

# Projektová športová aktivita "Cvičenie podľa abecedy"



Športová aktivita "Abecedné cvičenie" bola naplánovaná ako alternatívna aktivita v rámci projektu Erasmus+ "Zvládnutie problémového správania žiakov" (projekt č. 2019-1-EE01-KA229-051598).

Cieľom nášho projektu je vymieňať si osvedčené postupy v iných krajinách s cieľom zvýšiť kompetencie zamestnancov v súvislosti so stratégiami prevencie a znižovania problémového správania. V dôsledku šírenia ochorenia COVID-19 po celom svete a cestovných obmedzení štyri školy v tomto projekte hľadali lepšie spôsoby, ako dosiahnuť ciele. Športovú aktivitu ako alternatívnu aktivitu v tomto projekte privítali všetci partneri.

Šport môže byť pre niektorých zábavný a nepríjemný pre ostatných. Partneri projektu sa rozhodli pozorovať správanie študentov prostredníctvom "cvičenia Alphabet". Dúfali sme, že sa podelíme o niektoré motivačné techniky pre učiteľov, chceli sme získať prehľad o tom, ako sa študenti presúvajú z jednej športovej aktivity do druhej, či dochádza k problémovému správaniu počas týchto cvičení a všeobecnejšie k tomu a ako študenti prijímajú túto úlohu.

Športová aktivita je jedným zo spôsobov, ako zlepšiť úzkosť, zlepšiť spánok, zvýšiť vytrvalosť, budovať svaly, rozvíjať motorické zručnosti a ponúkať príležitosti na socializáciu. Fyzická aktivita ponúka šancu rásť, rozširovať záujmy a dodáva životu potešenie.

Pohybové aktivity, ktoré sme použili, boli nenáročné a ľahko sa implementujú do vyučovacieho procesu. Použili sme vizuálny materiál, ktorý pri realizácii cvičení. Obrázky pomáhajú študentom lepšie pochopiť cvičenia a pomáhajú podporovať pozitívne správanie. Keďže študenti v našich štyroch školách majú rôzne schopnosti a zručnosti, boli sme preto flexibilní s poskytovaním pokynov a v procese vykonávania cvičení.

## VÝSLEDKY ŠPORTOVEJ AKTIVITY

S naším pozorovacím hárkom športovej aktivity sme dostali celkovo 194 odpovedí. 126 odpovedí z Lotyšska, 37 z Estónska, 16 zo slovenčiny a 15 z macedónskej školy. Zo všetkých pozorovaných študentov bolo 137 chlapcov a 58 dievčat.

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

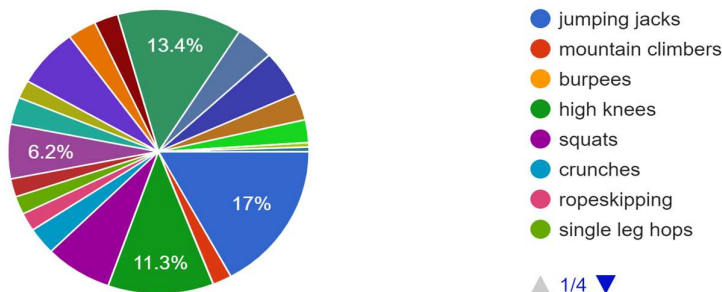
194 responses



Do športovej aktivity bolo vysoko motivovaných 143 študentov, 35 študentov s priemernou motiváciou, 4 študenti zo 194 neboli motivovaní. Počas cvičenia bolo spokojných 150 študentov, nálada 31 študentov bola priemerná v porovnaní so šťastnými a nešťastnými. 12 zo všetkých študentov nebolo spokojných s aktivitou.

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

194 responses



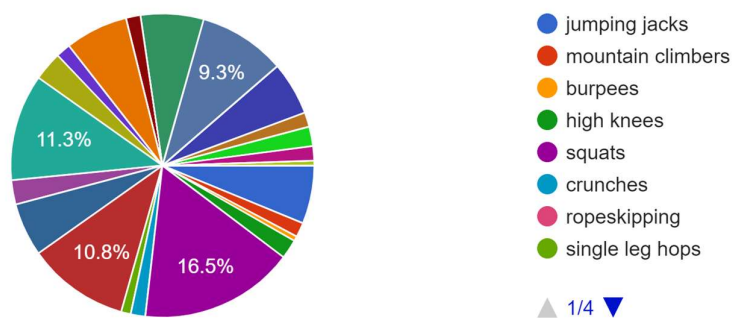
Abecedné cvičenia boli vytvorené tak, aby ich vykonávali aj žiaci s telesným postihnutím. Cieľom bolo zvýšiť pozitívny postoj a prevenciu problémového správania.

Podľa prieskumu učiteľov športu alebo ostatných pedagógov boli najobľúbenejšie cvičenia jumping jack - panák- pre 33 študentov zo 194 odpovedí boli ich obľúbenými, potom nasledovali skoky s tleskaním-26 študentmi, predkopávanie - 22 študentov, drepy-14, behanie na mieste-13, výpony – calf raises-12 a statickú výdrž v sede – wall sit 10 študentov .8 študenti si užili skoky z drepu, 6 študentom sa páčil nízky plank, kľuky s dotykom ramena, skoky vpred a skracovačky.

Pre 5 študentov kľuky a skoky s obratom najviac obľúbené. 4 študenti obľubovali preskoky na švihadle, skoky na jednej nohe, výpady vpred, vysoký plank a cvičenie horolezec. Iba 1 študent si obľúbil cvičenie na driekovú chrbticu.

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

194 responses



S kontrolným hárkom športovej aktivity sme dostali aj odpovede na cvičenia, ktoré sa študentom vôbec nepáčili.

Zo 194 odpovedí si drepy neobľúbilo 32 študentov, potom nasledovali nízky plank-22 študentom sa to nepáčilo, výpady vpred-21 študentov, squat jumps-18, kľuky a zdvíhanie kolien s tlesknutím-13 študentov, jumping jacks-12 študentov, študentov wall sit a výpady vzad.

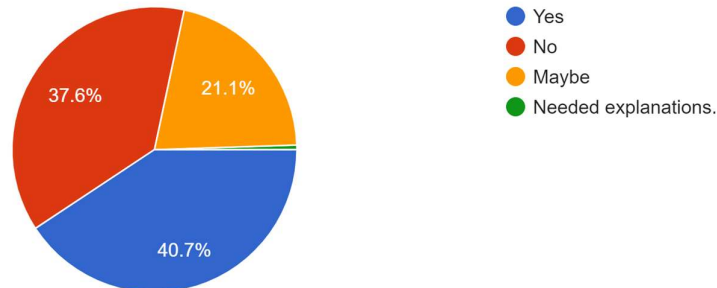
Učitelia športu/ ostatní učitelia zistili, že 6 študentom sa nepáčilo cvičenie vysoký plank, 5 študentom cvičenie výpony, 4 študentom skoky s obratom a vysoké poklus.

Podľa odpovedí kontrolného zoznamu si 3 študenti neobľúbili nasledujúce cvičenia- skoky vpred, hviezdne skoky, horolezec, skracovačky, behanie na mieste a kľuky s dotykom ramien.

2 študenti nemali radi skoky na jednej nohe, zatiaľ čo 1 študent nechcel cvičiť cviky na driekovú chrbticu.

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

194 responses

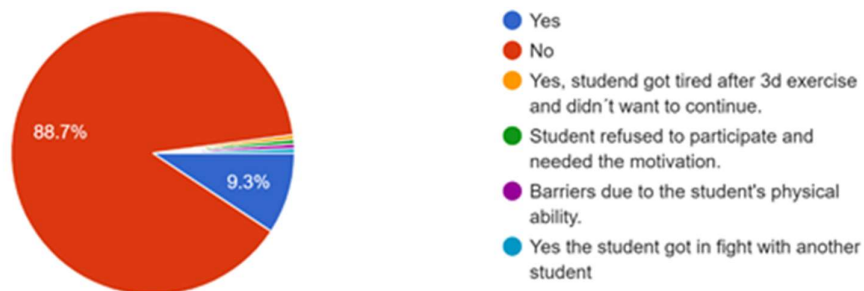


Prieskum ukázal, že pre 79 študentov zo 194 odpovedí bolo ľahké prejsť z jedného cvičenia na druhé.

Ako učitelia športu/ ostatní učitelia pozorovali u 73 študentov, bolo ťažké začať ďalšie cvičenie, zatiaľ čo pozícia 41 študentov bola neutrálna. To znamená, že to mohlo byť pre študentov náročné. Jeden učiteľ poukázal na potrebu ďalších vysvetlení.

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

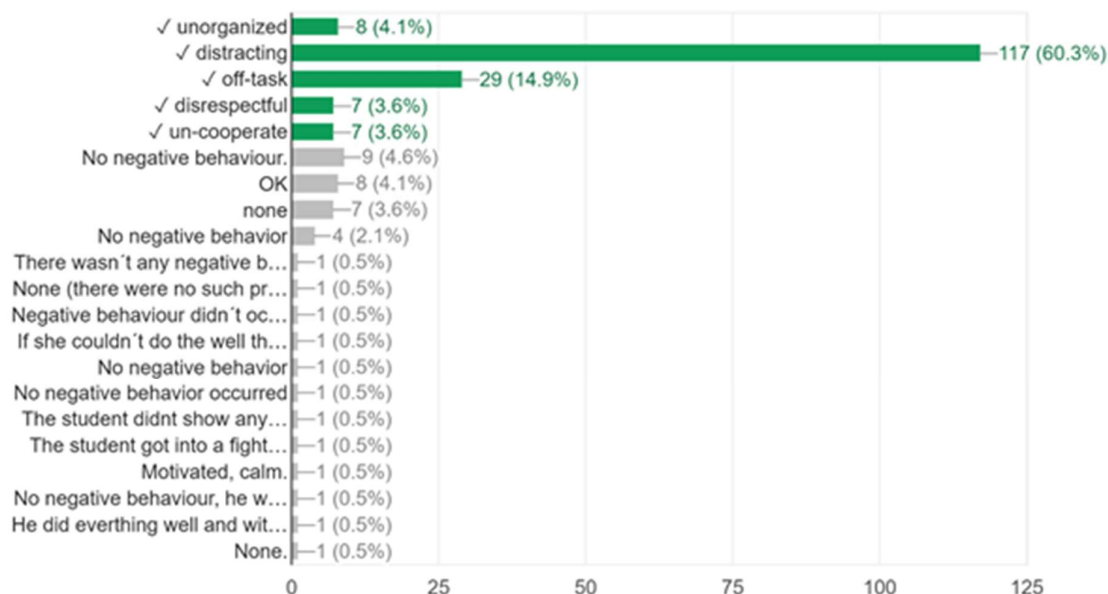
194 responses



Výsledky týchto otázok ukazujú, že počas cvičenia študenti neprejavili žiadne problémové správanie- odpovede 88,7% respondentov a len 9,3% odpovedí študentov, ktorí preukázali problémové správanie.

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

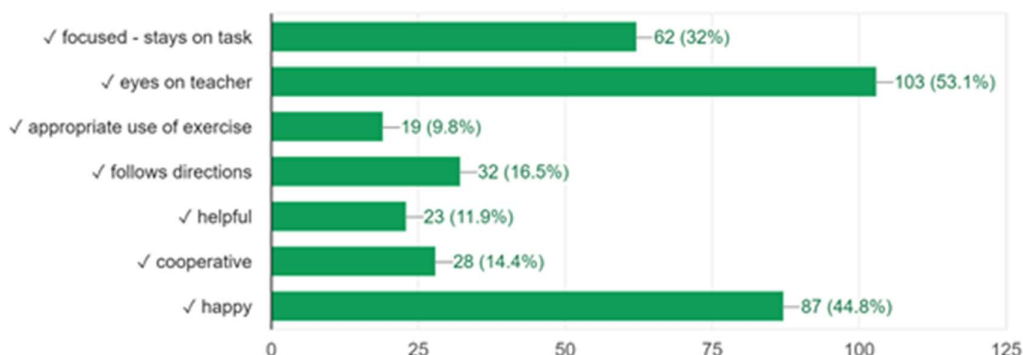
0 / 194 correct responses



Väčší počet odpovedí sa týka rozptyľovania študentov vyjadrených 117 odpoveďami, ako je najčastejší problém u detí so špeciálnymi potrebami. Ďalej je tu odpoveď na prácu mimo úlohy s 29 odpoveďami. Bežnou odpoveďou sú aj údaje o tom, že pri 19 odpovediach nedošlo k žiadnemu problémovému správaniu; odpovede týkajúce sa neorganizovaných študentov, OK a žiadne, s 8 odpoveďami; neúctivé a nespolupracujúce správanie so 7 odpoveďami; a s 2 odpoveďami nájdeme problémové správanie ako hnev a boj.

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

0 / 194 correct responses



Najväčší počet odpovedí - 103 je o nadviazaní očného kontaktu s učiteľom (oči na učiteľa). 87 odpovedí naznačilo, že študenti boli počas cvičení spokojní. Nachádzame v 62 odpovediach zameraných na správanie - študent pokračuje v cvičení a 32 odpovedí súvisí s plnením pokynov.

Spolupráca študentov je pozitívna v 28 odpovediach; študenti, ktorí sú nápomocní pri športovej aktivite, sa nachádzajú v 23 odpovediach a vhodné využitie cvičenia je vyjadrené v 19 odpovediach.

## **Záver**

Projektová športová aktivita "Abecedné cvičenie" sa celkovo ukázala ako pozitívna voľba vzhľadom k správaniu študentov. Z odpovedí vyplýva, že študenti ho väčšinou dobre prijali a tím projektového manažmentu dostal od svojich kolegov dobrú spätnú väzbu. Ako ukazujú výsledky, študenti boli motivovaní a šťastní realizáciou tejto aktivity.

O motivácii pred alebo počas cvičení učitelia museli najprv ukázať cvičenia, vysvetliť účel tejto aktivity, pochváliť študenta, najprv použiť a potom pristupovať (najprv to ukázať a potom to môžete cvičiť), pomôcť sledovať časový sled, spočítať opakovanie cvičenia a povzbudzovať študentov. Aby si udržali motiváciu, niektorí učitelia museli upraviť cvičenia kvôli nedostatočným schopnostiam študentov. V macedónskej škole sa abeceda (latinka) zmenila na abecedu používanú v ich krajine a cvičenia boli zrozumiteľné pre ich študentov a primerané ich schopnostiam.

Prechod z jedného cvičenia na druhé bol pre našich študentov so špeciálnymi potrebami ťažký. Prechod z jednej činnosti na druhú je súčasťou života, čelíme mu každý deň. Schopnosť úspešne prejsť je dôležitou zručnosťou, pretože zvyšuje nezávislosť, znižuje problémové správanie a znižuje úzkosť. Existuje mnoho spôsobov, ktoré sa jednoducho používajú v škole alebo doma na podporu prechodov. Naši učitelia v školách používajú vizuálnu podporu na odpočítavanie, plánovanie aktivít, vopred varovanie, umožnenie ďalšieho času, signál "hotový".

Keďže táto činnosť bola dobre prijatá, vyskytlo sa len niekoľko prípadov problémového správania. Študenti boli schopní sledovať učiteľa, zostať na úlohe a ukázať svoje emócie počas týchto cvičení.

V týchto ťažkých časoch sme pre projekt vybrali tú správnu aktivitu. Nemali sme možnosť cestovať, aby sme videli naše partnerské školy, ale sledovanie fotografií a videí študentov vykonávajúcich cvičenie Alphabet dáva pocit, že sme boli spolu.

## ODVOLANIE

"Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.