

Program Motywacyjny "Sport dla Wszystkich"

Program został sfinansowany w ramach projektu p.n. „Dostępna PK”, nr POWR.03.05.00-00-A027/20 realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego. Głównym celem tego projektu jest, w okresie 01.01.2021 – 30.06.2023, zrealizowanie ścieżki MIDI czyli osiągnięcie w Politechnice Krakowskiej znacznego wzrostu dostępności dla osób z niepełnosprawnościami w stosunku do stanu obecnego, poprzez realizację celów szczegółowych: wsparcie zmian organizacyjnych, podniesienie kompetencji kadr PK, zwiększenie dostępu do edukacji, zwiększenie dostępności wewnętrznych procesów, likwidację barier architektonicznych, technologicznych, komunikacyjnych, upowszechnianie rozwiązań zapewniających dostępność w jednostkach organizacyjnych, w których nadal występują braki.

Wsparciem w ramach projektu objęte zostały: Politechnika Krakowska, kadra dydaktyczna PK, kadra administracyjna PK, kadra zarządzająca PK.

Wartość projektu: 3 029 653,15 PLN

Dofinansowanie: 2 938 763,35 PLN, w tym środki europejskie 2 553 391,67 PLN, dotacja celowa 385 371,68 PLN

Podstawa prawna

Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego i nauki po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4, ujętych w kategoriach wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych ONZ, sporządzona w Nowym Jorku 13 grudnia 2006 roku. Celem Konwencji jest popieranie, ochrona i zapewnienie pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności przez wszystkie osoby niepełnosprawne.

Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa ta określa środki służące zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz obowiązki podmiotów publicznych w tym zakresie.

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Autorzy:

Krzysztof Włodarczyk – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, trener klasy mistrzowskiej narciarstwa alpejskiego, trener 2 klasy piłki siatkowej, instruktor kulturystyki, instruktor pływania, ratownik wodny, żeglarz jachtowy, sternik motorowodny, współautor książki "Slalom damy radę", ekspert w dziedzinie nauczania osób z niepełnosprawnościami, instruktor sportu osób z niepełnosprawnościami, ekspert w dziedzinie nauczania osób z niepełnosprawnościami, ambasador dostępności PK, członek Zespołu Dydaktyków ds. Nauczania Osób z Niepełnosprawnościami.

Arkadiusz Jodłowski – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Nauczyciel akademicki CSIR Politechniki Krakowskiej. Trener Klasy Mistrzowskiej w Pływaniu, Instruktor Sportu Osób z Niepełnosprawnościami, Instruktor Ratownictwa Wodnego, Specjalista Odnowy Psychosomatycznej, Instruktor Żeglarstwa i Narciarstwa. Od przeszło dwudziestu lat trener sekcji pływackiej KU AZS PK, a od kilku lat również trener sekcji MTB KU AZS PK.

Cele programu:

1. Wspieranie studentów z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami w aktywnym uczestnictwie w sportowych aktywnościach.
2. Motywowanie do zdrowego stylu życia i regularnej aktywności fizycznej.
3. Tworzenie przyjaznego środowiska sportowego, które integruje studentów z różnymi potrzebami.

Ogólna charakterystyka programu:

Program Motywacyjny "Sport dla Wszystkich" to innowacyjna inicjatywa, która nie tylko promuje aktywność fizyczną, ale także kładzie nacisk na inkluzję, rozwój osobisty i budowanie społeczności opartej na zasadach równości i wzajemnego wsparcia. Zaprojektowany z myślą o osobach z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami, program jest wyjątkowy ze względu na swoje kompleksowe podejście.

W centrum programu znajduje się indywidualne podejście do uczestników, obejmujące konsultacje personalne, dostosowywanie aktywności fizycznych do różnych umiejętności i preferencji, a także ciągłe monitorowanie postępów. To sprawia, że program staje się nie tylko dostępny dla wszystkich, ale również skuteczny w osiąganiu celów związanych z rozwojem fizycznym i psychicznym uczestników.

Dydaktyka inkluzji stanowi kluczowy element programu, uwzględniając różnorodność uczestników w procesie nauczania. Poprzez organizację wydarzeń sportowych, takich jak Multisportowy Dzień Integracji czy Turniej Unified Sports, program tworzy przestrzeń do współzawodnictwa, współpracy i budowania społeczności. Te aktywności nie tylko integrują uczestników, ale także promują zasady równości szans i sprawiedliwości.

Wsparcie psychologiczne jest integralną częścią programu, pomagając uczestnikom radzić sobie z wyzwaniami związanymi z niepełnosprawnościami, stawiając czoła lękom i stresowi. Program Motywacyjny nie ogranicza się jedynie do sfery fizycznej, lecz również angażuje się w rozwój aspektów psychospołecznych uczestników.

Wprowadzenie systemu nagród i wyróżnień, podkreślając znaczenie osobistego zaangażowania i postępów, stanowi dodatkowy bodziec do aktywnego uczestnictwa. To nie tylko program sportowy, ale przede wszystkim narzędzie społeczne, kreujące przestrzeń dla każdego, niezależnie od zdolności czy wyzwań, by rozwijać się, integrować i czerpać radość z aktywności fizycznej. Program Motywacyjny "Sport dla Wszystkich" to manifest, jak za

pomocą sportu można budować silne, wspierające społeczności, inspirujące do działania i przyczyniające się do rozwoju każdego jej członka.

Charakterystyka uczestników programu:

Uczestnicy programu motywacyjnego "Sport dla Wszystkich" tworzą zróżnicowaną społeczność, której istotą jest wspólne dążenie do aktywności fizycznej, rozwoju umiejętności oraz integracji opartej na zasadach równości i inkluzji. To innowacyjna inicjatywa, która przyciąga szerokie spektrum uczestników, tworząc przestrzeń, gdzie każdy, niezależnie od swoich umiejętności czy potrzeb, może odnaleźć inspirację do aktywnego uczestnictwa.

W ramach programu zaobserwować można udział osób z różnymi niepełnosprawnościami ruchowymi. Dla tych uczestników, często zmagających się z ograniczoną zdolnością ruchową, "Sport dla Wszystkich" staje się bezpiecznym miejscem, w którym mogą rozwijać swoje umiejętności fizyczne. Instruktorzy z pełnym zaangażowaniem dbają o dostosowanie aktywności, umożliwiając jednocześnie przełamywanie barier związanych z mobilnością. Program ten staje się dla nich szansą na pełniejsze uczestnictwo w społeczności sportowej.

Osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi również odnajdują w programie własne miejsce. Dostosowane aktywności uwzględniają różne poziomy umiejętności, stawiając na indywidualne podejście do uczestników. Wspierani przez instruktorów, ci uczestnicy doświadczają satysfakcji z uczestnictwa w aktywnościach fizycznych, co wpływa pozytywnie na ich rozwój i samopoczucie.

Program "Sport dla Wszystkich" otwarty jest także dla osób ze specjalnymi potrzebami, tworząc przestrzeń, w której każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Różnorodność oferowanych aktywności pozwala uwzględnić różne rodzaje specjalnych potrzeb, tworząc otoczenie, gdzie każdy uczestnik może poczuć się zaakceptowany i doceniony. Wydarzenia społecznościowe organizowane w ramach programu integrują uczestników, budując atmosferę wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

Nie można zapomnieć o istotnej roli opiekunów i rodzin w kontekście programu "Sport dla Wszystkich". Bliscy uczestników, pełniący rolę opiekunów, angażują się w program równie intensywnie co sami uczestnicy. Wspólne aktywności stwarzają okazję do budowania silnych więzi rodzinnych i wspólnego spędzania czasu, co dodatkowo wpływa korzystnie na dobre samopoczucie uczestników.

Wolontariusze, chcący zaangażować się społecznie, znajdują w programie "Sport dla Wszystkich" wyjątkową szansę do pomocy innym. Ich rola jest niebagatelna – wspierają organizację wydarzeń i angażują się w pomoc uczestnikom, sprawiając, że program staje się nie tylko miejscem aktywności, ale także społecznościową inicjatywą.

Instruktorzy i trenerzy, specjaliści ds. sportu i rekreacji, odgrywają kluczową rolę w sukcesie programu. Ich zadaniem jest dostosowywanie aktywności do różnych umiejętności uczestników, tworząc bezpieczne i inspirujące środowisko sprzyjające zarówno rozwojowi fizycznemu, jak i psychospołecznemu.

W ten sposób, dzięki zróżnicowanym grupom uczestników, program motywacyjny "Sport dla Wszystkich" staje się prawdziwą oazą inkluzji, gdzie różnorodność jest celebrowana, a każdy uczestnik może znaleźć wsparcie i inspirację do aktywnego uczestnictwa. To nie tylko sport, to społeczność, która przekracza granice, inspiruje i mobilizuje do zmiany spojrzenia na możliwości każdego człowieka, niezależnie od jego indywidualnych cech czy ograniczeń.

Warunki realizacji założeń programu:

Realizacja założeń programu motywacyjnego "Sport dla Wszystkich" jest ściśle powiązana z kilkoma kluczowymi elementami, które zapewniają jego skuteczność i zrównoważony rozwój. Wprowadzenie tych warunków jest niezbędne dla osiągnięcia celów programu oraz dla stworzenia otoczenia, które sprzyja aktywności fizycznej, niezależnie od umiejętności czy specjalnych potrzeb uczestników.

1. Dostępność Różnorodnych Aktywności Fizycznych:

Program musi oferować różnorodne formy aktywności fizycznej, dostosowane do zróżnicowanych poziomów umiejętności i preferencji uczestników. Wartość programu tkwi w tym, aby każdy znalazł coś odpowiedniego dla siebie, czy to w tradycyjnych dyscyplinach sportowych, rekreacyjnych formach ruchu, czy nowoczesnych trendach fitness.

2. Inkluzywność i Dostosowanie:

Istotnym elementem jest dostosowanie programu do potrzeb osób z różnymi umiejętnościami i niepełnosprawnościami. To obejmuje dostarczenie specjalistycznego sprzętu, organizację zajęć dostosowanych do indywidualnych możliwości uczestników oraz stworzenie atmosfery pełnej akceptacji i wsparcia.

3. Wsparcie Psychologiczne i Motywacyjne:

Motywacja do utrzymania aktywnego stylu życia często wymaga wsparcia emocjonalnego. Dlatego program powinien zawierać elementy takie jak sesje coachingowe, mentoring czy grupy wsparcia, aby pomóc uczestnikom przezwyciężyć trudności i utrzymać zaangażowanie.

4. Bezpieczeństwo i Profesjonalizm:

Każda aktywność fizyczna powinna odbywać się w bezpiecznych warunkach. Profesjonalne wsparcie instruktorów, monitorowanie bezpieczeństwa uczestników oraz regularne przeglądy sprzętu to kluczowe elementy gwarantujące bezpieczny przebieg zajęć.

5. Edukacja i Świadomość:

Edukacja uczestników na temat korzyści zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną stanowi ważny element programu. SeminaRIA, prelekcje i materiały edukacyjne pomagają w budowaniu świadomości, co z kolei wpływa pozytywnie na długotrwałe zaangażowanie.

6. Współpraca z Instytucjami Edukacyjnymi:

Współpraca z instytucjami edukacyjnymi, takimi jak kluby sportowe, organizacje studenckie czy instytuty badawcze, jest istotna dla skutecznego wkomponowania programu w istniejącą strukturę uczelni.

7. Monitoring Postępów i Ewaluacja:

Regularna ewaluacja programu oraz monitorowanie postępów uczestników są kluczowe dla oceny skuteczności i dostosowania działań do aktualnych potrzeb. Badania ankietowe, spotkania z uczestnikami i analiza statystyk dostarczają cennej informacji zwrotnych.

8. Promocja i Komunikacja:

Efektywna promocja programu to klucz do przyciągnięcia uczestników. Wykorzystanie różnych kanałów komunikacyjnych, takich jak media społecznościowe, plakaty czy wydarzenia promocyjne, zwiększa zasięg i zainteresowanie programem.

9. Długofalowa Wizja i Plan Rozwoju:

Program powinien być częścią długofalowej strategii zrównoważonego rozwoju. Określenie długofalowej wizji oraz planu rozwoju pozwala programowi utrzymać aktualność i skuteczność na przestrzeni czasu.

Poprawne wdrożenie tych warunków stanowi klucz do zapewnienia, że program "Sport dla Wszystkich" stanie się integralną częścią życia społeczności akademickiej, przyczyniając się do tworzenia zdrowszych, bardziej zintegrowanych i aktywnych środowisk edukacyjnych.

Etapy Programu:

I. Indywidualna Konsultacja:

Przeprowadzenie indywidualnych rozmów z trenerem lub instruktorem aby zrozumieć specyficzne potrzeby i cele każdego studenta oraz wypracowanie spersonalizowanego planu aktywności, uwzględniającego ich możliwości fizyczne i zainteresowania.

Osoby z niepełnosprawnościami mają różne wyzwania zdrowotne. Na przykład, student z uszkodzeniem kręgosłupa może potrzebować specjalistycznego wsparcia w zakresie treningu równowagi.

Indywidualne konsultacje są kluczowe dla programu motywacyjnego z kilku istotnych powodów;

a. Spersonalizowane Podejście:

Indywidualne konsultacje umożliwiają dostosowanie programu do unikalnych potrzeb i celów każdej osoby. Każdy uczestnik może mieć różne umiejętności, ograniczenia fizyczne, preferencje dotyczące aktywności fizycznej i cele, które wymagają spersonalizowanego podejścia.

b. Lepsze Zrozumienie Sytuacji Osobistej:

W trakcie indywidualnych konsultacji można zgłębić sytuację osobistą każdego uczestnika, uwzględniając czynniki, takie jak zdrowie fizyczne i psychiczne, styl życia, poziom doświadczenia w sporcie, czy też ewentualne obawy czy ograniczenia. To pozwala na lepsze zrozumienie kontekstu i dostosowanie programu do realnych warunków uczestników.

c. Budowanie Zaufania i Relacji:

Indywidualne spotkania pomagają w budowaniu zaufania i relacji między trenerem a uczestnikiem programu. Osoba uczestnicząca może poczuć się bardziej zrozumiana, co z kolei przekłada się na większą otwartość i gotowość do zaangażowania w program.

d. Identyfikacja Indywidualnych Bariery:

Podczas konsultacji można zidentyfikować indywidualne bariery, zarówno fizyczne, jak i psychologiczne, które mogą utrudniać uczestnictwo w aktywności fizycznej. Na podstawie tych informacji można opracować strategie przeciwdziałania tym barierom i dostosować program motywacyjny.

e. Określenie Realnych Celów:

Indywidualne konsultacje pozwalają na wspólne określenie realistycznych celów związanych z aktywnością fizyczną. Określenie celów, które są dostosowane do indywidualnych możliwości i aspiracji, zwiększa szanse ich osiągnięcia i utrzymania motywacji.

f. Dostosowywanie Programu w Czasie:

Indywidualne konsultacje umożliwiają monitorowanie postępów każdego uczestnika w czasie. W miarę jak sytuacja i potrzeby uczestników się zmieniają, program może być dostosowywany, aby lepiej odpowiadał ich aktualnym warunkom i celom.

g. Wsparcie Psychologiczne:

Osoby uczestniczące w programie mogą mieć obawy lub wyzwania psychologiczne związane z aktywnością fizyczną. Indywidualne konsultacje pozwalają na udzielenie wsparcia psychologicznego i dostosowanie programu tak, aby uwzględnił również aspekty emocjonalne uczestników.

Podsumowując, indywidualne konsultacje są kluczowe dla stworzenia skutecznego i zindywidualizowanego programu motywacyjnego, który uwzględni różnorodność uczestników oraz ich unikalne potrzeby i cele. Dają one szansę na lepsze zrozumienie i bardziej efektywne wsparcie dla każdej osoby biorącej udział w programie.

Przykładowa ankieta – załącznik nr 1

Zadbaj o to, aby ankieta była przyjazna, otwarta i elastyczna, aby dać studentowi możliwość wyrażenia swoich potrzeb i oczekiwań wobec programu sportowego.

Przykładowy plan aktywności – załącznik nr 2

II. Warsztaty Motywacyjne i Integracyjne:

Organizacja warsztatów motywacyjnych, które pomogą studentom zbudować pozytywne nastawienie do aktywności fizycznej oraz warsztaty integracyjne mające na celu zacieśnienie więzi między studentami, tworzące wsparcie społecznościowe.

Organizacja warsztatów motywacyjnych oraz warsztatów integracyjnych stanowi kluczowy element programu motywacyjnego, zwłaszcza w kontekście uczestnictwa studentów. Te dwie formy działań nie tylko dostarczają wartościowego narzędzia do budowania pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej, ale także pełnią istotną rolę w kształtowaniu silnej społeczności opartej na zasadach współpracy, zrozumienia i inkluzji.

Warsztaty motywacyjne mają na celu nie tylko przedstawienie korzyści zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną, ale również budowanie świadomości psychologicznej i emocjonalnej związanej z regularnym ruchem. Studenci często przeżywają okres intensywnych wyzwań akademickich, co może prowadzić do zaniedbywania aspektów związanych z dbaniem o własne zdrowie. Warsztaty motywacyjne dostarczają im narzędzi i strategii, aby zintegrować aktywność fizyczną w ich codziennym życiu, pomagając w utrzymaniu równowagi między wymaganiami naukowymi a zdrowiem fizycznym.

Pozytywne nastawienie do aktywności fizycznej stanowi kluczowy element zdrowego stylu życia. Warsztaty motywacyjne pomagają studentom zrozumieć, że regularna aktywność fizyczna nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne, ale także na kondycję psychiczną. Poprzez dostarczanie wiedzy na temat endorfin, hormonów szczęścia uwalnianych podczas aktywności fizycznej, studenci zdobywają umiejętność korzystania z ruchu jako narzędzia radzenia sobie ze stresem i poprawiania samopoczucia.

Warsztaty motywacyjne stanowią również doskonałą okazję do pokazania studentom różnorodności form aktywności fizycznej dostępnych w ramach programu motywacyjnego. Prezentacja różnych dyscyplin sportowych, rekreacyjnych czy form fitness pozwala na znalezienie tego, co najbardziej odpowiada indywidualnym preferencjom i potrzebom. Dzięki

temu, studenci mogą odkryć przyjemność z ruchu, która nie kojarzy się wyłącznie z tradycyjnymi formami aktywności, ale również z nowoczesnymi trendami, dostosowanymi do różnych poziomów umiejętności i preferencji.

Warsztaty integracyjne odgrywają równie istotną rolę, jeśli nie większą, w kontekście programu motywacyjnego. Tworzenie społeczności opartej na zasadach równości i zrozumienia to kluczowy element inkluzji. Dla studentów z różnymi umiejętnościami czy niepełnosprawnościami, warsztaty integracyjne stają się przestrzenią, gdzie mogą czuć się zaakceptowani i docenieni.

Integracja studentów poprzez aktywność fizyczną nie tylko sprzyja fizycznemu zdrowiu, ale również wzmacnia więzi społeczne. Warsztaty integracyjne, angażując studentów w wspólne aktywności, tworzą atmosferę wzajemnego szacunku i zrozumienia, eliminując bariery wynikające z różnic indywidualnych. To miejsce, gdzie każdy student, niezależnie od swojego tła czy umiejętności, może czuć się częścią wspólnoty, co buduje silną podstawę dla długotrwałego zaangażowania w aktywność fizyczną.

Wprowadzenie warsztatów motywacyjnych oraz integracyjnych do programu motywacyjnego jest zatem kluczowym krokiem w kierunku tworzenia kompleksowej, zrównoważonej inicjatywy, która nie tylko dostarcza narzędzi do zdrowego stylu życia, ale również kształtuje społeczność opartą na wartościach równości, zrozumienia i wzajemnego wsparcia. To nie tylko program motywacyjny, to droga do budowania trwałego entuzjazmu do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród studentów, kreując tym samym zdrowsze, bardziej zintegrowane społeczności akademickie.

Przykładowy scenariusz 90 minutowych warsztatów motywacyjnych – załącznik nr 3

Przykładowy scenariusz 90 minutowych warsztatów integracyjnych – załącznik nr 4

III. Dydaktyka Inkluzji:

Szkolenie dla dydaktyków w zakresie inkluzywnej edukacji fizycznej, aby mogli lepiej wspierać studentów z różnymi potrzebami.

Promowanie świadomości i zrozumienia dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami wśród społeczności studenckiej.

Dydaktyka inkluzji to podejście pedagogiczne, które zakłada uwzględnianie różnorodności uczniów w procesie nauczania i uczenia się. W kontekście programu motywacyjnego, dydaktyka inkluzji oznacza dostosowanie strategii edukacyjnych, aktywności i środowiska do indywidualnych potrzeb uczestników, niezależnie od ich umiejętności, poziomu doświadczenia czy ewentualnych ograniczeń.

Elementy kluczowe dydaktyki inkluzji w programie motywacyjnym obejmują:

a. Różnorodność Aktywności:

Dostosowywanie oferty aktywności fizycznych do różnych umiejętności i preferencji uczestników. Na przykład, jeśli niektórzy studenci mają ograniczone możliwości ruchowe, można zapewnić alternatywne formy aktywności, takie jak joga siedząca czy dostosowane ćwiczenia.

b. Indywidualne Podejście do Motywacji:

Rozpoznawanie, że różni uczestnicy mogą być motywowani przez różne czynniki. Dydaktyka inkluzji w programie motywacyjnym zakłada indywidualne podejście do budowania motywacji, uwzględniając osobiste cele, wartości i preferencje każdego uczestnika.



c. Zrozumienie i Akceptacja Różnorodności:

Kształtowanie świadomości i akceptacji różnorodności w grupie. Program motywacyjny powinien wspierać atmosferę, w której każdy uczestnik czuje się akceptowany, niezależnie od swoich umiejętności czy ograniczeń.

d. Dostosowanie Środowiska i Materiałów:

Dostosowywanie środowiska oraz materiałów edukacyjnych i motywacyjnych, aby były dostępne i zrozumiałe dla różnych osób. Na przykład, stosowanie alternatywnych form komunikacji dla uczestników z trudnościami w porozumiewaniu się.

e. Wsparcie Indywidualnych Potrzeb:

Rozpoznawanie i dostosowywanie programu do indywidualnych potrzeb uczestników, takich jak dodatkowe wsparcie psychologiczne, dostępność specjalistycznego sprzętu czy inne dostosowania niezbędne dla pełnego uczestnictwa.

Dlaczego dydaktyka inkluzji jest kluczowym elementem programu motywacyjnego:

a. Sprawiedliwość i Równość Szans:

Dydaktyka inkluzji wspiera zasady sprawiedliwości i równości szans, eliminując bariery i tworząc warunki, w których wszyscy uczestnicy mają równe szanse na korzystanie z programu motywacyjnego.

b. Zwiększenie Motywacji:

Indywidualne dostosowanie programu do potrzeb uczestników zwiększa ich zaangażowanie i motywację. Osoby czujące się zrozumiane i akceptowane są bardziej skłonne do aktywnego uczestnictwa.

c. Budowanie Wspólnoty:

Tworzenie wspólnoty opartej na zrozumieniu, szacunku i akceptacji wzmacnia poczucie przynależności uczestników. To może być silnym czynnikiem motywującym, ponieważ ludzie często chcą uczestniczyć w aktywnościach, gdzie czują się częścią grupy.

d. Zwiększenie Efektywności Programu:

Dostosowanie programu do różnorodności uczestników zwiększa jego efektywność, ponieważ bardziej skutecznie adresuje indywidualne potrzeby i cele.

e. Rozwój Empatii i Świadomości Społecznej:

Programy motywacyjne oparte na dydaktyce inkluzji przyczyniają się do rozwoju empatii i świadomości społecznej wśród uczestników, co przekłada się na lepszą integrację i zrozumienie różnych doświadczeń w grupie.

Podsumowując, dydaktyka inkluzji w programie motywacyjnym to kluczowy element, który wspiera uczestników o różnych potrzebach i umiejętnościach, tworząc środowisko sprzyjające ich indywidualnemu rozwojowi i motywacji do aktywności fizycznej.

Przykładowy scenariusz 90 minutowych warsztatów dla dydaktyków z zakresu inkluzji – załącznik nr 5



IV. Monitoring Postępów:

Ustanowienie systemu monitoringu postępów, aby śledzić rozwój każdego studenta. Regularne spotkania z trenerami i dydaktykami w celu dostosowania programów do ewentualnych zmian w potrzebach studentów. System monitoringu postępów jest kluczowym narzędziem w programie motywacyjnym, umożliwiającym śledzenie, ocenianie i reagowanie na rozwój każdego studenta. Poniżej znajduje się opis systemu monitoringu postępów, który może być skuteczny w kontekście programu motywacyjnego:

System Monitoringu Postępów w Programie Motywacyjnym:

a. Indywidualna Ocena Początkowa:

Rozpoczęcie programu od indywidualnej oceny początkowej każdego uczestnika. W tym etapie zbierane są informacje dotyczące obecnych umiejętności, celów, poziomu motywacji oraz ewentualnych barier.

b. S.M.A.R.T. Cele:

Współtworzenie konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, realistycznych i zgodnych z czasem (S.M.A.R.T.) celów z każdym uczestnikiem. Te cele stanowią punkt odniesienia do monitoringu postępów.

c. Regularne Konsultacje Indywidualne:

Przeprowadzanie regularnych konsultacji indywidualnych z każdym uczestnikiem w celu oceny postępów, identyfikacji ewentualnych trudności czy obaw oraz dostosowania planu motywacyjnego.

d. Dzienniki Postępów:

Zachęcanie uczestników do prowadzenia dzienników postępów, w których zapisują swoje doświadczenia, osiągnięcia, trudności i refleksje. To narzędzie pozwala na śledzenie zmian w czasie i samodzielną refleksję.

e. Monitorowanie Aktywności Fizycznej:

Używanie środków monitorowania aktywności fizycznej, takich jak technologia noszona na ciele (np. smartwatche), aby rejestrować ilość kroków, czas spędzony na aktywnościach, czy też parametry zdrowotne.

f. Ankiety i Feedback:

Regularne przeprowadzanie ankiet i zbieranie opinii od uczestników dotyczących ich poziomu satysfakcji, postrzegania postępów i ewentualnych sugestii na poprawę programu.

f. Wskaźniki Motywacji:

Stworzenie wskaźników motywacji, które pomagają ocenić poziom zaangażowania i entuzjazmu uczestników w programie. To mogą być np. frekwencja na zajęciach, aktywność w grupie, czy też udział w dodatkowych inicjatywach.

g. Sprawozdania Grupowe:

Regularne tworzenie sprawozdań grupowych, które podsumowują postępy całej grupy. To może być motywujące dla uczestników, widząc sukcesy innych, a także dla dostosowania programu na podstawie ogólnych trendów.

h. Dostosowywanie Planu Motywacyjnego:

Na podstawie zebranych danych systematycznie dostosowywanie planu motywacyjnego dla każdego uczestnika, uwzględniając indywidualne potrzeby, zmiany sytuacji życiowej czy aktualne cele.

Podsumowanie i Wspólne Celebracje:

Regularne podsumowywanie osiągnięć, świętowanie postępów i wspólne celebrowanie sukcesów uczestników. To tworzy atmosferę pozytywną i wzmacnia motywację. System monitoringu postępów powinien być elastyczny, dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników i umożliwiać śledzenie zmian w czasie. Regularna analiza danych pozwala na bieżące dostosowywanie programu motywacyjnego, aby był on jak najbardziej efektywny i dostosowany do realnych potrzeb uczestników.

V. Wydarzenia Sportowe i Turnieje:

Organizacja wydarzeń sportowych i turniejów przyjaznych dla różnych poziomów umiejętności. Stworzenie atmosfery współzawodnictwa i współpracy. Wydarzenia sportowe i integracyjne odgrywają kluczową rolę w kontekście programów motywacyjnych, szczególnie w obszarze aktywności fizycznej. To nie tylko okazje do rywalizacji, ale także platformy umożliwiające budowanie silnych więzi społecznych i rozwijanie pozytywnego podejścia do aktywności ruchowej.

Po pierwsze, wydarzenia sportowe dostarczają uczestnikom emocji związanych z rywalizacją, co stanowi silny motywator do zaangażowania się w aktywność fizyczną. Świadomość obecności celów sportowych może inspirować do cięższej pracy nad własnymi umiejętnościami i wytrwałością, co w dłuższej perspektywie przekłada się na zwiększoną aktywność.

Po drugie, integracyjny charakter wydarzeń sportowych sprzyja budowaniu społeczności opartej na wspólnych doświadczeniach. Uczestnicy dzielą ze sobą radość sukcesów, ale również wzajemnie się wspierają w trudniejszych chwilach. To tworzy atmosferę wzajemnego wsparcia, która staje się motorem napędowym dla utrzymania regularnej aktywności fizycznej.

Dodatkowo, wydarzenia sportowe i integracyjne tworzą szansę dla osób z różnymi umiejętnościami i poziomami sprawności do wspólnego uczestnictwa. To doskonała okazja do przełamywania barier społecznych i stawiania czoła stereotypom związanym z niepełnosprawnościami. Wspólne zaangażowanie w aktywność fizyczną pozwala uczestnikom dostrzec swoje wspólne cele i wartości, co wzmacnia poczucie wspólnoty.

Wreszcie, wydarzenia sportowe mają potężny wpływ na kształtowanie postaw prozdrowotnych i zwiększanie świadomości na temat korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej. Poprzez obserwację innych, uczestnicy programu motywacyjnego mogą zyskać inspirację do własnych działań na rzecz zdrowego trybu życia.

Podsumowując, wydarzenia sportowe i integracyjne stanowią nieodłączny element programów motywacyjnych, przyczyniając się do budowy silnej motywacji poprzez rywalizację, kreowanie wspólnoty, przełamywanie barier społecznych i promocję zdrowego stylu życia. To nie tylko doskonała zabawa, lecz także skuteczny środek do osiągnięcia trwałych korzyści zdrowotnych i społecznych.

Oto propozycje czterech wydarzeń sportowych lub turniejów, które są przyjazne dla różnych poziomów umiejętności i uwzględniają potrzeby studentów z niepełnosprawnościami oraz specjalnymi potrzebami:

1. Multisportowy Dzień Integracji:

Cel: Integracja studentów z różnymi poziomami umiejętności sportowych.

Opis: Organizacja całonocnego wydarzenia, podczas którego studenci mogą uczestniczyć w różnorodnych sportach, takich jak boccia, rzutki, tenis stołowy, czy też lekkoatletyka. Każdy sport będzie dostosowany do różnych poziomów umiejętności, a uczestnicy mogą wybierać, w którym chcą wziąć udział. Dodatkowo, przewidziane są strefy odpoczynku i zabawy dla osób, które chcą wziąć udział w wydarzeniach towarzyszących.

2. Turniej Unified Sports:

Cel: Wspólne rywalizowanie studentów z i bez niepełnosprawności.

Opis: Zorganizowanie turnieju, w którym drużyny są mieszane, składające się z uczestników z różnymi poziomami umiejętności. Przykładowo, turniej koszykówki Unified Sports, gdzie każda drużyna musi mieć co najmniej jednego zawodnika z niepełnosprawnością. To wydarzenie promuje współpracę, zrozumienie i wspólne przeżycie sportowego ducha.

3. Dzień Rekreacji i Ruchu:

Cel: Zachęcanie do aktywności fizycznej na różnych poziomach intensywności.

Opis: Stworzenie wydarzenia, które obejmuje różnorodne aktywności fizyczne, takie jak nordic walking, joga, tai chi, czy też integracyjne zajęcia fitness. Każda aktywność będzie dostosowana do różnych poziomów sprawności fizycznej, umożliwiając wszystkim uczestnikom korzystanie z dobrodziejstw ruchu.

4. Mistrzostwa w Adaptive Sports:

Cel: Promowanie sportów dostosowanych do różnych potrzeb.

Opis: Organizacja mistrzostw w adaptowanych sportach, takich jak siedząca siatkówka, kolarstwo paraolimpijskie, czy też basenowy turniej pływacki. Każdy sport będzie dostosowany do specjalnych potrzeb uczestników, umożliwiając uczestnictwo w rywalizacji na różnych poziomach.

Wszystkie powyższe wydarzenia powinny być dostosowane do potrzeb i umiejętności uczestników, a także uwzględniać specjalne udogodnienia i wsparcie dla studentów z niepełnosprawnościami. Ważne jest, aby każdy mógł czuć się komfortowo i zaangażować w wydarzenia, które dostarczą radości z aktywności fizycznej i wspólnotowego przeżycia sportowego.

VI. Wsparcie Psychologiczne:

Zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego dla studentów, którzy mogą napotykać trudności emocjonalne związane z ich sytuacją. Zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego dla studentów, którzy mogą napotykać trudności emocjonalne związane z ich sytuacją, jest kluczowe z kilku istotnych powodów:

a. Zmniejszenie Stresu i Lęku:

Studenci z niepełnosprawnościami lub specjalnymi potrzebami często doświadczają dodatkowego stresu i lęku związanego z codziennymi wyzwaniami. Wsparcie psychologiczne może pomóc w radzeniu sobie z tymi emocjami, zmniejszając poziom stresu i lęku.

b. Motywacja do Działania:

Trudności emocjonalne mogą wpływać na poziom motywacji do podejmowania aktywności i uczestnictwa w programie. Wsparcie psychologiczne może pomóc w identyfikowaniu i przekraczaniu barier psychologicznych, umożliwiając pełniejsze zaangażowanie w proces motywacyjny.

c. Rozwój Samoświadomości:

Wsparcie psychologiczne pozwala studentom lepiej zrozumieć swoje emocje, myśli i reakcje na sytuacje. Dzięki temu zyskują większą samoświadomość, co jest kluczowe dla skutecznego zarządzania emocjami i radzenia sobie z trudnościami.

d. Przełamywanie Barier Psychologicznych:

Studenci z niepełnosprawnościami mogą mieć obawy związane z aktywnością fizyczną, społecznym akceptowaniem czy brakiem pewności siebie. Wsparcie psychologiczne może pomóc w przełamywaniu tych barier, umożliwiając pełniejsze uczestnictwo w programie motywacyjnym.

e. Kreowanie Pozytywnego Nastawienia:

Osoby z trudnościami emocjonalnymi mogą mieć skłonność do negatywnego myślenia i pesymizmu. Wsparcie psychologiczne może wspomagać w kreowaniu pozytywnego nastawienia, inspirując do podejmowania pozytywnych działań i myślenia.

f. Poprawa Samopoczucia Ogólnego:

Trudności emocjonalne mogą wpływać na ogólne samopoczucie i jakość życia. Wsparcie psychologiczne może przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego, co z kolei ma wpływ na ogólne dobre samopoczucie i zadowolenie z życia.

g. Identyfikacja i Przeciwdziałanie Depresji:

Studenci z niepełnosprawnościami są bardziej narażeni na doświadczanie depresji. Wsparcie psychologiczne może pomóc w wczesnym rozpoznawaniu objawów depresji i dostarczeniu skutecznych narzędzi radzenia sobie.

h. Zwiększenie Skuteczności Programu:

Dostęp do wsparcia psychologicznego zwiększa skuteczność programu motywacyjnego. Studenci, którzy otrzymują wsparcie w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, są bardziej skłonni zaangażować się w aktywności, dążyć do celów i utrzymywać pozytywne nawyki.

Podsumowując, wsparcie psychologiczne dla studentów uczestniczących w programie motywacyjnym jest kluczowe dla budowania ich siły psychicznej, pomagając im radzić sobie z trudnościami i skuteczniej uczestniczyć w programie. Wsparcie to tworzy również bardziej kompleksowe i zindywidualizowane podejście do motywacji, uwzględniając zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne.

VII. Nagrody i Wyróżnienia:

Ustanowienie systemu nagród i wyróżnień dla studentów, którzy osiągają wyjątkowe sukcesy sportowe lub osobiste postępy. System nagród i wyróżnień dla studentów, którzy osiągają wyjątkowe sukcesy sportowe lub osobiste postępy, może być inspirujący i motywujący. Oto przykładowy system nagród:

Kategorie Nagród:

1. Osobiste Postępy:

Nagroda dla studenta, który wykazał największy osobisty rozwój w zakresie umiejętności sportowych, zdrowego stylu życia lub pokonywania osobistych wyzwań.

2. Wyjątkowe Osiągnięcia Sportowe:

Nagroda za osiągnięcia sportowe na różnych poziomach, obejmująca zarówno indywidualne sukcesy, jak i wyniki drużynowe. Może obejmować różne dyscypliny sportowe.

3. Innowacyjność w Działaniu:

Nagroda dla studenta, który wyróżnił się innowacyjnym podejściem do treningu, zdrowego stylu życia lub promowania aktywności fizycznej w społeczności akademickiej.

4. Zaangażowanie Społeczne:

Nagroda dla studenta, który wyróżnił się zaangażowaniem w społeczność poprzez organizowanie wydarzeń sportowych, prowadzenie zajęć dla innych studentów czy promowanie aktywności fizycznej w szerszym kontekście społecznym.

Rodzaje Nagród:

1. Medale i Trofea:

Dla osiągnięć sportowych, indywidualnych lub drużynowych.

2. Stypendia Sportowe:

Nagrody finansowe dla studentów, którzy osiągnęli wyjątkowe sukcesy sportowe lub w inny sposób wyróżnili się w dziedzinie aktywności fizycznej.

3. Certyfikaty i Dyplomy:

Oficjalne potwierdzenie osiągnięć, które mogą być prezentowane w portfolio studenta.

4. Vouchery na Sprzęt Sportowy:

Nagrody w postaci voucherów na zakup sprzętu sportowego czy odzieży sportowej.

5. Opublikowanie na stronie internetowej CSiR/PK i mediach społecznościowych:

Wyróżnienie w oficjalnym dzienniku sportowym uczelni.

6. Wyróżnienie na Oficjalnej Ceremonii:

Publiczne wyróżnienie podczas oficjalnych ceremonii, np. podczas gali sportowej na uczelni.

7. Praktyki lub Staż w Branży Sportowej:

Szansa na zdobycie doświadczenia zawodowego poprzez praktyki w dziedzinie sportu lub zdrowego stylu życia.

Kryteria Wyboru:

1. Osiągnięcia Sportowe:

Wyniki w zawodach, rekordy, udział w prestiżowych turniejach.

2. Zaangażowanie Społeczne:

Organizacja wydarzeń, wolontariat w dziedzinie sportu, działalność na rzecz społeczności.

3. Osobisty Rozwój:

Udokumentowany osobisty postęp w zakresie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej czy innych celów osobistych.

4. Innowacyjność i Kreatywność:

Pomysłowość w podejściu do treningu, aktywności społecznej czy promocji zdrowego stylu życia.

5. Wyjątkowe Historie Sukcesu:

Inspirujące historie pokonania trudności i osiągnięcia wyjątkowych celów. Wprowadzenie systemu nagród i wyróżnień może pobudzić studentów do większego zaangażowania w program motywacyjny, a także podkreślić znaczenie ich osobistych osiągnięć i postępów. Ważne jest, aby system był sprawiedliwy, przejrzysty i dostępny dla wszystkich studentów, niezależnie od ich umiejętności czy poziomu doświadczenia sportowego.

VIII. Ewaluacja i Dostosowanie:

Regularne ewaluacje programu w celu oceny skuteczności i dostosowywania działań do zmieniających się potrzeb studentów.

Ewaluacja programu motywacyjnego "Sport dla Wszystkich" odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu jego skuteczności, trwałości i dostosowania do potrzeb uczestników oraz społeczności. Istnieje kilka istotnych powodów, dla których ewaluacja tego programu jest niezbędna.

Po pierwsze, ewaluacja umożliwia ocenę osiągnięcia celów programu. Dzięki zbieraniu danych dotyczących uczestnictwa, zaangażowania i osiągnięć uczestników, organizatorzy mogą dokładnie ocenić, czy program spełnia zakładane cele. Wartościowe informacje zwrotne pozwalają na identyfikację mocnych stron programu oraz obszarów, które mogą wymagać ulepszeń.

Po drugie, ewaluacja dostarcza danych do doskonalenia programu. Analiza zgromadzonych informacji pozwala na zidentyfikowanie obszarów, które mogą być ulepszone, oraz dostosowanie działań do ewoluujących potrzeb uczestników. To kluczowy element ciągłego doskonalenia, który gwarantuje, że program pozostaje skuteczny i atrakcyjny dla swojej grupy docelowej.

Po trzecie, ewaluacja służy jako narzędzie zarządzania zasobami. Dające się zweryfikować wyniki pozwalają na skoncentrowanie środków finansowych i ludzkich na obszarach, które wymagają największego wsparcia. Efektywna alokacja zasobów jest kluczowa dla trwałości programu i zapewnienia, że jego cele są osiągnięte w sposób efektywny.

Wreszcie, ewaluacja programu "Sport dla Wszystkich" jest istotna dla komunikacji z interesariuszami. Udostępnienie wyników ewaluacji społeczności lokalnej, partnerom, sponsorom i innym zainteresowanym stronom pomaga zbudować zaufanie do programu.

Transparentność w zakresie skuteczności i osiągnięć jest kluczowa dla utrzymania wsparcia społeczności i zainteresowanych podmiotów.

Podsumowując, ewaluacja programu motywacyjnego "Sport dla Wszystkich" jest kluczowym narzędziem, które zapewnia skuteczność, trwałość i dostosowanie programu do potrzeb uczestników. To proces nie tylko oceny, lecz także ciągłego doskonalenia, zarządzania zasobami i budowania zaufania wobec programu w społeczności.

Ten program jest zorientowany na stworzenie kompleksowego i spersonalizowanego podejścia do wsparcia studentów z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami, zarówno w obszarze sportu, jak i ogólnego zdrowego stylu życia.

Ankieta ewaluacyjna – załącznik nr 5

Podsumowanie

Program Motywacyjny "Sport dla Wszystkich" stanowi wyjątkowe narzędzie w edukacji osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami, ukierunkowane na integrację, rozwój osobisty oraz budowanie społeczności opartej na zrozumieniu i wsparciu. Jego znaczenie w kontekście edukacyjnym dla tej grupy studentów jest nieocenione, wpływając pozytywnie na ich życie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Wprowadzenie indywidualnych konsultacji jako kluczowego elementu programu pozwala na spersonalizowane podejście do uczestników, uwzględniając ich unikalne potrzeby i cele. Ta dedykacja indywidualnemu podejściu pozwala na dostosowanie planu aktywności do różnych umiejętności, ograniczeń fizycznych, preferencji i aspiracji uczestników. To nie tylko sprzyja efektywności programu, ale także buduje zaufanie i relacje między trenerem a uczestnikiem, co jest kluczowe dla skutecznego wsparcia.

Dydaktyka inkluzji, jako istotny komponent programu, zakłada uwzględnianie różnorodności uczestników w procesie nauczania i uczenia się. Dostosowywanie oferty aktywności fizycznych, indywidualne podejście do motywacji oraz tworzenie środowiska przyjaznego sprawiają, że program jest bardziej dostępny i atrakcyjny dla wszystkich uczestników, niezależnie od ich umiejętności czy poziomu doświadczenia.

System monitoringu postępów staje się kluczowym narzędziem, umożliwiającym śledzenie, ocenianie i reagowanie na rozwój każdego studenta. W połączeniu z regularnymi konsultacjami indywidualnymi, dziennikami postępów oraz ankietami, tworzy kompleksowy obraz postępów uczestników, pozwalając na elastyczne dostosowywanie programu do ich ewoluujących potrzeb.

Organizacja wydarzeń sportowych i turniejów, takich jak Multisportowy Dzień Integracji czy Turniej Unified Sports, ukierunkowuje program na współzawodnictwo, współpracę i budowanie społeczności. Te wydarzenia nie tylko integrują studentów z różnymi poziomami umiejętności, ale także promują zasady sprawiedliwości, równości szans oraz wzmacniają poczucie przynależności do wspólnoty.

Wsparcie psychologiczne staje się nieodzownym elementem, zwłaszcza biorąc pod uwagę dodatkowy stres i lęk związany z niepełnosprawnościami. Pomaga to studentom w radzeniu sobie z emocjami, motywowaniu do aktywności, rozwijaniu samoświadomości i przełamywaniu psychologicznych barier związanych z aktywnością fizyczną.

Wprowadzenie systemu nagród i wyróżnień nie tylko motywuje studentów do osiągnięcia wyjątkowych sukcesów, ale także podkreśla znaczenie ich osobistych postępów i

zaangażowania społecznego. To ukłon w stronę uczestników, doceniający ich wysiłek i wkład w program.

Program Motywacyjny "Sport dla Wszystkich" nie tylko stawia sobie za cel aktywne uczestnictwo w sporcie, ale przede wszystkim integruje, inspiruje i rozwija uczestników na wielu płaszczyznach. Jego kompleksowe podejście, oparte na indywidualnych potrzebach, dydaktyce inkluzji, monitoringu postępów, wydarzeniach sportowych, wsparciu psychologicznym oraz systemie nagród, sprawia, że staje się wzorcem dla programów motywacyjnych ukierunkowanych na edukację osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami. To nie tylko sport dla wszystkich, lecz także wsparcie dla każdego w drodze do zdrowego, aktywnego życia i osobistego rozwoju.