EDU4IMPACT – ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Πρακτικός οδηγός για την εφαρμογή της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης μέσω του αθλητισμού με ενήλικες σε ευάλωτες συνθήκες

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο εκφράζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη, ο οποίος φέρει την αποκλειστική ευθύνη. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει

Co-funded by the European Union

Αρ. έργου: 2024-1-IT02-KA220-ADU-000254568

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή

2. Η προσέγγιση του Edu4Impact: Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση μέσω του αθλητισμού

3. Το μοντέλο εφαρμογής του Edu4Impact

4. Πώς σχεδιάζεται και υλοποιείται μια εκπαιδευτική δραστηριότητα Edu4Impact

5. Προσαρμογή της μεθοδολογίας σε διαφορετικές ομάδες-στόχους

6. Διδάγματα από την πιλοτική εφαρμογή του Edu4Impact

7. Πρακτικές συστάσεις για εκπαιδευτές και επαγγελματίες της εκπαίδευσης

8. Παρακολούθηση και αξιολόγηση

9. Το Edu4Impact στην πράξη: παραδείγματα από την πιλοτική εφαρμογή

10. Λίστα ελέγχου για την αναπαραγωγή της μεθοδολογίας

11. Συμπεράσματα

Παραρτήματα

Co-funded by
the European Union

1. Εισαγωγή

1.1 Σχετικά με το Edu4Impact

Το Edu4Impact – «Adult Education Through Sport as a Means to Enhance Social Inclusion» (Εκπαίδευση ενηλίκων μέσω του αθλητισμού ως μέσο ενίσχυσης της κοινωνικής ένταξης) είναι ένα έργο συνεργασίας του προγράμματος Erasmus+ που στοχεύει στην ενίσχυση της εκπαίδευσης ενηλίκων μέσω της στοχευμένης αξιοποίησης του αθλητισμού και της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ). Το έργο διερευνά πώς η βιωματική μάθηση που βασίζεται στην κίνηση μπορεί να υποστηρίξει εκπαιδευτές και άλλους επαγγελματίες που εργάζονται με ενήλικες σε ευάλωτες συνθήκες, προάγοντας παράλληλα την κοινωνική ένταξη, τη συμμετοχή και τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες ζωής.

Η κύρια πιλοτική εφαρμογή πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 3 (WP3), το οποίο συνδύασε ένα περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης (eLearning), μια διακρατική δραστηριότητα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών (LTTA), τοπικά εκπαιδευτικά εργαστήρια στις χώρες των εταίρων και την αξιολόγηση της πιλοτικής εφαρμογής. Οι παρούσες Κατευθυντήριες Γραμμές μετουσιώνουν την εμπειρία αυτή σε πρακτική καθοδήγηση για μελλοντικές εφαρμογές.

1.2 Σκοπός των κατευθυντήριων γραμμών

Το παρόν έγγραφο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει εκπαιδευτές, επαγγελματίες της εκπαίδευσης, κοινωνικούς λειτουργούς, επαγγελματίες του αθλητισμού και άλλους σχετικούς επαγγελματίες να ενσωματώσουν το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και το υλικό ηλεκτρονικής μάθησης του Edu4Impact σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες για επαγγελματίες και για ενήλικες σε ευάλωτες συνθήκες. Δεν αποτελεί ένα αυστηρό πρωτόκολλο. Αντιθέτως, προσφέρει ένα πρακτικό πλαίσιο που μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικούς οργανισμούς, ομάδες-στόχους, φυσικά περιβάλλοντα και επίπεδα προηγούμενης εμπειρίας.

- Κατανοήστε την προσέγγιση του Edu4Impact και τον ρόλο της ΚΣΜ μέσω του αθλητισμού.
- Σχεδιάστε εκπαιδευτικές δραστηριότητες γύρω από σαφείς μαθησιακούς στόχους ΚΣΜ.
- Επιλέξτε και προσαρμόστε αθλητικές δραστηριότητες στις ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Διευκολύνετε τον αναστοχασμό, ώστε οι αθλητικές εμπειρίες να μετατρέπονται σε μαθησιακές εμπειρίες.
- Συνδέστε τη μάθηση με την καθημερινή ζωή και την επαγγελματική πρακτική.
- Παρακολουθήστε τη συμμετοχή, τη συμπερίληψη, τη μάθηση και την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων.
- Αναπαράγετε τη μεθοδολογία σε ποικίλα κοινωνικά, εκπαιδευτικά και θεραπευτικά πλαίσια.

Co-funded by
the European Union

1.3 Σε ποιους απευθύνονται οι κατευθυντήριες γραμμές

Οι κατευθυντήριες γραμμές (Guidelines) απευθύνονται σε εκπαιδευτές και επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, επαγγελματίες του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας, στελέχη οργανώσεων του τρίτου τομέα και κοινοτικών οργανώσεων, καθώς και σε επαγγελματίες που υποστηρίζουν ενήλικες οι οποίοι ενδέχεται να βιώνουν κοινωνική, οικονομική, γνωστική, συναισθηματική ή σχετιζόμενη με την υγεία ευαλωτότητα.

1.4 Πώς να χρησιμοποιήσετε το παρόν έγγραφο

Οι ενότητες 2–5 εξηγούν την προσέγγιση και παρουσιάζουν το πλαίσιο εφαρμογής. Οι ενότητες 6–9 μετουσιώνουν την πιλοτική εφαρμογή του έργου σε διδάγματα, συστάσεις και παραδείγματα. Η ενότητα 10 περιλαμβάνει μια συνοπτική λίστα ελέγχου για την αναπαραγωγή της μεθοδολογίας, ενώ τα παραρτήματα προσφέρουν επεξεργάσιμα εργαλεία που μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν κατά τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση μελλοντικών δραστηριοτήτων.

Βασική αρχή εφαρμογής

Ο αθλητισμός δημιουργεί την εμπειρία. Ο αναστοχασμός μετατρέπει την εμπειρία σε μάθηση. Η μεταφορά δίνει στη μάθηση νόημα πέρα από τον αθλητισμό.

Co-funded by
the European Union

2. Η προσέγγιση του Edu4Impact: Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση μέσω του αθλητισμού

2.1 Τι είναι η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση;

Στο πλαίσιο του Edu4Impact, η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση προσεγγίζεται ως η ανάπτυξη ικανοτήτων που βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοούν και να διαχειρίζονται τον εαυτό τους, να σχετίζονται με τους άλλους, να συμμετέχουν εποικοδομητικά σε ομάδες και να λαμβάνουν μελετημένες αποφάσεις. Το έργο οργανώνει τη μάθηση γύρω από πέντε αλληλένδετους τομείς ικανοτήτων ΚΣΜ.

Ικανότητα ΚΣΜ	Πρακτική εστίαση στο Edu4Impact
Αυτεπίγνωση (Self-Awareness)	Αναγνώριση συναισθημάτων, σωματικών σημάτων, δυνατών σημείων, ορίων, αντιδράσεων και προσωπικών πόρων.
Αυτοδιαχείριση / Αυτορρύθμιση (Self regulation)	Διαχείριση συναισθημάτων, άγχους, προσοχής, παρορμήσεων και συμπεριφοράς· διατήρηση της προσπάθειας και των κινήτρων.
Κοινωνική επίγνωση (Social awareness)	Κατανόηση των άλλων, αναγνώριση διαφορετικών οπτικών, ενσυναίσθηση, συμπερίληψη και σεβασμός της διαφορετικότητας.
Δεξιότητες σχέσεων (Relationship skills)	Επικοινωνία, εμπιστοσύνη, συνεργασία, αμοιβαία υποστήριξη, ακρόαση και εποικοδομητική αλληλεπίδραση στην ομάδα.
Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (Responsible decision making)	Πραγματοποίηση επιλογών, πρόβλεψη συνεπειών, επίλυση προβλημάτων, κοινή ευθύνη και μάθηση από τις αποφάσεις.

2.2 Γιατί αθλητισμός και φυσική δραστηριότητα;

Ο αθλητισμός και η φυσική δραστηριότητα δημιουργούν άμεσες, παρατηρήσιμες καταστάσεις στις οποίες αναδύονται με φυσικό τρόπο συναισθήματα, επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, συνεργασία, απογοήτευση, αυτοπεποίθηση και δυναμικές της ομάδας. Επομένως, στο Edu4Impact η αθλητική δραστηριότητα δεν αποτελεί τον τελικό στόχο: είναι το μαθησιακό περιβάλλον μέσα στο οποίο μια ικανότητα ΚΣΜ μπορεί να βιωθεί, να παρατηρηθεί, να συζητηθεί και να μεταφερθεί.

Η πιλοτική εφαρμογή έδειξε ότι οι πρακτικές και συνεργατικές δραστηριότητες συχνά έκαναν πιο κατανοητές τις αφηρημένες έννοιες της ΚΣΜ. Οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να αναγνωρίσουν συναισθήματα και συμπεριφορές σε πραγματικό χρόνο, να λάβουν υποστήριξη από τα άλλα μέλη της ομάδας, να βιώσουν την κοινή επιτυχία και να συζητήσουν πώς παρόμοιες δεξιότητες θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν εκτός της δραστηριότητας.

Co-funded by the European Union

2.3 Ο κύκλος μάθησης

Φάση	Βασικό ερώτημα	Δράση του εκπαιδευτή
Εμπειρία	Τι συνέβη;	Δημιουργήστε μια στοχευμένη αθλητική ή κινητική πρόκληση.
Παρατήρηση	Τι παρατήρησα στον εαυτό μου και στους άλλους;	Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν συναισθήματα, συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις.
Αναστοχασμός	Γιατί συνέβη; Τι βοήθησε ή τι το δυσκόλεψε;	Χρησιμοποιήστε σύντομες, συγκεκριμένες ερωτήσεις απολογισμού.
Μάθηση ΚΣΜ	Ποια ικανότητα ενεργοποιήθηκε;	Κατονομάστε και αποσαφηνίστε τη σχετική ικανότητα ΚΣΜ.
Μεταφορά	Πού αλλού συμβαίνει αυτό; Τι μπορώ να αξιοποιήσω;	Συνδέστε την εμπειρία με την καθημερινή ζωή, τις σχέσεις ή την επαγγελματική πρακτική.

Σημαντικό

Μια αθλητική δραστηριότητα δεν μετατρέπεται αυτόματα σε δραστηριότητα ΚΣΜ. Οι σκόπιμοι μαθησιακοί στόχοι, η διευκόλυνση, ο αναστοχασμός και η μεταφορά είναι αυτά που μετατρέπουν την κίνηση σε εκπαιδευτική εμπειρία.

Co-funded by the European Union

3. Το μοντέλο εφαρμογής του Edu4Impact

Το μοντέλο έξι βημάτων που ακολουθεί συνθέτει την προσέγγιση που εφαρμόστηκε κατά τη δραστηριότητα LTTA και την τοπική πιλοτική εφαρμογή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον σχεδιασμό ενός μεμονωμένου εργαστηρίου, ενός σύντομου εκπαιδευτικού προγράμματος ή μιας σειράς συνεδριών.

ΒΗΜΑ 1 — Γνωρίστε την ομάδα-στόχο σας

Ξεκινήστε από τους ανθρώπους, όχι από τη δραστηριότητα. Πριν επιλέξετε ένα παιχνίδι ή μια άσκηση, προσδιορίστε ποιοι θα συμμετάσχουν και τι μπορεί να υποστηρίξει ή να περιορίσει τη συμμετοχή τους.

- Ηλικία και φυσική κατάσταση.
- Γνωστικές και επικοινωνιακές ικανότητες.
- Συναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες.
- Προηγούμενη εμπειρία στον αθλητισμό ή στη δομημένη μάθηση.
- Κίνητρα, αυτοπεποίθηση και πιθανός φόβος αποτυχίας.
- Γλωσσικοί και πολιτισμικοί παράγοντες, καθώς και ζητήματα φύλου.
- Ανάγκες προσβασιμότητας και υποστήριξης.
- Μέγεθος ομάδας, υφιστάμενες σχέσεις και πιθανές δυναμικές εξουσίας.

ΒΗΜΑ 2 — Επιλέξτε την ικανότητα ΚΣΜ και τον μαθησιακό στόχο

Επιλέξτε μία κύρια ικανότητα ΚΣΜ και ορίστε τι θα πρέπει να είναι σε θέση να παρατηρήσουν, να εξασκήσουν ή να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες. Διατυπώστε τον στόχο ώστε να είναι παρατηρήσιμος και ρεαλιστικός σε σχέση με τη διάρκεια της συνεδρίας.

Παράδειγμα

Αντί για «βελτίωση των δεξιοτήτων σχέσεων», διατυπώστε: «Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο να ζητούν βοήθεια, να υποστηρίζουν τους άλλους και να επικοινωνούν κατά τη διάρκεια μιας κοινής συνεργατικής δραστηριότητας».

ΒΗΜΑ 3 — Επιλέξτε ή προσαρμόστε την αθλητική δραστηριότητα

Επιλέξτε μια δραστηριότητα που δημιουργεί με φυσικό τρόπο ευκαιρίες εξάσκησης της επιλεγμένης ικανότητας. Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να υπηρετήσει διαφορετικούς στόχους ΚΣΜ, ανάλογα με τους κανόνες, τους ρόλους και τις ερωτήσεις αναστοχασμού που χρησιμοποιεί ο διευκολυντής.

ΒΗΜΑ 4 — Δημιουργήστε ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον

Σχεδιάστε με γνώμονα τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια. Χρησιμοποιήστε εφικτές δραστηριότητες, σαφείς οδηγίες και συνεργατικές δομές. Βεβαιωθείτε ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από την ταχύτητα, τη

Co-funded by
the European Union

δύναμη ή την προηγούμενη αθλητική εμπειρία. Η συμμετοχή θα πρέπει να έχει νόημα για άτομα με διαφορετικές ικανότητες.

ΒΗΜΑ 5 — Διευκολύνετε τον αναστοχασμό και τη συζήτηση απολογισμού

Ενσωματώστε τον αναστοχασμό μέσα στη συνεδρία, αντί να τον αφήνετε για το τέλος, εφόσον περισσέψει χρόνος. Σύντομες συζητήσεις απολογισμού μετά από βασικές δραστηριότητες μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές από μία μεγάλη συζήτηση, ιδίως με ομάδες που δυσκολεύονται στον αφηρημένο αναστοχασμό.

ΒΗΜΑ 6 — Μεταφέρετε τη μάθηση πέρα από τη δραστηριότητα

Το τελικό βήμα είναι η σύνδεση όσων συνέβησαν κατά την αθλητική δραστηριότητα με ένα άλλο πλαίσιο: την οικογενειακή ζωή, τη συμμετοχή στην κοινότητα, τις σχέσεις, τη συναισθηματική ρύθμιση, την εργασία, τη μάθηση ή την επαγγελματική πρακτική. Ο διευκολυντής θα πρέπει να βοηθά τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν μία συγκεκριμένη συμπεριφορά ή στρατηγική που μπορούν να επαναχρησιμοποιήσουν.

Co-funded by
the European Union

4. Πώς σχεδιάζεται και υλοποιείται μια εκπαιδευτική δραστηριότητα Edu4Impact

4.1 Πριν από τη συνεδρία: σχεδιασμός

Ερώτημα σχεδιασμού	Τι πρέπει να οριστεί
Ποιοι;	Ομάδα-στόχος, ευαλωτότητες, ανάγκες υποστήριξης, μέγεθος ομάδας και προηγούμενη εμπειρία.
Γιατί;	Κύρια ικανότητα ΚΣΜ και ένα ή δύο συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα.
Τι;	Αθλητική/κινητική δραστηριότητα και η συμπεριφορά που θα πρέπει να προκαλέσει.
Πώς;	Οδηγίες, ρόλοι, κλιμάκωση, προσαρμογές και στρατηγική διευκόλυνσης.
Ασφάλεια;	Ζητήματα σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας, προσβασιμότητας και προστασίας των συμμετεχόντων.
Αναστοχασμός;	2–4 ερωτήσεις άμεσα συνδεδεμένες με τον στόχο.
Μεταφορά;	Πλαίσιο της καθημερινής ζωής ή της επαγγελματικής πρακτικής με το οποίο θα συνδεθεί η μάθηση.
Τεκμήρια;	Απλή μέθοδος παρατήρησης και συλλογής ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες.

4.2 Προτεινόμενη δομή συνεδρίας

Στάδιο	Ενδεικτικός σκοπός	Παραδείγματα
Υποδοχή και αρχικός γύρος (check-in)	Δημιουργία αισθήματος ασφάλειας, εξήγηση του σκοπού και εκτίμηση της ετοιμότητας.	Παιχνίδι ονομάτων, γύρος συναισθημάτων, απλή κίνηση.
Προθέρμανση / σπάσιμο του πάγου	Μείωση του άγχους και δημιουργία σύνδεσης.	Ζευγάρια, άσκηση καθρέφτη, συντονισμός χωρίς πίεση.
Κύρια πρόκληση	Δημιουργία της εμπειρίας ΚΣΜ.	Συνεργατικό παιχνίδι, διαδρομή, ομαδική πρόκληση, χορός, κυκλική προπόνηση (circuit).
Σύντομος απολογισμός	Αναγνώριση συναισθημάτων, συμπεριφορών και στρατηγικών.	2–3 συγκεκριμένες ερωτήσεις.
Προσαρμοσμένη/κλιμακούμενη πρόκληση	Εφαρμογή της μάθησης με έναν νέο κανόνα ή αυξημένη πολυπλοκότητα.	Αλλαγή ρόλων, νέος περιορισμός, κοινή απόφαση.
Τελικός αναστοχασμός και μεταφορά	Σύνδεση της εμπειρίας με τη ζωή ή την πρακτική.	Ομαδική συζήτηση, αναστοχασμός σε ζευγάρια, μία δράση που παίρνει ο καθένας μαζί του.

Co-funded by the European Union

Ανατροφοδότηση / κλείσιμο	Καταγραφή της μάθησης και της εμπειρίας των συμμετεχόντων.	Σύντομη βαθμολόγηση, κλείσιμο με μία λέξη, έντυπο ανατροφοδότησης.

4.3 Ο ρόλος του διευκολυντή (Facilitator)

Ο διευκολυντής δημιουργεί τις συνθήκες για τη μάθηση, αντί απλώς να καθοδηγεί την αθλητική δραστηριότητα. Σε όλη την πιλοτική εφαρμογή, η αποτελεσματική διευκόλυνση συνδέθηκε με σαφείς επιδείξεις, ενεργητική ακρόαση, θετική ενίσχυση, ευελιξία, παρατήρηση των δυναμικών της ομάδας και συνεχή προσαρμογή.

- Εξηγήστε τον σκοπό χωρίς να επιβαρύνετε τους συμμετέχοντες με υπερβολική θεωρία.
- Δείξτε οπτικά τη δραστηριότητα, όποτε είναι δυνατόν.
- Παρατηρήστε ποιος συμμετέχει, ποιος αποσύρεται και ποιος κυριαρχεί.
- Προσαρμόστε τον ρυθμό και την πολυπλοκότητα σε πραγματικό χρόνο.
- Ενισχύστε την προσπάθεια, τη συνεργασία και τη μάθηση, όχι μόνο την επίδοση.
- Αξιοποιήστε τα λάθη και τις απρόβλεπτες καταστάσεις ως ευκαιρίες μάθησης.
- Προστατέψτε τους συμμετέχοντες από την ταπείνωση, τον αποκλεισμό ή περιττές συγκρίσεις.
- Εξασφαλίστε επαρκή χρόνο και ψυχολογική ασφάλεια για τον αναστοχασμό.

Co-funded by
the European Union

4.4 Συζήτηση απολογισμού: μετατρέποντας τη δράση σε μάθηση

Η συζήτηση απολογισμού θα πρέπει να είναι σύντομη, στοχευμένη και προσαρμοσμένη στις επικοινωνιακές ικανότητες της ομάδας. Οι συγκεκριμένες ερωτήσεις είναι συνήθως πιο προσβάσιμες από τις αφηρημένες.

Εστίαση	Ενδεικτικές ερωτήσεις
Συναίσθημα	Τι νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Πότε άλλαξε αυτό το συναίσθημα;
Πρόκληση	Τι ήταν δύσκολο; Τι σας βοήθησε να συνεχίσετε;
Σχέσεις	Πότε χρειαστήκατε κάποιον άλλον; Πώς βοηθήσατε κάποιον άλλον;
Απόφαση	Ποια επιλογή κάνατε; Τι συνέβη εξαιτίας αυτής της επιλογής;
Συμπερίληψη	Είχαν όλοι κάποιον ρόλο; Τι βοήθησε την ομάδα να συμπεριλάβει όλα τα μέλη της;
Μεταφορά	Πού θα μπορούσε να συμβεί αυτό στην καθημερινή σας ζωή; Τι θα μπορούσατε να δοκιμάσετε την επόμενη φορά;

Co-funded by the European Union

5. Προσαρμογή της μεθοδολογίας σε διαφορετικές ομάδες-στόχους

Η προσαρμογή δεν αποτελεί εξαίρεση στην προσέγγιση του Edu4Impact· είναι βασική αρχή εφαρμογής της. Στα τοπικά εργαστήρια συμμετείχαν ενήλικες με διαφορετικές ευαλωτότητες και διαφορετικά επίπεδα σωματικών, γνωστικών, συναισθηματικών και επικοινωνιακών ικανοτήτων. Οι εκπαιδευτές ανέφεραν επανειλημμένα ότι η ευελιξία βελτίωσε τη συμμετοχή και τη συμπερίληψη.

Ανάγκη ή δυσκολία που παρατηρήθηκε	Πιθανή προσαρμογή
Δυσκολία στην κατανόηση των οδηγιών	Δίνετε μία οδηγία τη φορά· κάντε οπτική επίδειξη· ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δείξουν τον κανόνα αντί να τον επαναλάβουν.
Γνωστική ή νοητική αναπηρία	Απλοποιήστε τη δραστηριότητα· μειώστε τους ταυτόχρονους κανόνες· χρησιμοποιήστε οπτικές ενδείξεις· επαναλάβετε και δείξτε με το παράδειγμά σας· δώστε επιπλέον χρόνο επεξεργασίας.
Χαμηλή φυσική κατάσταση ή μεγαλύτερη ηλικία	Μειώστε την ένταση και τη διάρκεια· προσφέρετε επιλογές σε καθιστή θέση ή χαμηλής επιβάρυνσης· επεκτείνετε τον χρόνο αποκατάστασης· αποφύγετε την ταχύτητα ως κύριο κριτήριο επιτυχίας.
Χαμηλή αυτοπεποίθηση / φόβος αποτυχίας	Ξεκινήστε με εφικτές δραστηριότητες· επιβραβεύστε τις μικρές επιτυχίες· δουλέψτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες· αποφύγετε τον αποκλεισμό από το παιχνίδι.
Δυσκολίες επικοινωνίας	Χρησιμοποιήστε χειρονομίες, αντικείμενα, οπτικά ερεθίσματα και μη λεκτικές δραστηριότητες· επιτρέψτε διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής.
Ανομοιογενείς ικανότητες	Δημιουργήστε συμπληρωματικούς ρόλους· θέστε συνεργατικούς στόχους· διαφοροποιήστε τον εξοπλισμό, την απόσταση, τον χρόνο ή την πολυπλοκότητα.
Δυσκολία στον αναστοχασμό	Κάντε συγκεκριμένες ερωτήσεις για μια συγκεκριμένη στιγμή· χρησιμοποιήστε κάρτες/κλίμακες συναισθημάτων· συζητήστε πρώτα σε ζευγάρια και μετά στην ολομέλεια.
Χαμηλή συγκέντρωση	Χρησιμοποιήστε συντομότερες ενότητες δραστηριοτήτων, σαφείς μεταβάσεις και ενεργητικό αναστοχασμό.
Πολιτισμική δυσφορία με την εγγύτητα/σωματική επαφή	Προσφέρετε εναλλακτικές· εξηγήστε εκ των προτέρων τη σωματική επαφή που θα υπάρξει· μην απαιτείτε ποτέ το άγγιγμα· λάβετε υπόψη τα πολιτισμικά και προσωπικά όρια.
Γλωσσικά εμπόδια	Κάντε επίδειξη· χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα· σχηματίστε στρατηγικά τα ζευγάρια των συμμετεχόντων· αξιοποιήστε οπτικό υλικό και την αλληλοϋποστήριξη.

Co-funded by the European Union

5.1 Αρχές συμπεριληπτικού σχεδιασμού

- Συνεργασία πριν από τον ανταγωνισμό, όταν ο μαθησιακός στόχος είναι η κοινωνική ένταξη.
- Κανένας συμμετέχων δεν θα πρέπει να αποκλείεται από τη μαθησιακή εμπειρία εξαιτίας ενός λάθους.
- Προσφέρετε ουσιαστικές επιλογές, όποτε είναι δυνατόν.
- Επιτρέψτε πολλαπλούς τρόπους επιτυχίας και συμμετοχής.
- Προσαρμόστε το περιβάλλον και τους κανόνες πριν υποθέσετε ότι ο συμμετέχων δεν μπορεί να λάβει μέρος.
- Αξιοποιήστε την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων για να προσαρμόσετε τις επόμενες συνεδρίες.
- Συντονιστείτε με θεραπευτικές, εκπαιδευτικές ή υποστηρικτικές ομάδες, όταν αυτό είναι σχετικό και ενδεδειγμένο.

Παράδειγμα από την τοπική πιλοτική εφαρμογή

Στο εργαστήριο της Sport2live με ενήλικες με νοητική αναπηρία, απλοποιήθηκαν τόσο οι σωματικές προκλήσεις όσο και η τελική γνωστική δραστηριότητα. Οι σαφείς επιδείξεις, η καθοδήγηση βήμα προς βήμα και η συνεχής υποστήριξη επέτρεψαν σε όλους τους συμμετέχοντες να συμβάλουν στον κοινό συνεργατικό στόχο.

Co-funded by
the European Union

6. Διδάγματα από την πιλοτική εφαρμογή του Edu4Impact

6.1 Τι λειτούργησε καλά

Τόσο στη δραστηριότητα LTTA όσο και στα τοπικά εργαστήρια αναδείχθηκαν ορισμένα επαναλαμβανόμενα δυνατά σημεία. Αυτά θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως πρακτικές αρχές σχεδιασμού για μελλοντικές εφαρμογές.

- Η βιωματική μάθηση έκανε τις έννοιες της ΚΣΜ πιο απτές και πιο εύκολα αξιομνημόνευτες.
- Οι συνεργατικές προκλήσεις ενίσχυσαν την επικοινωνία, την αλληλοϋποστήριξη και το αίσθημα του ανήκειν.
- Τα ασφαλή περιβάλλοντα, που χαρακτηρίζονταν από σεβασμό και απουσία επικρίσεων, αύξησαν την προθυμία για συμμετοχή και ανταλλαγή εμπειριών.
- Απλές κινητικές δραστηριότητες μπορούσαν να προκαλέσουν ουσιαστικό αναστοχασμό χωρίς να απαιτούν προχωρημένες αθλητικές δεξιότητες.
- Η σταδιακή μετάβαση από ατομικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες σε ζευγάρια σε ομαδικές προκλήσεις ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση και τη συνοχή της ομάδας.
- Ο καθοδηγούμενος αναστοχασμός βοήθησε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τη σύνδεση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, συναισθημάτων και σχέσεων.
- Η προσαρμογή με επίκεντρο τον συμμετέχοντα αύξησε τη συμπερίληψη σε ανομοιογενείς ομάδες.
- Οι δραστηριότητες είχαν τη μεγαλύτερη επίδραση όταν οι συμμετέχοντες μπορούσαν να εντοπίσουν μια σαφή σύνδεση με την καθημερινή ζωή.

6.2 Κύριες δυσκολίες που παρατηρήθηκαν

- Διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης, γνωστικών ικανοτήτων και επικοινωνίας μέσα στην ίδια ομάδα.
- Περιορισμένος χρόνος για δομημένο αναστοχασμό και μεταφορά.
- Δυσκολία κατανόησης της αφηρημένης ορολογίας της ΚΣΜ.
- Διατήρηση της προσοχής κατά τις μεγαλύτερες φάσεις συζήτησης.
- Ανάγκη συνεχούς προσαρμογής κατά την υλοποίηση.
- Γλωσσικά εμπόδια σε διεθνή εκπαιδευτικά πλαίσια.
- Κόπωση λόγω ηλικίας ή διαφορετικά επίπεδα άνεσης με τη σωματική εγγύτητα και τον χορό.
- Αλλαγές της τελευταίας στιγμής στην προσέλευση, που επηρέαζαν τη σύνθεση των ζευγαριών και των ομάδων.

Co-funded by the European Union

6.3 Διδάγματα για μελλοντικές εφαρμογές

Η πιλοτική εφαρμογή επιβεβαίωσε ότι ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει ένα προσβάσιμο πλαίσιο για τη μάθηση ΚΣΜ, όμως η ποιότητα της μάθησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διευκόλυνση. Τα διδάγματα με τη μεγαλύτερη δυνατότητα μεταφοράς ήταν η απλοποίηση χωρίς να αντιμετωπίζονται οι ενήλικες σαν παιδιά, η επίδειξη αντί για εκτενείς εξηγήσεις, η προτεραιότητα στη συνεργατική επιτυχία, η συνεχής παρατήρηση της ομάδας και η διασφάλιση επαρκούς χρόνου για αναστοχασμό.

Η τοπική εφαρμογή έδειξε επίσης ότι η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών του αθλητισμού και κοινωνικών, εκπαιδευτικών ή θεραπευτικών ομάδων μπορεί να ενισχύσει την προσαρμογή και να συμβάλει στη σύνδεση της συνεδρίας με το ευρύτερο υποστηρικτικό πλαίσιο των συμμετεχόντων.

Βασικό δίδαγμα

Μην αντιμετωπίζετε τον αναστοχασμό ως προαιρετική δραστηριότητα κλεισίματος. Αποτελεί τη γέφυρα ανάμεσα στην αθλητική εμπειρία και στον μαθησιακό στόχο ΚΣΜ.

Co-funded by
the European Union

7. Πρακτικές συστάσεις για εκπαιδευτές και επαγγελματίες της εκπαίδευσης

ΚΑΝΤΕ	ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
Ορίστε έναν σαφή στόχο ΚΣΜ.	Προσπάθεια να καλυφθούν όλες οι ικανότητες ΚΣΜ ταυτόχρονα.
Χρησιμοποιήστε σύντομες οδηγίες και οπτικές επιδείξεις.	Μακροσκελείς θεωρητικές εξηγήσεις πριν οι συμμετέχοντες αρχίσουν να κινούνται.
Σχεδιάστε συνεργατικούς στόχους και συμπληρωματικούς ρόλους.	Επιτυχία που εξαρτάται μόνο από την ταχύτητα, τη δύναμη ή την τεχνική δεξιότητα.
Προσαρμόστε τους κανόνες, τον χώρο, τον εξοπλισμό και τον ρυθμό.	Διατήρηση της αρχικής δραστηριότητας αμετάβλητης όταν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται.
Δημιουργήστε εμπειρίες επιτυχίας από νωρίς.	Χρήση του αποκλεισμού ή της δημόσιας αποτυχίας ως κινήτρου.
Παρατηρήστε τα συναισθήματα και την αλληλεπίδραση στην ομάδα.	Εστίαση μόνο στο αν ολοκληρώθηκε η αθλητική δραστηριότητα.
Κάντε συγκεκριμένες ερωτήσεις αναστοχασμού.	Χρήση αφηρημένης ορολογίας που οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να συνδέσουν με την εμπειρία τους.
Συνδέστε τη μάθηση με την καθημερινή ζωή.	Ολοκλήρωση της συνεδρίας χωρίς μεταφορά της μάθησης.
Συλλέξτε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.	Παραδοχή ότι η ενεργή εμπλοκή σημαίνει αυτόματα μάθηση.
Συντονιστείτε με τους αρμόδιους επαγγελματίες υποστήριξης.	Μεμονωμένη εργασία όταν οι ανάγκες των συμμετεχόντων απαιτούν πρόσθετη εξειδίκευση.

7.1 Προετοιμασία του εκπαιδευτή

Πριν από την υλοποίηση μιας δραστηριότητας Edu4Impact, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να κατανοούν την επιλεγμένη ικανότητα ΚΣΜ, να βιώσουν οι ίδιοι την αθλητική δραστηριότητα, να προβλέψουν πιθανές προσαρμογές, να προετοιμάσουν ερωτήσεις απολογισμού και να αποσαφηνίσουν πώς η δραστηριότητα συνδέεται με το πραγματικό πλαίσιο ζωής των συμμετεχόντων. Όταν εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις διαδικασίες του οργανισμού για την προστασία των συμμετεχόντων, την προσβασιμότητα και τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

7.2 Αξιοποίηση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και του υλικού ηλεκτρονικής μάθησης

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και το περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης του Edu4Impact θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως συμπληρωματικοί πόροι. Το διαδικτυακό υλικό μπορεί να εισαγάγει ή να ενισχύσει έννοιες της ΚΣΜ, να παρέχει παραδείγματα και να υποστηρίξει τη μάθηση με προσωπικό ρυθμό, ενώ οι δια ζώσης ή σύγχρονες δραστηριότητες προσφέρουν τη βιωματική διάσταση μέσα από την οποία οι συμμετέχοντες εξασκούν, παρατηρούν και συζητούν τις ικανότητες αυτές.

Co-funded by the European Union

Μια ακολουθία μικτής μάθησης μπορεί επομένως να ακολουθεί μια απλή λογική: διαδικτυακή προετοιμασία → εμπειρία μέσω του αθλητισμού → κοινός αναστοχασμός → επανεξέταση του υλικού → εφαρμογή στην πράξη. Οι οργανισμοί μπορούν να προσαρμόζουν την αναλογία μεταξύ διαδικτυακής και δια ζώσης μάθησης ανάλογα με την πρόσβαση των συμμετεχόντων, την εξοικείωσή τους με τα ψηφιακά μέσα και τους εκπαιδευτικούς στόχους.

Co-funded by
the European Union

8. Παρακολούθηση και αξιολόγηση

8.1 Τι πρέπει να παρακολουθείται;

Η αξιολόγηση θα πρέπει να είναι ανάλογη της δραστηριότητας. Για ένα σύντομο εργαστήριο, η απλή παρατήρηση και η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων μπορεί να επαρκούν. Τα προγράμματα μεγαλύτερης διάρκειας μπορούν να χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και δομημένες αναφορές των εκπαιδευτών.

Διάσταση	Πιθανοί δείκτες
Συμμετοχή	Παρουσία, ενεργή εμπλοκή, ολοκλήρωση δραστηριοτήτων, προθυμία για δοκιμή.
Συμπερίληψη	Ίσες ευκαιρίες συμβολής, αμοιβαίος σεβασμός, αλληλοϋποστήριξη, αίσθημα του ανήκειν.
Συμπεριφορές ΚΣΜ	Αναγνώριση συναισθημάτων, στρατηγικές αυτορρύθμισης, επικοινωνία, ενσυναίσθηση, συνεργασία, λήψη αποφάσεων.
Αυτοπεποίθηση και κίνητρα	Προθυμία να μιλήσουν, να επιχειρήσουν δραστηριότητες, να υποστηρίξουν τους άλλους και να συνεχίσουν τη φυσική δραστηριότητα.
Μάθηση	Δυνατότητα να αναγνωρίσουν την ικανότητα που εξασκήθηκε και να εξηγήσουν τι έμαθαν.
Μεταφορά	Δυνατότητα να κατονομάσουν μια κατάσταση της καθημερινής ζωής ή της επαγγελματικής πρακτικής όπου μπορεί να εφαρμοστεί η μάθηση.
Ικανοποίηση	Αντιληπτή χρησιμότητα, ευχαρίστηση, ασφάλεια και συνάφεια.
Μάθηση του εκπαιδευτή	Τι λειτούργησε, τι προσαρμόστηκε, τι πρέπει να αλλάξει την επόμενη φορά.

8.2 Αναμενόμενα και πραγματικά αποτελέσματα

Μια χρήσιμη πρακτική από τις αναφορές των τοπικών εργαστηρίων του Edu4Impact είναι η διάκριση των αναμενόμενων αποτελεσμάτων από όσα πραγματικά παρατηρήθηκαν. Αυτό ενθαρρύνει τον ρεαλιστικό αναστοχασμό και βοηθά τους εκπαιδευτές να μην ερμηνεύουν κάθε θετική συμμετοχή ως απόδειξη ότι επιτεύχθηκε κάθε επιδιωκόμενο μαθησιακό αποτέλεσμα.

8.3 Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να είναι προσβάσιμη για την ομάδα-στόχο. Ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, χρησιμοποιήστε μια σύντομη κλίμακα Likert, οπτική βαθμολόγηση, κλείσιμο με μία λέξη, καθοδηγούμενη συνέντευξη ή συζήτηση σε μικρές ομάδες. Οι ερωτήσεις μπορούν να καλύπτουν την

Co-funded by
the European Union

ευχαρίστηση, τη συμμετοχή, τον σεβασμό, τη συναισθηματική επίγνωση, την αυτοπεποίθηση, τη συνεργασία, τη χρησιμότητα και την αντιληπτή μεταφορά στην καθημερινή ζωή.

8.4 Αναστοχασμός του εκπαιδευτή

- Ποια δραστηριότητα προκάλεσε την ισχυρότερη εμπλοκή;
- Ενεργοποίησε πράγματι η δραστηριότητα την επιδιωκόμενη ικανότητα ΚΣΜ;
- Ποιοι συμμετείχαν λιγότερο και γιατί;
- Ποιες προσαρμογές ήταν απαραίτητες;
- Υπήρξε αρκετός χρόνος για αναστοχασμό;
- Ποια τεκμήρια μάθησης ή μεταφοράς παρατηρήθηκαν;
- Τι θα άλλαζα πριν επαναλάβω τη συνεδρία;

Co-funded by
the European Union

9. Το Edu4Impact στην πράξη: παραδείγματα από την πιλοτική εφαρμογή

Τα παραδείγματα που ακολουθούν δείχνουν πώς διαφορετικές ικανότητες ΚΣΜ μετουσιώθηκαν σε πρακτικές δραστηριότητες στο πλαίσιο της LTTA και της τοπικής πιλοτικής εφαρμογής. Πρόκειται για παραδείγματα προς προσαρμογή και όχι για παγιωμένα πρωτόκολλα.

Παράδειγμα 1 — Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων: «Το μονοπάτι που επιλέγεις»

Στοιχείο	Παράδειγμα
Πλαίσιο	Εκπαιδευτική συνεδρία της LTTA.
Εστίαση ΚΣΜ	Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων.
Δραστηριότητα	Οι συμμετέχοντες ακολουθούν μια διαδρομή με σημεία ελέγχου και επιλέγουν τη σειρά με την οποία θα τα ολοκληρώσουν.
Ευκαιρία μάθησης	Επιλογή, συνέπειες, σχεδιασμός και προσαρμογή.
Μεταφορά	Οι συμμετέχοντες προσάρμοσαν την άσκηση στα δικά τους επαγγελματικά πλαίσια.
Δίδαγμα για την εφαρμογή	Η φάση της πρακτικής προσαρμογής απέφερε σημαντική μάθηση· προτάθηκε περισσότερος χρόνος για αναστοχασμό.

Παράδειγμα 2 — Δεξιότητες σχέσεων μέσω χορού και άσκησης καθρέφτη

Στοιχείο	Παράδειγμα
Πλαίσιο	Εκπαιδευτική συνεδρία της LTTA.
Εστίαση ΚΣΜ	Δεξιότητες σχέσεων, κοινωνική επίγνωση και αυτεπίγνωση.
Δραστηριότητα	Χορευτικές δραστηριότητες σε ζευγάρια και σε ομάδες, που περιλαμβάνουν άσκηση καθρέφτη, ακολούθηση ενός «αρχηγού» και εναλλαγή ζευγαριών.
Ευκαιρία μάθησης	Μη λεκτική επικοινωνία, εμπιστοσύνη, προσωπικός χώρος, συνεργασία και σύνδεση πέρα από τις διαφορές.
Προσαρμογή	Προσαρμόστε τον ρυθμό για μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες και λάβετε υπόψη το πολιτισμικό/προσωπικό επίπεδο άνεσης με την εγγύτητα και τη σωματική επαφή.
Δίδαγμα για την εφαρμογή	Οι απλοί κανόνες κίνησης προκάλεσαν υψηλή εμπλοκή και διαισθητική κατανόηση.

Παράδειγμα 3 — Συνεργασία: η πρόκληση του παζλ

Στοιχείο	Παράδειγμα

Co-funded by the European Union

Πλαίσιο	Τοπικό εργαστήριο της Sport2live με ενήλικες με νοητική αναπηρία.
Εστίαση ΚΣΜ	Δεξιότητες σχέσεων.
Δραστηριότητα	Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν συνεργατικές σωματικές προκλήσεις για να κερδίσουν κομμάτια ενός παζλ και στη συνέχεια συναρμολογούν ένα κοινό τελικό παζλ.
Ευκαιρία μάθησης	Βοήθεια προς τους άλλους, αναμονή, επικοινωνία, κοινή επιτυχία και αίσθημα του ανήκειν.
Προσαρμογή	Απλοποιημένες σωματικές και γνωστικές δραστηριότητες, επιδείξεις, καθοδήγηση βήμα προς βήμα και συνεχής υποστήριξη.
Δίδαγμα για την εφαρμογή	Ένας κοινός, ορατός στόχος βοήθησε στη διατήρηση της συνεργασίας και επέτρεψε σε διαφορετικούς συμμετέχοντες να συμβάλουν.

Co-funded by
the European Union

Παράδειγμα 4 — Αθλητισμός και καθοδηγούμενος αναστοχασμός με ευάλωτες μητέρες

Στοιχείο	Παράδειγμα
Πλαίσιο	Τοπικό εργαστήριο της Sorangeli.
Εστίαση ΚΣΜ	Οι πέντε ικανότητες ΚΣΜ, με έμφαση στις οικογενειακές σχέσεις.
Δραστηριότητα	Δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου, συνεργατικά παιχνίδια, κινητικές προκλήσεις και καθοδηγούμενος αναστοχασμός.
Ευκαιρία μάθησης	Αναγνώριση συναισθημάτων, διαχείριση του άγχους, ενσυναίσθηση, επικοινωνία και συνεργασία.
Μεταφορά	Οι συμμετέχουσες διερεύνησαν πώς θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν κινητικά παιχνίδια με τα παιδιά τους.
Δίδαγμα για την εφαρμογή	Ο αναστοχασμός και η ομαδική συζήτηση βοήθησαν στη σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με τη συναισθηματική ευεξία και τον γονεϊκό ρόλο.

Παράδειγμα 5 — Ενσυνείδητη σωματική άσκηση για την αυτεπίγνωση

Στοιχείο	Παράδειγμα
Πλαίσιο	Τοπική πιλοτική εφαρμογή.
Εστίαση ΚΣΜ	Αυτεπίγνωση.
Δραστηριότητα	Σωματική άσκηση σε συνδυασμό με προσοχή στις σωματικές αισθήσεις, στα συναισθήματα και στη συγκέντρωση.
Ευκαιρία μάθησης	Αναγνώριση εσωτερικών σημάτων και σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με την ευεξία.
Μεταφορά	Οι συμμετέχοντες εντόπισαν προσωπικά οφέλη και κίνητρα για να παραμείνουν σωματικά δραστήριοι.
Δίδαγμα για την εφαρμογή	Η ενσυνείδητη προσοχή μπορεί να μετατρέψει μια οικεία άσκηση σε ρητή μαθησιακή εμπειρία ΚΣΜ.

Co-funded by the European Union

10. Λίστα ελέγχου για την αναπαραγωγή της μεθοδολογίας

Πριν από τη δραστηριότητα

- Έχουν προσδιοριστεί η ομάδα-στόχος και οι ανάγκες υποστήριξης.
- Έχει επιλεγεί μία κύρια ικανότητα ΚΣΜ.
- Τα μαθησιακά αποτελέσματα είναι συγκεκριμένα και παρατηρήσιμα.
- Η αθλητική δραστηριότητα δημιουργεί σαφείς ευκαιρίες εξάσκησης της ικανότητας.
- Έχουν εξεταστεί προσαρμογές ως προς τις ικανότητες, την επικοινωνία, την κουλτούρα και την προσβασιμότητα.
- Έχουν ελεγχθεί τα ζητήματα σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας.
- Έχουν προετοιμαστεί ερωτήσεις αναστοχασμού.
- Έχει επιλεγεί μια απλή μέθοδος ανατροφοδότησης/αξιολόγησης.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

- Οι οδηγίες είναι σύντομες και συνοδεύονται από επίδειξη, όποτε είναι δυνατόν.
- Ο διευκολυντής παρατηρεί τη συμμετοχή και τις δυναμικές της ομάδας.
- Οι δραστηριότητες προσαρμόζονται όταν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται ή αποσύρονται.
- Ενισχύονται η συνεργασία και η ουσιαστική συμμετοχή.
- Ο αναστοχασμός πραγματοποιείται μετά από βασικές εμπειρίες.
- Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν βοήθεια ώστε να κατονομάσουν την ικανότητα ΚΣΜ σε προσβάσιμη γλώσσα.

Μετά τη δραστηριότητα

- Η μάθηση συνδέεται με την καθημερινή ζωή ή την επαγγελματική πρακτική.
- Συλλέγεται ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.
- Συγκρίνονται τα αναμενόμενα με τα πραγματικά αποτελέσματα.
- Ο εκπαιδευτής καταγράφει προσαρμογές, δυσκολίες και καλές πρακτικές.
- Εντοπίζονται βελτιώσεις πριν από την επόμενη εφαρμογή.

Co-funded by
the European Union

11. Συμπεράσματα

Το Edu4Impact αναδεικνύει έναν πρακτικό τρόπο σύνδεσης της εκπαίδευσης ενηλίκων, του αθλητισμού και της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης. Η πιλοτική εφαρμογή του έργου υποδεικνύει ότι οι δραστηριότητες που βασίζονται στον αθλητισμό μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστικές ευκαιρίες για τους ενήλικες να εξασκήσουν τη συναισθηματική επίγνωση, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία, τη συνεργασία και τη λήψη αποφάσεων, όταν οι δραστηριότητες αυτές σχεδιάζονται σκόπιμα γύρω από μαθησιακούς στόχους.

Το κεντρικό μήνυμα για την εφαρμογή είναι απλό: η εκπαιδευτική αξία δεν προκύπτει μόνο από τη φυσική δραστηριότητα. Αναδύεται από τον συνδυασμό μιας κατάλληλης πρόκλησης, μιας συμπεριληπτικής διευκόλυνσης, της παρατήρησης, του δομημένου αναστοχασμού και της μεταφοράς στην πραγματική ζωή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εργαζόμαστε με ενήλικες σε ευάλωτες συνθήκες, όπου η ευελιξία, η ασφάλεια, η αξιοπρέπεια και η ουσιαστική συμμετοχή πρέπει να παραμένουν στο επίκεντρο.

Ως εκ τούτου, το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα, το υλικό ηλεκτρονικής μάθησης και οι πρακτικές δραστηριότητες του Edu4Impact μπορούν να ενσωματωθούν με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το οργανωσιακό πλαίσιο. Το μοντέλο εφαρμογής έξι βημάτων που παρουσιάζεται στις παρούσες Κατευθυντήριες Γραμμές προσφέρει ένα κοινό πλαίσιο, αφήνοντας ταυτόχρονα περιθώριο προσαρμογής στους συμμετέχοντες, στα περιβάλλοντα και στην επαγγελματική πρακτική.

Τελικό μήνυμα

Εμπειρία → Αναστοχασμός → Μάθηση ΚΣΜ → Μεταφορά. Ο κύκλος αυτός αποτελεί τη βάση για την αναπαραγωγή του Edu4Impact πέρα από το έργο.

Co-funded by
the European Union

Παράρτημα 1. Υπόδειγμα σχεδιασμού συνεδρίας

Πεδίο	Σημειώσεις σχεδιασμού
Ομάδα-στόχος	
Αριθμός συμμετεχόντων	
Διάρκεια / χώρος	
Κύρια ικανότητα ΚΣΜ	
Συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα	
Αθλητική / κινητική δραστηριότητα	
Υλικά	
Πιθανά εμπόδια	
Προγραμματισμένες προσαρμογές	
Ζητήματα ασφάλειας	
Ερωτήσεις απολογισμού	
Ερώτηση / δραστηριότητα μεταφοράς	
Μέθοδος αξιολόγησης	

Παράρτημα 2. Υπόδειγμα σχεδιασμού δραστηριότητας ΚΣΜ–αθλητισμού

Στοιχείο σχεδιασμού	Περιγραφή
1. Στόχος ΚΣΜ	Ποια ικανότητα και ποια συμπεριφορά θέλετε να εξασκηθεί;
2. Αθλητική εμπειρία	Ποια δραστηριότητα θα δημιουργήσει ευκαιρία για την εξάσκησή της;
3. Κανόνες / ρόλοι	Πώς θα δομηθεί η δραστηριότητα;
4. Συμπερίληψη	Πώς μπορούν να συμβάλουν συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες;
5. Παρατήρηση	Ποιες συμπεριφορές/ποια συναισθήματα θα παρακολουθεί ο εκπαιδευτής;
6. Αναστοχασμός	Ποιες ερωτήσεις θα καταστήσουν τη μάθηση ρητή;
7. Μεταφορά	Πώς θα συνδέσουν οι συμμετέχοντες τη μάθηση με την καθημερινή ζωή;

Co-funded by the European Union

Παράρτημα 3. Τράπεζα ερωτήσεων απολογισμού

Τομέας ΚΣΜ	Πιθανές ερωτήσεις
Αυτεπίγνωση	Τι παρατηρήσατε στο σώμα σας; Ποιο συναίσθημα εμφανίστηκε πρώτο; Για ποιο πράγμα νιώθετε υπερηφάνεια;
Αυτοδιαχείριση	Τι κάνατε όταν η δραστηριότητα έγινε δύσκολη; Τι σας βοήθησε να διατηρήσετε την ηρεμία ή τη συγκέντρωσή σας;
Κοινωνική επίγνωση	Τι παρατηρήσατε στους άλλους; Πώς καταλάβατε ότι κάποιος χρειαζόταν υποστήριξη;
Δεξιότητες σχέσεων	Πώς επικοινωνήσατε; Πότε μέτρησε η εμπιστοσύνη; Τι βοήθησε την ομάδα να συνεργαστεί;
Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων	Ποιες επιλογές είχατε; Γιατί επιλέξατε τη συγκεκριμένη; Ποια συνέπεια ακολούθησε;
Μεταφορά	Πού αλλού θα μπορούσε να συμβεί αυτό; Ποια στρατηγική από τη σημερινή συνεδρία θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εβδομάδα;

Παράρτημα 4. Λίστα ελέγχου προσαρμογών

- Μπορεί η δραστηριότητα να ολοκληρωθεί σε περισσότερα από ένα επίπεδα έντασης;
- Μπορούν οι κανόνες να απλοποιηθούν χωρίς να χαθεί ο μαθησιακός στόχος;
- Μπορεί η δραστηριότητα να παρουσιαστεί με οπτική επίδειξη;
- Μπορούν να προσαρμοστούν ο εξοπλισμός, η απόσταση, ο χρόνος ή ο χώρος;
- Μπορούν οι συμμετέχοντες να συμβάλουν μέσα από διαφορετικούς ρόλους;
- Είναι η σωματική επαφή προαιρετική;
- Μπορεί ο αναστοχασμός να υποστηριχθεί με οπτικά μέσα ή συγκεκριμένα παραδείγματα;
- Υπάρχει μη ανταγωνιστική ή συνεργατική εκδοχή;
- Μπορεί η δραστηριότητα να συνεχιστεί αν αλλάξει η προσέλευση την τελευταία στιγμή;

Co-funded by
the European Union

Παράρτημα 5. Φύλλο παρατήρησης και αναστοχασμού του εκπαιδευτή

Τομέας	Σημειώσεις
Συμμετοχή και εμπλοκή	
Κλίμα της ομάδας και συμπερίληψη	
Συμπεριφορές ΚΣΜ που παρατηρήθηκαν	
Βασικές αντιδράσεις συμμετεχόντων / στιγμές μάθησης	
Προσαρμογές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας	
Δυσκολίες που προέκυψαν	
Τεκμήρια μεταφοράς	
Ανατροφοδότηση συμμετεχόντων	
Τι λειτούργησε καλά	
Τι πρέπει να αλλάξει την επόμενη φορά	

Παράρτημα 6. Προτεινόμενες δηλώσεις ανατροφοδότησης για τους συμμετέχοντες

Χρησιμοποιήστε κλίμακα 1–5, οπτική κλίμακα ή προσαρμοσμένη μορφή απάντησης, ανάλογα με την ομάδα-στόχο.

- Μου άρεσαν οι δραστηριότητες.
- Συμμετείχα στις δραστηριότητες.
- Ένιωσα άνετα στην ομάδα και ότι οι άλλοι με σέβονται.
- Κατάλαβα καλύτερα τα συναισθήματά μου κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Έμαθα καινούργια πράγματα για τον εαυτό μου.
- Ένιωσα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο να εκφραστώ.
- Έμαθα να κατανοώ καλύτερα τους άλλους ανθρώπους.
- Έμαθα να συνεργάζομαι καλύτερα με άλλους ανθρώπους.
- Ο αθλητισμός και οι δραστηριότητες με βοήθησαν να μάθω καινούργια πράγματα.
- Μπορώ να χρησιμοποιήσω όσα έμαθα στην καθημερινή μου ζωή.
- Αυτό το εργαστήριο μου φάνηκε χρήσιμο.
- Συνολικά, είμαι ικανοποιημένος/-η από το εργαστήριο.

Co-funded by the European Union