STANDARDIZOVANI PROGRAM **OMLADINSKOG**
RADA SA FOKUSOM NA PRIMENU METODOLOGIJE

SPORTA ZA RAZVOJ (S4D)

немачка сарадња
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Sprovedeno od strane:
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Република Србија
Министарство туризма и омладине

NAPOR

25 GODINA
NEMAČKO-SRPSKE
RAZVOJNE SARADNJE

IMPRESUM

Konsultanti: Lazar Đoković i Marijana Rodić

Kooridnatorka aktivnosti na razvoju programa: Ivana Novaković

Grafički dizajn: Anja Pejinović

Izdavač: Nacionalna asocijacija praktičara/ki omladinskog rada (NAPOR)
Sutjeska2, Novi Sad
www.napor.net

Za izdavača: Jelena Stojanović, Izvršna direktorka NAPOR

Godina izdanja: 2026.

Mesto izdanja: Novi Sad

Sva prava zadržana. Bez dozvole izdavača nije dozvoljeno kopiranje ni distribuiranje sadržaja ove publikacije.

Ova publikacija nastala je u okviru projekta Nacionalne asocijacije praktičara/ki omladinskog rada - NAPOR „A Rural Approach to Youth Work Empowerment“, koji se realizuje kroz saradnju Nemačke i Srbije. Saradnju sprovodi Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH u partnerstvu sa Ministarstvom turizma i omladine Republike Srbije.

Analiza, rezultati i preporuke izneti u ovoj publikaciji predstavljaju mišljenje autora i ne predstavljaju nužno stavove Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH i Ministarstva turizma i omladine Republike Srbije.

Svi termini koji su u ovom tekstu izraženi u gramatičkom muškom rodu podrazumevaju prirodni muški i ženski rod lica na koje se odnosi.

SADRŽAJ

03 UVODNI DEO

25 PRAKTIKUM

PROGRAMSKI OKVIR

Uvođenje metodologije **Sporta za razvoj** (Sport for Development – S4D) u **omladinski rad** nije nastala kao izolovana inicijativa, već kao odgovor na prepoznate potrebe za inovativnijim, inkluzivnijim i pristupačnijim pristupima radu sa mladima, posebno u sredinama sa ograničenim resursima i mogućnostima za razvoj.

Metodologija Sporta za razvoj razvijena je u okviru međunarodnih praksi koje prepoznaju sport kao snažan alat za postizanje društvenih i razvojnih ciljeva. Kroz dugogodišnju primenu u različitim kontekstima, pre svega od strane nemačke organizacije GIZ, sport je prepoznat kao efikasan mehanizam za angažovanje mladih, razvoj životnih veština i podsticanje aktivnog učešća u zajednici. Polazeći od činjenice da tradicionalni oblici neformalnog obrazovanja često ne dopiru do svih mladih, posebno onih iz ruralnih i marginalizovanih sredina, javila se potreba za pristupom koji je istovremeno atraktivan, participativan i lako primenljiv. Upravo u tom kontekstu sport i fizička aktivnost predstavljaju univerzalan jezik koji prevazilazi socijalne, ekonomske i kulturne barijere, omogućavajući uključivanje šireg spektra mladih.

Primena S4D metodologije zasniva se na integraciji sportskih aktivnosti sa jasno definisanim obrazovnim ciljevima. Kroz strukturirane sportsko-pedagoške aktivnosti, mladi razvijaju ključne kompetencije kao što su timski rad, komunikacija, disciplina, odgovornost i rešavanje problema, čime se direktno doprinosi njihovom ličnom i profesionalnom razvoju.

Osnovni cilj ovog pristupa jeste da sport ne bude sam sebi svrha, već sredstvo za postizanje šireg razvojnog efekta osnaživanje mladih, povećanje njihove zapošljivosti, jačanje socijalne kohezije i podsticanje aktivnog građanstva. Poseban fokus stavlja se na uključivanje mladih koji su u riziku od socijalne isključenosti, kao i na kreiranje održivih modela rada koji se mogu primenjivati u različitim lokalnim zajednicama. Na taj način, Sport za razvoj pozicionira se kao strateški alat u omladinskom radu, koji odgovara savremenim izazovima i doprinosi stvaranju sistemskih, dugoročnih promena u radu sa mladima.

METODOLOGIJA OMLADINSKOG RADA

Omladinski rad je važan element za razvoj sistemske brige o mladima je jedan od pet posebnih ciljeva u Strategiji za mlade Vlade Republike Srbije za period od 2023. do 2030. godine čime je i formalno i strateški prepoznata vrednost i važnost ove metodologije u sistemskoj brizi i podršci mladima.

NAPOR prepoznaje omladinski rad kao dugoročan, planiran obrazovni proces koji podržava mlade u osamostaljivanju, ličnom i socijalnom razvoju, te ih osposobljava za aktivne članove društva.

Praksa omladinskog rada obuhvata aktivnosti društvene, obrazovne, kulturne, ekološke, sportske i/ili rekreativne prirode koje se sprovode od strane mladih, sa mladima i za mlade, u grupama ili individualno, u kontekstu lokalne zajednice uz uključivanje društvenih aktera.

Kroz sve navedene programe i aktivnosti omladinskog rada se uvek planirano doprinosi sledećim ključnim ciljevima:

- Ličnom i socijalnom razvoju mladih.
- Aktivnom učešću mladih u društvu, i
- Prevenciji rizika i inkluziji marginalizovanih grupa mladih.

Tako i u implementaciji programa omladinskog rada uz primenu metodologije sporta za razvoj voditelji svoje aktivnosti i izbor metoda planiraju u skladu sa gore pomenutim ciljevima.

METODOLOGIJA SPORTA ZA RAZVOJ (S4D)

Metodologija sporta za razvoj zasniva se na korišćenju sporta i fizičke aktivnosti kao strukturisanog alata za učenje i razvoj mladih. U ovom pristupu sport nije cilj sam po sebi, već sredstvo kroz koje se razvijaju ključne životne veštine, poput komunikacije, timskog rada, odgovornosti, rešavanja problema i donošenja odluka, emocionalne inteligencije/regulacije, razvoja samopouzdanja i samopoštovanja. Programi se zasnivaju na principima iskustvenog učenja, gde učesnici kroz aktivno učešće u aktivnostima stiču iskustvo koje se zatim analizira i povezuje sa svakodnevnim situacijama. Važan element metodologije je refleksija nakon aktivnosti, koja omogućava učesnicima da razumeju šta su naučili i kako to mogu primeniti u različitim životnim kontekstima. Aktivnosti se planiraju i prilagođavaju u skladu sa uzrastom, potrebama i kapacitetima učesnika, uz poseban fokus na inkluziju i dostupnost za sve mlade, uključujući one iz osetljivih i marginalizovanih grupa.

U radu sa mladima važno je razlikovati bavljenje sportom radi sportskih veština od korišćenja sporta za razvoj (S4D). Dok je u tradicionalnom sportu fokus na razvoju atletskih sposobnosti, tehnici igre i takmičarskom uspehu, gde se životne lekcije poput discipline često uče „spontano" ili slučajno, postoje i aktivnosti gde sport služi samo kao povod ili magnet za druge važne društvene, humanitarne ili zdravstvene teme koje se odvijaju paralelno sa igrom. Za razliku od toga, u pristupu Sporta za razvoj, sportske aktivnosti se koriste kao namerno dizajniran poligon za iskustveno učenje. Ovde sport nije cilj, već alat; kroz posebno odabrane igre i „instruktivne elemente" učesnici se planski stavljaju u situacije koje zahtevaju saradnju i donošenje odluka. Ključni deo ovog procesa je vođena refleksija, kroz koju mladi stečeno iskustvo sa terena direktno povezuju sa stvarnim životom, razvijajući tako komunikacione veštine i kapacitete za svoje buduće lične i profesionalne priče.

Metodologija podrazumeva kreiranje bezbednog i podržavajućeg okruženja, u kojem se vodi računa o fizičkoj, emocionalnoj i socijalnoj sigurnosti učesnika. Takođe, kroz sportske aktivnosti promovišu se vrednosti kao što su fer-plej, međusobno uvažavanje, saradnja i solidarnost.

Strukturisane sesije omogućavaju postepeni razvoj kompetencija, dok povezivanje aktivnosti sa realnim životnim situacijama doprinosi

njihovoj dugoročnoj primeni. Ovakav pristup čini sport za razvoj efikasnim alatom u omladinskom radu, posebno u kontekstu osnaživanja mladih, jačanja njihove socijalne uključenosti i podsticanja aktivnog učešća u zajednici.

CILJ PROGRAMA

Kroz ovaj program cilj je da se stvori dosledan, kvalitetan i primenljiv program omladinskog rada koji omladinski lideri/ke i omladinski radnici/e mogu koristiti širom Srbije, da se podigne vidljivost i značaj Sporta za razvoj u omladinskom radu, da se omogući da sportske i rekreativne aktivnosti postanu most ka uključivanju ranjivih grupa, posebno NEET mladih u ruralnim sredinama, da se podrže omladinski klubovi, centri i organizacije da koriste sport kao moćan alat za osnaživanje mladih.

CILJNA GRUPA

- **OMLADINSKI LIDERI I OMLADINSKI RADNICI (ciljna grupa ovog programa)**

Korisnici ovog priručnika su pre svega omladinski lideri i omladinski radnici sa prethodnim stečenim znanjem u oblasti neformalnog obrazovanja kroz primenu metodologije omladinskog rada, koji žele da svoju praksu obogate aktivnostima i metodama iz Sporta za razvoj (S4D), kao specifičnog ili komplementarnog alata u svom profesionalnom polju. Cilj je da voditelji programa budu spremni da sami učestvuju u sportu i fizičkoj aktivnosti i da ujedno imaju neko osnovno iskustvo u organizaciji i realizaciji igara i fizičkih aktivnosti sa grupama.

- **MLADI (konačna ciljna grupa programa)**

Mladi su generalno primarna ciljna grupa predviđenih aktivnosti Sporta za razvoj. Poseban fokus je na mladim ljudima kojima preti socijalna isključenost. To uključuje, na primer, mlade iz siromašnijih ruralnih područja, kao i mlade žene i devojke. Pristup je već pokazao da može da doprinese boljem uključivanju mladih iz ranjivih grupa u njihove lokalne zajednice.

Uloga voditelja u primeni metodologije sporta za razvoj

Voditelji programa ima ključnu ulogu u primeni metodologije sporta za razvoj kao facilitatora procesa učenja, a ne samo kao organizatora aktivnosti. Njihova odgovornost je da aktivnosti prilagode mogućnostima učesnika, uzimajući u obzir njihov uzrast, fizičke kapacitete, psihološke karakteristike i lične potrebe, kako bi se obezbedilo bezbedno i inkluzivno okruženje za sve. Poseban fokus stavlja se na aktivno uključivanje svih učesnika, uz prilagođavanje aktivnosti različitim nivoima iskustva i sposobnosti.

Voditelji programa su odgovorani za kreiranje prostora u kojem učesnici/ce uče kroz iskustvo, uz kontinuirano podsticanje refleksije koja omogućava povezivanje aktivnosti sa realnim životnim situacijama. Kroz proces rada, voditelji programa prate dinamiku grupe i individualni razvoj učesnika, prepoznaju faze njihovog napretka i u skladu sa tim prilagođavaju pristup i metode rada.

Dodatno, voditelji programa obezbeđuje jasnu strukturu sesije, pravovremeno daju konstruktivnu povratnu informaciju i podstiče razvoj pozitivnih vrednosti kao što su saradnja, uvažavanje i odgovornost. U skladu sa principima metodologije, voditelji programa

kontinuirano procenjuje rizike, prilagođavaju aktivnosti (kroz STEP pristup – prostor, zadatak, oprema, učesnici) i osigurava fizičku, emocionalnu i socijalnu bezbednost učesnika. Na ovaj način, voditelji programa aktivno doprinosi stvaranju kvalitetnog okruženja za učenje, u kojem sport postaje alat za razvoj kompetencija i osnaživanje mladih.

Oblast odgovornosti	Šta rade voditelji programa	Fokus
Prilagođavanje aktivnosti	Prilagođava igre i zadatke mogućnostima učesnika	Inkluzija, dostupnost
Praćenje učesnika	Posmatranje razvoja i reagovanje u skladu sa potrebama grupe	Individualni i grupni razvoj
Facilitacija učenja	Postavlja pitanja i vodi refleksiju	Iskustveno učenje
Upravljanje grupom	Obezbeđuje jasna pravila i strukturu rada	Sigurno okruženje
Povratna informacija	Daje pravovremen i konstruktivan feedback	Razvoj veština
Bezbednost učesnika/ca	Procena rizika i prilagođavanje aktivnosti	Fizička, emocionalna, socijalna sigurnost

OČEKIVANI ISHOD PROGRAMA

Kroz strukturisan program zasnovan na principima omladinskog rada i metodologiji sporta za razvoj, očekuje se da učesnici programa razviju ključne lične i profesionalne kompetencije koje doprinose njihovoj većoj uključenosti, osnaženosti i aktivnoj ulozi u zajednici.
Na individualnom nivou, učesnici će:

- razviti veći stepen samopouzdanja i osećaja lične vrednosti;
- unaprediti komunikacione veštine, uključujući aktivno slušanje i jasno izražavanje;
- razviti sposobnost rada u timu, razumevanje uloga i preuzimanje odgovornosti;
- ojačati veštine rešavanja konflikata kroz nenasilnu komunikaciju i fer-plej pristup;
- prepoznati i razviti sopstvene potencijale, posebno u kontekstu donošenja odluka i inicijative;
- steći iskustvo u planiranju i realizaciji aktivnosti, što doprinosi razvoju organizacionih i liderskih veština.

Poseban fokus programa je na mladima iz ruralnih sredina i NEET grupama, kod kojih se očekuje:

- povećan osećaj pripadnosti grupi i zajednici;
- veća motivacija za aktivno učešće u društvenim i lokalnim inicijativama;
- razvoj osnovnih životnih veština koje doprinose njihovoj zapošljivosti i socijalnoj uključenosti;
- smanjenje socijalne distance i osećaja izolovanosti kroz iskustvo rada u sigurnom i podržavajućem okruženju.

Na grupnom nivou, program doprinosi:

- izgradnji poverenja i kohezije među učesnicima;
- razvoju kulture saradnje, međusobnog uvažavanja i inkluzije;
- kreiranju bezbednog prostora za učenje, izražavanje,testiranje uverenja i vrednosti kroz primenu sporta i igre

Na nivou zajednice, kroz završnu akciju i proces rada, očekuje se:

- aktivno uključivanje mladih u osmišljavanje i realizaciju aktivnosti u lokalnom okruženju;
- jačanje veze između mladih i zajednice kroz vidljive i korisne inicijative;

- promocija sporta kao alata za razvoj životnih veština i socijalnu inkluziju.

Na osnovu primene metodlogije sporta za razvoj, kao dopunske metode u omladinskom radu, program omogućava učenje kroz iskustvo, refleksiju i aktivno učešće, čime se stvara prostor za održive promene ponašanju, mogućnost preispitivanja stavovima, vrednosti i aktivnog učešća mladih.

PRILAGOĐAVANJE PROGRAMA

(RAD SA MLADIMA U RURALNIM SREDINAMA, RODNA RAVNOPRAVNOST, ZAPOŠLJAVANJE)

Program je koncipiran tako da bude fleksibilan i prilagodljiv različitim kontekstima rada sa mladima, sa posebnim fokusom na ruralne sredine, gde su dostupnost sadržaja i prilika za razvoj često ograničeni. Aktivnosti su dizajnirane tako da ne zahtevaju kompleksnu infrastrukturu ni specifičnu opremu, već se mogu realizovati u školama, otvorenim prostorima ili prostorima lokalne zajednice, uz maksimalno korišćenje dostupnih resursa. Dodatno, metodologija omogućava facilitaciju rada sa manjim grupama i u sredinama sa ograničenim kapacitetima, čime se povećava dostupnost programa mladima u ruralnim područjima.

U pogledu rodne ravnopravnosti, program podrazumeva inkluzivan pristup u kojem se aktivnosti prilagođavaju tako da obezbede jednako učešće devojaka i mladića. Kroz sadržaj sesija i način facilitacije promovišu se vrednosti jednakih mogućnosti, međusobnog poštovanja i razbijanja stereotipa. Program se može dodatno nadograditi primenom već razvijenih kurikuluma u okviru projekta „A Rural Approach to Youth Work Empowerment“, koji NAPOR realizuje u okviru projekta nemačke razvojne saradnje „Perspektive za mlade u ruralnim sredinama u Srbiji“, koji sprovodi GIZ u partnerstvu sa Ministarstvom turizma i omladine Republike Srbije, koji se odnose na rodnu ravnopravnost, sport i mentalno zdravlje, čime se obezbeđuje dublja tematska obrada ovih oblasti i njihova integracija u postojeće aktivnosti.

Kada je u pitanju zapošljivost, program doprinosi razvoju prenosivih (transverzalnih) veština koje su ključne za tržište rada. Kroz timski rad, komunikaciju, rešavanje problema, inicijativu i preuzimanje odgovornosti, mladi razvijaju kompetencije koje su prepoznate kao važne od strane poslodavaca. Posebno je značajno što učesnici kroz program prolaze proces planiranja i realizacije aktivnosti, čime stiču praktično iskustvo koje može biti relevantno za njihov dalji profesionalni razvoj.

Na ovaj način, program ne samo da odgovara različitim kontekstima rada sa mladima, već doprinosi njihovoj dugoročnoj socijalnoj uključenosti i većoj konkurentnosti na tržištu rada, uz mogućnost integracije sa postojećim edukativnim i razvojnim inicijativama.

Smernice za prilagođavanje aktivnosti (primenom STEP pristup)

U cilju obezbeđivanja inkluzivnog i bezbednog učešća svih mladih, program podrazumeva kontinuirano prilagođavanje aktivnosti u

skladu sa mogućnostima, potrebama i razvojnim fazama učesnika. U tom procesu, voditelji programa koriste STEP pristup, koji predstavlja praktičan okvir za prilagođavanje aktivnosti kroz četiri ključna elementa: S (Space – prostor), T (Task – zadatak), E (Equipment – oprema) i P (People – učesnici).

Prilagođavanje prostora odnosi se na veličinu i organizaciju mesta realizacije aktivnosti, u zavisnosti od broja učesnika, njihove sigurnosti i cilja aktivnosti. Zadatak se može menjati kroz pojednostavljivanje ili usložavanje pravila, kao i kroz promenu fokusa aktivnosti (na primer sa takmičenja na saradnju), kako bi svi učesnici mogli aktivno da učestvuju. Oprema se prilagođava kroz izbor dostupnih i adekvatnih rekvizita, njihov broj, veličinu ili vrstu, čime se omogućava ravnopravno učešće i sigurnost. Prilagođavanje učesnika odnosi se na način njihovog uključivanja, raspodelu uloga i formiranje grupa, uz dodatnu podršku onima kojima je potrebna. Korišćenjem STEP pristupa, voditelji programa mogu fleksibilno da reaguju na dinamiku grupe i različite potrebe učesnika, zadržavajući fokus na razvojnim ciljevima aktivnosti. Na ovaj način, aktivnosti se ne posmatraju kao fiksne, već kao prilagodljivi alati koji omogućavaju kvalitetno, bezbedno i inkluzivno iskustvo učenja za sve mlade.

PROGRAM OMLADINSKOG RADA KROZ SPORT ZA RAZVOJ

Za potrebe obogaćivanja prakse u omladinskom radu dizajniran je **program dugoročnog omladinskog rada** uz primenu metodologije **sporta za razvoj** u trajanju od **četiri meseca** kroz **12 sesija**. Program je namenjen omladinskim liderima/kama i omladinskim radnicama sa prethodnim iskustvom u radu sa grupama mladih.

U **Prilogu 1** – Praktikum prikazan je celokupan plan sesija sa postavljenim ciljevima, ishodima, potrebnim resursima, predloženim aktivnostima i metodama iz metodologije omladinskog rada i sporta za razvoj.

Br. sesije	Tema sesije	Cilj, metode i očekivani ishodi
1.	Otvaranje programa i grupnog procesa, upoznavanje, očekivanja i potrebe učesnika, predstavljanje razvojnih ciljeva (lični i socijalni razvoj mladih i razvoj kompetencija).	Kroz uvodnu sesiju učesnici će biti uvedeni u četvoromesečni program uz predstavljanje pristupa (neformalno obrazovanje) koji će biti korišten i tipova aktivnosti. Uvodno obraćanje se može sprovesti na kreativan način, predstavljanjem rekvizita koji će se koristiti, prezentacijom nekih prethodnih aktivnosti Sporta za razvoj kako bi se ovaj pristup što bolje približio mladima. Kroz interaktivnu i kreativnu aktivnost sprovodi se međusobno upoznavanje učesnika, takođe i upoznavanje sa njihovim potrebama, afinitetima, izazovima, kao i fizičkim predispozicijama za sportske aktivnosti, talentima i slično. U uvodnoj sesiji se organizuju lake uvodne sportske igre koje podstiču učesnike na učešće, postepen izlazak iz zone konfora.

Br. sesije	Tema sesije	Cilj, metode i očekivani ishodi
2.	Izgradnja poverenja u grupi	Sesija ima za cilj dublje upoznavanja učesnika, kreiranja zajedničkog iskustva kroz aktivnosti saradnje, kako bi se razvijalo njihovo poverenje, osećaj zajedništva i solidarnosti.
3.	Razvoj timskog rada i saradnja	Data sesija kroz posebno odabrane metode i aktivnosti ima za cilj da učesnici dublje razvijaju svoje veštine saradnje, timskog rada, rešavanja problemskih situacija.
4.	Izgradnja poverenja, uloge u timu i zajedničko donošenje odluka	Data sesija ima za cilj da dodatno produbi grupnu koheziju kroz razumevanje uloga u timu i unapređenje procesa zajedničkog donošenja odluka. Fokus je na prelasku sa osnovnog nivoa saradnje na strukturisano funkcionisanje tima, gde učesnici prepoznaju sopstvene i tuđe uloge i aktivno učestvuju u donošenju odluka. Kroz timske sportske aktivnosti koje zahtevaju koordinaciju, organizaciju i jasnu podelu odgovornosti, učesnici spontano preuzimaju različite uloge unutar grupe (inicijator, organizator, podrška, izvršilac). Aktivnosti su dizajnirane tako da bez jasne saradnje i raspodele uloga zadatak nije moguće uspešno realizovati, čime se dodatno naglašava međuzavisnost članova tima. Kroz vođenu refleksiju, učesnici analiziraju koje su uloge preuzimali, kako su se osećali u tim ulogama, na koji način su se donosile odluke i koliko su svi članovi bili uključeni u taj proces. Primeri aktivnosti su timski izazovi sa dodeljenim i promenljivim ulogama, zadaci sa ograničenim resursima koji zahtevaju dogovor i planiranje, igre koje zahtevaju donošenje zajedničke strategije pre realizacije i simulacije različitih modela donošenja odluka.
5.	Razvoj liderskih veština	Tokom date sesije učesnici/ce se upoznaju sa pojmom liderstva kao procesom preuzimanja inicijative, odgovornosti i podrške drugima u ostvarivanju zajedničkih ciljeva. Fokus je na razvoju ličnog liderstva kroz svakodnevne situacije, a ne na formalnim ulogama ili pozicijama. Sesija se realizuje kroz sportske i timske aktivnosti koje podstiču učesnike/ce da preuzmu različite uloge unutar grupe i razvijaju veštine donošenja odluka, komunikacije i organizacije. Sportske aktivnosti omogućavaju sigurno okruženje za testiranje različitih stilova liderstva, gde učesnici/ce mogu da uče kroz iskustvo, greške i povratnu informaciju, bez pritiska

Br. sesije	Tema sesije	Cilj, metode i očekivani ishodi
5.	Razvoj liderskih veština	formalnih posledica. Primeri aktivnosti, timski izazovi sa jednim liderom po rundi (rotacija uloga), igre sa zadatkom organizacije i podele uloga u timu, "vođa bez reči" – vođenje tima neverbalnom komunikacijom, zadaci sa ograničenim resursima koji zahtevaju brzo donošenje odluka.
6.	Razvoj interpersonalnih veština	Nakon sesija usmerenih na razvoj poverenja, timskog rada, razumevanje uloga u timu i razvoj liderskih veština, ova sesija ima za cilj da dodatno unapredi interpersonalne veštine učesnika, sa fokusom na komunikaciju, razumevanje drugih i kvalitet odnosa u grupi. Poseban akcenat stavlja se na način na koji učesnici komuniciraju, slušaju, izražavaju svoje potrebe i reaguju u interakciji sa drugima. Kroz vođenu refleksiju, učesnici analiziraju kako su komunicirali, koliko su slušali druge, da li su njihove poruke bile jasne i kako su reagovali u situacijama nerazumevanja. Poseban fokus stavlja se na razvoj aktivnog slušanja, empatije i uvažavanja različitih perspektiva. Sportske aktivnosti u ovoj sesiji omogućavaju učesnicima da kroz konkretno iskustvo prepoznaju značaj dobre komunikacije i interpersonalnih odnosa, kao i da razviju veštine koje će im pomoći u narednoj sesiji koja se bavi konfliktima i njihovim konstruktivnim rešavanjem. Primeri aktivnosti su igre sa ograničenim informacijama, aktivnosti sa neverbalnom komunikacijom, rad u parovima – prenošenje poruke ili zadatka, vežbe aktivnog slušanja i davanja povratne informacije.
7.	Razvoj veština za transformacijua konflikta	Kroz ovu sesiju učesnici se upoznaju sa pojmom konflikta kao sastavnim delom svakodnevnih odnosa i timskog rada, sa posebnim fokusom na to kako se konflikti mogu konstruktivno koristiti za učenje i razvoj. Sesija se realizuje kroz kombinaciju sportskih aktivnosti, simulacija i vođene refleksije, sa ciljem da učesnici prepoznaju različite stilove reagovanja u konfliktnim situacijama i razviju veštine njihovog konstruktivnog upravljanja. Primeri aktivnosti, igre sa ograničenim resursima (npr. više timova, manje rekvizita) koje podstiču pregovaranje i donošenje odluka, takmičarske igre sa promenom pravila tokom aktivnosti (izazivanje frustracije i reakcija), "uloge u konfliktu" – kratke simulacije tipičnih situacija iz života mladih,

Br. sesije	Tema sesije	Cilj, metode i očekivani ishodi
7.	Razvoj veština za transformacijua konflikta	kooperativne igre koje zahtevaju zajedničko rešenje nakon konflikta.
8.	Učenje kroz sport i igra kao alat za socijalni razvoj	Kroz ovu sesiju aktivnosti će biti usmerene na važne razvojne potrebe učesnika (razvojni zadaci adolescencije): odnosi sa vršnjacima, identitet i samopouzdanje. Kroz facilitaciju refleksije učenja i razmene iskustva učesnika voditelji će mapirati dodatne/ specifičnije ciljeve za dalji rad sa grupom, tj. mapiraće specifične razvojne zadatke na individualnom i grupnom nivou. U odnosu na te specifične razvojne zadatke biće izabrani modaliteti aktivnosti koje doprinose kvalitetnijoj socijalnoj interakciji sa vršnjacima.
9.	Učenje kroz sport i igra kao alat za lični razvoj	Kroz ovu sesiju aktivnosti će biti u značajnoj meri povezane sa razvojnim potrebama učesnika (razvojni zadaci adolescencije), posebno usmerena na aspekte fizičkog razvoja, identiteta i samopouzdanja i samopoštovanja, emocionalne inteligencije/regulacije, prevencije rizičnog ponašanja i razvoja rezilijetnosti. Kroz facilitaciju individualne refleksije i razmene iskustva učesnika voditelji će mapirati dodatne/ specifičnije ciljeve za dalji rad sa pojedincima i grupom, tj. mapiraće specifične razvojne zadatke na individualnom i grupnom nivou. U odnosu na te specifične razvojne zadatke biće izabrani modaliteti aktivnosti koje doprinose ličnom razvoju učesnika. U ovu sesiju će biti uključene aktivnosti fizičkog i mentalnog opuštanja, razvoja samopoštovanja i samopouzdanja, tehnike upravljanja burnim emocijama i slično.
10.	Priprema javne sportske akcije (sportski turnir, sportski dan) organizovan i vođen od strane učesnika/ca	Kao okvir za dalji lični i socijalni razvoj učesnika programa koristimo i društveno okruženje u kojem mladi žive i razvijaju se. Kvalitetna praksa omladinskog rada uvek se realizuje u konktekstu lokalne zajenice koja se koristi kao obrazovni poligon. U ovom slučaju učesnici programa će imati priliku da svoja novo stečena znanja i veštine testiraju i dodatno razvijaju u radu sa vršnjacima kroz organizaciju i realizaciju aktivnosti Sporta za razvoj. Kroz ovu sesiju mladi će biti vođeni da planiraju sportsku aktivnost, mapiraju resurse, podršku, potencijalne izazove kao i rešenja. Kreiraće poziv za svoje vršnjake. Kroz iskustveno učenje razvijaće

Br. sesije	Tema sesije	Cilj, metode i očekivani ishodi
10.	Priprema javne sportske akcije (sportski turnir, sportski dan) organizovan i vođen od strane učesnika/ca	veštine da donose odluke, da organizuju svoj tim, uloge i zadatke. Planirana sportska aktivnost treba da bude realistična i dostižna kako bi učesnici/ce imali kvalitetno pozitivno iskustvo i osećaj postignuća, čime se podržava njihova motivacija za dalje učešće i vođenje ovakvih aktivnosti u lokalnoj zajednici i nakon završenog programa. Data sesija se realizuje kroz nekoliko segmenata: facilitacija planiranja sportskog događaja i mera bezbednosti, simulacija vođenja aktivnosti od strane mladih, i kreiranje poziva za vršnjake.
11.	Realizacija javne sportske akcije u lokalnoj zajednici	Učesnici/ce programa sprovešće uz podršku voditelja jednu sportsku aktivnost za mlade iz lokalne zajednice. Mladi će učestvovati u organizaciji događaja, vođenju samih aktivnosti i evaluaciji sa vršnjacima. Voditelji će koristeći metod facilitacije tokom ovog sportskog događaja kako bi mladi voditelji bili prepoznati kao lideri događaja.
12.	Zatvaranje programa, grupnog procesa, evaluacija i predstavljanje prilika za nastavak angažovanja učesnika	Završna sesija u ovom programu biće umsrena na refleksiju učesnika/ca na proces koji su prošli, na iskustva koja su stekli, na znanja i veštine koje su razvili. Ovo je prilika da voditelji dobiju povratnu informaciju o njihovom pristupu, učinkovitosti pojedinačnih aktivnosti i metoda rada kao i preporuke za unapređenje. Ujedno sa završavanjem ovog programa učesnicima/cama će biti omogućemo da predstave svoje viđenje kako se njihove kompetencije mogu integrisati u neke buduće aktivnosti za mlade u lokalnoj zajednici, kao i koje su im naredne zone razvoja.

BEZBEDNOST MLADIH U PROGRAMU

Bezbednost mladih predstavlja jedan od ključnih principa u realizaciji programa omladinskog rada, sastavni je deo metodologije sporta za razvoj, kao i standarda kvaliteta omladinskog rada. Program se zasniva na kreiranju sigurnog i podržavajućeg okruženja koje obuhvata fizičku, emocionalnu i socijalnu bezbednost učesnika tokom svih aktivnosti. U skladu sa principima sporta za razvoj, aktivnosti se pažljivo planiraju i prilagođavaju uzrastu, sposobnostima i potrebama učesnika, uz prethodnu procenu rizika i obezbeđivanje adekvatnih uslova za realizaciju. Posebna pažnja posvećuje se sigurnosti prostora, korišćenju opreme i jasnom definisanju pravila ponašanja, kako bi se minimizirao rizik od povreda i neprimerenih situacija.

Program je usklađen sa standardima kvaliteta omladinskog rada koji naglašavaju pravo mladih na bezbedno učešće, zaštitu od diskriminacije, nasilja i bilo kog oblika neprimerenog ponašanja. Facilitatori i treneri imaju odgovornost da obezbede inkluzivno okruženje zasnovano na poverenju, međusobnom uvažavanju i poštovanju različitosti. Dodatno, bezbednost se posmatra i kroz emocionalni i socijalni aspekt, što podrazumeva podsticanje otvorene komunikacije, mogućnost izražavanja mišljenja i osećanja, kao i pravovremeno reagovanje u situacijama konflikta ili nelagodnosti, i emocionalnu podršku. Jasno definisane uloge i odgovornosti facilitatora doprinose doslednoj primeni pravila i očuvanju sigurnog prostora za sve učesnike.

Na ovaj način, bezbednost nije samo tehnički uslov za sprovođenje aktivnosti, već integralni deo procesa učenja i razvoja, koji omogućava mladima da aktivno učestvuju, razvijaju svoje potencijale i grade pozitivna iskustva kroz program.

OPREMA I REKVIZITI KOJI SE KORISTE U PROGRAMU

U realizaciji programa omladinskog rada kroz sport za razvoj koristi se jednostavna, funkcionalna i lako dostupna oprema, koja omogućava sprovođenje aktivnosti u različitim uslovima i sredinama. Fokus nije na specijalizovanoj sportskoj opremi, već na njenoj svrsi u procesu učenja, odnosno na tome kako se koristi za podsticanje učešća, saradnje i razvoja veština.

Osnovnu opremu čine lopte različitih veličina i težina, rekviziti za obeležavanje prostora (čunjevi, trake, obruči), kao i markeri za učesnike (prsluci, marame ili trake u boji). Dodatno, u aktivnostima se mogu koristiti frizbi, kanapi, štapovi ili drugi jednostavni materijali. Važno je jasno razlikovati opremu koja služi za organizaciju prostora od one koja služi za identifikaciju učesnika, kako bi aktivnosti bile pregledne i razumljive.

Program podstiče fleksibilnost i kreativnost u korišćenju opreme, posebno u sredinama sa ograničenim resursima. U tom smislu, voditelji i učesnici mogu zajednički izrađivati rekvizite od dostupnih materijala, poput plastičnih flaša, papira, tkanine ili drveta. Ovakav pristup doprinosi većem uključivanju učesnika, razvoju kreativnosti i osećaju pripadnosti procesu.

Prilikom izbora i primene opreme, važno je voditi računa o bezbednosti, uzrastu i mogućnostima učesnika, kao i o ciljevima aktivnosti. Oprema treba da bude prilagođena tako da ne predstavlja prepreku za učešće, već da podstiče aktivno uključivanje svih mladih. Oprema se bira i prilagođava u skladu sa ciljem aktivnosti, uzrastom i mogućnostima učesnika, pri čemu je osnovni princip da oprema podržava učenje i uključivanje, a ne da predstavlja ograničenje.

Prikaz različitih tipova opreme za realizaciju programa:

Oprema za obeležavanje prostora

čunjevi, markeri, trake, obruči, linije na terenu → služe za organizaciju prostora, definisanje zona i kretanja

Oprema za obeležavanje učesnika
prsluci, marame, trake u boji → omogućavaju lakšu organizaciju timova i aktivnosti

Rekviziti za sportske i timske aktivnosti
lopte različitih veličina i težina, frizbi, kanapi, štapovi → koriste se za realizaciju zadataka, razvoj koordinacije i timskog rada

Materijali za učenje i refleksiju
flipchart, papiri, flomasteri, kartice sa pitanjima ili zadacima → podržavaju proces refleksije, diskusije i povezivanja iskustva sa učenjem

Improvizovana (DIY) oprema
plastične flaše, baloni, karton, drvo, tkanina → omogućavaju realizaciju aktivnosti u uslovima ograničenih resursa i podstiču kreativnost

Oprema za organizaciju i strukturu aktivnosti
štoperica, zviždaljka, signalni rekviziti → pomažu u upravljanju vremenom i jasnoj strukturi sesije

Oprema za kooperativne i izazovne zadatke
rekviziti za poligone, prepreke, zadaci sa ograničenim resursima → podstiču saradnju, rešavanje problema i timsku dinamiku

Oprema za sigurnost i prilagođavanje
podloge, mekši rekviziti, alternativni materijali → obezbeđuju bezbedno učešće svih učesnika, posebno u osetljivim grupama

EVALUACIJA

Evaluaciju kreirati u skladu sa definisanim ciljevima i ishodima programa. Dobijene rezultate analizirati kroz jednostavnu statistiku i tematsku analizu i kreirati kratki izveštaj sa nalazima i preporukama za dalje unapređenje programa kao i rada sa konkretnom grupom mladih u lokalnoj zajednici.

Ciljevi evaluacije ovog programa

- Proceniti uticaj programa i sprovedenih aktivnosti na mlade i razvoj njihovih kompetencija (znanja, veštine, vrednosnih stavovi, I sposobnosti).
- Proceniti kvalitet i svrsishodnost sprovedenih aktivnosti u odnosu na potrebe učesnika/ca.
- Kreirati preporuke za dalje unapređenje programa koje podrazumevaju opšte preporuke za program kao i preporuke u kontekstu konkretne grupe mladih i konkretne lokalne zajednice gde se sprovodi.

Ključni pokazatelji evaluacije treba da sadrže sledeće:

- Doseg: broj mladih koji su učestvovali i demografske karakteristike, kao i koliko je program bio inkluzivan.
- Zadovoljstvo učesnika/ca učešćem u programu.
- Ishodi u znanju i veštinama, koja konkretna unapređenja su postignuta.
- Ishodi u promeni stavova/ponašanja, koja konkretna unapređenja su postignuta.
- Održivost programa: interesovanje mladih za nastavak ovog programa, dostupnost resursa i podrške u lokalnoj zajednici.

Metode prikupljanja podataka:

- Statistika prisustva i demografske karakteristike učesnika/ca
- Pre/post kratke ankete kroz kreativne metode
- Vođena grupna refleksija
- Pisana evaluacija.

Preporuke za voditelje programa:

- Gde je moguće uključiti mlade u dizajn evaluacije.
- Koristiti kratke kreativne forme kao što su meta, barometar stavova i slično.
- Za grupnu refleksiju unapred pripremiti konkretna pitanja koja treba da motivišu učesnike/ce na razmenu iskustva, povezivanje prethodnog sa novim učenjem, prepoznavanje i samoprocenu kompetencija, razvoj kritičkog mišljenja i razvoj liderskih kompetencija.
- Beležiti konkretne preporuke.

LITERATURA

- Dr. Dirk Steinbach (SPIN), Dina Klingmann, Afrim Iljazi, Monika Veljanoska i Jasmina Lupevska, Priručnik: Pregled kursa za obuku trenera (Osnovni nivo), Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

- Dr. Dirk Steinbach i Matthias Gütt (SPIN Sport Innovation), Priručnik: Sport za razvoj kao dopunska metoda u radu sa mladima (2024/2025), GIZ i NAPOR (Nacionalna asocijacija praktičara/ki omladinskog rada u Srbiji)

- Vanja Kalaba (2013). Kako razumeti omladinski rad u lokalnoj zajednici, Novi Sad: Centar za omladinski rad

- CEPORA – Centar za pozitivan razvoj dece i omladine, Gadeplan Børn og Unge, & Nacionalna asocijacija praktičara/ki omladinskog rada – NAPOR. (2018). Budi profesionalac: Trening za primenu profesionalnih principa u omladinskom radu.

PRILOG 1

PRAKTIKUM

Detaljan opis 12 sesija, sa definisanim ciljevima, metodama i ishodima kroz metodologiju omladinskog rada, kao i navedenim aktivnostima iz metodologije Sporta za razvoj. Takođe, za svaku sesiju biće naznačeno kako se primenom specifičnih metoda može prilagoditi za potrebe postizanja nekog specifičnog razvojnog cilja, npr. razvoj liderskih kompetencija, kompetencija za zapošljivost, unapređenje rodne ravnopravnosti, unapređenje mentalnog zdravlja.

Sesija broj 1 - Otvaranje programa omladinskog rada u lokalnoj zajednici uz primenu metodologije Sporta za razvoj (S4D)

Cilj: Otvaranje programa omladinskog rada u lokalnoj zajednici uz primenu metodologije Sporta za razvoj uz okupljanje grupe mladih.

Na samom početku voditelji programa upoznaju grupu sa ciljem programa, temamam i vrstama aktivnosti koje će sprovoditi, istovremeno mapiraju očekivanja učesnika u odnosu na program, mapiraju razvojne potrebe učesnika (lični i socijalni razvoj mladih i razvoj kompetencija).

Ishod: Učesnici/ce su upoznati sa programom i kako on odgovara na njihove potrebe, takođe, međusobno su se upoznali i započeli kreiranje grupu.

Napomena:
Ovde je i prilika da voditelji nakon upoznavanja sa grupom dodatno adaptiraju postavljene ciljeve, izbor metoda i aktivnosti i što više ih usklade sa specifičnim potrebama.
Kroz uvodnu sesiju učesnici će biti uvedeni u četvoromesečni program uz predstavljanje pristupa koji će biti korišten (neformalno obrazovanje) i tipa aktivnosti. Uvodno obraćanje se može sprovesti na kreativan način predstavljanjem voditelja (omladinskih lidera/ki i omladinskih radnika/ca), predstavljanjem rekvizita koji će se koristiti, prezentacijom nekih prethodnih aktivnosti Sporta za

Sesija broj 1 - Otvaranje programa omladinskog rada u lokalnoj zajednici uz primenu metodologije Sporta za razvoj (S4D)			
razvoj kako bi se ovaj ovaj program što konkretnije približio mladima i izbeglo korišćenje apstraktnih pojmova. Kroz interaktivnu i kreativnu uvodnu aktivnost sprovodi se međusobno upoznavanje učesnika/ca, takođe i upoznavanje sa njihovim potrebama, afinitetima, ličnim izazovima, kao i fizičkim predispozicijama za sportske aktivnosti, talentima i slično. U uvodnoj sesiji organizuju se lake uvodne sportske igre koje podstiču učesnike/ce na učešće, i obezbeđuju postepen izlazak iz zone komfora. Ove sportske igre treba da budu prema spektru inkluzije - otvorene za sve, fizički manje zahtevne, bez puno striktnih pravila, i da razvijaju duh zajedništva. Plan aktivnosti adaptirati u skladu sa četiri aspekta: prostor, zadatak (ciljani ishod), pristupačna oprema i karakteristikama grupe. Na početku programa a svakako u prvoj sesiji potrebno je učesnike/ce upoznati sa merama bezbednosti tokom izvođenja igara i sportskih aktivnosti.			
UVODNI DEO SESIJE			
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Otvaranje programa i dobrodošlica**	**Aktivnost 2 - Igra zagrevanja i pozdravljanja**	**Aktivnost 3 - Igra Volim …**
Opis aktivnosti	Voditelji kroz plenarni pristup daju kratku usmenu prezentaciju programa na koji su pozvali učesnike, predstavljaju svoju organizaciju i partnere iz lokalne zajednice.	Zagrevanje i upoznavanje učesnika/ca i voditelja programa Učesnici/ce se aktivno predstavljaju jedni drugima. Svi učesnici/ce trče u sklopu označenog terena. Kada se približe drugoj osobi, nakratko se zaustave, pozdrave se i predstave se. Učesnici daju svoje ime i jedan podatak o sebi, koji može biti	Zagrevanje i upoznavanje učesnika/ca i voditelja programa Igra Volim.. Svi učesnici/ce stoje u krugu na označenim mestima ili markerima. Jedan učesnik/ca stoji u sredini kruga i kaže svoje ime i nešto o sebi. Na primer, “Zovem se Igor i volim picu.” Svi učesnici/ce koji takođe vole picu napuštaju svoje

Aktivnost	Aktivnost 1 - Otvaranje programa i dobrodošlica	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja i pozdravljanja	Aktivnost 3 - Igra Volim …
Opis aktivnosti		predložen od strane voditelja. Ovaj podatak može da se odnosi na bilo šta, od njihove uzrasti do njihovog omiljenog sportiste. Zatim idu dalje, pozdravljaju drugu osobu i pružaju joj različite informacije. Nakon završetka voditelji pitaju učesnike/ce šta su saznali jedni o drugima.	mesto i pokušavaju da zauzmu novo. Onaj/ona ko ostane bez mesta staje u sredinu i započinje novu rundu.
Metod	Usmena prezentacija programa	Vežba upoznavanja	Igra upoznavanja
Ishod	Učesnici/ce su upoznati sa ciljem programa i vremenskim okvirom rada sa grupom	Igra doprinosi efikasnijoj komunikaciji, i razvoju samopouzdanja. Učesnici se međusobno upoznaju i obučavaju kako da se formalno predstave jedni drugima.	Igra doprinosi upoznavanju i povezivanju učesnika/ca u grupi.
Trajanje	do 5 min	5 min	5 min
Materijal	Nije ništa potrebno od materijala i rekvizita	Nisu potrebni materijali i rekviziti	Potencijalno potrebni markeri kako bi se obeležila mesta za učesnike u krugu.
Napomena	Važno je da je uvodno	Pripremiti unapred set pitanja koje	Na početku učesnici/ce mogu

Aktivnost	Aktivnost 1 - Otvaranje programa i dobrodošlica	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja i pozdravljanja	Aktivnost 3 - Igra Volim …
Napomena	predstavljanje programa kratko i kreativno, sa praktičnim primerima. Izbegavati tzv. "projektni jezik" i apstraktne izraze, izbegavati tekstualnu prezentaciju i "ex cathedra" pristup grupi.	mogu učesnici/ce jedni druge pitati. Neka pitanja mogu imati i šaljiv karakter kako bi se podstakla opuštenost u komunikaciji i ubrzalo povezivanje učesnika.	hodati unutar kruga kako bi promenili mesta. Ako želite da ubrzate igru, možete dodati pravilo da moraju da idu oko kruga da bi promenili mesto. Ali budite oprezni, neka se kreću samo u smeru kazaljke na satu kako biste izbegli nezgode. Aktivnosti treba da budu zanimljiva i da omoguće priliku za smeh i zabavu.
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Predstavljanje programa	Aktivnost 2 - Mapiranje očekivanja učesnika/ca	Aktivnost 3 - vežbu Licitacija vrednosti i bezbedonosnih mera
Opis aktivnosti	Predstavljanje programa i otvoren prostor za pitanja učesnika. Kratka PPT prezentacija sa fotografijama koje predstavljaju program i tip aktivnosti, rekvizite koje će koristiti.	Mapiranje očekivanja učesnika/ca u odnosu na program i predviđene teme i vrste aktivnosti. Voditelji pripreme na papirima A4 formata teme koje su planirane da se obrade na programu. Učesnici/ce se podele u male grupe 3-4 i daju im se instrukcije za rad - mapiraju svoja očekivanja i potrebe u učenju na određene	Predstavljanje pravila grupnog rada i bezbednost (fizička) tokom izvođenja igara i sportskih aktivnosti. Grupni dogovor oko pravila rada organizovan je kroz kreativan pristup kroz vežbu Licitacija vrednosti i bezbedonosnih mera. Voditelji predstave vežbu i podele učesnike u 2-3 grupe. Svaka grupa

Aktivnost	Aktivnost 1 - Predstavljanje programa	Aktivnost 2 - Mapiranje očekivanja učesnika/ca	Aktivnost 3 - vežbu Licitacija vrednosti i bezbedonosnih mera
Opis aktivnosti		eme. Po povratku u frontalni oblik rada svaka mala grupa kratko predstavlja svoje zaključke. Voditelji facilitiraju proces mapiranja potreba učesnika/ca i prevode ih sebi u razvojne zadatke.	dobija određenu sumu štampanih novčanica kojima će na licitaciji kupovati. Potom voditelji na papiru/prezentaciji predstave vrednosti grupnog rada i mere bezbednosti koje treba da se poštuju tokom rada. Grupama se daje kratko vreme da dogovore šta će na licitaciji kupiti, tj.čemu daju prioritet. Voditelji mogu da daju pravilo da svaka grupa treba da kupi najmanje 3 vrednosti, odnosno bezbedenosne mere. Nakon završene licitacije sve kupljene verdnosti i bezbedenosne mere se stavljaju na flip čart papir i svi učesnici/ce se potpisuju čime daju svoju saglasnost da će poštovati dogovor. Voditelji facilitiraju kratku diskusiju.
Metod	PPT prezentacija programa	Rad u malim grupama, prezentacija, facilitacija zaključaka	Vežba samostalnog učenja iz ponuđenog radnog materijala

Aktivnost	Aktivnost 1 - Predstavljanje programa	Aktivnost 2 - Mapiranje očekivanja učesnika/ca	Aktivnost 3 - vežbu Licitacija vrednosti i bezbedonosnih mera
Ishod	Učesnici/ce su upoznati sa ciljem programa, tipom aktivnosti i metodama rada, vremenskim okvirom.	Mapirane su razvojne potrebe učesnika/ca (fizičke, emocionalne, socijalne) na koje će program odgovoriti.	Učesnici/ce su upoznati i prihvatili pravila rada koja obezbeđuju kvalitetan proces učenja i saradnje uz uvažavanje različitosti i poštovanja razvojnih potreba, kao i poštovanje svih bezbedonosnih mera.
Trajanje	10 min	20 min	20 min
Materijal	Računar i projektor	Markeri, papiri, lepljivi papirići	Papir, markeri, odštampane novčanice (mogu biti i novčanice iz igre Monopol)
Napomena	Važno je da je predstavljanje programa kratko i kreativno, sa praktičnim primerima. Izbegavati tzv. "projektni jezik" i apstraktne izraze, izbegavati tekstualnu prezentaciju i "ex cathedra" pristup grupi.	Važno je učesnicima/cama dati jasnu instrukciju i primer razvojnih potreba na koje program može odgovoriti. Pratiti diskusiju u malim grupama i po potrebi usmeriti.	Predlog da se u pravila grupe uključe sledeća tri pravila: (1) Međusobno uvažavanje i poštovanje (2) Svako vodi računa o tome da niko ne bude povređen ili na drugi način oštećen (3) Negujte otvoren način razmišljanja i pokušajte da se zabavite dok učite nešto novo.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra sa padobranom	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Evaluacija
Opis aktivnosti	Igra sa padobranom - svi učesnici stoje u krugu i drže padobran, svaki put kada se podigne dvoje učesnika/ca koji stoje jedno naspram drugog menja mesto, tako dok svi ne promene svoje mesto.	Kratka vođena refleksija učesnika/ca na sprovedene aktivnosti tokom sesije.	Evaluacija sesije - meta i zatvaranje sesije Voditelji na flip čart papiru nacrtaju metu sa 5 koncentričnih krugova i podele ih na nekoliko aspekata rada za koje žele da dobiju ocenu od učesnika/ca. Daju instrukciju učesnicima/cama kako da markerom obeleže svoju ocenu na meti za svaki aspekt.
Metod	Facilitacija grupnog upravljanja padobranom, odgovornosti grupe da su svi učesnici/ce podjednako uključeni dok ispunjavaju zajednički zadatak.	Facilitacija grupne razmene utisaka. Voditelji postavljaju par kratkih pitanja kako bi učesnike/ce usmerili.	Individualna evaluacija
Ishod	Igra doprinosi razvoju zajedništva, rada na zajedničkom cilju, osećaju pripadnosti grupi, ravnopravnosti.	Učesnici/ce su dali povratnu informaciju šta im je od aktivnosti bilo interesatno i korisno, koja su znanja i veštine stekli.	Učesnici/ce su dali povratnu informaciju koliko su im aktivnosti i način rada bili korisni.
Trajanje	do 5 min	5 min	5 min
Materijal	Padobran	Nisu potrebni materijali	Flip čart papir i markeri

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra sa padobranom	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Evaluacija
Napomena	Voditelji demonstriraju prolazak ispod padobrana kako bi učesnici/ce lakše razumeli instrukcije. Prilagođavanje - kao zamena za padobran može se iskoristiti neko veće platno.	Voditelji mogu pitati učesnike/ce kako su se osećali pre početka programa (npr. uzbuđeno, napeto, anksiozno) a zatim pitati o uticaju koji je zajednička igra/vežba imala na njihova osećanja prema novoj situaciji i okruženju (npr. osećaj manje napetosti, manje anksioznosti, lakše uključivanje u razgovor sa drugim učesnicima/cama).	

Sesija broj 2 - Izgradnja poverenja u grupi

Cilj: Izgradnja poverenja u grupi kako bi se kreirao sigurni prostor za učenje, razmenu, podršku i saradnju za sve učesnike/ce.
Data sesija ima za cilj dublje upoznavanja učesnika/ca, kreiranja zajedničkog iskustva kroz aktivnosti saradnje, kako bi se razvijalo njihovo poverenje, osećaj zajedništva i solidarnosti. Navedeno su preduslovi za kvalitetan grupni rad i učenje iz grupnog procesa i za razvoj ličnih i socijalnih veština.

Ishod: Razvija se grupna kohezija, uspostavlja se poverenje između učesnika/ca, oni aktivno učestvuju i sarađuju sa drugima, dele svoje mišljenje i iskustvo i uvažavaju različitosti.

Napomena: Preporuka je da se učesnici/ce postepeno podstiču na uzajamnost u razmeni, uz poštovanje njihovih aktuelnih granice u socijalizaciji. Uvoditi lake, zabavne sportske aktivnosti koje nisu dominatno kompetativne, koje stvaraju prostor za podjednako učešće svih, i koje pokreću na smeh i oslobađaju od nelagodnosti.

- Za sve aktivnosti koristiti STEP metod prilagođavanja (Prostor, Zadatak, Oprema, Učesnici/ce) kako bi se osigurala maksimalna inkluzija.
- Na početku sesije kratko učesnike/ce podsetiti na mere bezbednosti tokom izvođenja igara i sportskih aktivnosti.
- **Osigurati emocionalnu bezbednost** učesnika/ca sprečavanjem ismevanja, nasilja ili isključivanja iz igre.
- **Podstakniti timsku strategiju** gde se individualne snage učesnika/ca (npr. fizička snaga ili okretnost) kombinuju radi zajedničkog cilja.
- **Koristite uvodne i završne rituale** kako biste jasno definisali početak i kraj zajedničkog rada.
- **Stvorite „siguran prostor"** u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, bez straha od isključivo takmičarskog pritiska

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Tihi krug	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja HI-HA-HO
Opis aktivnosti	Otvaranje sesije kroz aktivnost Tihi krug i upoznavanje sa ovom rutinom koja treba da postane početak svake sesije. Voditelji započinju formiranje kruga na sredini terena, dajući jasan vizuelni signal. Na primer, stave ruke na glavu kako bi pokazali učesnicima/cama da sesija uskoro počinje. Kada učesnici/ce to primete, pridružuju se krugu i oponašaju gest i postaju tihi. Kada se svi pridruže krugu i utihnu, voditelji se obrate grupi (da li su svi dobro i spremni za početak?). Kada su svi učesnici/ce spremni, voditelji ih pozivaju demonstracijom da urade nekoliko vežbi laganog zagrevanja tela od glave do stopala. Uz izvođenje ovih lakih pokreta voditelji još jednom podsećaju učesnike na važnost pripreme tela pre fizičkih aktivnosti.	Igra HI-HA-HO uključuje pokret i razmišljanje, što predstavlja odličnu priliku za fizičku i mentalnu pripremu za sesiju. Svi učesnici/ce stoje u velikom krugu. Prvi učesnik/ca spoji dlanove, zamahne prema drugom učesniku/ci i vikne "HI". Učesnik/ca kojem je upućen signal ponavlja gest i prosleđuje "HI" sledećem. Nakon nekoliko krugova, dodaje se "HA" kao drugi signal. Učesnik/ca kojem je upućen "HI" prihvata signal podižući ruke sa spojenim dlanovima od dna ka vrhu i glasno uzvikuje "HA" pre nego što prosledi "HI" dalje. Nakon još nekoliko krugova, uvodi se "HO" kao završni signal. Dvoje učesnika/ca oko onog kojem je upućen signal mašu obema rukama i glasno uzvikuju "HO". Učesnici/ce treba da se koncentrišu kako bi pravilno koordinisali pokrete i uzvike.
Metod	Vežba okupljanja grupe i zagrevanja pred fizičke aktivnosti	Igra koja podstiče koncentraciju učesnika/ca
Ishod	Pažnja učesnika/ca je usmerena na grupni rad. Ujedno su zagrejani za fizičke aktivnosti.	Učesnici/ce sa pojačanom mentalnom koncentracijom učestvuju u saradnji sa drugima, otvoreni su za proces učenja, i kroz zabavan sadržaj smanjuje se anksioznost i povećava samopouzdanje.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Tihi krug	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja HI-HA-HO	
Trajanje	5 min	10 min	
Materijal	Nisu potrebni materijali niti rekviziti	Nisu potrebni materijali i rekviziti	
Napomena	Tokom prvih nekoliko puta, Tihi krug može potrajati, te je važno biti strpljiv i posmatrati kako tihi krug stvara blagi pritisak da se svi pridruže i smire. Voditi računa da nema razgovora unutar kruga. Lagane vežbe za zagrevanje ispočetka demonstriraju voditelji kako bi dali primer, a kasnije kroz sesije ovu aktivnost preuzimaju učesnici/ce.		
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Vežba Živa statistika	Aktivnost 2 - Vežba Mapiranje resusra u grupi	Aktivnost 3 - Igra Slepa zmija
Opis aktivnosti	Voditelji označe liniju čunjevima. Zamoliti učesnike/ce da se postave na liniju između dva čunja, zavisno od njihovih	Pre ove vežbe učesnike/ce podeliti u male grupe od po 3-4 koristeći igru Molekuli (učesnici se kreću u prostoru uz muziku i kada stane muzika na instrukciju	Ovu igru organizovati u prethodno formiranim malim grupama, sada timovima na zadatku.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vežba Živa statistika	Aktivnost 2 - Vežba Mapiranje resusra u grupi	Aktivnost 3 - Igra Slepa zmija
Opis aktivnosti	pojedinačnih odgovora na pitanja voditelja. Obavezno jasno definisati šta tačno predstavljaju dva čunja. Pitanja zavise od toga šta voditelji žele da znaju o grupi. Primeri su: Da li više volite da se bavite indvidualnim ili grupnim sportom? Koliko energično se osećate danas? Nakon svakog pitanja voditelji opišu šta vide (npr. Vidim da je grupa više ili manje podeljena u dve polovine po ovom pitanju ...). Zatim zamoliti 2-3 osobe da objasne zašto su se postavile tamo gde jesu. Ako neko želi da promeni svoj položaj nakon odgovora onda to mogu i da urade. Diskusija treba uvek da se uvažava i da bude otvorena za različita iskustva, perspektive i mišljenja. Ne postavljajte više od 5-6 pitanja.	voditelja grupišu se u manje grupe molekula. Ponoviti nekoliko puta dok se formiraju male grupe potrebne za naredni zadatak). Nakon formiranja malih grupa voditelji daju instrukcije da svaka grupa kroz razgovor i razmenu od 10 min popišu na papiru koje resurse i potencijale donose učesnici/ce u veliku grupu. Potom se svi vrate u veliku grupu i predstave svoje zaključke. Voditelji facilitiraju ovo mapiranja snaga u grupi.	Timovi pokušavaju da prikupe i vrate što više predmeta na svoje zbirno mesto. Tim koji je prikupio najviše predmeta pobeđuje u igri.Timovi stoje u pravoj liniji, formirajući 'Zmiju'. Svi članovi/ce zmije imaju povez preko očiju, osim osobe koja stoji poslednja. Poslednja član/ica u timu je odgovorna za vođenje tima, a član/ica na početku zmije je odgovorna za podizanje predmeta. Učesnici/ce u svakoj pojedinačnoj zmiji drže jedni drugima ruke na ramenima i putem neverbalnog signala upravljaju svoje kretanje od svoje baze do mesta gde se nalaze predmeti. S tim u vezi, učesnici/ce pre početka treba da odluče kako će komunicirati. Učesnici/ce sa povezima preko očiju treba da veruju svom vodiču, dok je vodič odgovoran za bezbednost cele grupe.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vežba Živa statistika	Aktivnost 2 - Vežba Mapiranje resusra u grupi	Aktivnost 3 - Igra Slepa zmija
Metod	Vežba upoznavanja	Igra Molekuli za grupisanje učesnika Rad u malim grupama Facilitacija procesa učenja	Igra koja podstiče saradnju i poverenje među učesnicima/cama
Ishod	Učesnici/ce su bolje upoznati međusobno. Mapirani su različiti potencijali u grupi koji se kasnije kroz igre i vežbe mogu iskoristiti. Voditelji su dodatno mapirali razvojne potrebe učesnika, njihove potencijale, prethodno iskustvo u sportskim aktivnostima, potencijalne rizike.	Razvija se grupna kohezija, osećaj međuzavnosti učesnika/ca. Učesnici/ce razvijaju komunikacijske i prezentacijske veštine. Voditelji su dodatno mapirali razvojne potrebe učesnika, njihove potencijale, prethodno iskustvo u sportskim aktivnostima, potencijalne rizike.	Učesnici/ce uče važnost neverbalne komunikacije, saradnje, poverenja i odgovornosti.
Trajanje	15 min	20 min	15 - 20 min
Materijal	2 čunja ili alternativni rekviziti	Muzika za igru Molekuli papiri i markeri za grupni zadatak	Povezi za oči; predmeti koje treba sakupljati (lopte, kutije, plastične boce, ...)
Napomena	Podsticati podjednako učešće svih učesnika/ca.	Voditelji vode posebno računa da su svi učesnici podjednako uključeni i po potrebi sugerišu neke individualne potencijale učesnika/ca kako bi predstavili	Važno je dati jasne instrukcije kako bi se igra realizovala uspešno i podržala motivacija učesnika i njihovo zadovoljstvo učešćem i učenjem. Posebnu

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vežba Živa statistika	Aktivnost 2 - Vežba Mapiranje resusra u grupi	Aktivnost 3 - Igra Slepa zmija
Napomena	Podsticati podjednako učešće svih učesnika/ca.	širu perspektivu šta su sve snage u jednoj grupi.	pažnju obratiti na bezbedonosne mere.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Vođena refleksija	Aktivnost 2 - Evaluacija	
Opis aktivnosti	Vođena refleksija učesnika/ca na sprovedene aktivnosti tokom sesije. Facilitacija grupne razmene utisaka, iskustva i učenja. Voditelji postavljaju par kratkih pitanja kako bi usmerili refleksiju u tri koraka: razmišljanje o dešavanju na aktivnostima, povezivanje sa znanjima i veštinama i planiranje buduće primene stečenih kompetencija.	Evaluacija sesije - meta i zatvaranje sesije Voditelji na flip čart papiru nacrtaju metu sa 5 koncentričnih krugova i podele ih na nekoliko aspekata rada za koje žele da dobiju ocenu od učesnika/ca. Daju instrukciju učesnicima/cama kako da markerom obeleže svoju ocenu na meti za svaki aspekt.	
Metod	Facilitacija refleksije učesnika u frontalnom obliku rada	Individualna evaluacija	
Ishod	Učesnici/ce su razvili osnovne kompetencije samorefleksije i razumevanje veština i znanja koje usvajaju tokom aktivnosti.	Učesnici/ce su dali povratnu informaciju koliko su im aktivnosti i način rada bili korisni, kao i kako se osećaju u grupnoj dinamici.	

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vođena refleksija	Aktivnost 2 - Evaluacija
Trajanje	10 min	2 min
Materijal	Nije potreban materijal	Flip čart papir i markeri
Napomena	Pružiti jasne smernice tokom procesa refleksije i obezbedite da svi budu uključeni i da se njihov glas čuje.	

Sesija broj 3 - Razvoj timskog rada i saradnja

Cilj: Razvoj i jačanje kohezije grupe i veština timskog rada kroz razumevanje važnosti planiranja, efikasne komunikacije i koordinacije snaga svih članova tima radi postizanja zajedničkog cilja na terenu i van njega.

Ishod: Učesnici/ce prepoznaju da uspeh tima zavisi od doprinosa svakog pojedinca, razumeju važnost dogovora pre akcije i sposobni su da primene strategije saradnje u rešavanju složenih situacija.

Napomena:

- Pre sesije sprovesti inspekciju terena (provera rupa, smeća ili opasnih predmeta).
- Voditelji programa se obavezno pridržavaju pravila dvojke (nikada sami sa učesnikom/com u nevidljivom prostoru).
- Za sve aktivnosti koristiti STEP metod prilagođavanja (Prostor, Zadatak, Oprema, Učesnici/ce) kako bi se osigurala maksimalna inkluzija.
- **Vodite refleksiju u tri koraka**: razmišljanje o dešavanju na terenu, povezivanje sa životom i planiranje buduće primene veština.
- **Budite uzori** doslednim pokazivanjem vrednosti koje promovišete, kao što su poštovanje i fer-plej.
- **Upravljajte energijom grupe** tako što ćete postepeno podizati intenzitet do glavnog dela i obavezno uvesti fazu hlađenja pre razgovora.
- **Osigurajte emocionalnu bezbednost** učesnika/ca sprečavanjem ismevanja, nasilja ili isključivanja iz igre.
- **Podstaknite timsku strategiju** gde se individualne snage učesnika/ca (npr. fizička snaga ili okretnost) kombinuju radi zajedničkog cilja.
- **Koristite uvodne i završne rituale** (Tihi krug i Kokice) kako biste jasno definisali početak i kraj zajedničkog rada.
- **Stvorite „siguran prostor"** u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, bez straha od isključivo takmičarskog pritiska
- **Upravljanje energijom**: Voditelji programa treba da prate dinamiku grupe – sesija treba da započne zagrevanjem, dostigne vrhunac intenziteta u glavnom delu, i završi se fazom hlađenja kako bi se učesnici/ce smirili pre razgovora

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Uskoči-iskoči	Aktivnost 2 - Trka po šinama	Aktivnost 3 - Glava ili rep?
Opis aktivnosti	Svi učesnici/ce stoje u krugu. Voditelji programa daju komande koje učesnici/ce prate (npr. "napred" – skaču napred, "nazad" – skaču nazad). U drugoj rundi, učesnici/ce rade suprotno od onoga što voditelji kažu (npr. na "levo" skaču desno).	Učesnici/ce formiraju "vozove" od 4-5 osoba koje se drže za ramena. Kreću se isključivo po linijama na podu sportske sale koje predstavljaju "šine". Cilj je da se vozovi kreću bez sudara, menjajući brzinu na komandu voditelja ("Ekspres" ili "Spori voz")	Voditelji programa formiraju timove. Timovi od 5-10 članova formiraju "zmiju" držeći se za marker ili kanap. Trče kroz stazu sa preprekama do tačke gde pronalaze instrukciju za preraspodelu (npr. "poređajte se po visini"). Moraju se presložiti unutar "zmije" bez prekidanja lanca i trčati nazad
Metod	Mentalno razbuđivanje i povećanje pažnje kroz brzu reakciju	Koordinacija kretanja u manjoj grupi i sinhronizacija	Dinamična igra koja zahteva brzo deljenje informacija i timsku organizaciju
Ishod	Učesnici/ce kroz brzu aktivaciju razvijaju fokus i spremnost za učešće u grupnom radu. Prepoznaju značaj pažnje i praćenja instrukcija u kolektivnom procesu.	Učesnici/ce kroz kretanje razvijaju osnovnu koordinaciju i međusobno usklađivanje. Uočavaju kako individualno ponašanje utiče na ritam i uspeh grupe.	Učesnici/ce kroz igru razvijaju sposobnost brze organizacije i komunikacije u timu. Učesnici/ce reflektuju značaj razmene informacija pre zajedničkog delovanja.
Trajanje	5 min	5 min	10 min
Materijal	Nije potreban materijal	Sportska sala sa obeleženim linijama	Čunjevi, markeri ili kanap

Aktivnost	Aktivnost 1 - Uskoči-iskoči	Aktivnost 2 - Trka po šinama	Aktivnost 3 - Glava ili rep?
Napomena	Kratka intervencija bez predugog odugovlačenja	Paziti da pod nije klizav radi bezbednosti.	
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Banana – Majmun – Tigar**	**Aktivnost 2 - Paukova mreža**	**Aktivnost 3 - Hobotnica**
Opis aktivnosti	Timovi (kapetan i mornar) moraju preneti bananu, majmuna i tigra na „ostrvo“. Čamac prevozi najviše 2 osobe i 1 predmet ili 1 osobu i 2 predmeta. Majmun jede bananu ako su sami; tigar napada ostale ako kapetan nije prisutan. Pobeđuje tim koji najbrže strateški reši prebacivanje.	Voditelji programa razvlače mrežu od užadi sa rupama različitih veličina. Svaki/a učesnik/ca mora proći na drugu stranu bez dodirivanja užeta. Svaka rupa se koristi samo jednom i nakon toga se „zatvara“. Ako neko dodirne nit, „pauk se budi“ i tim počinje ispočetka.	Dva učesnika/ce se drže za ruke i postaju „hobotnica“. Oni jure ostale učesnike/ce; svako dodirnut se hvata za ruku i postaje deo pipka. Cilj je uhvatiti celu grupu, a da se lanac ruku ne prekine.
Metod	Problemski zadatak koji zahteva planiranje pod pritiskom	Izgradnja poverenja i prepoznavanje individualnih snaga tima	Kooperativna igra kretanja i usklađivanja ciljeva

Aktivnost	Aktivnost 1 - Banana – Majmun – Tigar	Aktivnost 2 - Paukova mreža	Aktivnost 3 - Hobotnica
Ishod	Učesnici/ce kroz rešavanje zadatka razvijaju sposobnost zajedničkog planiranja i donošenja odluka. Učesnici/ce reflektuju način na koji komuniciraju i organizuju se kao tim. Učesnici/ce prepoznaju kako saradnja i dogovor utiču na postizanje zajedničkog cilja i povezuju to sa situacijama iz svakodnevnog života.	Učesnici/ce razvijaju poverenje i međusobnu podršku kroz zajedničko savladavanje zadatka. Učesnici/ce analiziraju sopstvenu ulogu i doprinos u timu. Učesnici/ce prepoznaju značaj uključivanja svih članova i prilagođavanja zadatka potrebama grupe.	Učesnici/ce razvijaju koordinaciju i sposobnost zajedničkog reagovanja u promenljivim situacijama. Učesnici/ce reflektuju način na koji grupa spontano organizuje svoje delovanje. Učesnici/ce prepoznaju obrasce saradnje koje mogu primeniti u drugim timskim situacijama.
Trajanje	20 min	20 min	15 min
Materijal	Čunjevi za ostrvo, predmeti za uloge (npr. markeri)	Uže, dva stuba, markeri za zatvaranje rupa	Nije potreban materijal
Napomena	Voditelji programa treba da puste timove da sami otkriju rešenje (ima 7 koraka).	Osigurati bezbednost pri podizanju učesnika/ca i poštovati granice fizičkog kontakta.	
ZAVRŠNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Uspavani lavovi	Aktivnost 2 - Vođena refleksija (Model 3 koraka)	Aktivnost 3 - Kokice
Opis aktivnosti	Svi učesnici/ce mirno leže ili sede kao „lavovi“ sa otvorenim očima. Jedan učesnik/ca („bezobrazni majmun“) pokušava da ih nasmeje bez dodira. Ko se nasmeje ili pomeri, pridružuje se „majmunu“.	Razmišljati: „Šta se desilo u mreži? Koje su veštine bile potrebne?“. Povezati: „Gde vam je još u životu potreban ovakav timski rad (škola, porodica)?“. Naučiti i primeniti: „Šta ćete sledeći put uraditi drugačije da komunikacija bude bolja?“.	Učesnici/ce broje do tri dok trljaju dlanove („greju kukuruz“). Na broj tri snažno pljesnu rukama jednom („kokica je pukla“).
Metod	Faza hlađenja (cool down) i smanjivanje intenziteta	Strukturirani razgovor za transfer iskustva u životne veštine	Završni ritual za simbolično zatvaranje rada
Ishod	Učesnici/ce razvijaju sposobnost regulacije energije i prelaska u reflektivni deo rada. Učesnici/ce prepoznaju značaj balansa između aktivnosti i odmora.	Učesnici/ce analiziraju sopstveno ponašanje i doprinos tokom aktivnosti. Učesnici/ce povezuju iskustvo iz sportskih aktivnosti sa svakodnevnim situacijama.	Učesnici/ce razvijaju osećaj pripadnosti i zajedništva kroz grupni ritual. Učesnici/ce prepoznaju značaj zatvaranja procesa i deljenja iskustva.
Trajanje	5 min	15 min	5 min
Materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal

Aktivnost	Aktivnost 1 - Uspavani lavovi	Aktivnost 2 - Vođena refleksija (Model 3 koraka)	Aktivnost 3 - Kokice
Napomena		Refleksiju treba započeti tek nakon što se učesnici/ce fizički smire i oporave od napornih aktivnosti. Nemojte žuriti kroz proces, ali ga nemojte ni predugo razvlačiti ako učesnici/ce nemaju više šta da dodaju. Budite strpljivi i dajte grupi vremena da razmisli o iskustvu pre nego što odgovore.	

Sesija broj 4 - Poverenje, uloge u timu i zajedničko donošenje odluka
Cilj: Produbljivanje grupne dinamike kroz prepoznavanje i preuzimanje različitih uloga u timu (inicijator, organizator, podrška, izvršilac) i jačanje veština zajedničkog donošenja odluka kroz strukturirane timske izazove. **Ishod**: • Učesnici/ce prepoznaju sopstvene i tuđe uloge unutar tima i razumeju kako one doprinose zajedničkom uspehu. • Učesnici/ce demonstriraju sposobnost donošenja zajedničke strategije i brze reakcije pod pritiskom. • Grupa kroz refleksiju analizira nivo inkluzivnosti i uvažavanja različitih mišljenja u procesu odlučivanja. **Napomena**: • **Bezbednost**: Voditelji programa pre početka vrše obaveznu inspekciju terena (provera rupa, smeća i opreme). • **Pravilo dvojke**: Voditelji programa nikada ne ostaju sami sa jednim/om učesnikom/com u nevidljivom prostoru. • **STEP Metod**: Aktivnosti prilagođavati (Prostor, Zadatak, Oprema, Ljudi) kako bi se osiguralo da nivo izazova odgovara svima. • **Radar rizika:** Voditelji treba da prate ne samo fizičke, već i emotivne rizike (npr. frustracija zbog isključenosti u igri).

UVODNI DEO SESIJE			
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Julija kaže**	**Aktivnost 2 - Broj do 10**	**Aktivnost 3 - Voćna salata**
Opis aktivnosti	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da se okupe ispred njih u polukrug. Voditelji daju fizičke zadatke (npr. skakanje na jednoj nozi, dodirivanje stopala laktom). Učesnici/ce prate instrukcije samo	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da stanu u krug, okrenuti jedni prema drugima. Cilj je da grupa izbroji do 10, pri čemu samo jedna osoba sme da izgovori jedan broj u datom trenutku.	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da sednu u krug na markere (ili stolice), dok jedan učesnik/ca stoji u sredini. Svakom se dodeli ime voća (npr. jabuka, banana).

Aktivnost	Aktivnost 1 - Julija kaže	Aktivnost 2 - Broj do 10	Aktivnost 3 - Voćna salata
Opis aktivnosti	ako rečenica počinje sa „Julija kaže...“. Ako neko uradi pokret bez te fraze, dobija simboličan bod; cilj je sakupiti što manje bodova. Nakon par minuta, ulogu onoga ko daje komande preuzima neko od učesnika/ca.	Nema dogovorenog redosleda i niko ne sme reći dva broja zaredom. Ako dvoje učesnika/ca izgovori broj istovremeno, grupa kreće ispočetka od broja 1.	Osoba u sredini uzvikuje ime voća; oni sa tim imenom brzo menjaju mesta dok osoba iz sredine pokušava da zauzme jedno mesto. Na uzvik „Voćna salata!“, svi moraju promeniti mesta.
Metod	Mentalna aktivacija i vežba koncentracije uz preuzimanje liderske uloge	Razvijanje neverbalne komunikacije i „osećaja“ za grupu	Dinamično zagrevanje za podizanje energije i agilnosti
Ishod	Učesnici/ce kroz igru razvijaju pažnju i odgovornost za praćenje instrukcija. Učesnici/ce prepoznaju značaj jasnoće u komunikaciji i vođenju. Učesnici/ce su fokusirani i spremni za preuzimanje odgovornosti u grupi.	Učesnici/ce razvijaju osećaj za grupni ritam i međusobno osluškivanje. Učesnici/ce uočavaju ulogu neverbalne komunikacije u donošenju odluka. Učesnici/ce vežbaju strpljenje i prepoznavanje trenutka za delovanje unutar tima.	Učesnici/ce razvijaju fleksibilnost i spremnost na promene u grupnom okruženju. Učesnici/ce prepoznaju važnost adaptacije u zajedničkom radu.

Trajanje	5 min	10 min	5 min
Materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal	Markeri za mesta (čunjevi ili papiri)
Napomena	Igra treba da bude brza kako bi se podigla pažnja grupe.	Voditelji programa treba da podstiču tišinu i fokus bez davanja rešenja.	
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Iks-Oks (Tic-Tac-Toe)**	**Aktivnost 2 - Zmajevo zlato (Dragon Gold)**	**Aktivnost 3 - Ultimate Frizbi**
Opis aktivnosti	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da se podele u dva tima i stanu na startnu liniju. Na 20m udaljenosti postavljena je mreža 3x3 od 9 čunjeva. Prvi učesnici/ce trče, postavljaju marker na čunj i vraćaju se da daju znak sledećem. Tim koji prvi poveže tri markera u nizu pobeđuje. Ako su svi markeri postavljeni, a nema pobednika, sledeći trkači	Voditelji programa pozivaju jednog učesnika/cu da bude „Zmaj" koji čuva zlato, dok su ostali na startnoj liniji. Zmaj stoji leđima okrenut grupi i viče: „Ruke dalje od mog zlata!". Dok on to izgovara, grupa mu se prikrada. Čim završi rečenicu, Zmaj se okreće; ko se pomeri, vraća se na početak. Kada neko ugrabi zlato, mora ga sakriti iza leđa, a grupa nastavlja	Postavka terena: Idealna veličina je 20m x 40m (kao rukometni teren) sa dve završne zone duboke po 5m na oba kraja. Formiranje timova: Voditelji programa dele učesnike/ce u dva tima od po 5–6 članova. Početak ("Pull"): Svaki poen počinje tako što se timovi poređaju na liniji svoje završne zone. Odbrambeni tim baca frizbi što dalje prema napadačkom timu kako bi igra počela.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Iks-Oks (Tic-Tac-Toe)	Aktivnost 2 - Zmajevo zlato (Dragon Gold)	Aktivnost 3 - Ultimate Frizbi
Opis aktivnosti	pomeraju svoje markere na slobodna polja dok neko ne pobedi.	da se kreće. Zmaj ima jedan pokušaj da pogodi ko drži zlato; ako pogreši, grupa pobeđuje ako donese zlato na start.	Kretanje i dodavanje: Učesnik/ca koji drži frizbi ne sme da trči. Kada uhvati disk, mora odmah stati i sme se samo okretati oko jedne noge (pivotirati) kako bi dodao/la saigraču. Odbrana i odbrojavanje: Svakog napadača sme da čuva samo jedan odbrambeni igrač na razdaljini od jedne dužine ruke. Branilac koji čuva osobu sa frizbijem glasno broji od 1 do 10. Ako se disk ne doda pre broja 10, posed prelazi drugom timu. Promena poseda: Posed frizbija prelazi na drugi tim ako disk padne na zemlju, bude presečen od strane protivnika ili izleti van granica terena. Postizanje poena: Poen je postignut kada učesnik/ca uspešno uhvati frizbi unutar

Aktivnost	Aktivnost 1 - Iks-Oks (Tic-Tac-Toe)	Aktivnost 2 - Zmajevo zlato (Dragon Gold)	Aktivnost 3 - Ultimate Frizbi
Opis aktivnosti			protivničke završne zone. Nakon poena, timovi menjaju strane, a tim koji je dao poen postaje odbrana i izvodi novo početno bacanje. **TEHNIČKA UPUTSTVA (KAKO IGRATI)** - Da bi učesnici/ce bili uspešni, voditelji programa treba da ih obuče osnovnim tehnikama pre glavne utakmice: 1. **Backhand bacanje** (Osnovno bacanje) **Hvat**: Palac je na vrhu frizbija, a prsti ispod drže obod. Kažiprst može biti uz spoljašnji rub radi kontrole. **Stav**: Stanite bočno prema meti, sa ramenom ruke kojom bacate okrenutim ka saigraču. Zamah i izbačaj: Prebacite frizbi preko tela na suprotnu stranu, a zatim ga ispružite ka meti uz nagli trzaj zgloba. Zglob mora brzo da se okrene napred u trenutku

Aktivnost	Aktivnost 1 - Iks-Oks (Tic-Tac-Toe)	Aktivnost 2 - Zmajevo zlato (Dragon Gold)	Aktivnost 3 - Ultimate Frizbi
Opis aktivnosti			puštanja kako bi se frizbi zavrteo i leteo pravo. 2. **Pancake hvatanje** ("Palačinka" hvatanje) **Pozicioniranje**: Učesnik/ca treba da stane direktno u liniju putanje frizbija. **Položaj ruku**: Obe ruke su ispred grudi, sa dlanovima okrenutim jedan prema drugom (kao za pljesak). **Hvatanje**: Kada disk dođe, dlanovi se sklapaju tako da gornja ruka vrši pritisak nadole, a donja pruža podršku odozdo, čime se disk sigurno "zarobi".
Metod	Strateško razmišljanje i zajedničko donošenje odluka pod pritiskom	Složen zadatak saradnje i podele uloga (ko odvlači pažnju, ko uzima predmet)	Timski sport koji kroz „instruktivni element“ (nemogućnost trčanja s diskom) direktno nameće saradnju i podršku
Ishod	Učesnici/ce razvijaju strateško razmišljanje i kolektivno donošenje odluka.	Učesnici/ce razvijaju sposobnost raspodele uloga i taktičkog planiranja.	Učesnici/ce razvijaju razumevanje kolektivne odgovornosti kroz strukturisana pravila igre.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Iks-Oks (Tic-Tac-Toe)	Aktivnost 2 - Zmajevo zlato (Dragon Gold)	Aktivnost 3 - Ultimate Frizbi
Ishod	Analiziraju kako dolaze do rešenja i koliko su svi uključeni u proces. Prepoznaju značaj participacije u donošenju odluka u svakodnevnom životu.	Učenici reflektuju kako funkcionišu u različitim ulogama (inicijator, podrška, strateg). Povezuju iskustvo sa realnim situacijama gde je potrebna saradnja i poverenje.	Uče da prilagode svoje ponašanje potrebama tima. Učesnici/ce prepoznaju kako pravila i struktura utiču na kvalitet saradnje u grupi.
Trajanje	15 min	20 min	30 min
Materijal	9 čunjeva, 6 markera (prstenovi ili dresovi u dve boje)	Jedna loptica ili marker koji predstavlja zlato	Frizbiji, markeri/dresovi u dve boje, čunjevi za označavanje zona
Napomena			Bez fizičkog kontakta: Naglasite da je ovo beskontaktni sport radi fer-pleja i bezbednosti. Instruktivni element: Pošto nosilac ne sme da trči, igra direktno primorava saigrače da se stalno kreću u slobodan prostor kako bi pomogli.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Izopštenik (Outcast)	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Krug impulsa
Opis aktivnosti	Voditelji programa organizuju kratku partiju fudbala ili košarke. Potajno daju instrukciju timu da ignorišu dva „kapitena“ (ne dodaju im loptu i ne slušaju ih). Čim se primeti frustracija kod isključenih, voditelji prekidaju igru i odmah započinju analizu.	Voditelji programa pozivaju grupu u „kuću“ (mirni deo terena) i postavljaju pitanja: Razmišljati (Šta?): „Šta se desilo u igri Iks-Oks? Koje su se uloge u timu prirodno pojavile?“. Povezati (Tako šta?): „Gde vam je u školi ili porodici važno da zajednički donosite odluke?“. Naučiti i primeniti (Šta sad?): „Šta ćete sledeći put uraditi da osigurate da glas svakog člana tima bude saslušan?“.	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da stanu u krug i uhvate se za ruke. Voditelj započinje „impuls“ tako što blago stisne ruku osobi do sebe [koncept rituala]. Učesnici/ce prenose stisak ruku kroz ceo krug u tišini [koncept rituala]. Kada se krug zatvori, svi istovremeno podignu ruke uvis uz zajednički uzvik (npr. „TIM!“).
Metod	Kreiranje „poučnog momenta“ za učenje o inkluziji i moći unutar tima	Strukturirani razgovor za transfer iskustva u životne veštine	Završni ritual za simbolično zatvaranje sesije i jačanje osećaja zajedništva
Ishod	Učesnici/ce razvijaju sposobnost brzog donošenja odluka u timu. Učesnici/ce prepoznaju važnost strategije i dogovora.	Verbalizacija naučenih lekcija o demokratskom odlučivanju i timskim ulogama. Učesnici/ce analiziraju	Učesnici/ce razvijaju sposobnost evaluacije sopstvenog rada.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Izopštenik (Outcast)	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Krug impulsa
Ishod	Učesnici/ce prepoznaju i sagledavaju kako se osećaju osobe koje su isključene iz procesa odlučivanja.	sopstveno iskustvo liderstva i prepoznaju prostor za lični razvoj.	Učesnici/ce prepoznaju svoj napredak i uočavaju ključne tačke za dalji razvoj.
Trajanje	5 min	10 min	5 min
Materijal	Lopta	Opciono flipčart	Nije potreban materijal
Napomena	Voditelji moraju pažljivo pratiti nivo frustracije isključenih učesnika/ca.	Osigurati da svi budu uključeni i da se glas svakog učesnika/ce čuje.	

Sesija broj 5 - Razvoj liderskih veština

Cilj: Razvoj ličnog liderstva kod učesnika/ca kroz preuzimanje inicijative, odgovornosti i pružanje podrške drugima u ostvarivanju zajedničkih ciljeva unutar sportskog okruženja.

Ishod:

- Učesnici/ce prepoznaju liderstvo kao proces podrške timu, a ne kao formalnu poziciju moći.
- Grupna dinamika se unapređuje kroz rotaciju uloga lidera, čime se podstiče samopouzdanje i proaktivnost kod svih članova.
- Učesnici/ce demonstriraju sposobnost organizacije tima i donošenja odluka pod pritiskom vremena

Napomena:

- Voditelji programa treba da koriste „poučne momente" (npr. kada lider ne sluša tim) za duboku refleksiju o stilovima vođenja. Potrebno je osigurati emocionalnu bezbednost učesnika/ca koji su po prirodi povučeniji i ohrabriti ih da preuzmu inicijativu u sigurnom okruženju. Obavezna je inspekcija terena pre početka i poštovanje pravila dvojke.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Piratski ritual	Aktivnost 2 - Četiri godišnja doba	Aktivnost 3 - Igra memorije sa plesnim potezima
Opis aktivnosti	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da stanu u veliki krug. Jedan učesnik/ca (prvi „pirat") hoda kroz krug ka drugome dok neprestano uzvikuje izraz (npr. „Kovčeg s blagom!").	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da se slobodno kreću po terenu. Teren je podeljen na četiri dela (kvadranta) koji predstavljaju godišnja doba.	Dva učesnika/ce („igrači memorije") se udalje kako ne bi videli ostale. Ostali učesnici/ce postaju „karte". Svako pronalazi jednog partnera sa kojim osmišljava specifičan plesni pokret ili zvuk.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Piratski ritual	Aktivnost 2 - Četiri godišnja doba	Aktivnost 3 - Igra memorije sa plesnim potezima
Opis aktivnosti	Voditelji programa podstiču da se uvode novi izrazi i pokreti, stvarajući kakofoniju i energiju.	Na znak voditelja, učesnici/ce bacaju grudve od papira; pogođeni moraju preći u kvadrant onoga ko ih je pogodio.	Svi učesnici koji su „karte" se pomešaju po terenu. Igrači memorije se vraćaju i naizmenično biraju po dve osobe („otvaraju karte") koje moraju pokazati svoj pokret. Ako su pokreti isti (pronađen par), te dve osobe staju sa strane kod igrača koji ih je našao. Igra se nastavlja dok se ne pronađu svi parovi.
Metod	Mentalna i fizička aktivacija uz brzo preuzimanje inicijative u krugu	Dinamično zagrevanje sa elementom strateškog grupisanja	Vežbanje pažnje, zapažanja i socijalne interakcije
Ishod	Učesnici/ce razvijaju snalažljivost i pažnju u prostoru. Učesnici/ce prepoznaju važnost brzog reagovanja. Učesnici/ce su spremnida vode grupu kroz jednostavan ritual.	Učesnici/ce razvijaju empatiju i razumevanje neverbalne komunikacije. Učesnici/ce uočavaju kako ponašanje utiče na druge.	Učesnici/ce razvijaju saradnju i zajedničko rešavanje problema i prepoznaju važnost komunikacije.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Piratski ritual	Aktivnost 2 - Četiri godišnja doba	Aktivnost 3 - Igra memorije sa plesnim potezima
Trajanje	5 min	7 min	8 min
Materijal	Nije potreban materijal	Grudve od starog papira	Nije potreban materijal
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Idi i pitaj arhitektu	Aktivnost 2 - Forum pozorište (Liderski izazov)	Aktivnost 3 - Tschoukball (Pojednostavljeni)
Opis aktivnosti	Voditelji programa dele učesnike/ce u timove (idealno 4-5 članova). Svaki tim bira jednog Arhitektu i jednog Crtača, dok su ostali Trkači. Arhitekte odlaze na suprotnu stranu terena gde dobijaju plan „zgrade iz snova“ (crtež koji je pripremio voditelj). Crtači ostaju na startnoj liniji sa papirom i olovkom. Crtač šalje jednog po jednog Trkača do Arhitekte. Trkač pogleda plan, zapamti detalje i vraća se da ih usmeno objasni Crtaču.	Voditelji programa biraju grupu učesnika/ca koji će odglumiti kratku scenu (do 2-3 min) koja prikazuje „loše liderstvo“ (npr. kapiten koji viče na tim nakon greške ili voditelj koji se ponaša neprimereno). Glumci izvode scenu pred svima bez prekidanja, pokazujući negativan ishod. Druga runda (Intervencija): Scena se ponavlja. Bilo ko iz publike može viknuti „STOP“ u trenutku kada misli da lider pravi grešku. Glumci se zamrzavaju.	Koristi se košarkaški teren. Cilj je pogoditi tablu koša (ili obruč) loptom tako da se ona odbije i dodirne tlo, a da je protivnički tim ne uhvati. Igrači napreduju dodavanjem. Driblanje (vođenje lopte) nije dozvoljeno. Igrač sa loptom sme da napravi najviše 3 koraka i drži loptu max 3 sekunde. Oba tima mogu da napadaju na oba koša, što zahteva stalnu lidersku koordinaciju ko gde trči. Zabranjen je fizički kontakt i blokiranje protivnika.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Idi i pitaj arhitektu	Aktivnost 2 - Forum pozorište (Liderski izazov)	Aktivnost 3 - Tschoukball (Pojednostavljeni)
Opis aktivnosti	Samo Crtač sme da crta. Arhitekta ne sme da napušta svoju poziciju niti da pokazuje crtež iz daljine. Iz svakog tima sme da trči samo jedna osoba u istom trenutku (štafeta), ali ostali mogu hodati do Arhitekte. Nakon 10-15 minuta, voditelji zaustavljaju igru i upoređuju crteže timova sa originalom. Pobeđuje tim sa najpreciznijom kopijom.	Osoba koja je zaustavila scenu ulazi u ulogu lidera ili savetuje glumca kako da postupi drugačije (sa više empatije, podrške ili boljom organizacijom). Ovo se ponavlja sa više različitih predloga rešenja. Treća runda: Glumci izvode scenu po poslednji put, primenjujući najbolje predloženo rešenje.	Ispod koša postoji zona (polukrug od 3m) u koju niko ne sme da uđe. Ako lopta nakon odbitka padne u tu zonu, poen se ne priznaje. Tim dobija poen ako lopta udari u tablu i padne na tlo van zabranjene zone. Ako protivnik uhvati odbijenu loptu, on odmah kreće u napad.
Metod	Složen zadatak komunikacije i organizacije resursa pod pritiskom	Iskustveno učenje o mehanizmu akcije i reakcije u socijalnim situacijama	Timski sport koji zahteva brzu taktičku organizaciju i kretanje bez lopte
Ishod	Učesnici/ce kroz iskustveno učenje razvijaju kapacitete za jasno i konstruktivno prenošenje informacija, kao i za efikasnu organizaciju i funkcionisanje u timskom radu. Kroz refleksiju sopstvenih iskustava prepoznaju kako različiti stilovi vođenja utiču na dinamiku i učinak tima, dok	Učesnici/ce kroz praktičan rad i iskustveno učenje istražuju i testiraju različite pristupe rešavanju problema, preuzimajući inicijativu u oblikovanju grupne dinamike. Kroz refleksiju i posmatranje razvijaju razumevanje različitih stilova liderstva, dok se aktivno uključuju u predlaganje i isprobavanje	Učesnici/ce kroz aktivnosti razvijaju kapacitete za donošenje odluka u dinamičnom i promenljivom okruženju, uz istovremeno jačanje svesti o sopstvenoj ulozi u timu. Kroz vođenu refleksiju unapređuju način komunikacije i pružanja podrške drugima, dok prepoznaju sopstveni stil delovanja u grupi i

Aktivnost	Aktivnost 1 - Idi i pitaj arhitektu	Aktivnost 2 - Forum pozorište (Liderski izazov)	Aktivnost 3 - Tschoukball (Pojednostavljeni)
Ishod	istovremeno osnažuju razumevanje poverenja i odgovornosti kao ključnih elemenata kvalitetne saradnje i zajedničkog delovanja.	alternativnih rešenja. U tom procesu prepoznaju uticaj ponašanja lidera na međuljudske odnose, atmosferu u grupi i ukupnu efikasnost zajedničkog rada.	njegov uticaj na odnose, saradnju i zajedničke rezultate.
Trajanje	20 min	20 min	15 min
Materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal	Odbojkaška ili gumena lopta, dresovi
Napomena	Kod Arhitekte, važno je naglasiti da je lider onaj koji najbolje objasni, a ne onaj koji najbrže trči.	Kod Forum pozorišta, osigurajte da scena ostane u granicama poštovanja i da se ne pređe u stvarnu agresiju.	Tokom igre Tschoukball, voditelji programa treba da prate da li se učesnici/ce dogovaraju o strategiji i da koriste „poučne momente“ ako dođe do konfuzije na terenu.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Vitezovi, zmajevi i princeze	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Meta
Opis aktivosti	Voditelji programa dele učesnike/ce u dva tima.	Voditelji programa okupljaju grupu u krug („kuću“) i postavljaju pitanja:	Voditelji programa pozivaju učesnike/ce da na nacrtanoj „meti“ markerom obeleže svoje ocene za današnji rad na saradnji i liderstvu.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vitezovi, zmajevi i princeze	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Meta
Opis aktivosti	Timovi imaju 15 sekundi da se u tajnosti dogovore koju će ulogu (vitez, zmaj ili princeza) kolektivno zauzeti. Na znak, timovi izlaze i oponašaju pokret svoje uloge; pobeđuje onaj ko nadmudri protivnika.	Povezati: „Kada se u školi dešava da neko mora da preuzme inicijativu? Gde vam je još potrebna ova veština?". Naučiti: „Šta ćete od danas raditi drugačije kada vaš tim bude imao problem?".	Sesija se zvanično završava kada voditelji pokažu signal za „KRAJ" (pomeranje dlanova napred-nazad ispred tela).
Metod	Brzo grupno donošenje odluka i strateško planiranje	Strukturirani razgovor za transfer naučenog u svakodnevni život	Vizuelna evaluacija i simboličko označavanje kraja rada
Ishod	Učesnici/ce razvijaju saradnju i koordinaciju u opuštenom kontekstu, kao i efikasno odlučivanje u kratkom vremenskom roku. Učesnici/ce prepoznaju važnost zajedničkog cilja.	Učesnici/ce artikulišu naučene lekcije o liderstvu i planiraju njihovu primenu. Učesnici/ce analiziraju sopstvenu komunikaciju unutar tima i svog pristupa kao lidera. Učesnici/ce prepoznaju kako unaprediti odnose u procesu komunikacije i liderskog pristupa.	Učesnici/ce razvijaju osećaj povezanosti. Učesnici/ce prepoznaju značaj zajedničkog završetka procesa.
Trajanje	5 min	15 min	5 min

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vitezovi, zmajevi i princeze	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Meta
Materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal	Flipčart sa nacrtanom metom, markeri
Napomena		Učesnici/ce artikulišu naučene lekcije o liderstvu i planiraju njihovu primenu.	

Sesija broj 6 - Razvoj interpersonalnih veština

Cilj: Unapređenje interpersonalnih veština učesnika/ca kroz jačanje komunikacije, aktivnog slušanja, empatije i razumevanja potreba drugih radi stvaranja kvalitetnijih odnosa unutar grupe.

Ishod:

- Učesnici/ce prepoznaju uticaj neverbalne komunikacije na kvalitet odnosa i empatiju.
- Grupa demonstrira veštinu aktivnog slušanja i preciznog prenošenja poruka u situacijama sa ograničenim informacijama.
- Učesnici/ce artikulišu značaj uvažavanja različitih perspektiva za prevenciju i konstruktivno rešavanje budućih konflikata.

Napomena:

- **Bezbednost**: Voditelji programa obavezno sprovode inspekciju terena (provera površine, rupa i opreme) pre početka sesije.
- **Pravilo dvojke**: Voditelji se pridržavaju principa da nikada ne ostaju sami sa jednim učesnikom/com u nevidljivom prostoru.
- **Pristup**: Fokus je na stvaranju sigurnog prostora bez osude, gde se podstiče otvoreni dijalog i međusobno poštovanje.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Snađi se (Loopholes)	Aktivnost 2 - Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 3 - Ljudski čvor
Opis aktivnosti	Voditelji postavljaju četiri „kapije“ (označene čunjevima) na terenu. Dva učesnika su „čuvari kapija“ i smeju se kretati samo levo-desno duž linije kapije.	Voditelji programa učesnike dele u parove i stoje licem u lice. Jedna osoba je „original“, a druga „ogledalo“ koje mora što tačnije oponašati sve gestove, mimiku i pokrete originala.	Grupa od 6–10 učesnika stane u krug, rame uz rame. Svako podigne levu ruku i uhvati za ruku nekoga preko puta sebe, a zatim isto uradi desnom rukom sa drugom osobom.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Snađi se (Loopholes)	Aktivnost 2 - Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 3 - Ljudski čvor
Opis aktivnosti	Ostali učesnici pokušavaju da protrče kroz kapije a da ih čuvari ne dodirnu. Ako je učesnik dodirnut, vraća se na početak; cilj je proći što više puta u 3 minuta.	Voditelji daju instrukciju da original izražava različite emocije (bes, radost, strah, dosada) koje ogledalo prati. Nakon 2 minuta, uloge se menjaju.	Cilj je raspetljati se u pravilan krug ili liniju bez puštanja ruku.
Metod	Dinamična igra za podizanje energije i vežbanje zapažanja kretanja drugih	Vežba neverbalne komunikacije i empatije kroz fizičku sinhronizaciju	Kooperativni zadatak koji zahteva stalnu komunikaciju i fizičku koordinaciju
Ishod	Učesnici/ce kroz dinamičnu aktivnost razvijaju snalažljivost, fokus i pažnju, uz jačanje sposobnosti brzog reagovanja u grupnom kontekstu. Kroz zajedničko iskustvo uviđaju značaj koordinacije i pravovremenih odluka za efikasno funkcionisanje tima.	Učesnici/ce kroz rad u paru razvijaju empatiju i razumevanje drugih putem neverbalne komunikacije, istovremeno uočavajući kako njihovo ponašanje utiče na sagovornika i kvalitet međusobne interakcije.	Učesnici/ce kroz kooperativni zadatak razvijaju veštine saradnje i zajedničkog rešavanja problema, uz prepoznavanje komunikacije kao ključnog alata za koordinaciju, razumevanje i postizanje zajedničkog cilja.
Trajanje	5 min	10 min	5 min
Materijal	Čunjevi	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal
GLAVNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Dodo	Aktivnost 2 - Korfball (Košarkaški obruči)	Aktivnost 3 - Igra 30 pitanja
Opis aktivnosti	Dva tima stoje na suprotnim stranama terena. Jedan učesnik je „Dodo“ i kreće se ka protivničkom timu uz stalno ponavljanje „Do, do, do...“. Dodo pokušava da dodirne protivnika i vrati se u svoju bazu. Ako uspe, dodirnuti igrač prelazi u njegov tim. Protivnički tim može blago zadržati Dodoa (bez agresije) da ga spreči da se vrati dok mu ne ponestane daha. Igra zahteva poštovanje granica i nenasilnu interakciju.	Igra se na košarkaškom terenu sa dva tima od po 4–5 članova. Ključno pravilo: Driblanje (vođenje lopte) je strogo zabranjeno; napredovanje je moguće samo dodavanjem. Igrač sa loptom sme da napravi najviše dva koraka pre nego što je doda ili šutne na koš. Cilj je postići poen ubacivanjem lopte u koš kroz timsku kombinatoriku.	Voditelji sakriju 30 numerisanih kartica sa pitanjima o interpersonalnim odnosima (npr. „Šta je aktivno slušanje?“) po terenu. Timovi bacaju kockicu, pomeraju svoj marker na mapi i trče da pronađu karticu sa tim brojem. Nakon čitanja, vraćaju karticu i trče do voditelja da usmeno daju zajednički odgovor. Ako je odgovor tačan, ponovo bacaju kocku; ako je pogrešan, trče kazneni krug pre novog pokušaja.
Metod	Interaktivna igra koja simulira socijalni pritisak i važnost fer-pleja	Timski sport sa „instruktivnim elementom“ – nemogućnost driblinga primorava igrače na stalnu verbalnu i vizuelnu komunikaciju radi slobodnog prostora	Aktivno učenje koje integriše teoriju interpersonalnih veština u sportski format

Aktivnost	Aktivnost 1 - Dodo	Aktivnost 2 - Korfball (Košarkaški obruči)	Aktivnost 3 - Igra 30 pitanja
Ishod	Učesnici/ce kroz iskustvenu aktivnost razvijaju svest o ličnim granicama i načinima interakcije sa drugima, uz refleksiju sopstvenih reakcija u situacijama pritiska. Kroz grupni rad prepoznaju kako njihovo ponašanje utiče na druge i na ukupnu dinamiku i sigurnost u timu.	Učesnici/ce kroz strukturisanu sportsku aktivnost unapređuju jasnu komunikaciju i saradnju u uslovima ograničenja, razvijajući razumevanje kako kvalitet razmene informacija utiče na uspešnost tima. Istovremeno jačaju veštine aktivnog slušanja i pravovremenog reagovanja kao ključne elemente efikasnog timskog rada.	Učesnici/ce kroz refleksivni proces povezuju teorijska znanja sa ličnim iskustvom iz aktivnosti, razvijajući kapacitet za zajedničko promišljanje i donošenje zaključaka. Kroz razmenu mišljenja prepoznaju značaj dijaloga i saradničkog učenja u procesu ličnog i grupnog razvoja.
Trajanje	15 min	20 min	20 min
Materijal	Markeri/dresovi	Odbojkaška ili gumena lopta, koševi, markeri	Odbojkaška ili gumena lopta, koševi, markeri
ZAVRŠNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Balon u vazduhu	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Talasanje
Opis aktivnosti	Učesnici se slobodno kreću i dobijaju balone koje moraju održati u vazduhu isključivo tapkanjem (nema držanja). Na znak voditelja, učesnici moraju zameniti balone sa drugom osobom, nastavljajući tapkanje.	Voditelji programa pokreću refleksiju sa sledećim pitanjima: Razmišljati (Šta?): „Šta ste primetili u igri 'Ogledalo'? Kako ste znali koju emociju partner prikazuje?“. Povezati (Tako šta?): „Gde vam je u svakodnevnom životu, kod kuće ili	Učesnici se uhvate za ruke u krugu. Voditelj pokreće talas podizanjem ruku, koji se prenosi kroz ceo krug uz zajednički uzvik (npr. „SLUŠAMO SE!“). Završetak se označava pomeranjem dlanova ispred tela.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Balon u vazduhu	Aktivnost 2 - Vođena refleksija	Aktivnost 3 - Talasanje
Opis aktivnosti	Cilj je da nijedan balon ne padne na zemlju dok traje „hlađenje“.	u školi, najvažnije da pažljivo slušate i posmatrate druge?“. Naučiti i primeniti (Šta sad?): „Šta ćete od danas raditi drugačije kada primetite da vas neko nije dobro razumeo?“	
Metod	Lagana fizička aktivnost za smirivanje energije i fokusiranje pažnje	Strukturirani dijalog u krugu („kući“) za transfer naučenog uživo	Ritualno zatvaranje sesije radi jačanja osećaja kohezije
Ishod	Učesnici/ce kroz zajedničku aktivnost razvijaju koordinaciju i saradnju usmerenu ka ostvarivanju zajedničkog cilja, uz jačanje svesti o značaju međusobne podrške za održavanje kontinuiteta i uspeha timskog rada.	Učesnici/ce kroz strukturisani proces refleksije analiziraju sopstveni način komunikacije i interakcije, prepoznajući konkretne prilike za unapređenje odnosa i kvaliteta saradnje u grupi.	Učesnici/ce kroz grupnu aktivnost razvijaju osećaj povezanosti i zajedništva, uz dublje razumevanje značaja grupne dinamike za funkcionisanje, atmosferu i efikasnost zajedničkog delovanja.
Trajanje	5 min	15 min	3 min
Materijal	Balon	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal

Sesija broj 7 - Transformacija konflikta		
Cilj: Učesnici/ce usvajaju znanja i razvijaju veštine o upravljanju konflikata. Kroz ovu sesiju učesnici/ce se upoznaju sa pojmom konflikta kao sastavnim delom svakodnevnih odnosa i timskog rada, sa posebnim fokusom na to kako se konflikti mogu konstruktivno koristiti za učenje i razvoj. Sesija se realizuje kroz kombinaciju sportskih aktivnosti, simulacija i vođene refleksije, sa ciljem da učesnici/ce prepoznaju različite stilove reagovanja u konfliktnim situacijama i razviju veštine konstruktivnog upravljanja. **Ishod**: Učesnici su stekli osnovno znanje o konflikta, o transformaciji konflikta, uvažavaju različitosti u grupi i praktikuju veštine za konstruktivno upravljanje konfliktima. **Napomena**: Primeri aktivnosti koje se mogu sprovoditi na ovu temu su: igre sa ograničenim resursima (npr. više timova, manje rekvizita) koje podstiču pregovaranje i donošenje odluka, takmičarske igre sa promenom pravila tokom aktivnosti (izazivanje frustracije i reakcija), kao i vežbu "uloge u konfliktu" – kratke simulacije situacija iz života mladih, kooperativne igre koje zahtevaju učešće u zajedničkom nalaženju rešenje nakon konflikta. • Za sve aktivnosti koristiti STEP metod prilagođavanja (Prostor, Zadatak, Oprema, Učesnici/ce) kako bi se osigurala maksimalna inkluzija. • Osigurati emocionalnu bezbednost učesnika/ca sprečavanjem ismevanja, nasilja ili isključivanja iz igre. • Stvorite „siguran prostor" u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, i svojim konstruktivnim pristupom u rešavanju konfliktnih situacija i aktivnim uvažavanjem različitosti pružiti pozitivan primer učesnicima/cama	

UVODNI DEO SESIJE		
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Aktivni start Tihi krug**	**Aktivnost 2 - Igra zagrevanja - Četiri godišnja doba**
Opis aktivnosti	Aktivni start vode učesnici/ce. Otvaranje sesije kroz aktivnost Tihi	Svaki učesnik/ca dobija grudvu napravljenu od starog papira. Učesnici/ce su podeljeni u četiri grupe na terenu, pri čemu je svaka grupa

Aktivnost	Aktivnost 1 - Aktivni start Tihi krug	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja - Četiri godišnja doba
Opis aktivnosti	krug. Nakon uvodnog proveravanja kako su učesnici/ce na početku ove sesije, vodi se kratki set vežbi za zagrevanje tela i pripremu za fizičke aktivnosti.	pozicionirana u jedan od četiri kvadranta. Svaki kvadrant predstavlja jedno godišnje doba. Kada voditelji daju znak za početak, učesnici/ce počinju da bacaju svoje grudve jedni na druge. Ako neko bude pogođen, mora se premestiti u kvadrant iz kojeg je pogođen. Cilj igre je da svi učesnici/ce završe u kvadrantu koji predstavlja jedno godišnje doba.
Metod	Vežbe za zagrevanje tela	Igra zagrevanja koja pokreće dobro raspoloženje
Ishod	Učesnici/ce su pripremljeni za fizičke aktivnosti. Učesnici/ce razvijaju liderske veštine kroz iskustveno učenje vođenja kratke grupne aktivnosti.	Učesnici/ce su se opustili kroz dinamičnu igru zabavnog karaktera i time pripremili za sledeću zahtevnu vežbu.
Trajanje	5 min	15 min
Materijal	Nisu potrebni rekviziti i materijali	Jedna grudva papira po osobi (koristite stari ili reciklirani papir)
Napomena	Dati zadatak da u parovima učesnici/ce vode aktivnosti poput ove kako svi imali prilike da razvijaju svoje liderke veštine.	
GLAVNI DEO SESIJE		

Aktivnost	Aktivnost 1 - Forum teatar/Igra uloga (transformacija konflikta)	Aktivnost 2 - Sinteza učenja o konfliktima	Aktivnost 3 - Igra balon u vazduhu
Opis aktivnosti	Ovo je tehnika koja se koristi za analizu određene situacije, često one koja uključuje sukob ili neprikladno ponašanje, kroz kratku scensku predstavu. Opis: Nekoliko učesnika/ca preuzima uloge i prikazuje svoju interpretaciju situacije grupi. Učesnici/ce iz uloge prenose situaciju. Aktivnost se sastoji od tri runde: Prva runda: Učesnici/ce u ulogama izvode scenu bez prekida, prikazujući problematičnu situaciju. Druga runda: Ostali učesnici/ce mogu reći "STOP" u bilo kojem trenutku. Kada to učine, učesnici/ce u ulozi se zamrzavaju u trenutnoj poziciji. Osoba koja je zaustavila scenu može predložiti drugačije rešenje, dati savete ili čak preuzeti ulogu kako bi pokazala svoju ideju.Ovaj proces se ponavlja više puta. Poslednja runda: Izvodi se "najbolja" verzija situacije u koju se integrišu najbolja rešenja.	Voditelji kroz facilitaciju grupne diskusije usmeravaju učesnike kroz analizu problemske situacije i predloženih intervencija na učenje o uzrocima nastanka konflikta i o tehnikama za transformaciju.	Svaki učesnik/ca je dobio balon, a njihov cilj je da ga zadrže u vazduhu tapkanjem — bez držanja! Učesnici tako trebaju da se stalnokreću i ne smeju da se zadrže na istom mestu. Da bi igra bila zanimljivija, mogu se dodati različiti izazovi. Na primer, na znak voditelja, učesnici/ce treba da zamene balone s nekim drugim. Takođe može se ubaciti više balona nego što ima učesnika/ca kako bi igra bila izazovnija i zabavnija. Druge ideje su, recimo, pravila po kojima učesnici/ce smeju da dodiruju balon samo određenim delovima tela, kao što su laktovi ili kolena, ili im se daje vremenski limit da zadrže više balona u vazduhu nego što ima učesnika/ca. Ove varijacije mogu učiniti igru dinamičnijom i zanimljivijom, dok istovremeno podstiču kretanje i koordinaciju.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Forum teatar/Igra uloga (transformacija konflikta)	Aktivnost 2 - Sinteza učenja o konfliktima	Aktivnost 3 - Igra balon u vazduhu
Metod	Igra uloga	Analiza problemske situacije Facilitacija učenja na temu konflikti i transformacija konflikta uz kratku teorijsku prezentaciju i povezivanje sa situacijom koja je analizirana	Igra koordinacije
Ishod	Učesnici istražuju različite načine za rešavanje izazova u sceni predlažući i izigravajući alternativna rešenja. Iako se podstiče da učesnici sami pronađu svoja rešenja, sledeći predlozi mogu se koristiti po potrebi.	Učesnici su stekli osnovno znanje o uslovima za razvoj konflikta, i načinima transformacije konflikta.	Učesnici/ce su kroz ovu igru opuštaju i zabavljaju. Ujedno se podstiče njihova koordinacija pokreta i saradnja.
Trajanje	30 min	20 min	10 min
Materijal	Nisu potrebni materijali	Flip čart papir i markeri	Baloni
Napomena	Dati što konktretnije smernice za izvođenje vežbe. Podsticati uključivanje svih učesnika/ca.	U teoretskom impute zadržati se samo na ključna znanja i osnovne praktične veštine.	Ovu vrstu igre koristiti nakon intezivnog rada kako bi se učesnici opustili i pripremili za nastavak rada.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Vođena refleksija	Aktivnost 2 - Igra Ljudski čvor
Opis aktivnosti	Vođena refleksija u malim grupama. Kako grupa ima već prethodno iskustvo refleksije pružiti im priliku da se refleksija na učenje sprovede u manjim grupama do 4 učesnika/ce kako bi svi imali priliku da detaljnije analiziraju svoje učenje i izazove, kao i svoj stil upravljanja konfliktima.	Učesnici/ce kreiraju, a zatim raspetljavaju „Ljudski čvor". Stojeći rame uz rame u krugu, svi učesnici/ce podižu levu ruku zatim treba da je isprže i da uhvate za ruku nekoga ko stoji sa druge strane kruga. Zatim učesnici/ce podižu desnu ruku i ponavljaju isti postupak pritom ne puštajući levu ruku. Sada su svi obema rukama povezani sa nekim drugim. Ovako se kreira 'Ljudski čvor'. Sada, ne puštajući ruke jedni drugima, učesnici/ce pokušavaju da otpetljaju 'Ljudski čvor', pomerajući svoja tela da bi otpetljali čvor. Grupa je uspešna ukoliko učesnici/ce na kraju stoje u liniji ili krugu, i dalje se držeći za ruke. Ponekad učesnici završe u dva ili tri manja kruga, što je takođe u redu.
Metod	Refleksija u malim grupama	Igra koja podstiče grupnu koheziju, razvoj kompetencija za rešavanje problemskih situacija, razvoj liderskih veština, podstiče saradnju. Ujedno i vežba za rad sa konfliktima.
Ishod	Učesnici/ce su dodatno razvili veštine samorefleksije, podrške drugima.	Učesnici/ce imaju razvijene veštine saradnje i solidarnosti, kao i liderske veštine.
Trajanje	15 min	5 min
Materijal	Nisu potrebni materijali i rekviziti	Nisu potrebni materijali
Napomena	Učesnicima/cama dati jasne instrukcije za refleksiju u malim grupama kako bi svi bili podjednako uključeni, poštovalo se pravilo poverljivosti i podržala se intezivnija grupna kohezija.	Dati instrukcije za bezbedonosne merama, kako ne bi došlo do povrede. Takođe, ova igra kreira fizički kontakt te je moguće istu prilagoditi, ako je potrebno, tako što se velika grupa podeli po polu pa se izvodi u 2 grupe.

Sesija broj 8 - Učenje kroz sport i igru kao alat za socijalni razvoj		
Cilj: Razvijanje socijalnih veština koje omogućavaju efikasno građenje odnosa i uspešnu interakciju sa okruženjem. Kroz ovu sesiju biće podstaknuto povezivanje svih prethodno stečenih kompetencija: interpersonalne kompetencije, empatija, saradnja u timu, liderske veštine, upravljanje konfliktima, asertivna komunikacija i dr. Aktivnosti će planirano biti usmerene na prethodno mapirane razvojne potrebe učesnika/ca: kvalitetni odnosi sa vršnjacima, razvoj identiteta i samopouzdanja. Kroz facilitaciju sinteze učenja i razmene iskustva učesnika/ca voditelji će mapirati dodatne/ specifičnije ciljeve za dalji rad sa grupom, tj. mapiraće specifične razvojne zadatke na individualnom i grupnom nivou. U odnosu na te specifične razvojne zadatke biće izabrani modaliteti aktivnosti koje doprinose kvalitetnijoj socijalnoj interakciji sa vršnjacima. **Ishod**: Učesnici/ce aktivno primenjuju socijalne veštine u odnosima sa vršnjacima, ostvaruju kvalitetnu interakciju i uzajamnost iz koje dobijaju podršku. **Napomena**: • Za sve aktivnosti koristiti **STEP metod** prilagođavanja (Prostor, Zadatak, Oprema, Učesnici/ce) kako bi se osigurala maksimalna inkluzija. • **Osigurati emocionalnu bezbednost** učesnika/ca sprečavanjem ismevanja, nasilja ili isključivanja iz timskih zadataka. • **Stvorite „siguran prostor"** u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, bez straha od isključivo takmičarskog pritiska		
UVODNI DEO SESIJE		
Aktivnost	**Aktivnost 1 - Tihi krug**	**Aktivnost 2 - Aktivni početak - Igra grudvanje**
Opis aktivnosti	Učesnici/ke u paru vode uvodnu aktivnost Tihi krug, kreiraju prostor da se svi uključe podjednako. Ujedno na početku se daju kratke	Cilj ove aktivnosti je pokretanje grupe i početak sa jednostavnim fizičkim zagrevanjem. Dve podjednako velike grupe dobiju 2 lista papira po osobi. Od papira prave „grudve snega" koje bacaju na polje suprotne ekipe na znak

Aktivnost	Aktivnost 1 - Tihi krug	Aktivnost 2 - Aktivni početak - Igra grudvanje	
Opis aktivnosti	instrukcije za zagrevanje tela kao priprema za fizičke aktivnosti.	voditelja. Tim sa manje grudvi na terenu pobeđuje u rundi.	
Metod	Demonstracija vežbi	Aktivni početak - Igra za pokretanje grupe	
Ishod	Učesnici/ce su spremni za učešće u igri i sportskim aktivnostima.	Učesnici/ce su motivisani za rad na sesiji.	
Trajanje	5 min	10 min	
Materijal	Nije potreban materijal i rekviziti	Po 2 lista papira po osobi (mogu se koristiti stare novine)	
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Reka lave	Aktivnost 2 - Razgovor o životnim veštinama	Aktivnost 3 - Igra Zmajevo zlato
Opis aktivnosti	Napravi se stazu sa dve linije koje predstavljaju obale reke lave. Podele se učesnici/ce u grupe od 6-8 osoba. Cilj igre je preći sa jedne strane reke na drugu, bez "padanja" u lavu. Jedini način za prelazak je korišćenje flipčarta "otpornog na lavu", koji je dodeljen svakom timu. Voditelji daju svakom timu 2 minuta da diskutuje o svojoj strategiji pre nego što započne. Prvi tim koji	Nakon završene igre Reka lave voditelji organizuju kratku grupnu diskusiju o tome kako je izgledala realizacija zadatka, koje je organizovan rad unutar timova, koje su veštine i znanja korištena. Ovu refleksiju dalje uvezati sa razgovorom o tome šta su životne i socijalne veštine, kako ih razvijamo i unapređujemo. Potom objasniti Model svesne	Ova aktivnost predstavlja veoma složen zadatak saradnje u kojem učesnici/ce treba da komuniciraju i rade kao tim, razvijaju strategiju, bidu strpljivi i sl. Takođe, pruža voditeljima priliku da posmatraju ponašanje učesnika/ca i interakciju unutar grupe. Refleksija nakon igre može sa se iskoristi za identifikaciju različitih mekih veština i naglašavanje važnosti komunikacije i timskog rada kao ključnih faktora

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Reka lave	Aktivnost 2 - Razgovor o životnim veštinama	Aktivnost 3 - Igra Zmajevo zlato
Opis aktivnosti	uspešno prebaci sve članove preko reke pobeđuje. Da bi igra bila izazovnija, flipčart ne bi trebalo da bude dovoljno veliki da svi učesnici stanu na njega u isto vreme. Na primer, ako tim ima 6 učesnika/ca, flipčart bi trebalo da bude dovoljno velik za samo 4 osobe istovremeno. Svaki tim dobija samo jedan flipčart, i ako ga oštete, neće dobiti zamenu.	kompetencije u pojednostavljenom obliku, bez ulaska u previše detalja, sa ciljem razumevanja razvoja veština. Ova kratka sesija treba da podstakne učesnike/ce da u narednim vežbama i grupnim zadacima svesnije obrate pažnju na veštine koje praktikuju.	za uspeh. Igra počinje sa jednim učesnikom/com (zmajem) na jednoj strani terena, dok svi ostali učesnici/ce stoje na početnoj liniji suprotne strane. Zmaj mora da čuva svoje zlato, dok svi ostali učesnici/ce treba da ga "ukradu" i donesu nazad do svoje početne linije. Zmajevo zlato može biti bilo koji mali predmet (npr. teniska loptica ili marker) i treba ga postaviti 1-2 metra dalje od zmaja. Zmaj zatim okreće leđa grupi i viče: "Dalje ruke od mog zlata!". Tokom ovog vremena, ostali učesnici/ce mogu da se kreću napred. Čim zmaj završi rečenicu, okreće se i svakog iučesnika/cu, koji se još uvek kretao kad se zmaj okrenuo, vraća nazad na početnu liniju. Nakon nekoliko rundi, grupa se dovoljno približi da ugrabi "zlato" i sakrije ga iza leđa. Zmaj ima jedan pokušaj da pogodi ko drži zlato. Ako pogodi, zmaj pobeđuje u igri. Ako pogreši, igra se nastavlja dok zmaj ne otkrije ko je uzeo zlato ili dok grupa ne donese blago nazad na svoju početnu liniju. U tom slučaju, grupa pobeđuje.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Reka lave	Aktivnost 2 - Razgovor o životnim veštinama	Aktivnost 3 - Igra Zmajevo zlato
Metod	Kooperativna igra, zahteva strateško razmišljanje	Vođena grupna refleksija i sinteza učenja	Kooperativna igra, zahteva strateško razmišljanje
Ishod	Učesnici/ce razvijaju veštine saradnje, uzajamne podrške, strateškog planiranja.	Učesnici/ce su upoznati sa načinom razvijanja veština.	Učesnici/ce razvijaju veštine saradnje, uzajamne podrške, strateškog planiranja.
Trajanje	20 min	15 min	15 min
Materijal	Flipčart papir	Nije potreban materijal	1 teniska loptica ili 1 marker

ZAVRŠNI DEO SESIJE		
Aktivnost	Aktivnost 1 - Refleksija i sinteza učenja o socijalnim veštinama	Aktivnost 2 - Evaluacija sesije kroz igru Živa statistika
Opis aktivnosti	Refleksija nakon igre može sa se iskoristi za identifikaciju različitih mekih veština i naglašavanje važnosti komunikacije i timskog rada kao ključnih faktora za uspeh.	Evaluacija se sprovodi kroz igru Živa statistika gde učesnici/ce treba da zauzmu poziciju na Barometru, između 2 markera a u odnosu na pitanje voditelja. Voditelji postavljaju pitanja o nekoliko različitih aspekata sesije.
Metod	Grupna refleksija i sinteza učenja	Igra živa statistika
Ishod	Učesnici/ce razvijaju veštinu samorefleksije i razumevanja svojih kompetencija - razvijenih mekih veština i prepoznaju prostor za dalji razvoj.	Učesnici/ce su iskazali svoje zadovoljstvo učešćem u aktivnostima i dali sugestije za dalje unapređenje.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Refleksija i sinteza učenja o socijalnim veštinama	Aktivnost 2 - Evaluacija sesije kroz igru Živa statistika
Trajanje	15 min	5 min
Materijal	Nije potreban materijal	Markeri

Sesija broj 9 - Učenje kroz sport i igru kao alat ličnog razvoja

Cilj: Povezivanje svih stečenih kompetencija i integrisanje u razvoj ličnih potencijala i prevazilaženje ličnih izazova.

Kroz ovu sesiju aktivnosti će biti u značajnoj meri povezane sa razvojnim potrebama učesnika/ca (razvojni zadaci adolescencije), posebno usmerena na aspekte razvoja identiteta i samopouzdanja i samopoštovanja, emocionalne inteligencije/regulacije, prevencije rizičnog ponašanja i razvijanje rezilijetnosti. Kroz facilitaciju individualne refleksije voditelji će mapirati dodatne/specifičnije ciljeve za dalji rad sa pojedincima i grupom, tj. mapiraće specifične razvojne zadatke na individualnom i grupnom nivou. U odnosu na te specifične razvojne zadatke biće izabrani modaliteti aktivnosti koje doprinose ličnom razvoju učesnika.

U ovu sesiju će biti uključene tehnike fizičkog i mentalnog opuštanja, aktivnosti koje posebno podstiču samopoštovanje i samopouzdanje, tehnike upravljanja burnim emocijama i slično.

Ishod: Učesnici/ce razvijaju veštine samovrednovanja, razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje, prepoznaju svoje kompetencije, unapređuju svoju emocionalnu inteligenciju/samoregulaciju, razvijaju kapacitet za podršku drugima kao i da istovremeno primaju podršku od drugih.

Napomena: U ovoj sesiji posebno obratiti pažnju na individualne granice i izazove učesnika/ca, predloženi set aktivnosti adaptirati u skladu sa potrebama, izbegavati situacije koje učesnicima donose pojačanu neprijatnost, anksioznost.

- Za sve aktivnosti koristiti **STEP metod** prilagođavanja (Prostor, Zadatak, Oprema, Učesnici/ce) kako bi se osigurala maksimalna inkluzija.
- **Osigurati emocionalnu bezbednost** učesnika/ca sprečavanjem ismevanja, nasilja ili isključivanja iz igre.
- **Stvorite „siguran prostor"** u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, da razmenjuju svoje stavove i iskustva. Svojim primerom pružanja podrške, afirmisanjem kvaliteta učesnika/ca kreirati pozitivan model.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Tihi krug	Aktivnost 2 - Aktivni početak - Jurke (osnovna verzija)	Aktivnost 3 - Igra poverenja Osloni se na mene
Opis aktivnosti	Učesnici/ke u paru vode uvodnu aktivnost Tihi krug, kreiraju prostor da se svi uključe podjednako. Potom se daju kratke jednostavne vežbe za zagrevanje tela kao priprema za fizičke aktivnosti.	Jurke ili šuga je jednostavna zabavna igra koja koja pokreće raspoloženje grupe. Jedan učesnik/ca je označen kao "šuga" i treba da juri ostale, pokušavajući da ih dotakne rukom. Ostali učesnici/ce beže kako bi izbegli da oni preuzmu ulogu "šuge". Kada jedan učesnik/ca bude dodirnut, on/ona postaje "šuga" i igra se nastavlja. Možete eksperimentisati sa veličinom igrališta i, zajedno sa učesnicima/cama, posmatrati kako ova adaptacija menja dinamiku igre.	Učesnici/ce se uparuju. U svakom paru jedan igrač ima povez preko očiju, a drugi može da gleda. Osoba koja vidi vodi "slepog" partnera za ruku. Jedan par igru započinje kao hvatački-par, a svi ostali pokušavaju da izbegnu da ih uhvate. Kada par koji hvata dodirne drugi par, onda oni postaju novi hvatači. Osoba koja sve vidi odgovorna je za kretanje para. Oni pokušavaju da pobede u igri (tj. dodirivati i bežati od hvatača). Istovremeno, mora da vode računa o svom partneru kako bi izbegli da se spotaknu ili da nalete na drugu osobu. Voditelji treba da budu sigurani da su svi učesnici/ce koji nemaju povez preko očiju svesni svoje odgovornosti za svog `slepog` partnera i da ispunjavaju odgovornu ulogu koju i sam naziv igre podrazumeva 'Osloni se na mene'.
Metod	• Uvodni krug otvaranja sesije; • Demonstracija vežbi za razgibavanje	Igra zagrevanja	Igra izgradnje poverenja i odgovornosti

Aktivnost	Aktivnost 1 - Tihi krug	Aktivnost 2 - Aktivni početak - Jurke (osnovna verzija)	Aktivnost 3 - Igra poverenja Osloni se na mene
Ishod	Učesnici su psihofizički spremni za aktivnosti koje slede.	Učesnici/ce fizički pripremljeni za dalje aktivnosti, pokrenuta je dobra atmosfera i raspoloženje u grupi.	Učesnici/ce razvijaju dublje uzajamnost, odnos poverenja i odgovornosti.
Trajanje	5 min	5 min	10 min
Materijal	Nije potreban materijal niti rekviziti	Nije potreban materijal niti rekviziti	Povezi za oči
Napomena			Osigurati da se kroz instrukcije svi podsete na dogovorene mere bezbednosti u igri. Potrudi ti se da učesnici/ce pronađu ravnotežu između želje za pobedom i odgovornosti da brinu o svom partneru. Važno je da učesnici/ce preuzmu obe uloge i da razgovaraju o različitim iskustvima.
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 2 - Vođena refleksija na lični razvoj	Aktivnost 3 - Vođena relaksacija
Opis aktivnosti	Igra je organizovana u parovima. Dati instrukciju da jedna osoba u paru napravi pokret, gestikulaciju, mimiku lica, a druga osoba da imitira	Ova vođena individualna refleksija nastavlja se nakon prethodne vežbe. Voditelji unapred pripreme Mapu ličnog razvoja na	Voditelji daju instrukciju učesnicima/cama kako mogu da se kroz svesno troslojno disanje brzo i efikasno obnove i oslobode se fizičkog i mentalnog umora , takođe i da postepeno regulišu svoju napetost ili

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 2 - Vođena refleksija na lični razvoj	Aktivnost 3 - Vođena relaksacija
Opis aktivnosti	i oponaša drugu osobu što je tačnije moguće. Potom dati instrukciju da parovi zmanene uloge. Dalje se ova aktivnost može adaptirati na sledeće načine a u skladu sa potrebama procesnog rada: Dati instrukciju da učesnici izraze određene emocije poput ljutnje/besa, radosti, nestrpljenja, straha, bespomoćnosti itd. i pri tome drua osoba u paru treba da pogodi emociju. Dati instrukciju da se parovi kreću ili položajem tela pokazuju različite oblike ponašanja (npr. otvoreno, samouvereno, u ljubavi, agresivno, lenjo, arogantno, kao da je dosadno ...). Ostaviti prostor za kratku refleksiju u paru.	papirima koja je prilagođena konkretnoj grupi. Takođe, voditelji pripreme set pitanja o ličnom razvoju koja će pokrenuti učesnike na samorefleksiju i uputiti ih u analizu svojih kompetencija (znanja, veština, sposobnosti i vrednosnih stavova). Ova refleksija se može dodatno usmeriti kroz prizmu posebne teme programa (na primer: rodna ravnopravnost, liderstvo, zapošljivost, mentalno zdravlje mladih i slično). Kako bi refleksija imala jasan tok i okvir važno je da su pitanja konkretna i jasna. Učesnici/ce individualno rade, upisiju i crtaju na svojoj mapi gde su sada i gde bi želeli da budu. Potom voditelji vrate učesnike/ce u grupu i pitaju da li neko želi da podeli neke svoje uvide. Naglasiti da nisu svi u obavezi da dele i da mogu da podele samo neke	anksioznost. Troslojno disanje se izvodi na sledeći način: Učesnici/ce sednu ili stanu u udoban položaj gde je kičmeni stub potpuno prav, grudni koš otvoren i stomak otvoreni za puni kapacitet udaha. Udah i izdah su kroz nos, ne koristi se izdah kroz usta. Troslojni (potpuni) udah ima 3 nivoa: udah stomakom (abdominalni udah gde se dijafragma pojačano svesno spušta na dole); udah grudnim košem (gde se svesno širi grudni koš tokom udaha), i udah vrhovima pluća (gde se pomeraju samo ključne kosti i gornji deo grudnog koša). Prvo smestiti dlanove na stomak i kroz duboki udah i potpuni izdah osvestiti ovaj nadublji nivo disanja. Potom smestiti dlanove na grudni koš (ispod dlanova osetiti rebra) i kroz duboki udah i potpuni izdah osvestiti puni kapacitet pluća. Potom smestiti dlanove na ključne kosti i

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 2 - Vođena refleksija na lični razvoj	Aktivnost 3 - Vođena relaksacija
Opis aktivnosti		svoje uvide. Naglasiti da nisu svi u obavezi da dele i da mogu da podele samo neke delove svoje samorefleksije. Pitanje koje voditelji mogu postaviti - Da li ste primetili kada ste u grupnom radu primenili neke svoje snage/kompetencije? Važno je grupu podsetiti na pravila posebno na spekte poverljivosti, poštovanja različitosti, podrške.	kroz duboki udah i potpuni izdah osvestiti najplići nivo udaha - udah vrhovima pluća. Potom povezati sva 3 nivoa u jedan kompletan troslojni udah. Sa udahom puniti stomak i ruke pomeriti napred od stomaka, nastaviti udahom plućima i ruke razdvojiti na stranu i nastaviti sa udahom vrhovima pluća i ruke se podižu iznad glave, tek tada sledi dugi potpuni izdah i ruke se spuštaju u nazad i na dole. Ponoviti ovaj kompletan troslojni udah i izdah još 2 puta, nakon čega se daje instrukcija da nastave da dišu redovim ritmom. Pažnja učesnika/ca se usmeri senzacije i doživljaj nakon završenog ciklusa. Zatim voditelji daju instrukciju učesnicima/cama da nađu udobno mesto da se opuste i zatvore oči (mogu da sednu ili legnu na leđa, važno je da je kičmeni stub prav i celo telo opušteno). Potom voditelji vode kratku svesnu relaksaciju celog tela tako što se svesno opušta deo po deo tela. Zamišljamo da

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 2 - Vođena refleksija na lični razvoj	Aktivnost 3 - Vođena relaksacija
Opis aktivnosti			se nalazimo na peščanoj plaži i da nas greju sunčevi zraci od nožnih prstiju, preko stopala, listova, kolena, butina, karlice, sedalnih polovina, kičmenog stuba do potiljka i temena. Opušta se desna ruka od prstiju do ramena, opušta se leva ruka od prstiju do ramena, osvestimo kako su ramena potpuno opuštena. Osvestimo kako je čelo opušteno, obrve, očni kapci, obrazi, usne, brada, jezik, grlo, stomak i grudni koš. Celo telo je prijatno opušteno. Nakon 1 minute dajemo instrukciju učesnicima/cama da polako osveste položaj tela u prostoru da polako pomere dlanove i stopala i protegnu ruke iznad glave čime se izlazi iz relaksacije. Nakon ove vežbe postaviti jednostavno pitanje Kako se osećate? i pustiti učesnike/ce da spontano reflektuju svoje doživljaje i iskustvo.
Metod	Vežba u paru, pružanje povratne informacije	Mapa ličnog razvoja - individualni rad, razmena u grupi	Vođeno troslojno, potpuno (joga) disanje, vođena relaksacija i psihofizičko obnavljanje

Aktivnost	Aktivnost 1 - Igra Ja sam tvoje ogledalo	Aktivnost 2 - Vođena refleksija na lični razvoj	Aktivnost 3 - Vođena relaksacija
Ishod	Učesnici/ce bolje upoznaju spektar emocija i ponašanja koja iz njih proizilaze, upoznaju svoje potencijale i izazove.	Učesnici/ce bolje upoznaju svoje kompetencije, potencijale i izazove, razvijaju veštinu samorefleksije.	Učesnici/ce su prošli kroz vođeno iskustvo svesnog opuštanja i psihofizičkog obnavljanja, razvijaju svoj potencijal za samoregulaciju neprijatnih stanja, razvijaju samopouzdanje i samosvesnost.
Trajanje	15 min	20 - 30 min	10 - 15 min
Materijal	Nije potreban materijal ili rekviziti	Papiri, flomasteri	Nije potreban materijal ili rekviziti
Napomena		Važno je u ovoj vežbi izbegavati bilo kakav oblik psihološke analize i vrednovanja saznanja koja su izašla iz samoprocene. Pažnju usmeriti na praktičnu primenu kompetencija.	Davati jasne i kratke instrukcije, pustiti da se učesnici/ce postepeno priviknu i opuste, ne reagovati na njihovo potencijalno kikotanje.

ZAVRŠNI DEO SESIJE		
Aktivnost	Aktivnost 1 - Evaluacija kroz vođenu grupnu refleksiju	Aktivnost 2 - Grupni zagrljaj - krug podrške
Opis aktivnosti	Kako su kroz ovu sesiju učesnici/ce bili vođeni da pažnju usmere na sebe, svoje veštine, doživljaje, emocije, potrebno je ostaviti prostor da podele svoje utiske u malim grupama kako bi se	Učesnici/ce se drže za ruke u jednoj dugačkom lancu. Voditelji prvu osobu u lancu postavljaju u sredinu i daju instrukciju da se grupa kreće polako u krug, držeći se sve vreme za ruke, kako bi se ljudski lanac postepeno obmotao u jednu spiralu. Potom se da instrukcija da puste ruke i da formiraju tako jedan nežan grupni zagrlja - krug podrške.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Evaluacija kroz vođenu grupnu refleksiju	Aktivnost 2 - Grupni zagrljaj - krug podrške
Opis aktivnosti	osigurao veći stepen razmene i podrške. Učesnike podeliti u grupe do 4 učesnika/ce i dati ima kratka pitanja na koje treba da se reflektuju. Po povratu u veliku grupu ako imaju potrebu mogu podeliti neka svoja zajednička zapažanja.	
Metod	Vođena refleksija u malim grupama	Vežba grupne emocionalne podrške
Ishod	Učesnici/ce daju povratnu informaciju kako su se osećali tokom aktivnosti na sesiji, šta su naučili i koje su veštine razvili, koje su im dalje potrebe kroz grupni rad.	Učesnici/ce razvijaju osećaj emocionalne bliskosti sa drugima, razvijaju kapacitet za podršku drugima i da istovremeno primaju podršku, opuštaju se psihofizički i prihvataju nežnost drugih i svoju.
Trajanje	15 - 20 min	5 min
Materijal	Nije potreban materijal niti rekviziti	Nije potreban materijal niti rekviziti
Napomena		Do ovog trenutka grupnog razvoja trebalo bi da je ostvaren visok nivo grupne kohezije i poverenja te se ova vežba može realizovati uz osećaj lagodnosti i prijatnosti. Ako se proceni da je nekim osobama manje prijatan fizički kontakt njih staviti na kraj lanca koji se spiralno uvija.

Sesija broj 10 - Priprema javne sportske akcije (sportski turnir, sportski dan) organizovan i vođen od strane učesnika

Cilj: Osnaživanje učesnika/ca za samostalno planiranje, organizaciju i realizaciju javne sportske akcije (turnira ili sportskog dana) kroz mapiranje resursa, podelu uloga i simulaciju vođenja aktivnosti u bezbednom okruženju.

Ishod:

- Učesnici/ce izrađuju realističan akcioni plan sportske akcije koristeći strukturu „7 ključnih pitanja".
- Grupa prepoznaje i raspodeljuje uloge i odgovornosti unutar tima (organizatori, facilitatori, logističari).
- Učesnici/ce kreiraju atraktivan poziv za vršnjake i definišu ključne mere bezbednosti za događaj

Napomena:

- **Realističnost**: Voditelji programa treba da usmeravaju mlade da planiraju aktivnosti koje su dostižne s obzirom na raspoloživu opremu i prostor.
- **Bezbednost na prvom mestu**: Akcenat mora biti na preventivnim merama (inspekcija terena, radar rizika) kako bi se osigurao pozitivan ishod akcije.
- **Uloga voditelja**: Voditelji u ovoj sesiji deluju isključivo kao mentori i facilitatori, prepuštajući inicijativu mladima
- U ovoj sesiji uloga voditelja programa se transformiše iz direktnog trenera u mentora i uzora. Važno je da ne donosite odluke umesto mladih, već da ih vodite kroz pitanja, omogućavajući im da uče kroz proces planiranja i eventualne greške u simulaciji. Ova sesija predstavlja prelazak iz faze učenja u fazu praktične primene. Učesnici/ce koriste prethodno razvijene veštine (komunikacija, timski rad, saradnja) kako bi planirali i testirali realizaciju aktivnosti u realnom okruženju lokalne zajednice.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Puzzla plana	Aktivnost 2 - Radar rizika na terenu
Opis aktivnosti	Učesnici/ce se dele u manje grupe. Svaka grupa dobija set kartica sa elementima organizacije događaja (npr. cilj, učesnici, aktivnosti, oprema, bezbednost, promocija, podrška).	Učesnici/ce u parovima obilaze prostor planirane akcije i prave listu potencijalnih fizičkih i socijalnih rizika (npr. rupe na terenu, nedostatak vode, mogući konflikti među igračima).

Aktivnost	Aktivnost 1 - Puzzla plana	Aktivnost 2 - Radar rizika na terenu
Opis aktivnosti	Kartice su pomešane, a zadatak grupe je da ih poređa u logičan redosled kako bi prikazali proces organizacije jedne sportske akcije. Nakon što završe, svaka grupa ukratko obrazlaže svoj redosled i način razmišljanja. Instrukcije za voditelje: Posmatrajte ko u grupama preuzima inicijativu (lideri). Nemojte sugerisati „tačan" odgovor odmah; pustite ih da diskutuju o prioritetima. Na kraju kratko prodiskutujte zašto je „Cilj" uvek na prvom mestu.	Rizici mogu biti: • fizički (teren, prepreke, oprema) • organizacioni (nedostatak opreme, kašnjenje, gužva) • socijalni (isključivanje pojedinih učesnika, konflikti, nejednako učešće) Nakon toga grupe dele svoja zapažanja. Instrukcije za voditelje: Podstaknite ih da razmišljaju o „nevidljivim" rizicima, poput isključivanja devojčica ili dece sa manje sportskih veština. Koristite listu iz priručnika (prostor, oprema, vreme) kao podsetnik. Voditelji podstiču razmišljanje pitanjima: „Ko bi mogao biti isključen iz ove aktivnosti?" „Šta može poći po zlu i kako to sprečiti?"
Metod	Mentalno razmrdavanje i logički zadatak koji uvodi učesnike u strukturu organizacionog proces	Praktična inspekcija terena i mapiranje rizika na osnovu realnih uslova u kojima će se akcija sprovesti
Ishod	Učesnici/ce kroz iskustvenu aktivnost razvijaju razumevanje procesa planiranja i organizacije aktivnosti, uočavajući kako se jasna struktura koristi za efikasno upravljanje radom i postizanje zajedničkih ciljeva.	Učesnici/ce kroz analizu situacija razvijaju odgovornost za bezbednost u radu sa grupom, uz jačanje sposobnosti prepoznavanja i procene potencijalnih rizika u procesu realizacije aktivnosti.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Puzzla plana	Aktivnost 2 - Radar rizika na terenu	
Trajanje	10 min	15 min	
Materijal	Kartice sa elemntima organizacije	Flipčart, papri i markeri	
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Radionica „7 ključnih tačaka“ (Planiranje)	Aktivnost 2 - Simulacija vođenja (Micro-teaching)	Aktivnost 3 - Fabrika poziva
Opis aktivnosti	Učesnici/ce rade u timovima, zadatak timova je da popunjavaju akcioni plan javne akcije koju planiraju da organizuju odgovarajući na 7 pitanja: (1) Cilj, (2) Učesnici, (3) Aktivnosti, (4) Potrebni resursi, (5) Ko nam može pomoći, (6) Datum, (7) Koraci do realizacije. Instrukcije za voditelje programa Delujte kao konsultanti i podsetite ih na STEP metod – kako će prilagoditi prostor ili opremu da svi vršnjaci mogu da učestvuju.	Jedan par učesnika preuzima ulogu voditelja i dobija zadatak da objasni i pokrene jednu mini-igru (npr. „Gemo“), dok su ostali u ulozi vršnjaka . Pratite njihovu neverbalnu komunikaciju (signali za tišinu ili krug) i fokusirajte feedback na jasnoću instrukcija.	Učesnici kreiraju tekstualni i vizuelni poziv za vršnjake koji komunicira vrednosti zabave i inkluzije, tako da ih pozivaju da uzmu učešće na događaju. Insistirajte na tome da poziv jasno kaže da „svi mogu da se priključe“ bez obzira na sportske veštine.
Metod	Strukturirano strateško planiranje zasnovano na ko-kreaciji i timskom dogovoru	Micro-teaching (iskustvena simulacija) koja omogućava testiranje veština vođenja u	Kreativna kolaborativna produkcija i promocija kojom se osnažuje svest o inkluzivnom jeziku u

Aktivnost	Aktivnost 1 - Radionica „7 ključnih tačaka" (Planiranje)	Aktivnost 2 - Simulacija vođenja (Micro-teaching)	Aktivnost 3 - Fabrika poziva
Metod		sigurnom okruženju pre javnog nastupa	zajednici
Ishod	Učesnici/ce kroz timski rad razvijaju veštine planiranja i organizacije aktivnosti, uz refleksiju procesa donošenja odluka i raspodele odgovornosti unutar grupe. Kroz povezivanje sa realnim kontekstom prepoznaju značaj usklađivanja planiranja sa potrebama zajednice i ciljevima omladinskog rada.	Učesnici/ce kroz praktično vođenje aktivnosti razvijaju facilitatorske veštine i kapacitete za rad sa grupom, uz refleksiju sopstvenog stila i pristupa. U tom procesu prepoznaju značaj jasne komunikacije, strukture i prilagođavanja sadržaja potrebama mladih.	Učesnici/ce kroz simulaciju procesa pozivanja razvijaju veštine jasne i strukturisane komunikacije u radu sa vršnjacima i zajednicom, uz jačanje odgovornosti za tačnost i razumljivost informacija. Kroz refleksiju unapređuju način prilagođavanja poruka različitim ciljnim grupama, dok istovremeno prepoznaju značaj kvalitetne komunikacije za uključivanje mladih u programe i aktivnosti. Stečena iskustva povezuju sa realnim situacijama organizacije događaja i delovanja u zajednici.
Trajanje	20 min	20 min	15 min
Materijal	Akcioni plan	Lopte, frizbiji, čunjevi, markeri (zavisi od odabrane igre)	Hamer papiri, flomasteri, papiri u boji, lepak
ZAVRŠNI DEO SESIJE			

Aktivnost	Aktivnost 1 - Lanac poverenja	Aktivnost 2 - Refleksija o spremnosti	Aktivnost 3 - Završni pozdrav
Opis aktivnosti	Učesnici stoje u krugu leđima okrenuti jedni drugima, držeći se za ruke, i polako se okreću ka unutra dok dele po jednu naučenu lekciju o timu.	Voditelji postavljaju pitanja: (1) Šta ste primetili u simulaciji? (2) Kako se uloga organizatora razlikuje od vaše uobičajene uloge? (3) Šta je prvi korak koji ćete uraditi sutra?	Svi stavljaju ruke u centar kruga i na tri istovremeno uzvikuju naziv svoje buduće sportske akcije.
Metod	Fizička koordinacija i grupno osnaživanje za jačanje kohezije	Strukturirani refleksivni dijalog (Razmišljati – Povezati – Primeniti)	Simbolički završni ritual za zvanično zatvaranje sesije
Ishod	Učesnici/ce kroz iskustvenu fizičku aktivnost razvijaju međusobno poverenje i osećaj sigurnosti u grupi, prepoznajući značaj podrške i odgovornosti za dobrobit drugih u zajedničkom radu.	Učesnici/ce kroz vođeni refleksivni proces procenjuju sopstvene kapacitete i nivo spremnosti za dalji angažman, uz prepoznavanje konkretnih narednih koraka u ličnom i grupnom razvoju.	Učesnici/ce kroz završnu aktivnost razvijaju osećaj zajedničkog postignuća i pripadnosti, prepoznajući vrednost zajedničkog procesa, učenja i međusobne podrške tokom programa.
Trajanje	5 min	15 min	3 min
Materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal	Nije potreban materijal
Napomena	Vodite računa o bezbednosti pokreta pri okretanju kruga.	Osigurajte da se refleksija odvija u mirnom delu terena.	Voditelji treba da budu deo kruga i pruže ohrabrujuću energiju.

Sesija broj 11 - Realizacija javne sportske akcije u lokalnoj zajednici

Cilj: Uspešno sprovođenje inkluzivne sportske aktivnosti za mlade iz zajednice, gde učesnici programa praktično demonstriraju liderske i facilitatorske veštine, dok su voditelji programa podrška iz drugog plana.

- **Ishod**:
- Učesnici/ce su samostalno organizovali prostor i vodili planirane sportske aktivnosti za svoje vršnjake.
- Primenjene su mere bezbednosti i STEP metod prilagođavanja igara na licu mesta.
- Grupa je izvršila evaluaciju događaja sa vršnjacima i analizirala sopstveni liderski uticaj.

Napomena:

- U ovom delu ste isključivo facilitatori facilitatora. Vaša uloga je da pratite bezbednost i pružite podršku samo ako je neophodna, dozvoljavajući mladima da budu prepoznati kao lideri od strane svojih vršnjaka.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Radar rizika i postavljanje scene
Opis aktivnosti	Učesnici dolaze na teren pre vršnjaka. Vrše finalnu inspekciju terena (provera rupa, smeća, stakla). Postavljaju zone (za igru, za opremu, za gledaoce) koristeći čunjeve. Facilitatori vrše kratak „brifing“ – proveravaju ko je zadužen za koju igru i ko vodi uvodni ritual.
Metod	Terenska inspekcija i logistička koordinacija tima na osnovu prethodno izrađenog plana
Ishod	Učesnici/ce kroz pripremu prostora i aktivnosti razvijaju odgovornost za organizaciju i kvalitet procesa rada, uz refleksiju značaja dobre pripreme za uspešnu realizaciju. U tom procesu prepoznaju kako struktura i organizacija utiču na iskustvo i uključenost učesnika.
Trajanje	15 min
Materijal	Čunjevi, markeri, kontrolna lista za bezbednost, voda, prva pomoć

Aktivnost	Aktivnost 1 - Radar rizika i postavljanje scene
Napomena	Voditelji samo posmatraju proces i daju potvrdu da su bezbednosni uslovi ispunjeni.
GLAVNI DEO SESIJE	
Aktivnost	Aktivnost 1 - SPROVOĐENJE AKCIJE – RAD SA GRUPOM
Opis aktivnosti	Učesnici programa dočekuju vršnjake. Realizuju planirane aktivnosti: Uvod: Pozdravljanje i uvodna rutina (npr. „Tihi krug“ ili „Voćna salata“). Glavni deo: Vođenje igara (npr. „Ultimate frizbi“, „Gemo“ ili „Modifikovani fudbal“) uz primenu STEP metoda ako primete da neko teže učestvuje. Završnica: Vođenje kratkog hlađenja (npr. „Uspavani lavovi“).
Metod	Vršnjačka facilitacija i pozitivno treniranje (fokus na zabavi, inkluziji i fer-pleju, a ne na rezultatu)
Ishod	Učesnici/ce kroz praktičan rad primenjuju razvijene veštine u radu sa vršnjacima, preuzimajući ulogu facilitatora i aktivno upravljajući procesom. Kroz refleksiju prepoznaju sopstvene izazove i uspehe, kao i načine za unapređenje vođenja aktivnosti.
Trajanje	60 min
Materijal	Sva sportska oprema potrebna za planirane igre (lopte, frizbiji, markeri)
Napomena	Facilitatori treba da koriste neverbalne signale za upravljanje grupom, kao i da prati tok realizacije aktivnosti.
ZAVRŠNI DEO SESIJE	
Aktivnost	Aktivnost 1 - Krug utisaka i Meta
Opis aktivnosti	Facilitatori okupljaju vršnjake u „kuću“ (miran deo terena). Postavljaju im 2-3 pitanja iz Modela 3 koraka (npr. Šta vam je bilo najzabavnije? Gde bi ove veštine saradnje mogli koristiti u školi?).

Aktivnost	Aktivnost 1 - Krug utisaka i Meta
Opis aktivnosti	Nakon što vršnjaci odu, učesnici programa sa voditeljima vrše internu analizu: Šta je funkcionisalo? Gde smo morali da prilagodimo STEP? Kako smo se osećali kao lideri? Sesija se završava ritualom (npr. „Kokice ili svoj pozdrav“).
Metod	Strukturirana refleksija i vršnjačka evaluacija
Ishod	Učesnici/ce kroz strukturisanu refleksiju razvijaju kapacitete za procenu sopstvenog rada, analizirajući iskustvo i identifikujući prostor za unapređenje. U tom procesu jačaju svest o značaju kontinuiranog učenja kroz praksu i dalji razvoj kompetencija.
Trajanje	25 min
Materijal	Flipčart sa nacrtanom „metom“ za brzu evaluaciju, markeri
Napomena	Posebno obratiti pažnju na to da li su svi u timu facilitatora bili podjednako uključeni u vođenje aktivnosti, da li je postojala timska dinamika i da li su bile jasne timske uloge u radu.

Sesija broj 12 - Zatvaranje programa i grupnog procesa

Cilj: Zatvaranje programa, grupnog procesa, evaluacija i sinteza učenja, i predstavljanje prilika za nastavak angažovanja učesnika/ca.

Završna sesija u ovom programu je usmerena na refleksiju učesnika/ca na grupni proces koji su prošli, na iskustva koja su stekli, na znanja i veštine koje su razvili. Ovo je prilika da voditelji dobiju povratnu informaciju o njihovom pristupu, učinkovitosti pojedinačnih aktivnosti i metoda rada kao i preporuke za unapređenje. Ujedno sa završavanjem ovog programa učesnicima će biti omogućemo da predstave svoje viđenje kako se njihove kompetencije mogu integrisati u neke buduće aktivnosti za mlade u lokalnoj zajednici, kao i šta su im naredne zone ličnog razvoja.

Ishod: Učesnici/ce praktikuju veštine samorefleksije, mapiranja stečenih kompetencija i planiranje naredne zone ličnog razvoja.

Napomena:

- **Osigurati emocionalnu bezbednost** učesnika/ca.
- **Stvorite „siguran prostor"** u kojem se učesnici/ce osećaju slobodno da se izraze, da pruže međusobnu podršku.
- Pružiti učesnicima/cama povratnu informaciju na njihov učešće i razvoj i ohrabriti ih da nastave da primenjuju stečene kompetencije u svakodnevnom životu.

UVODNI DEO SESIJE

Aktivnost	Aktivnost 1 - Aktivni početak Tihi krug	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja Četiri godišnja doba
Opis aktivnosti	Tihi krug vode učesnici/ce dajući prostor svima da kažu sa kakvim raspoloženjem dolaze na ovu sesiju. Takođe, vode kratki set vežbi za zagrevanje tela kako bi se grupa pripremila za fizičke aktivnosti.	Svaki učesnik/ca dobija grudvu napravljenu od starog papira. Učesnici/ce su podeljeni u četiri grupe na terenu, pri čemu je svaka grupa pozicionirana u jedan od četiri kvadranta. Svaki kvadrant predstavlja jedno godišnje doba. Kada voditelji daju znak za početak, učesnici/ce počinju da bacaju svoje grudve jedni na druge. Ako neko

Aktivnost	Aktivnost 1 - Aktivni početak Tihi krug	Aktivnost 2 - Igra zagrevanja Četiri godišnja doba	
Opis aktivnosti		bude pogođen, mora se premestiti u kvadrant iz kojeg je pogođen. Cilj igre je da svi učesnici/ce završe u kvadrantu koji predstavlja jedno godišnje doba.	
Metod	Aktivni početak - aktivnost za otvaranje sesije	Igra zagrevanja koja pokreće dobro raspoloženje	
Ishod	Učesnici/ce su psiho-fizički spremni za sesiju u cilju kvalitetnog učešća i učenja i osiguranja fizičke i emocionalne bezbednosti na sesiji.	Učesnici/ce su se opustili kroz dinamičnu igru zabavnog karaktera i time pripremili za sledeću zahtevnu vežbu.	
Trajanje	5 min	15 min	
Materijal	Nisu potrebni materijali	Jedna grudva papira po osobi (koristite stari ili reciklirani papir)	
GLAVNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Refleksija/ sinteza učenja na sprovedeni sportski događaj	Aktivnost 2 - Vežba Drveće na vetru	Aktivnost 3 - Igra padobranom
Opis aktivnosti	Voditelji organizuju evaluacionu sesiju o održanom sportskog događaju sa mladima u lokalnoj zajednici. Organizacija i realizacija	U ovoj vežbi, 5-7 učesnika/ca stoje blizu jedni drugih u čvrstom krugu, okrenuti prema centru. Jedan učesnik/ca je u ulozi drveta i stoji u	Igra sa padobranom - svi učesnici stoje u krugu i drže padobran, svaki put kada se podigne dvoje učesnika/ca koji stoje jedno

Aktivnost	Aktivnost 1 - Refleksija/ sinteza učenja na sprovedeni sportski događaj	Aktivnost 2 - Vežba Drveće na vetru	Aktivnost 3 - Igra padobranom
Opis aktivnosti	ovog događaja je bila poseban zadatak za učesnike na ovom programu sa ciljem izgradnje nihovih liderskih kompetencija. Voditelji su refleksiju organizovali po modelu World Caffe gde su na četiri flip čart papira dati zadaci za refleksiju na četiri aspekta realizacije događaja: • Šta prepoznajete kao uspeh grupe/tima? • Šta su bili izazovi na kojima učite? • Koje liderske veštine primećujete da su razvijene u grupi/timu? • Kako može još da se unaprede sportske aktivnosti za mlade u lokalnoj zajednici?	sredini, sa rukama pored tela ili ukrštenim ispred grudnog koša. Učesnik/ca - "drvo", zatvara oči i polako se pušta da padne u bilo kom pravcu. Ostali učesnici/ce predstavljaju "vetar" i nežno guraju drvo nazad ka centru, pazeći da drvo ostane uspravno. Vetar može ljuljati drvo lagano ili malo jače u svim pravcima. Uloge se rotiraju tako da svaki učesnik/ca dobije priliku da bude drvo u sredini.	naspram drugog menja mesto, tako dok svi ne promene svoje mesto. Facilitacija grupnog upravljanja padobranom, odgovornosti grupe da su svi učesnici/ce podjednako uključeni dok ispunjavaju zajednički zadatak.
Metod	World caffe - strukturirani proces dijaloga za organizovanje diskusija u podsticanje razmene iskustva i znanja i kreiranje preporuka	Vežba izgradnje poverenja, grupne kohezije	Igra za grupnu koheziju

Aktivnost	Aktivnost 1 - Refleksija/ sinteza učenja na sprovedeni sportski događaj	Aktivnost 2 - Vežba Drveće na vetru	Aktivnost 3 - Igra padobranom
Ishod	Učesnici/ce su iskustvo sa sprovedenog sportskog događaja sa mladima integrisali u korpus svojih kompetencija mladih lidera.	Razvijena je grupna kohezija koja predstavlja kvalitetnu podršku individualnom razvoju svih učesnika/ca.	Igra doprinosi razvoju zajedništva, kohezije, rada na zajedničkom cilju, osećaju pripadnosti grupi, poverenja.
Trajanje	30 min	10 min	5 min
Materijal	Flipčart papiri i markeri	Nisu potrebni materijali i rekviziti	Padobran
Napomena	Važno je facilitirati iskustvo sa sportskog događaja kroz sintezu učenja - povezivanje prethodnog i novog znanja, razvoj kritičkog mišljenja i kreativnosti.	Voditelji svojim prisustvom u vežbi dodatno osiguravaju da je bezbedna kako učesnici/ce ne bi dozvolili "drvetu" da se previše nagne i da ozbiljno prihvate svoju odgovornost da ga podrže.	Prilagođavanje - kao zamena za padobran može se iskoristiti neko veće platno.
ZAVRŠNI DEO SESIJE			
Aktivnost	Aktivnost 1 - Završna vođena grupna refleksija	Aktivnost 2 - Evaluacija programa i zatvaranje grupnog procesa	Aktivnost 3 - Igra padanje kiše
Opis aktivnosti	Voditelji organizuju završnu grupnu refleksiju na sintezu učenja dajući osnovne smernice za samorefleksiju. Takođe, facilitiraju i zatvaranje grupnog procesa uz davanje	Evaluacija celokupnog programa biće sprovedena kroz evaluacioni upitnik kojim se od učesnika/ca dobija povratna informacija na sve aspekte programa. Kroz evaluaciju dobijaju se informacije na	Grupa stoji u krugu i voditelji vode igru - dlanovima simuliraju zvukove kiše i prenose u krug.

Aktivnost	Aktivnost 1 - Završna vođena grupna refleksija	Aktivnost 2 - Evaluacija programa i zatvaranje grupnog procesa	Aktivnost 3 - Igra padanje kiše
Opis aktivnosti	povratne informacije među učesnicima/cama kroz kreativne načine.	postavljene ciljeve i planirane ishode.	
Metod	Facilitacija grupne refleksije i sinteze učenja tokom celog programa	Pisana evaluacija	Igra za razvoj grupne kohezije i zatvaranje grupnog procesa
Ishod	Kroz vođenu refleksiju učesnici/ce su razvili veštine samorefleksije, mapiranja svojih stečenih kompetencija i planiranje naredne zone razvoja.	Učesnici/ce daju povratnu informaciju koliko su im aktivnosti i način rada bili korisni, koje kompetencije su razvili, koje su preporuke za unapređenje programa, i koja su potrebe za nastavak rada sa grupom.	Učesnici/ce razvijaju doživljaj pripadnosti grupi, osećaj jedinstva.
Trajanje	20 min	10 min	5 min
Materijal	Prezentacija sa prve sesije - ciljevi programa, potrebe i očekivanja učesnika/ca	Evaluacija u elektronskom ili štampanom formatu	Nisu potrebni materijali i rekviziti