



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Te(a)chIn Sport

GUIDE

FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGH INNOVATIVE TECHNOLOGIES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Te(a)chIn Sport

GUIDE

FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGH INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Authors:

Anzhelina Yaneva, Arnold Baca, Kiril Barbareev, Bilyana Popeska, Margret Lilja Guðmundsdóttir, Boryana Tumanova, Martin Dobiasch, Filip Kornfeind, Eero Elenurm, Thorvald Finnbjörnsson, Dancs Henriette, Rasmus Liira, Elitca Stoyanova, Valeria Lukanova, Petya Hristova, Kristiana Kazandzieva, Daniela Hristova, Ivailo Prokopov, Darry Ivanov

Editors and proofreaders:

Anzhelina Yaneva (editor), Elitsa Stoyanova (Bulgarian), Valeria Lukanova (English)

University Publishing House “St. Kliment Ohridski”, Sofia University
ISBN 978-954-07-4628-9

РЪКОВОДСТВО ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ЧРЕЗ ИНОВАТИВНИ ТЕХНОЛОГИИ

Автори:

Анжелина Янева, Арнолд Баца, Кирил Барбареев, Биляна Попеска, Маргрет Лиля Гурмундсдотир., Боряна Туманова, Мартин Добиаш, Филип Корнфейнд, Ееро Еленурм, Торвалд Финбьорнссон, Данс Анриет, Расмус Лийра, Елица Стоянова, Валерия Луканова, Петя Христова, Кристияна Казанджиева, Даниела Христова, Ивайло Прокопов, Дари Иванов

Съставители и коректори:

Анжелина Янева (съставител), Елица Стоянова (български език), Валерия Луканова (английски език)

Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София
ISBN 978-954-07-4628-9



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Te(a)chIn Sport

GUIDE

FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGH INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Project “Te(a)chIn Sport”

Erasmus+ Sport, EAC-A04-2015

Project № 579676-EPP-1-2016-2-BG-SPO-SCP

Agreement № 20163736

<http://teachinsport.eu/>

Authors:

Anzhelina Yaneva, Arnold Baca, Kiril Barbareev, Bilyana Popeska,
Margret Lilja Guðmundsdóttir, Boryana Tumanova, Martin Dobiasch,
Filip Kornfeind, Eero Elenurm, Thorvald Finnbjörnsson, Dancs Henriette,
Rasmus Liira, Elitca Stoyanova, Valeria Lukanova, Petya Hristova,
Kristiana Kazandzieva, Daniela Hristova, Ivailo Prokopov, Darry Ivanov

Editor: Anzhelina Yaneva

Proofreaders: Elitsa Stoyanova (Bulgarian),
Valeria Lukanova (English)

University Publishing House „St. Kliment Ohridski“, Sofia University

ISBN 978-954-07-4628-9



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Te(a)chIn Sport

This guide is issued favorably to the Courts of the Project participants from:



Sofia University St. Kliment Ohridski,
Bulgaria



Goce Delchev University, Stip,
Macedonia



Krefjandi, Reykjavik and Iceland
University, Iceland



universität
wien

Center for Sport sciences, University
of Vienna, Austria



ELTE University, sport center, Hungary



SIHTASUTUS NOORED TEADUSES JA ETTEVÖTLUSES
YOUTH IN SCIENCE AND BUSINESS FOUNDATION

Youth in Science and Business
Foundation (YSBF), Estonia



CONTENTS/СЪДЪРЖАНИЕ

CONTENTS/съдържание

INTRODUCTION

1.	OBJECTIVE AND SCOPE	5
	Results	8
2.	ORGANIZATION OF ACTIVITY	9
	Participants	11
3.	INNOVATION AND METHODS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING	11
	Applying verbal method	12
	Applying viewing method	12
	Implementation of a method of verification and control of the activity	12
4.	PRACTICAL APPLICATION OF THE INNOVATIVE PRODUCT	15
	The Criteria for Implementing the Innovative Mobile Advisor and Te(a)chIn Sport	15
5.	INTELLIGENT SPORT APPROACH (USE OF „MOBILE ADVISER“) IN THE EDUCATIONAL, PROFESSIONAL, TRAINING AND HEALING PROCESS	16
	Physical training	16
	Educational and training activities	23
	It has the following capabilities	24
	Health activities	25



6.	VOLUNTARY	27
	Tools that ensure the success of volunteersMotivtion for voluneer work	27
	The training of volunteers includes	28
	CONCLUSION	29
	УВОД	32
1.	ЦЕЛ И ОБХВАТ	34
	Насоки на действие	35
	Резултати	36
2.	ОРГАНИЗАЦИЯ НА ДЕЙНОСТТА	37
	Участници	37
3.	ИНОВАЦИЯ И МЕТОДИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ	38
	Прилагане на словесен метод	38
	Прилагане на нагледен метод	39
	Прилагане на метод за проверка и контрол на дейността	39
4.	ПРАКТИЧЕСКО ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИНОВАТИВНИЯ ПРОДУКТ	41
	Критериите за внедряването на иновативния продукт „мобилен съветник” и приложението „Te(a)chIn Sport“	41



5.	ИНТЕЛИГЕНТЕН СПОРТЕН ПОДХОД (УПОТРЕБА НА „МОБИЛЕН СЪВЕТНИК“) В УЧЕБНО- ВЪЗПИТАТЕЛНИЯ, ТРЕНИРОВЪЧЕН И ЗДРАВЕН ПРОЦЕС	44
	Общофизическа подготовка	44
	Учебно-възпитателна дейност	52
	Здравни дейности	53
6.	ДОБРОВОЛЧЕСТВО	56
	Фактори, които гарантират успеха на доброволците ...	56
	Мотиви за доброволчески труд	56
	Обучението на доброволците включва	57
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
	APPLICATIONS/ПРИЛОЖЕНИЯ	60
	Application 1./Приложение 1	61
	Application 2./Приложение 2.	66
	Application 3./Приложение 3	80
	Application 4./Приложение 4	85
	Application 5./Приложение 5	89
	Application 6./Приложение 6	93
	Application 7./Приложение 7	98
	Application 8./Приложение 8	114