



PILON N°1

ACTIVITATE FIZIC și SANATATE



Pilon n. 1 | Activitate fizica și sanatare

1. TEORII, METODEDE ȘI TEHNICI DE PREDARE ALE SPORTULUI

Analyza Nevoilor

Elevi care:

- Au abilitati motrice limitate
- Au o motivatie scazuta de a practica vreun sport
- Nu dezvoltă competente personale si sociale adecvate
- Au o cultura sportiva saraca ; ei stiu foarte putine despre sporturi
- Considera educatia fizica drept un obiect scolar minor si de aceea nu ii apreciaza beneficiile

Rezumatul cercetării

Educația fizică are ca scop principal dezvoltarea tuturor funcțiilor individului. Cu toate acestea, este nevoie de modele didactice și metodologice pentru atingerea acestui scop. Cercetările derulate în contextual evoluției educației fizice scot la iveală un deficit crescut în ceea ce privește eficiența fizică și motrică a populației școlare (Pesce, 2015). De aceea, se pune problema reînnoirii metodelor care nu mai sunt de actualitate și predarea celor mai moderne concepte legate de aspectele fizice, psihologice și pedagogice ale individului, astfel încât să poată fi identificată cea mai potrivită strategie didactică. Prin urmare, obiectivele educației fizice se raportează la domeniul educației în general, iar în acest context eficiența celui responsabil de educația sportivă este esențială și puternic influențată de abilitatea acestuia de a preda. Educatorii din domeniul sportiv trebuie să conștientizeze că numai cunoașterea teoretică și tehnicile de antrenament nu sunt suficiente dacă nu sunt însoțite de abilități practice și de competențe didactice.

Abilitățile de predare ale unui instructor/profesor sportiv sunt caracterizate prin două elemente fundamentale:

- **Psihologia:** diferitele abilități psihologice și procese motivaționale facilitează implicarea în sport și dedicarea totală de-a lungul timpului, precum și motivația pentru atingerea succesului și așteptările privind performanțele viitoare.
- **Sociologia:** sportul implică și influențează dimensiunile întregii noastre existențe zilnice. În același timp, este forma cea mai răspândită de participare culturală, capabilă să anuleze barierele proceselor cognitive legate de învățarea.
- **Metodologia antrenamentului:** se referă la predarea tehnicilor sportive; caracteristicile sarcinii fizice; programarea și implementarea activităților, proceselor cognitive legate de învățarea motrică și proceselor fiziologice legate de exercițiul fizic.

Persoana responsabilă de activitățile de predare și de transmitere a cunoștințelor și experiențelor practice, precum și de dezvoltarea abilităților, trebuie să fie un profesor, indiferent de titulatura pe care o poartă: instructor, antrenor, profesor, educator. Acesta trebuie să fi dobândit și să stăpânească anumite competențe și abilități relevante pentru această activitate. Pe lângă abilități personale și sociale, profesorul ca promotor al culturii sportive și tehnice, trebuie să aibă și anumite competențe tehnice generale. În concluzie, contribuția pe care o poate oferi experiența motrică astfel încât să permită achiziționarea abilităților de învățare necesare în diferite domenii, este un subiect de studiu generos, într-o continuă evoluție. De aceea, este necesară dezvoltarea unui proces didactic care să implice copiii și tinerii într-o manieră globală, plasând în context orice achiziție nouă. Fără îndoială, problemele curente care afectează educația fizică privind dezvoltarea obiceiurilor sedentare în raport direct proporțional cu pierderea abilităților motrice, mai ales în rândul tinerilor, ne obligă să considerăm și alte aspecte la fel de relevante ca dezvoltarea repertoriului de abilități motorii. Aceasta este, de fapt, contribuția cea mai importantă pe care activitatea fizică o aduce pentru dezvoltarea socială. Sunt necesare cercetări viitoare în acest domeniu, care să urmărească direcții diferite, dar complementare: formare permanentă a profesorilor; experiențe sistematice ale acțiunii de cercetare împreună cu alți profesori de alte discipline; colaborarea cu universități în vederea dezvoltării unor studii și cercetări care să genereze premise pentru implementarea unei programe practice.

Cunostinte si abilitati ce vor fi achizitionate

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| Comunicare efectiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rezolvarea de probleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Team building | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Managementul stresului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Abilitati motrice | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cunostinte despre sporturi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Invatatul prin imitatie si exersare, invatatul prin gandire si invatatul din pasiune
- Predarea interdisciplinara
- Invatarea experimentală
- Predarea tehnicilor sportive
- Elemente de psihologie si sociologie aplicate sporturilor



Pilon n. 1 | Activitate fizică și sănătate

2. ADAPTERA EDUCAȚIEI SPORTIVE LA MEDIUL ȘCOLAR

Analiza nevoilor

Elevi care:

- Arata o lipsa de abilitati transversale in comportamentul lor
- Demonstreaza atitudini anti-sociale care pot degenera in episoade de bullying la ora
- Nu isi dau seama de rolul lor civic si au nevoie sa fie ghidati spre responsabilitate si constientizare
- Arata o lipsa a abilitatilor motrice(viteza, coordonare, forta, mobilitate si echilibru) care conduc la performante sportive scazute
- Au putine cunostinte despre factorii care influenteaza abilitatile lor fizice, astfel ca e nevoie sa creasca nivelul de constientizare a nevoilor lor, a scopurilor si a limitelor.

Rezumatul cercetării

Toată lumea recunoaște rolul pe care îl are educația fizică și, în general, educația prin sport și activitate fizică. Cu toate acestea, dacă mergem dincolo de sensul tradițional a ceea ce numim acum științe motrice, se evidențiază nevoia de dezvoltare a abilităților pe care elevii le pot aplica la nivel social.

Promovarea sportului este menită să prevină atitudinile anti-sociale, să încurajeze autoeficiența (self-efficacy) și colaborarea între elevi, precum și să-i îndrume spre o atitudine responsabilă de conștientizare a statutului lor de cetățeni și/sau angajați responsabili, implicați în viața socială, capabili să-și asume singuri roluri și funcții și capabili să facă față vicisitudinilor existenței (WHO, 1994). Un aspect fundamental în toate programele europene este legat de a-i învăța pe elevi și pe familiile acestora că educația fizică nu trebuie să se limiteze la îmbunătățirea abilităților motorii, întrucât implică mult mai multe competențe, cum ar fi cele emoționale și sociale, dar și procese cognitive. Astfel, dezvoltarea fizică, personală și socială a tinerilor devine unul dintre obiectivele principale ale întregului sistem educațional. În toate țările europene atenția acordată dezvoltării fizice este strâns legată de promovarea unui stil de viață sănătos.

În plus față de îmbunătățirea abilităților fizice, care înseamnă dezvoltarea vitezei, coordonării, forței, flexibilității și echilibrului, unele țări pun un accent puternic pe importanța abilităților transversale.

Prin urmare, tinerii vor înțelege mai bine care sunt factorii care influențează abilitățile lor fizice și vor conștientiza propriile nevoi, obiective și limite. Aceste ultime aspecte sunt cele care fac probabil ca educația fizică să fie una dintre disciplinele care pot contribui cel mai

mult la dezvoltarea personală a tinerilor. Conștientizarea dezvoltării corporale și încrederea în abilitățile lor fizice, siguranța și stima de sine, voința, simțul responsabilității, răbdarea, curajul, abilitatea de a gestiona propriile emoții negative și stresul într-o manieră constructivă sunt doar câteva dintre aspectele cheie ale maturizării psiho-fizice a individului. Mai mult, având o imagine realistă a propriilor abilități, atât fizice, cât și mentale, tinerii vor putea să ia propriile decizii mai ușor și să acționeze cu mai multă încredere. Îi învață să se accepte pe sine, dar și pe ceilalți, ca diversitate. It is indeed important that in all European physical education curricula motor and sport competences develop in parallel with "life skills", meaning the personal, cognitive, social, emotional and relational abilities. Într-adevăr este important ca în toate programele la nivel european, competențele motorii și sportive să se dezvolte în paralel cu „abilitățile de viață”, adică abilitățile personale, cognitive, sociale, emoționale și relaționale. Dezvoltarea acestor abilități permite elevilor să facă față provocărilor din viața de zi cu zi, raportându-se la ei și la ceilalți cu încredere în propriile abilități și cu o atitudine pozitivă și constructivă. Putem afirma, așadar, că scopul actual al educației fizice este acela de a îmbunătăți atât calitățile fizice, cât și cele morale ale elevilor și să-i implice într-o varietate de activități cu scopul de a le dezvolta toate abilitățile lor personale. În esență, toate activitățile sportive trebuie văzute ca mijloace și nu ca finalitate, astfel devenind instrumente importante pentru atingerea obiectivelor educaționale ale școlii. Fîn cele din urmă, fiecare individ, oricât de pregătit din perspectiva motrică și sportivă, își va pierde parțial aceste competențe odată cu timpul, dacă nu continuă să și le antreneze. Pe de altă parte, individul care și-a dezvoltat abilități de viață prin educație motrică și experiențială, va continua să le dezvolte de-a lungul întregii sale vieți.

Cunostinte si abilitati ce vor fi achizitionate

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Sa faca fata constructiv emotiilor si stresului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Evaluarea situatiilor si luarea deciziilor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dezvoltarea si recunoasterea leadership-ului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lucrul sub presiune | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Munca in echipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Increderea in coechipieri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Invatare experimentală
- Predarea modelului de responsabilitate personală și socială prin sporturi
- Jocuri de rol
- Transmiterea abilităților de viață prin ateliere
- Invatarea prin problematizare folosind activități teoretice și practice



3. BUNĂSTAREA MENTALĂ ȘI FIZICĂ

Analiza nevoilor

- Elevii care prezinta risc de dezvoltare medicala si psihologica
- Elevii care tind sa nu aiba o imagine pozitiva despre corpul lor si nu au ostima de sine crescuta
- Elevii care sunt stresati
- Elevii care nu au parte de destula activitate fizica

Rezumatul cercetării

Activitatea fizică (AF) este definită ca orice mișcare a corpului produsă prin contracția mușchilor scheletului, care are ca rezultat creșterea consumului de energie peste nivelul de repaos (Caspersen, Powell și Christenson, 1985). Activitatea fizică și practicarea sportului sunt activități importante pentru sănătatea fizică și mentală, mai ales în cazul tinerilor (Galper et al., 2006; Harvey et al., 2010). Între-adevăr, activitatea fizică reprezintă un factor de protecție în ceea ce privește atât bolile fizice, cât și cele mentale (Coombes et al., 2015; Stanton, Happell și Reaburn, 2014). Avantajele activității fizice asupra sănătății fizice sunt numeroase (World Health Organisation [WHO], 2010). AF reduce riscul și probabilitatea apariției diabetului de tip 2, a hipertensiunii, a obezității, osteoporozei, a unor forme de cancer sau tulburări cognitive (Coombes et al., 2015; Stanton et al., 2014). Din perspectivă psihologică, AF previne dezvoltarea tulburărilor psihologice cum ar fi anxietatea și depresia (Galper et al., 2006). strâns legate de dezvoltarea unei imagini pozitive de sine și creșterea stimei de sine prin percepția autoeficienței, a competențelor fizice și a acceptării fizice (Eime et al., 2013). De aceea, este esențială promovarea unei vieți active și a sportului în rândurile adolescenților (Eime et al., 2013). Educația fizică (EF) poate fi factorul cheie în promovarea activității fizice în rândul tinerilor (Sallis și McKenzie, 1991). De altfel, experiențele pozitive în AF pot influența adoptarea unui stil de viață activ, iar programa specifică AF poate stimula schimbările pozitive privind motivarea elevilor pentru a desfășura activitate fizică (Sallis și McKenzie, 1991). Tocmai de aceea, un rol esențial îl joacă, fără îndoială, profesorii de educație fizică (Sallis și McKenzie, 1991). Într-adevăr, cercetările în domeniul educației fizice de-a lungul ultimului deceniu (Ntoumanis și Biddle, 1999) au demonstrat rolul pe care îl pot juca profesorii de educație fizică în percepția elevilor asupra competențelor dobândite și a stării de bună-dispoziție în cadrul organizat al activităților (Treasure & Robert, 2001).

De fapt, dacă profesorii de educație fizică sunt capabili să dezvolte competențele elevilor și starea de bună-dispoziție odată cu experiențele din cadrul orelor de educație fizică, rezultatele vor deveni astfel o motivație de a adopta un stil de viață sănătos și în afara școlii. Mai mult decât atât, orele de educație fizică ar trebui să permită elevilor să experimenteze autodeterminarea și să capete încredere în capacitățile proprii (Parr & Oslin, 1998). Ideea de a oferi elevilor „timp pentru a învăța” (Bloom, 1985, p. 185) a devenit o variabilă importantă în promovarea experiențelor de învățare în cadrul cercetărilor educaționale. De aceea, profesorii de educație fizică pot determina gradul de implicare a elevilor în activitățile fizice și activitățile sportive (Heath et al., 2012; Messing et al., 2019) învățându-i despre importanța activității fizice și a sportului pentru sănătatea fizică și mentală. Prin urmare, este esențial ca profesorii de educație fizică să înțeleagă care sunt beneficiile activității fizice și ale practicării sportului și să le explice elevilor impactul pozitiv al acestora asupra stării lor de sănătate. Metodologia de predare ar trebui, astfel, să susțină starea de bine și participarea activă a elevilor în cadrul orelor de educație fizică, dar și să dezvolte competențe pe care le pot folosi și în afara școlii, în viața de zi cu zi (McKenzie et al., 1996).

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Efecte ale activitatii fizice si a participarii sportive asupra bunastarii fizice si mentale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Adoptarea unor stiluri de viata active si sanatoase | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cresterea activitatii fizice si participarea sportiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Competenta fizica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cooperare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Motivarea celorlalti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologia generala

- Predarea importantei si a impactului pozitiv a activitatii fizice si sportului asupra sanatatii fizice si mentale
- Facilitarea perceptiei elevilor asupra competentei si bucuriei (cresterea competentei percepute de elevi si a bucuriei exersarii in activitatile fizice)
- Activitati de grup (minim 4 persoane)
- Invatare activa (implicarea elevilor prin discutii, rezolvarea de probleme, studii de caz si jocuri de rol)
- Invatarea experientea (procesul invatarii din experienta)



Pilon n. 1 | Activitate fizică și sănătate

4. ROLUL EDUCATIONAL AL SPORTULUI: REGULILE NESCRISE

Analiza nevoilor

- Brutalitate fizică față de adversari
- Episoade temperamentale
- Elevi care nu doresc să colaboreze cu colegii
- Episoade de bullying
- Episoade de limbaj urât

Rezumatul cercetării

Sportul înseamnă echilibru, disciplină, grijă și frumusețe.

”Sportul te învață să ai caracter, te învață să joci după reguli, te învață să știi ce înseamnă să câștigi și să pierzi – te învață ce este viața.” (Billy Jane King). Sportul este un instrument educațional și de instruire, pentru dezvoltarea personală și socială, cu o putere extraordinară de ajustare a comportamentelor. În și prin sport se crede că oamenii sunt capabili să construiască o societate mai bună pentru ei înșiși și pentru generațiile viitoare. O societate care nu încurajează atitudinile rasiste, violența, manipularea rezultatelor competițiilor, nerespectarea jocului echitabil sau a regulilor etice, este o societate în dezvoltare. Prin sport, copiii fac exerciții, își fac prieteni, se distrează, învață să coopereze din ipostaza de membru al unei echipe, învață să joace echitabil și să dobândească abilități și idealuri vitale pentru bunăstarea, respectul de sine și încrederea în sine. În centrul acestor valori se află cele trei valori olimpice fundamentale: excelență, prietenie și respect. Efectul socializator, de comunicare al activităților sportive, generează o multitudine de efecte pozitive asupra mai multor categorii sociale. Activitățile sportive devin un prilej de a te deschide către celălalt, de a relaționa, și de a-l cunoaște. Cu această ocazie se pot descoperi afinități, se pot lega prietenii și se pot încheia grupuri, are loc o socializare în interiorul grupului. Mai mult se observă că cei care practică un sport sunt mult mai sociabili și în afara domeniului sportiv. Este vorba de un transfer de sociabilitate, care se face din sport către diverse domenii ale societății. Sportul are o contribuție importantă în creșterea rezistenței organismului la efortul fizic și intelectual, la destindere și relaxare, constituind o componentă însemnată a odihnei căreia îi imprimă un caracter activ. Profesorul de educație fizică are un rol formativ mult mai important decât i se atribuie (suntem înclinați să-i atribuim). El este acela care stimulează interesul viitorului intelectual pentru practicarea independentă a exercițiului fizic, în scop igienic și reconfortant; el este cel care asigură în cadrul lecției atragerea elevilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru contracararea suprasolicitării intelectuale și a sedentarismului și nu în ultimul

rând pentru asigurarea unui echilibru psihomotric, de bună dispoziție prin mișcare. Activitățile sportive, au la vârsta preșcolarului/școlarului un puternic caracter ludic, urmărindu-se atât dezvoltarea deprinderilor motrice și aptitudinilor fizice cât mai ales celor psiho-sociale. Activitățile sportive sunt importante în socializarea elevilor, dezvoltarea spiritului competitiv, dar și de fair-play, inter-relaționarea în grup, comunicarea și înțelegerea, cât mai ales dezvoltarea ideii de apartenență socială și spirit de echipă.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Comunicare eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Constientizarea limbajului corporal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Abilitati sociale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Formarea caracterului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Inteligenta emotionala (logica si spatiala) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Abilitati structurale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Participarea la jocuri
- Vizionarea unui film si discutarea la ora a cail de urmat
- Conducerea pe rand a exercitiilor
- Discutarea dietelor
- Crearea unor seturi de exercitii



Pilon n. 1 | Activitate fizica și sanatare

5. SPORIREA SĂNĂTĂȚII PRIN ACTIVITATEA FIZICĂ

Analiza nevoilor

Elevi care:

- Folosesc un scuter personal sau pe care ii iau parintii de la scoala cu masina
- Nu sunt capabili sa mearga 20 de minute consecutiv
- Nu pot sa alerge 10 minute consecutiv
- Nu pot sta 5 minute in picioare dupa 45 de minute de stat jos
- Nu pot sa realizeze un circuit cu rezistenta, mobilitate si coordonare

Rezumatul cercetării

În perspectiva europeană, noțiunea de „sport” include toate formele de activitate fizică ocazională, recreativă, organizată, deliberată și repetitivă, sporturi de bază și sporturi competitive care dezvoltă aptitudinile fizice și starea de bine mentală a indivizilor, dezvoltă relațiile sociale și integrarea. Acestea au un impact economic important și îmbunătățesc performanța sportivă. În lumina acestei accepțiuni largi, termenii „activitate fizică”, „exercițiu” și „sport” sunt adesea folosiți ca sinonime. Creșterea gradului de participare la activitățile sportive și încercarea de a limita sedentarismul pentru a preveni și trata unele boli (boli de inimă, atacuri cerebrale, diabet, cancerul de sân sau de colon) au dus la dezvoltarea unor politici de menținere a sănătății prin activitate fizică (HEPA), la extinderea cercetărilor și la dezvoltarea unei game variate de programe. În mod paradoxal, în societățile occidentale, procentajul indivizilor care nu fac activitate fizică sau nu practică vreun sport a crescut gradual, iar numărul lor a atins aproape jumătate din populația europeană. 24% din populația cu vârste cuprinse între 15 și 24 de ani este sedentară, 21% merg pe jos de acasă la școală și înapoi și numai 24% sunt antrenați în activități sportive organizate la școală sau la universitate. Sunt mai mulți factori care determină adoptarea sau menținerea unui stil de viață sănătos. În ciuda literaturii vaste pe această temă, rolul factorilor de natură biologică, psihologică, comportamentală, socio-culturală, socio-economică, de mediu sau de politici nu a fost bine determinat încă. În general, interpretarea rezultatelor este limitată datorită lipsei unei definiții clare a sportului, a unei lipse de informații despre tipologia sportului și volumul (frecvența, durata și intensitatea), o gamă largă de modele de studiu și metodologii și o abordare analitică a unei singure variabile sau a unui număr mic de variabile. Integrarea demonstrațiilor și a cunoștințelor profesionale au subliniat doi factori care se referă mai ales la contextul școlar (e.g., „activitate fizică obligatorie în școli sau la nivelul comunității” și „propaganda

pentru activitate fizică și organizații sportive”). Doi factori se referă la capacitatea individului de a combina sportul și educația (de exemplu o carieră duală) și să și calculeze perioada de activitate (Condello et al., 2016). Aceste descoperiri scot în evidență nevoia de a echilibra câteva angajamente de a menține stilul de viață activ, ceea ce necesită stabilirea unor parteneri din mai multe domenii. Școala reprezintă un cadru valoros pentru garantarea unei educații fizice și a unei educații pentru sănătate, precum și pentru a oferi elevilor oportunități în acest domeniu. Acest lucru este mai ales important pentru tinerii cu probleme financiare care limitează accesul lor la cluburi private sau la activități sportive extracurriculare, precum și pentru fete, care tind să fie mai puțin active decât băieții. De altfel, experiența anterioară legată de activitatea sportivă, mișcarea independentă, transportul activ și sportul în cadrul și în afara școlii par să încurajeze stiluri de viață active în rândul tinerilor. Educația fizică este de obicei inclusă printre disciplinele din programa educațională în țările europene, concentrându-se mai întâi pe dezvoltarea rezistenței cardio-vasculare și musculare, coordonare, echilibru, viteză, timp de reacție, agilitate, forță și deprinderi motorii. Comparativ cu alte discipline, disciplinei educație fizică îi sunt alocate ore mult mai puține, deloc suficiente pentru a exploata aptitudinile sportive ale elevilor sau pentru a atinge sau a menține recomandările legate de sănătatea tinerilor. Pentru a evita comportamentele sedentare ale tinerilor și pentru a-i ajuta pe elevi să-și valorizeze abilitățile în vederea promovării unui stil de viață sănătos este necesară promovarea unor activități variate și plăcute.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Mobilitate independenta / transport activ (10,000-11,700 pasi.ziua-1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intensitate moderata in activitate fizica (≥ 150 min·de mers-1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intensitate mare in activitatea fizica (≥ 75 min·de mers-1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Perioada de sezut continua in ora (<2 ore·ziua-1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Perioada de sezut continua in fata ecranului (<2ore·ziua -1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rezistenta, flexibilitate si antrenament neuromotor (2-3 ziua·mers -1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

General Methodology

- Propune activitate fizica zilnica: scurte reprize de stat in picioare sau pauze de activitate in timpul tuturor orelor scolare
- Folosirea dispozitivelor mobile sau fara fir care ofera feedback despre starea de sanatate a elevilor
- Practica variata care include diferite oportunitati sportive care sunt atractive
- Chestionare si grupuri tinta despre HEPA

S.O.S.

p. 52



PILON N°2

FAIR PLAY și INTEGRITATE



Pilon n. 2 | Fair Play și integritate

6. DREPTURILE UMANE ȘI SPORTIVE

Analiza nevoilor

Elevii care:

- Nu cunosc care sunt drepturile omului
- Nu au cunostinta despre aspectele legate de drepturilor omului in sport
- Nu inteleg cum drepturile omului pot promova egalitatea atat in scoala cat si in afara ei
- Nu stiu cum sa consolideze drepturile omului prin sport

Rezumatul cercetării

Această fișă didactică urmărește care este legătura, dacă există, între sport și drepturile omului. Într-adevăr, dacă există o astfel de conexiune între cele două subiecte, este obligatorie integrarea studiului despre drepturile omului în predarea educației fizice. UNESCO (1978, 2015) recunoaște că „fiecare ființă are un drept fundamental la educația fizică, activitate fizică și sport, fără discriminare [...]”. Atât Națiunile Unite (UN) cât și Comitetul Internațional Olimpic (IOC) recunosc dreptul fundamental la sport (IOC, 2015). În lumina acestui lucru și datorită faptului că drepturile omului sunt nu numai universale, ci și interconectate, interrelaționate și interdependente (UNGA, 1993), sportul poate juca un rol în evidențierea altor principii și standarde ale drepturilor omului. Națiunile unite au recunoscut și susținut la scară largă rolul sportului în dezvoltarea drepturilor omului (UNGA, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2017). Totuși, folosind o abordare sociologică critică, nu se poate nega că sportul, pe de o parte, poate fi văzut ca un instrument pentru a dezvolta valorile pozitive care susțin drepturile omului cum ar fi toleranța, prietenia, respectul și non-discriminarea (HRC, 2015; UNICEF, 2004). Pe de altă parte, sportul poate avea un impact nefavorabil asupra societății (Blackshaw și Long, 2005). Într-adevăr, sportul nu este neapărat o forță pro-socială (Coakley, 2002). Sportul poate avea și câteva aspecte negative (Doidge, 2013; Bairner et al. 2016). Este importantă aprecierea practicării sportului într-un anumit context pentru a determina dacă este într-adevăr un mediu potrivit pentru promovarea și respectarea drepturilor omului. Astfel, felul în care sportul este practicat în contextul școlar (cu precădere la nivelul liceului) are un rol central. În acest sens, educația fizică (EF) ocupă o poziție privilegiată pentru a reprezenta felul în care sportul favorizează respectarea drepturile omului. De aceea, folosind o abordare sociologică critică, drepturile omului se vor adăuga în programa de educație fizică a liceelor implicate în acest proiect. Acest lucru se va realiza pe trei niveluri. Mai întâi, elevilor li se va face o scurtă prezentare despre ceea ce reprezintă drepturile omului. În al doilea rând, elevilor li se va arăta conexiunea dintre drepturile omului și sport și cum vor fi

atinse anumite drepturi în practicarea unui sport. De exemplu, dreptul la sănătate – atunci când este accentuat – și dreptul la educație, atunci când se predau alte discipline cu ajutorul sportului (EU Council, 2011, 2014, 2017; Hastie et al., 2011; Hernandez, 2014; WHO, 2010, 2011, 2016; Latchem, 2012). În al treilea rând, prin implementarea anumitor exerciții care vizează anumite drepturi ale omului. Acest lucru va permite elevilor și profesorilor de educație fizică să lucreze mai în profunzime legătura dintre sport și principiile care vizează drepturile omului, și anume universalitatea lor și standardele non-discriminatorii. Prin urmare, când se va selecta un anumit drept, activitatea desfășurată cu elevii vor lua mereu în calcul aceste trăsături. În acest fel, activitățile fizice vor fi folosite pentru a oferi elevilor o primă experiență legată de felul în care drepturile omului se regăsesc în viața de zi cu zi, ceea ce va susține scopului de a evidenția impactul pozitiv al utilizării drepturilor omului în predarea educației fizice la liceu. În concluzie, scopul acestei fișe didactice este de a evidenția impactul abordării drepturilor omului în predarea educației fizice la liceu, prin cei trei piloni care compun modulul S.O.S.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Cunostinte generale despre drepturile omului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Construirea sentimentului de comuniune si promovarea egalitatii in sport | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sa fie intelegator fata de alti elevi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dezvoltarea unei intelegeri critice a contextelor sportive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Promovarea respectului si prieteniei in sport | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologia generala

TEORIA:

- Prelegeri tinute de atleti care sunt implicati in aspecte ce tin de drepturile omului;
- Ateliere de grup;
- Analiza studiilor de caz pintr-o abordare rasturnata la clasa;
- Vizionarea filmelor despre sport si drepturile omului si apoi discutarea lor la clasa

PRACTICA:

- Sporturi/ jocuri de echipa
- Joc de rol
- Activitati extra-curriculare, cum ar fi serbarea zilei de 6 aprilie: Ziua internationala a sportului pentru pace si dezvoltare.
- Quizz-uri si nori de cuvinte



Pilon n. 2 | Fair Play și integritate

7. FAIR PLAY

Analiza nevoilor

In clase unde sunt:

- Episoade de atitudine superioara fata de de cei infranti
- Oameni cu dizabilitati sau dificultati motrice
- Oameni de nationalitati diferite
- Lipsa de respect fata de colaboratorii scolii

Rezumatul cercetării

Fair Play-ul este un concept occidental provenit din Evul Mediu, din perioada cavalerilor care își duceau existența respectând Codul Cavalerilor. Transferul valorilor a continuat odată cu dezvoltarea sporturilor practicate în secolul al XIX-lea de către aristocrații și gentilomii care au urmat cavalerilor. În colegiile britanice, sportul era inclus în programul educațional, împreună cu valorile morale atribuite, cum ar fi fair-play-ul. Fondatorul Jocurilor Olimpice din perioada modernă, Pierre De Coubertin, a fost impresionat de ideea de fair-play în timpul călătoriilor sale prin Anglia și America de Nord. "În viziunea noastră, spune De Coubertin, ideea Olimpică este un concept cu o puternică cultură fizică bazată, pe de o parte, pe spiritul cavaleresc, pe care voi, aici, (în Anglia) îl numiți atât de frumos "fair play", iar pe de altă parte pe ideea estetică a cultului pentru frumos și grațios (P. De Coubertin - IOC, 1986). În filosofia contemporană, John Rawls afirmă că „dorința publică de a juca bine și corect trebuie să devină regulă și să fie eficientă dacă nu vrem să se stingă interesul și plăcerea” (Rawls, 1999). Mai mult decât atât, John Russel (1999) este de părere – așa cum apare în teoria lui Ronald Dworkin (1978) – că regulile jocului trebuie interpretate pentru a păstra o conduită bună și pentru a evita situații nedrepte. Conform acestei idei, de exemplu, faulturile strategice intenționate reprezintă o încălcare a spiritului competiției, (Trivino, 2012). Astfel, practicarea sportului trebuie să fie în același timp competitivă și cooperantă. De fapt, așa cum se întâmplă, într-o acțiune legală, posibilitatea de a juca nu se bazează pe autonomie, ci pe împărtășirea unor reguli și valori de cooperare a fiecărui participant la întrecere (arbitru, adversari, spectatori). În concluzie, conceptul de fair play nu se limitează la simpla respectare a regulilor, ci, referee, opponents, spectators). așa cum apare în Codul European al Eticii Sportive la articolul (adoptat de Comitetul de miniștri ai Europei la 24 septembrie 1992 și revizuit pentru prima dată pe 16 mai 2001), încorporează conceptele de prietenie, respect față de ceilalți și spirit sportiv. Acestea sunt aceleași trăsături incluse în Spiritul Olimpic (IOC, 2015).

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Respect fata de reguli, fata de ceilalti si echipamentul sportiv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Invatatul din infrangeri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Importanta de a face cu randul si de a fi flexibil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Importanta ca grupul sa atinga un scop comun mai usor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egalitatea: a oferi tuturor o sansa egala de a participa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologia generala

TEORIA:

- Recapitularea regulilor unui joc si incurajarea elevilor de a avea un cuvant de spus in ceea ce priveste regulile;
- Discutarea tipurilor de comportament care compun un cod al fair play-ului si scrierea unui fel de „ Cod de fair play al scolii”;
- Invitarea unui atlet de elita care sa vorbeasca elevilor despre fair play

PRACTICA:

- Jocuri de echipa in care fiecare elev are un rol diferit;
- Saluturi de final la terminarea unei activitati in echipa (strangerea mainii celeilalte echipe la terminarea jocului);
- Crearea unei atmosfere pozitive in care un zambet e semn de bunvenit;
- Crearea unui poster care sa-i incurajeze si pe ceilalti sa joace corect si apoi expunerea lui in scoala.



Pilon n. 2 | Fair Play și integritate

8. VIOLENTA IN SPORT**Analiza nevoilor**

- Brutalitate fizica fata de adversari
- Episoade temperamentale
- Elevi care nu doresc sa colaboreze cu colegii
- Episoade de bullying
- Episoade de limbaj urat

Rezumatul cercetării

Este foarte evident că sportul a devenit scena mai multor forme de violență. Vorbim despre violența fizică, verbală sau psihologică. De aceea, trebuie să ne referim la:

- agresiunea manifestată în timpul evenimentelor sportive față de adversari, ca modalitate de a-i intimida, în vederea reducerii potențialului lor fizic;
- Sînjurături adresate adversarilor, conflicte între sportivi și spectatori, sportivi și arbitri, spectatori și arbitri și chiar între spectatori;
- presiunea pe care părinții și antrenorii o pun pe jucători, adesea considerată ca o cale spre succes.

Principiile pentru învățarea copiilor de a evita un comportament violent includ:

- Evidențierea importanței sportului. Nu trebuie încurajată ideea victoriei cu orice preț. Obiectivul ar trebui să fie dezvoltarea individului și plăcerea de a participa.
- Evitarea asocierii echipei ca termen simbolic cu echipele profesioniste (nume, logo).
- Dezvoltarea ideii de echipă înlocuind ierarhizarea tradițională care presupune un antrenor autoritar și jucători care se supun.
- Integrarea în programă a strategiilor bazate pe dezvoltarea de valori. Profesorii și antrenorii trebuie să se axeze pe a-i învăța pe elevi valori sportive pozitive și să proiecteze programa în această direcție.
- Implicarea părinților. Părinții reprezintă unele dintre cele mai importante modele pentru un copil. Antrenorii trebuie să informeze părinții cu privire la obiectivele individuale.

Trebuie promovată în rândul părinților o atitudine pozitivă față de ideea de competiție și activitate fizică. De asemenea, părinții trebuie să aibă așteptări realiste privind performanța propriilor copii.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Gestionarea leadership-ului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dominatia comportamentului negativ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Asteptari versus epuizare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Spirit de echipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Gestionarea efortului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologia generala

- Castigarea unor jocuri simulate
- Joc de rol: ajutarea echipei cand se pierde un joc
- Jocuri de comunicare
- Vizionari video si discutii
- Activitati de consolidare a grupului



Pilon n. 2 | Fair Play și integritate

9. ANTI-DISCRIMINAREA ȘI RASISMUL**Analiza nevoilor****In clase unde exista:**

- Tendinte de marginalizare
- Episoade de bullying
- Episoade de jigniri
- Prejudicii si stereotipuri larg raspandite in randul elevilor

Rezumatul cercetării

Principiul anti-discriminării reprezintă, teoretic, elementul central al oricărei activități sportive (UNESCO, 1978; IOC, 2017). Prin urmare, inclusiv lupta împotriva rasismului este importantă pentru a construi un mediu sportiv corect. Din păcate, faptic, rasismul încă afectează sportul, atât la nivel structural (Gallagher, 2001; Powell, 2008), instituțional (Carrington și McDonald, 2010; Bradbury et al., 2011; Bradbury, 2013; Price et al. 2013), cât și individual (Marjoribanks și Farquharson, 2011). Însă acest proiect se va axa numai pe rasismul la nivel individual. Când trăim în societăți multiculturale (EUROSTAT, 2012; 2017), cheia este a învăța cum să gestionezi ideea de diversitate, încă de la o vârstă fragedă. Cercetători precum Brown (2003) au pus în discuție dacă întrecerea este importantă pe teren, susținând că sportul poate juca un rol pozitiv în depășirea limitelor de potențial. Alți academicieni, oameni de sport, organizații internaționale și instituții susțin aceeași opinie pozitivă în legătură cu rolul sportului în combaterea discriminării și rasismului (Consiliul EU, 2000; Garland și Rowe, 2001; UNGA, 2014). Totuși, există suficiente lucrări (Blackshow and Long, 2015; Lavelle, 2015; Dixton et al. 2016) și evenimente (FARE, 2017, 2018, 2019) care arată că sportul nu este ferit de rasism. De aceea, o întrebare care se poate pune este de ce trebuie să considerăm sportul drept o armă în combaterea rasismului? Această problemă va fi inclusă în contextul sportului pentru schimbarea socială, fiind o ramură a mișcării mai largi a sportului pentru dezvoltarea individului. Într-o evăr, pentru că discriminarea și rasismul sunt fenomene sociologice, se aplică ipoteza de contact a lui Allport (1954). Teoria se bazează pe ipoteza că contactele între grupuri pot reduce prejudiciile și pot scădea formarea unor stereotipuri. De altfel, intrând în contact cu cineva care este diferit din punct de vedere cultural, etnic și lingvistic ar trebui să reducă „teama de diversitate” și să faciliteze interrelaționarea care ar putea duce la legarea unor prietenii. Pentru a atinge acest țel, liceele vor fi mediul în care se poate aprecia cel mai bine felul în care sportul (mai ales educația fizică) poate susține lupta împotriva rasismului. De fapt, contextul liceului oferă un cadru valoros în vederea luptei împotriva rasismului și construirea unui sistem de valori bazat

pe toleranță, respect și prietenie. Cu toate acestea, se va lua în considerare că, în afara școlii, multe alte instituții pot avea o influență semnificativă asupra concepției elevilor, cum ar fi familia, colegii, mass-media etc., și că va fi imposibilă cuantifierea efectelor pe termen lung a exercițiilor propuse. Totuși, acest aspect nu ar trebui să ne oprească din încercarea de a gestiona problemele legate de rasism. Tinerii trebuie ajutați să conștientizeze acest subiect și să încerce să depășească barierele rasiale prin împărtășirea practicilor culturale și sportive. Desigur, posibilitatea obținerii efectelor pe termen scurt cu acest modul va sta la baza fie a identificării unui al doilea modul, fie a respingării teoriilor conform cărora sportul (în acest caz, educația fizică) poate fi benefică pentru reducerea incidentelor rasiste. De aceea, atât workshopurile cât și exercițiile sportive vor fi concepute având în vedere trei niveluri. Mai întâi, nu trebuie să se scape din vedere contextul social general al fiecărei țări, pentru că este esențial să avem în vedere cadrul general când este vorba de comportamentul uman. În al doilea rând, contextul social sportiv este de asemenea important. Trebuie luate în calcul aspecte discriminatorii atât în sporturile de elită, cât și în cele de bază. În al treilea rând, trebuie avut în vedere mediul școlar specific. S-au înregistrat incidente rasiste? Ce se poate face pentru a le gestiona/preveni prin educație fizică? În concluzie, Educația fizică va fi folosită, pe de o parte, pentru conștientizarea rasismului în sport și, pe de altă parte, pentru a elimina barierele culturale (EU Commission, 2007, Coakley, 2011) pornind de la ipoteza contactului a lui Allport (1954) și capitalul social al lui Putnam (2000).

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Intelegerea perspectivei celorlalti oameni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dezvoltarea empatiei si spiritului de echipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentimentul de emancipare prin sport | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Identifica si lupta contra discriminarii in si prin sport | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conduce si joaca roluri diferite in echipe efectiv si responsabil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

General Methodology

- Ateliere participative si interactive.
- Activitati care fac elevii constienti de contextul in care traiesc si de faptele si mediile potential discriminatorii.
- Activitati sportive care permit schimbul de cunostinte culturale (sportive) in randul elevilor.
- Activitati sportive care includ elevi cu dizabilitati in jocuri.
- Vizionarea de filme despre sport si discriminare si apoi discutarea acestora la ore.



Pilon n. 2 | Fair Play și integritate

10. VALORILE SPORTIVE

Analiza nevoilor

In clase unde sunt:

- Majoritate baieti
- Diversitate culturala si etnica
- Elevi din diferite clase sociale
- Lipsa participarii parintilor in activitatile scolii

Rezumatul cercetării

Trezirea interesului pentru etică are loc într-un context postmodern în care tocmai individul este cel care caută noi puncte de referință care să înlocuiască pierderea autorității statului, familiei sau religiei, precum și a rolului major pe care îl avea locul de muncă în integrarea socială a individului. Astăzi, imaginile arhetipale ocupă din nou locul central în societate civilă. Inclusiv sportul adoptă o mască a „înlocuitorului hiper- real”, compensând respingerea așa-numitor credințe moderne, cum ar fi încrederea în progres și globalizare (Lipovetsky, 2006). Se consideră acum că sportul a moștenit la scară largă valori care pot promova integrarea socială, dialogul multicultural și prevenția în cazul sănătății. Se pot identifica două principii la care se referă aproape teoriile legate de etica sportului: corectitudinea și performanța sportivă ca manifestare a perfecțiunii umane. Rezultatele și performanțele ar trebui să derive din dezvoltarea morală și laudabilă a talentului individual. Astfel, chiar dacă contextul general este corect, performanța atinsă în urma promovării fricii, manipulărilor medicale sau constrângerilor nu poate fi considerată o manifestare a măiestriei umane. Totuși, dacă etica sportivă poate fi definită în termen larg ca un set de principii bazate pe onestitate și urmărirea performanței sportive, devine clar faptul că dificultățile etice referitoare la sport în zilele noastre merg dincolo de problemele tradiționale legate de doping și violență. În 1925, Georges Hebert (1993) a sugerat că sportul trebuie să rămână un mijloc de educare a tinerilor și să nu devină un element de distrugere morală și fizică. Sportul în zilele noastre este un domeniu contestat. Poate hrăni valori pozitive în individ și în societate, dar poate fi și distructiv. Sportul competitiv este un domeniu care generează tensiuni între cinism și interesul personal, și idealurile individuale, corectitudinea instituțională și perfecțiunea umană. Prin urmare, promovarea și apărarea eticii în sport rămâne un subiect de discutat. Mai presus de toate, este necesară recunoașterea unei culturi pozitive a sportului, care ar trebui promovată prin comunicare și educație. Educația fizică și sportul ar trebui să-i învețe pe tineri cum să facă alegeri corecte. Numai când se va face acest lucru, va fi posibil ca sportul să fie considerat un factor pentru dezvoltarea individuală și pentru

prevenirea bolilor, precum și a comportamentelor și obiceiurilor violente sau nepotrivite. (Convenția extinsă a sportului, al XI-lea Consiliu al Europei, Atena, 2008, documente de lucru și elemente preliminare ale discuției despre etica în sport). În concluzie, Educația fizică va fi folosită, pe de o parte, pentru conștientizarea rasismului în sport și, pe de altă parte, pentru a elimina barierele culturale (EU Commission, 2007, Coakley, 2011) pornind de la ipoteza contactului a lui Allport (1954) și capitalul social al lui Putnam (2000)

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Sanatate fizica si mentala | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Construirea stimei de sine si simtului comunitatii | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Includerea | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Depasirea stereotipurilor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Managementul timpului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Consolidarea echipei | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

TEORIA:

- Analiza si evaluarea scenariilor care implica comportament respectuos/nerespectuos;
- Identifica si demonstreaza pasii pentru rezolvarea unui conflict referitor la respect;
- Citirea cartilor despre importanta egalitatii de gen;
- Intelege cum contextul social si economic poate afecta abilitatea de a participa In sport si mai mult decat atat..

PRACTICA:

- Jocuri traditionale;
- Competitia cu atleti care au dificultati motrice;
- Curse de stafeta.



PILON N°3

ABILITĂȚI de VIAȚĂ



Pilon n. 3 | Abilități de viață

11. EXECUTIA BUNA SUB PRESIUNE

Analiza nevoilor

- Elevii care au probleme cu stresul și administrarea timpului
- Elevi dizorganizați care au nevoie să dezvolte abilități organizatorice și de rezolvare de probleme
- Elevi care au probleme cu luarea deciziilor în momente grele
- Elevi care se simt copleșiți cu scopul de a evita amânarea sarcinilor

Rezumatul cercetării

Activitatea fizică (AF) și practicarea unui sport susțin dezvoltarea unor abilități de viață (Koh și Camiré, 2015). Abilitățile de viață sunt abilități importante care au fost definite de Organizația Mondială a Sănătății (WHO; 1999, p. 3) drept “abilități pentru un comportament adaptativ și pozitiv care să permită indivizilor să facă față eficient cerințelor și provocărilor vieții de zi cu zi”. Mai mult, abilitățile de viață sunt acele abilități psihosociale și interpersonale care pot ajuta oamenii să ia decizii asumate, să comunice eficient, și să dezvolte abilități de adaptare și de organizare care să-i ajute să ducă o viață sănătoasă (UNICEF, 2004). Abilitățile de viață pot fi predate prin sport pentru că sportul este o metaforă a vieții și există o asemănare între performanța sportivă și performanța în viață, așa cum există o asemănare între abilitățile mentale necesare performanței în sport și în celelalte domenii (Danish, Forneris, and Wallace, 2005). Educația fizică (EF) poate fi domeniul ideal pentru introducerea abilităților de viață, mai ales în cazul adolescenților. Studiile care au implementat programe de dobândire a abilităților de viață în școală la orele de educație fizică arată rezultate promițătoare (Goudas et al., 2006; Goudas și Giannoudis, 2008). Astfel, educația fizică este o opțiune atractivă pentru a preda abilitățile de viață (Goudas, 2010). Life skills learned while participating in sport can be transferred to domains other than sport such as work and they can help adolescents to perform well under pressure (Goudas, 2010). Aceste abilități de viață dobândite în timpul orelor de sport pot fi transferate și în alte domenii decât cel sportiv cum ar fi atunci când se angajează și îi ajută să funcționeze bine sub presiune (Goudas, 2010). Abilitatea de a reacționa bine sub presiune este una din cele mai importante abilități și este rezultatul achiziționării altor abilități. Într-adevăr, multe abilități de viață cum ar fi rezolvarea problemelor, luarea deciziilor, comunicarea sunt necesare pentru a funcționa bine sub combinație de factori care cresc importanța modului de a reacționa în anumite circumstanțe sau/și medii cum ar fi la școală sau la serviciu (Baumeister, 1984). Blocarea sub presiune descrie scăderea performanței care apare atunci când oamenii percep presiunea (Beckmann, Gropel și

Ehrlenspiel, 2013; Beilock, 2010). S-au găsit explicații ale acestui blocaj în sarcina de lucru (Kinrade, Jackson și Ashford, 2010), situația în sine (Baumeister, Hamilton și Tice, 1985) și în structura individului (Kinrade et al., 2010; Mesagno, Harvey și Janelle, 2012). Când vorbim despre individ, o abilitate importantă care poate susține abilitatea de a funcționa bine sub presiune, este abilitatea de a face față stresului. Această abilitate a fost definită ca totalitatea eforturilor cognitive și comportamentale care stăpânesc, tolerează sau reduc solicitările interne și externe (Lazarus, 1982). Felul în care individul evaluează factorii de stres (de exemplu, cei care provoacă sau cei care inhibă) se regăsește în impactul diferit asupra executării sarcinii (Cavanaugh et al., 2000). Un factor de stres care provoacă este acela în care individul evaluează stresul ca un factor care susține dezvoltarea lui personală și realizările, astfel că individul va răspunde cu sens, speranță și forță (Podsakoff, LePine, și LePine, 2007). Profesorii de educație fizică pot susține abilitatea elevilor de a reacționa în situații de stres prin conștientizarea evenimentelor stresante și prin implicarea în strategii de adaptare concentrate pe problemă. Abilitatea de a răspunde bine sub stres poate fi învățată și educată (Andersen, 2009; Harmison, 2006; Hays, 2009; Williams și Harris, 2006). În acest context, strategiile aplicate de profesorii de educație fizică sunt esențiale în procesul de educare a reacției individului sub presiune.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| Rezolvarea de probleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Luarea deciziilor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cooperarea | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Comunicare eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Managementul stresului | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Activitati de grup (minim 4 oameni)
- Invatare activa (angajarea elevilor prin discutii, rezolvarea de probleme, studii de caz, jocuri de rol)
- Invatarea experientea (procesul de a invata din experienta)
- Abilitati de viata (abilitati care pot ajuta oamenii sa ia decizii informale, sa comunice eficient si sa dezvolte abilitati ale managementului de sine)
- Implementarea activitatilor care antreneaza felul in care abilitatile pot fi transferate in alte contexte (de la contextul sportului la contextul vietii de zi cu zi)



Pilon n. 3 | Abilități de viață

12. MANAGEMENTUL SINELUI

Analiza nevoilor

Elevi care:

- Nu folosesc o lista de prioritati pentru indatoririle lor zilnice
- Care nu iau parte sau care se deconecteaza de la activitati
- Tind sa supra- sau sub- evalueze performantele lor
- Nu propun practica variata

Rezumatul cercetării

Auto-gestionarea se referă la abilitatea de gestionarea sarcinile zilnice astfel încât să facă față cu bine în anumite condiții și situații de stres. Conceptul este folosit în sensul lui larg și include un portofoliu larg de activități cum ar fi îmbogățirea cunoștințelor în legătură cu diferite subiecte și luarea deciziilor cu privire la propria sănătate (Barlow et al., 2002). Auto-gestionarea este o strategie dezvoltată pe baza teoriei cognitive. Este gândită ca o procedură desemnată să susțină conștientizarea propriului comportament și modalitatea de a reacționa odată ce a fost conștientizat acest comportament (Nelson, Smith, Young, & Dodd, 1991). Structura programelor de auto-gestionare ar trebui organizată, cu o serie de rezultate pentru a stabili adaptarea la comportamente care susțin ideea de sănătate (Barlow et al., 2002; Centre pentru Boală și Prevenție, 2013; Hardeman, & Mitchie, 2009). Conform Lorig & Stanford (2004) programele de auto-gestionare trebuie să includă multe componente care susțin sănătatea (de exemplu, respectarea medicației, gestionarea durerii, gestionarea oboselii și stresului, depresia, mâncarea sănătoasă, exercițiul fizic, auto-eficiența sau mobilizarea sprijinului social). Auto-eficiența, de exemplu, este un concept major al teoriei sociale cognitive (Bandura, 1998), folosită de ea ca un cadru pentru dezvoltarea programelor de auto-gestionare. Auto-eficiența este descrisă ca percepția unei persoane asupra propriei abilități de a implementa un anumit comportament (Bandura, 1997). Învățarea competențelor personale, identificate ca „abilități de viață” care sunt puternic legate de procesele de auto-eficiență, devine și mai importantă, datorită susținerii unei vieți sănătoase. Din acest punct de vedere, comportamentul unei persoane este privit ca mijloc de control pentru asigurarea sănătății individului. O componentă cheie a structurii competențelor individuale este un nivel ridicat al stimei de sine, încredere în sine și abilitatea de auto-reglare (Bandura, 1977, 1998). Abilitățile de viață au un efect larg. În special, ele sunt responsabile pentru perioada de dezvoltare dintre copilărie și tinerețe, permițând individului să stăpânească și să controleze problemele importante de dezvoltare, contribuind, astfel, la stabilitatea personală.

Abilitatea de control și auto-valorizarea pozitivă sunt atribute importante care influențează viața unui individ. Aceste trăsături ar trebui dezvoltate în timpul copilăriei, din moment ce influențează capacitatea de decizie a unei persoane de-a lungul întregii sale vieți. În acest context, trebuie menționată teoria comportamentului planificat, ca teorie psihologică universală, care caută să pună bazele comportamentului uman punând în relație credințe, atitudini, intenții, control comportamental observat și comportamentul uman (Ajzen, 1991). Teoria comportamentului planificat prevede intenția individului de a se angaja într-un act comportamental într-un anumit moment și loc. Teoria era menită să explice toate comportamentele asupra cărora oamenii au abilitatea de a-și exercita auto-controlul. Componenta cheie a acestui model este intenția comportamentală. Intențiile comportamentale sunt influențate de credința în posibilitatea ca un comportament să aibă rezultatul așteptat, precum și evaluarea subiectivă a riscurilor și beneficiilor acestui rezultat (Ajzen, 1991). Cu alte cuvinte, învățarea unor strategii de auto-gestionare eficiente, presupune învățarea abilităților și căpătarea încrederii, precum și studierea contextului motivațional pentru rolurile și responsabilitățile zilnice, astfel încât individul să aibă o viață sănătoasă. Strategiile de auto-gestionare ar trebui să ajute la spargerea cercului de elemente negative ale vieții cum ar fi stresul, oboseala, depresia, anxietatea sau durerea. După Trost & Hutley (2015) un procentaj relativ mic de elevi de liceu folosesc regulat strategii de auto-gestionare prin activitatea fizică. Predarea acestor strategii pentru ca elevii să-și dezvolte activitatea fizică, ar putea fi o abordare utilă pentru a obține rezultate sănătoase și de durată.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gestionarea abilitatilor zilnice de viata | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-monitorizare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Construirea increderii | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-cunoasterea | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Incurajarea gandirii creative | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Ateliere pentru auto-monitorizarea comportamentelor si stilurilor de viata ale elevilor
- Predarea tehnicilor de gestionare a timpului
- Activitati de reflectie si de stabilire a scopurilor
- Invatare activa (angajarea elevilor prin discutii, rezolvarea de probleme, studii de caz, jocuri de rol)



Pilon n. 3 | Abilități de viață

13. SIMTUL RESPONSABILITATII/CONDUCERE**Analiza nevoilor****Elevi care:**

- Demonstrează un nivel scăzut al spiritului de inițiativă
- Arată o participare scăzută la activitățile sportive și carora le este teamă să conducă
- Demonstrează un stil negativ de leadership
- Demonstrează stiluri de comunicare incorecte sau ineficiente
- Au puțină încredere în ei înșiși

Rezumatul cercetării

Leadership-ul a fost definit ca un „proces de-a lungul căruia un individ influențează un grup de indivizi în vederea atingerii unui obiectiv comun” (Northouse, 2010). În ultimii ani, atenția s-a îndreptat către domeniul leadershipului în rândul tinerilor, învățat prin sport și implementat printr-o gamă largă de propuneri educaționale. Dacă leadershipul poate fi învățat prin sport, a fost o problemă care a atras atenția în domeniul academic, având în vedere că leadershipul este a șasea cea mai abordată problemă printre jucători (Gould et al., 2006). Multitudinea cercetărilor (Martinek și Hellison, 2009; Voelker, Gould, Crawford, 2011; Gould și Voelker, 2012) confirmă ipoteza că sportul și educația fizică sunt contexte de socializare pentru tineri și le oferă, cu siguranță, numeroase oportunități interactive, plăcute și motivante pentru a putea învăța abilitățile de leadership. De fapt, sportul și educația fizică pot oferi cele mai potrivite contexte pentru a învăța abilitățile de leadership, în timp ce mediul școlar, educativ, facilitează acest lucru. Cu toate acestea, abilitățile de leadership sunt ce mai bine achiziționate nu ca o consecință a practicării regulate a sportului și a educației fizice, ci ca parte integrantă a experienței practice educative. Literatura de specialitate din domeniul educației fizice nu susține ideea relației cauză-efect între practicarea unui sport și achiziția abilităților de leadership, astfel că leadershipul în rândul tinerilor este cu atât mai mult o competență care trebuie să fie dezvoltată în contexte educaționale. Spre deosebire de adulți, leadershipul în cazul tinerilor apare ca un proces dinamic, caracterizat prin faze educative care trebuie planificate și proiectate de antrenori și profesori de sport, pentru a obține o metodologie eficientă. În plus, trebuie depășite perspectivele tradiționale pentru a putea dezvolta un simț al responsabilității printre tineri, în paradigma leadershipului. Modele educaționale și programele pozitive de leadership oferite numai unui anumit număr de elevi, grație popularității lor sau unor atribute personale (cum ar fi un bun organizator, inteligent, carismatic, asertiv, încrezător) trebuie abordate în limite. Dacă toți tinerii au un

potențial de lider, atunci când li se oferă oportunitatea și sprijinul, rezultatele sunt pozitive: leadershipul îi poate ajuta pe tineri să se mobilizeze în contextul școlar și în comunitățile din care fac parte. Predarea responsabilității personale și sociale (Modelul TPSR) se referă la folosirea educației fizice ca mijloc de a-i învăța pe elevi un cod etic sau disciplină. Dacă acest cod este integrat și internalizat de către elevi, le oferă acestora o structură pentru viață, valori, auto disciplină. Prin urmare, aceste abilități nu se vor observa doar în contextul sălii de sport, ci vor fi transferate în alte aspecte ale vieții lor.

În ultimul rând, principalii factori care reies din literatura de specialitate sunt:

- teoriile curente cum ar fi Leadership transformațional, precum și abordările practice pot da un impuls nou pentru a defini noua paradigmă.
- este nevoie de un cadru de învățare, în diferite contexte, în care jocul este miezul procesului educativ, cu toate fazele sale bine-definite de pregătire, derulare și fixare.
- trebuie să se profite de potențialul oferit de învățarea reciprocă (peer learning).
- viziunea tradițională asupra leadershipului ca o competență potrivită mai curând prin tinerilor cu abilități sportive bine dezvoltate poate fi depășită prin popularizarea ideii de „leadership pentru toți” și de responsabilizare a tuturor tinerilor.
- abordările antrenorilor și profesorilor de sport trebuie îmbunătățite atât în faza de definire a obiectivelor educaționale, cât și în faza de organizare a activităților. Se poate vorbi de rolul mult mai important al adulților, odată cu dezvoltarea abilităților de mentorat.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Incredere in sine si spirit de initiativa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Empatie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Un stil pozitiv de conducere | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intelegerea nevoilor altor oameni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Comunicarea eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-eficienta in activitati sportive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Predarea responsabilitatii sociale si personale prin ateliere
- Invatatul in spatii deschise (informare/joc/raport)
- Invatatul in interior prin dezbateri despre stiluri de conducere
- Invatatul prin rezolvarea de probleme folosind grupuri tinta
- Jocul de rol



Pilon n. 3 | Abilități de viață

14. AUTO-MOTIVAREA SI MOTIVAREA CELORLALTI**Analiza nevoilor****Elevi care:**

- Sunt demotivati in ceea ce priveste atat activitatile fizice cat si cele scolare in general
- Sunt exclusi de restul echipei din cauza performantelor sportive scazute
- Se simt ineficienti atat in activitatile scolare cat si in cele sportive
- Sunt inactivi si se izoleaza singuri de restul clasei prin crearea de relatii exclusiviste cu unul sau doi colegi.
- Refuza categoric sa participe la activitatile sportive

Rezumatul cercetării

Schunk, Pintrich și Meece (2008) au definit motivația drept „procesul prin care se inițiază și se susține o activitate cu un obiectiv stabilit”. Teoriile referitoare la motivație în literatura de specialitate arată că motivația individului este determinată de gândurile tinerilor, de opiniile despre ei înșiși și de contextul social în care învață. Relațiile interpersonale de calitate între elevi contribuie la auto-motivarea lor, la implicare și la realizarea obiectivelor. Pentru a susține motivația, cercetările arată importanța factorilor intrinseci (gândurile legate de auto-eficiență), precum și a mediilor în care elevii învață sau trăiesc. Auto-eficiența este definită ca „părerea individului referitoare la propria abilitate de a îndeplini o sarcină” (Bandura, 1997). Aceste păreri nu sunt legate de tipul de alegeri pe care le fac elevii. Cu alte cuvinte, dacă un elev crede că este capabil de a duce la bun sfârșit o sarcină de lucru sau să funcționeze la parametri normali într-o anumită situație, este foarte probabil să aleagă să încerce și să persiste în realizarea sarcinii. Pe de altă parte, experiența eșecului în îndeplinirea unei sarcini de lucru cauzează o limitare puternică a eficienței. S-a demonstrat că auto-eficiența este strâns legată de efort, insistență și realizare. Una dintre cele mai populare teorii legate de stimularea motivației intrinseci este auto-determinarea. Teoria auto-determinării (SDT) este definită ca „dezvoltarea unui simț al alegerii în inițierea și organizarea propriilor acțiuni” (Deci, Connell, & Ryan, 1989, 2000). Teoria auto-determinării se dezvoltă în jurul a trei nevoi umane de bază (Nevoile psihologice de bază) – BPN):

- a) nevoia de competență (atingerea succesului și dezvoltare măiestriei);
- b) nevoia de relaționare (dezvoltarea sentimentului de apartenență socială);
- c) nevoia de autonomie (controlul asupra lucrurilor care apar în viața unui individ).

Toate comportamentele acestor oameni orientați spre satisfacerea nevoilor psihologice de bază (autonomie, competență și relaționare), demonstrează importanța motivației, schimbările stilului de viață și participarea la activitățile fizice.

În ultimii ani, accentul a căzut pe eficiența profesorului și pe trăsăturile profesorilor eficienți. Acum este momentul să se revizuiască componența clasei, mai ales din perspectivă relațională. Mai exact, în contextul atingerii motivației, pentru o paradigmă de învățare mai eficientă, ar trebui luați în calcul următorii factori:

- caracteristicile unor săli de clasă funcționale
- relațiile dintre elevii din aceeași sală de clasă
- motivele pentru care sunt împreună și felul în care pot interacționa.

Dacă luăm în considerare practicarea unui sport ca parametru de bază pentru dezvoltarea completă mentală, socială și emoțională a unui tânăr, abordările învățării trebuie să își propună îmbunătățirea simțului auto-eficienței, în vederea transmiterii unor valori pozitive legate de efort, perseverență și realizarea obiectivelor. Acest lucru cere mai multe propuneri care să ia în calcul contexte emoționale diferite pentru fete și băieți. În același timp, metodologiile de lucru trebuie să accentueze în egală măsură competențele profesorilor pentru a-și asuma comportamente mai eficiente (predarea transformațională) și competențe pentru dezvoltarea mecanismelor suport ale motivării în comunitatea din care face parte.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Participarea la activitatile scolare si sportive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Relatia cu colegii de clasa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sentimentul ca apartine echipei si spiritul de initiativa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intelegerea propriilor nevoi si ale celorlalti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Definirea unor noi domenii de interes care intaresc motivatia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-eficienta in activitatile sportive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- Predarea responsabilitatii sociale si personale prin ateliere
- Invatatul in spatii deschise (informare/joc/raport)
- Invatatul in interior prin dezbateri despre stiluri de comunicare pentru a influenta motivatia
- Invatatul prin rezolvarea de probleme folosind grupuri tinta
- Jocul de rol



Pilon n. 3 | Abilități de viață

15. COLABORAREA/ MUNCA IN ECHIPA**Analiza nevoilor****Elevi care:**

- Demonstrează nivele scăzute de colaborare
- Se izolează de ceilalți și abia participă la activitățile sportive
- Adesea acționează individual și nu împărtășesc idei cu ceilalți colegi
- Demonstrează un stil de comunicare incorect și ineficient
- Nu se simt parte a grupului

Rezumatul cercetării

Lucrul în echipă este considerat în zilele noastre una dintre cele mai importante dintre abilitățile de viață. Contextele educaționale și mai ales educația fizică în școli, joacă un rol esențial pentru achiziționarea competențelor și pentru transferabilitatea din contextul sportiv în viața reală a tinerilor. Sportul, în cazul lor, este cel mai bun mod de a dobândi și de a dezvolta abilitățile lucrului în echipă. Dintre teoriile educației fizice, educația prin sport (ETS) este modelul care abordează aspectul social, dezvoltând competențele individuale și susținând transformările sociale. Educația prin sport creează contexte de învățare în care sportul și exercițiile fizice generează dezvoltarea învățării permanente prin felul în care promovează toleranța, solidaritatea sau încrederea între oameni. Din perspectivă metodologică, educația prin sport (ETS) constă în adaptarea sportului și a activităților fizice la obiectivele proiectului de învățare propus. Conceptul este strict legat de ciclul de învățare experiențială (Kolb 1984). Experiența este sursa principală a învățării și a dezvoltării. În cazul educației prin sport (ETS), experiența concretă este activitatea sportivă sau activitatea fizică în sine, adaptată la obiectivele de învățare avute în vedere. Participanții la experiența comună reflectă împreună printr-o discuție ghidată legată de ceea ce au experimentat. Aceasta va provoca o schimbare în fiecare dintre ei, astfel că vor putea folosi noile competențe dobândite. Abilitatea de a funcționa și colabora în cadrul unei echipe are nevoie de competențe multidimensionale care sunt benefice în toate etapele vieții. De aceea, învățarea abilităților de lucru în echipă de către tineri poate să-i ajute să-și dezvolte dezvoltarea altor abilități la o vârstă timpurie, abilități pe care le vor folosi mereu. Lucrul în echipă nu este important numai la sala de sport sau pe teren. Această abilitate este necesară în toate aspectele vieții, atât din punct de vedere personal, cât și profesional. Locul antrenorilor va fi luat de șefi, al coechipierilor de către colegi, jocul devine un loc de muncă adevărat, poziția/funcția ilustrează rolul „jucătorului”. De aceea, sportul în rândul tinerilor oferă o provocare specifică vârstei și un învățare în vederea

dezvoltării acestei abilități într-o modalitate distractivă și atractivă. În afara faptului că reprezintă o activitate fizică sănătoasă și dezvoltă spiritul de camaraderie, sportul oferă tinerilor oportunități de a-și însuși lecții de viață și de a înțelege ce înseamnă să fie parte din ceva mai mare decât ei înșiși. Antrenorii de liceu joacă un rol important în a-i ajuta pe adolescenți să dezvolte abilitățile de cooperare prin practicarea unui sport. (Gould et al., 2006). Totuși, trebuie amintit faptul că literatura de specialitate cu referire la tineret a arătat în permanență că dezvoltarea abilităților personale și sociale dorite nu se realizează automat prin simpla practicare a unui sport. De aceea, trebuie făcute eforturi pentru conștientizarea dificultăților cu care se confruntă profesorii de liceu, precum și faptul că trebuie ca aceștia să aibă acces la informații și să se formeze pentru a putea gestiona situațiile cu care se confruntă în școală.

Alte eforturi trebuie făcute în următoarele direcții:

- Sprijinirea profesorilor de liceu în vederea elaborării unor programe educaționale inovative, orientate către dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor lor. În acest context, este necesară abordarea unei viziuni polemice.
- Îmbunătățirea felului în care sunt concepute programele educaționale de către profesori, a rolului lor în abordarea lucrului în echipă, precum și viziunea antrenorilor față de dezvoltarea pozitivă a tineretului (PYD).
- Realizarea unor cercetări în domeniul transferabilității abilităților de lucru în echipă în alte contexte ale vieții.

Cunostinte si abilitati de achizitionat

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Simtul apartenentei la grup | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Empatie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jucator de echipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intelegerea nevoilor celorlalti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Comunicarea eficienta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Auto-eficienta in activitatile sportive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Metodologie generala

- predarea responsabilitatii sociale si personale prin ateliere
- Invatatul in spatii deschise (informare/joc/raport)
- Invatatul in interior prin dezbateri despre fazele si procesele lucrului in echipa
- Invatatul prin rezolvarea de probleme folosind grupuri tinta
- Jocul de rol

ACTIVITĂȚI



ACTIVITĂȚI FRONTALE ȘI DE GRUP

Tema nr.:

2, 3, 5 (6, 10)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 5 Max: 20

Materiale necesare:

Video-proiector și prezentare

Locație:

Scolii, casă

Durață:

30 minute/ clasă

Descrierea activității:

Lecții frontale și de grup despre avantajele practicării unui sport și importanța activității fizice (AF):

1. Introducere în activitatea fizică: Definiția activității fizice, Exerciții fizice (EF) și activitatea sportivă.
2. Principii ale Organizației Mondiale a Sănătății (WHO; 2010): numărul de ore de activitate fizică recomandate.
3. Efecte pozitive ale activității fizice asupra sănătății fizice: diabet de tipul 2, hipertensiune, obezitate, boli cardiovasculare, osteoporoză și tulburări cognitive.
4. Efecte pozitive ale activității fizice asupra sănătății mentale: dezvoltarea unei imagini pozitive a propriului corp și creșterea stimei de sine prin percepția autoeficienței, a abilităților fizice și acceptării de sine.
5. Includerea altor subiecte relevante.



CENTIPEDUL - PLASA ȘI PEȘTII

Tema nr.:

4 (2, 6, 7, 10, 15)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 12 Max: 30

Materiale necesare:

-

Locatie:

Scolii

Durată:

50 minute

Descrierea activității:

Miriapodul: Jucătorii își dezvoltă capacitatea de a munci în echipă, dezvoltă coordonarea, învață să respecte reguli. Elevii, distribuiți în echipe de 6-8 jucători, așezați unul în spatele celuilalt, cu mâinile pe umeri sau pe șoldurile celui din față, se vor alinia la linia de plecare. La semnal, vor porni să parcurgă un spațiu delimitat dinainte, în timpul cel mai scurt, fără ca șirul să se desfacă. Elevii vor porni cu același picior, pentru a putea păstra ritmul pe tot timpul deplasării. Desfacerea șirului va fi penalizată cu întoarcerea sa la linia de plecare pentru a relua cursa. Câștigă echipa care se înapoiază prima la linia de plecare.

Năvodul Și Peștii: Jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție, capacitatea de a munci în echipă, învață să respecte reguli, se distrează.

Copiii sunt împărțiți în două echipe. Copiii (5 copii) ce constituie năvodul se țin de mâini iar peștii înoată prin "mare". La semnal, năvodul încearcă să prindă peștii, pentru a prinde peștii năvodul trebuie să se închidă într-un cerc complet.

Peștele/peștii (elevul/elevii) prins/prinși se vor alătură copiilor din năvod iar jocul continuă până când rămâne un singur pește, ce va fi desemnat câștigător.

Regulă: năvodul nu are voie să se desfacă.



Pilon n. 1 | Activitate fizica și sanatare

FOCUS GROUP

Tema nr.:

5 (3, 6, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 12 Max: 20

Materiale necesare:

PC, video - proiector, chestionar de frecvență a activității fizice.

Locatie:

Scolii, casă

Durată:

- 2 ore curs
- 2 ore focus group

Descrierea activității:

Curs: Pregătirea prezentării power-point și lista cu referințele relevante legate de HEPA (health enhancing physical activity).

2 ore focus group: discuții cu privire la obiectivele HEPA realizabile și la monitorizare.



LOVEȘTE ȘI FUGI

Tema nr.:

2, 5 (10)

Grupa de vârstă:

15-16 ani

Numărul de persoane implicate:

15

Materiale necesare:

5 mingi de tenis , 2 cosuri, creta, 10 cartonase cu numere de la 1 la 5 (2 de fiecare)

Locatie:

Curtea scolii, teren de sport (handbal, volei, baschet)

Durață:

15 minute

Descrierea activitatii:

- Cele 2 cosuri vor marca Baza A si Baza B pe linia portii.
- Pe linia de mijloc profesorul va desena 5 cercuri de 50 cm cu 2 metri distanta intre ele.
- O minge de tenis va fi plasata in mijlocul fiecarui cerc.
- Elevii vor forma 3 echipe a 5 elevi fiecare.
- Echipele vor trage la sorti pentru a stabili cine incepe prima.
- Primele 2 echipe vor concura si cea de a treia va fi arbitrul.
- Fiecare participant va scrie un biletel cu numarul cercului in care va concura.
- Participantii vor sta fata in fata, in propriile cercuri, cu spatele la bazele lor.
- Ei nu pot atinge cercul cu picioarele!
- Cand profesorul da semnalul, concurentii vor incerca sa ia mingea si sa o duca la baza lor fara sa fie atinsi de adversarul lor direct.
- Oponentul poate alerga pentru a atinge persoana care a luat mingea pana cand o duce la baza lor.
- Concurentul care duce mingea la baza fara a fi atins de adversar primeste un punct.
- A treia echipa va observa ca concursul se desfasoara dupa reguli.
- Echipa care ia mai multe mingi castiga.
- Echipa castigatoare ramane pe teren.
- Cealalta echipa devine arbitrul pentru jocul urmator.

Aceasta activitate are rolul de a gasi cea mai buna strategie pentru a duce la indeplinire o sarcina intr-o situatie dificila. Concurentii trebuie sa gaseasca o strategie pentru a reusi sa duca mingea repede la baza lor. Ea poate de asemenea sa fie o strategie de grup , cu scopul de a dezvolta munca in echipa.



PROVOCARE LUNARĂ CU TINE ÎNSUȚI

Tema nr.:

2, 3, 5

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani (poate de asemenea sa vizeze elevi cu probleme de greutate sau cu alte probleme de sanatare)

Numărul de persoane implicate:

Exercitii individuale

Materiale necesare:

Saltea de fitness, gantere (sau sticle de apa de 0,5 l.); laptop sau telefon cu conexiune wi-fi

Locatia:

Casă

Durată:

30 min./zi

Descrierea activitatii:

Activitatea consta intr-un antrenament de 5 zile pe saptamana cu scopul de a mentine atat sanatatea corpului cat si a mintii. Provocarea se incheie intr-o luna (4 saptamani). Fiecare individ va fi incurajat sa faca masuratori ale corpului la inceputul provocarii.

Situatia impusa de masurile Covid-19 a facut dificila mentinerea sanatatii fizice si mentale a oamenilor. Mai intai, a fost vorba despre infruntarea unei amenintari medicale reale, ce poate cauza anxietate si stres si poate dezvolta diferite faze ale depresiei. Apoi, mentinerea distantei sociale a facut dificila comunicarea si sprijinul dintre oameni, asa cum o faceau cand erau fata in fata. Prin urmare, oamenii au stat la casele lor, fara sa poata merge la scolii sau la munca, fara sa iasa, sa se distreze, sa experimenteze situatii diferite de viata. Acest lucru e posibil sa fi cauzat multe probleme atat fizic cat si mental. Scopul acestei activitati este de a incuraja oamenii sa se ridice si sa faca miscare, in loc sa stea in fata televizorului sau a computerului toata ziua. Li incurajeaza sa se mentina sanatosi si activi. Oferă un plan/ program bun cat si îndrumare de-a lungul parcurgerii sale.

Aceasta provocare se dorește a fi utilă în pierderea greutatei, definirea mușchilor, forța, nivelele de fitness crescute, și cel mai important este că are scopul de a ajuta îmbunătățirea sănătății în general.

Profesorul trebuie să evalueze anumite aspecte legate de această provocare:

- provocarea e cu sinele, nu cu ceilalți;
- provocarea nu încurajează ideea că a fi supraponderal este un aspect negativ, dar încurajează faptul că a avea grijă de corpul nostru e esențial pentru starea de bine generală;;
- nu este un 'joc al rusinii';
- oamenii vor împărtăși rezultatele doar dacă își doresc asta;
- rezultatele ar putea să nu apară cu ușurință sau ar putea să nu fie vizibile;
- a te simți bine cu tine însuși și a avea o imagine pozitivă despre tine însuși este unul dintre rezultatele așteptate;
- provocarea ar putea deveni permanentă dacă individual se simte confortabil să facă asta în continuare;
- clasa ar putea deveni un grup de sprijin (încurajări, atitudine pozitivă, sprijin);
- fiecare individ va continua activitățile în ritmul propriu;
- profesorul va fi ghidul de-a lungul provocării;
- indivizii trebuie să aibă grijă de propria siguranță, așa că ei trebuie să urmeze instrucțiunile cu grijă;
- de asemenea, nutriția e esențială pentru a vedea rezultate (poate că profesorul ar putea preda mai întâi o lecție bazată pe nutriție sănătoasă);
- indivizii trebuie să se hidrateze de-a lungul zilei.

În fiecare zi, profesorul va efectua activitatea, ghidându-i pe elevi. Din cauza situației pandemice, pot fi folosite sesiuni zoom sau filme de pe youtube (dacă nu trebuie urmat un orar școlar; totuși, profesorul ar trebui să sugereze cea mai potrivită oră pentru exerciții).

Program săptămânal::

- Luni - Rezistență
- Marți - condiționare
- Miercuri - rezistență
- Joi - Condiționare
- Vineri - rezistență
- Sâmbătă - odihnă
- Duminică - odihnă

Programul trebuie să mențină echilibrul între: intervalul de antrenament de intensitate crescută, sesiuni cardio, nivel constant de intensitate scăzută. Încălzirile și întinderile sunt o parte importantă a antrenamentului.

Profesorii ar trebui să își construiască propriul program potrivit grupului țintă, aspectelor speciale cu care se confruntă, nivelul de lucru al indivizilor.



HIIT - INTERVALE

Tema nr.:

3, 5

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Exerciții individuale

Materiale necesare:

O saltea de fitness, un cronometru sau o aplicație de cronometraj (ex. Secunde) pe telefon

Locația:

Casă

Durață:

(10-40 minute) în funcție de seturi, repetiții și odihnă

Descrierea activității:

Antrenament de exerciții fizice cu intensitate crescută.

Profesorii selectează 10 exerciții din lista de mai jos pentru a le propune elevilor lor, asigurându-se că aleg exercițiile pe care ei le pot executa corect. Exercițiile durează 20-40 de secunde, apoi se ia un scurt repaus (10-20 secunde) între ele. Repetări (2 sau 3 seturi), apoi 2 minute pauză între seturi.

Aceste exerciții pot îmbunătăți starea de sănătate generală, forța și sănătatea inimii, plămânilor și a sistemului circulator. Conduce la o postură și stabilitate îmbunătățite și poate reduce riscul leziunilor.

Modificări posibile:

Alegeti mai multe exerciții (20-30) din lista. Faceți un exercițiu timp de 20-40 secunde, luați un scurt repaus (10-20 secunde) între ele. Faceți doar un singur set.

Exercise

1. stand pe spate, abdomene oblice cu ducerea mainilor la calcaia alternativ
2. stand pe spate, abdomene oblice cu ducerea alternativa a coatelor la genunchiul opus
3. Burpees flotari
4. Alergare pe loc cu calcaiele la sezuta
5. Culcat dorsal cu talpile pe sol, mainile la ceafa- abdomene scurte
6. Plansă din stand pe coate și pe varfuri
7. Plansa cu departarea picioarelor prin saritura si revenire
8. Plansa cu ridicarea alternativă a picioarelor intinse
9. Din culcat dorsal cu talpile pe sol, mainile pe langa corp - abdomen scurte cu atingerea calcaielor cu mainile
10. Alergare pe loc cu genunchii la piept
11. Culcat dorsal, calcaiele pe sol, ridicarea bazinului
12. Echere
13. Sarituri laterale cu departarea picioarelor si ducerea bratelor sus
14. Fandari din saritura
15. Indoirea piciorului si bratului prin extensie din sprijin pe palme si genunchi intinderea piciorului si ridicarea bratului opus - alternativ
16. Din sprijin pe genunchi si palme ridicarea piciorului intins
17. Din sprijin pe genunchi si palme ridicarea in lateral a piciorului indoit
18. Sarituri cu forfecare laterala simultana a bratelor si picioarelor
19. Fandari in fata prin pasire
20. Extensii pentru spate
21. Din sprijin pe palme si varfuri sarituri de pe un picior pe celalalt cu ducerea genunchiului la piept
22. Din stand cu bratele intinse lateral atingerea varfului piciorului cu mana opusa prin ridicarea piciorului
23. Sarituri laterale din plansa pe palme
24. Sprijin pe palme - sarituri cu ambele picioare in ghemuit
25. Plansa pe antebrațe cu atingerea solului cu ghenunchii - alternativ
26. Plansa din stand pe palme cu ridicarea bazinului si revenire
27. Trecere din plansa pe palme in plansa pe antebrațe si invers
28. Din plansa pe palme - ridicarea bazinului si atingerea piciorului cu mana opusa
29. Din plansa pe palme ducerea alternativa a genunchilor la bratul de aceeasi parte
30. Din sprin pe palme - flotare urmata de ridicarea bratului prin rasucire
31. Flotari
32. Plansa pe spate cu sprijin pe antebrațe (coate)
33. Plansa pe spate cu sprijin pe palme
34. Plansa dorsala cu sprijin pe palme si talpi- ridicari alternative al bratului si piciorului opus
35. Alergare pe loc
36. Abdomene oblice cu rasucire
37. Plansa laterala cu sprijin pe antebraț
38. Plansa laterala pe antebraț cu ridicarea si coborarea bazinului
39. Side plank knee tuck plansa laterala cu ducerea piciorului la piept
40. Squat kick genuflexiune urmata de ridicarea alternativa a piciorului inainte sus
41. Squat side kick genuflexiune urmata de ridicarealternativa a piciorului in lateral
42. Squat-jumps genuflexiuni cu saritura
43. Squats genuflexiuni
44. Standing knee raises din stand cu bratele intinse lateral - ridicari alternative de genunchi cu ducerea bratului opus inainte intins prin rasucirea trunchiului
45. Standing long jump saritura in lungime de pe loc
46. Standing trunk rotation din stand in semiflexie rasuciri ale trunchiului alternativ stanga-dreapta
47. Star jump din ghemuit sarituri cu departarea picioarelor si a bratelor
48. Twist jumps din stand , rasuciri ale trunchiului cu saritura stanga-dreapta
49. Walkdown push ups din stand, aplecare cu atingerea solului cu palmele, pasire cu palmele si flotare - mersul ursului cu flotare
50. Wall sit sprijin cu spatetele la perete in pozitie de genuflexiune

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=2zhFTw2epoc2>

<https://www.youtube.com/watch?v=lwyvozckjak>

<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA>
<https://www.youtube.com/watch?v=dtvAxibgYQ>
https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU
<https://www.youtube.com/watch?v=SkmgmbDhzc8>
https://www.youtube.com/watch?v=LPJmz_5bdjw
<https://www.youtube.com/watch?v=Akf3lPOH9fA>
<https://www.youtube.com/watch?v=M2s5ajUGt2E>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZZoCNMU48U>
https://www.youtube.com/watch?v=fDP6O_ajpDg
<https://www.youtube.com/watch?v=rPdKujj50fw>
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
<https://www.youtube.com/watch?v=y7lug7eC0dk>
https://www.youtube.com/watch?v=kNH_calpB5w

https://www.youtube.com/watch?v=LC9OX5i_dOo
<https://www.youtube.com/watch?v=zaXq5bXR5oA>
<https://www.youtube.com/watch?v=6Y0o9VDXXRE>
<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ijudFjRMWCU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3VpkyIcnT64>
https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fz-H0
<https://www.youtube.com/watch?v=g57zkyRjYH4>
<https://www.youtube.com/watch?v=o6aPDLFYBZE>
<https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE>
<https://www.youtube.com/watch?v=uGOUXP-7eFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=pl7uWjXcfPE>

<https://www.youtube.com/watch?v=YU0gWh72a3k>

https://www.youtube.com/watch?v=_J3ySVKYVJ8
<https://www.youtube.com/watch?v=tkMu6ClZqo>
<https://www.youtube.com/watch?v=STCe7-aZ-o8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xUWuaHGjivY>

<https://www.youtube.com/watch?v=l-rYUBn5IUM>
<https://www.youtube.com/watch?v=jyUqwkVpsi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=IkMmABQ9SkM>
<https://www.youtube.com/watch?v=jKUuOwsDXFs>
<https://www.youtube.com/watch?v=utQxtxG0Kgo>
<https://www.youtube.com/watch?v=y3NwYJbmnK>

<https://www.youtube.com/watch?v=33Tlsm8vtc8>

<https://www.youtube.com/watch?v=CvEhXotL7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=acHkVaku9U>
https://www.youtube.com/watch?v=YUpeReHQl_w

https://www.youtube.com/watch?v=hSunks_4wIE
<https://www.youtube.com/watch?v=0q96OrLujjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=hPFtd4K-khA>
https://www.youtube.com/watch?v=NhvVjuUt_s4

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5efrHPOnWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=c-dph8hv000>



ETIMPUL PENTRU STRETCHING

Tema nr.:

2, 5

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani (in special pentru elevii care au un stil de viata sedentar)

Numărul de persoane implicate:

Exercitii individuale

Materiale necesare:

Nici unul (daca fac exercitiile stand jos, pot folosi o saltea)

Locatia:

Casă

Durată:

10-15 min./zi

Descrierea activitatii:

Profesorul va sublinia faptul ca exercitiile zilnice sunt extrem de importante pentru ca organismul sa functioneze corect. Activitatea poate fi executata zilnic de fiecare individ. Profesorul va ghida activitatea atata timp cat va fi nevoie, pentru a preveni leziunile. Sesiunile zoom sau filmele de pe youtube pot fi folosite pentru indrumare. Pandemia a dus la o viata mai sedentara decat inainte. Oamenii au stat in casele lor, intinsi in pat, privind la tv sau stand pe scaun prea mult. Aceasta situatie poate conduce la luarea in greutate, tensiune musculara, dezechilibre, posturi gresite. Drept urmare, este esential sa avem o rutina regulata de exercitii cu putin echipament sau deloc. In acest fel, ne va ajuta sa ne imbunatatim flexibilitatea, sa reducem durerea, avand un sentiment de bine. Intinderile trebuie sa aiba in vedere tot corpul:

1. Gatul, umerii si trunchiul

- Elevii stau in picioare cu picioarele departate
- Mainile pe talie
- Inclina capul in fata si in spate pentru 20 secunde
- Inclina capul in fiecare parte pentru 20 secunde
- Incruciseaza degetele dupa cap si trag de omoplati 20 de secunde
- Ridica umerii sus spre urechi- ii tin acolo 5 secunde apoi ii coboara inapoi.

Repeta de 4 ori.

2. Partea inferioara a corpului

- Elevii stau in picioare
- Apuca un genunchi cu mainile si il trage sus spre piept. Schimba genunchiul. Repeta de 5 ori pentru fiecare genunchi.
- Elevii stau intinsi pe saltea
- Apuca un genunchi cu mainile si il trag spre piept. Tin pentru 20 secunde.
- Schimba genunchiul
- In timp ce stau culcati, pun un picior peste celalalt si isi rasucesc trunchiul in directia opusa partii inferioare a corpului. Stau asa pentru 15-20 secunde. Schimba pozitia.

3. Brate, maini si fata

- Elevii pot sta jos sau in picioare
- Intind si separa degetele pe cat de mult posibil pentru 10 secunde. Se repeta.
- Incruciseaza degetele si intind bratele in fata sau deasupra capului pentru 10 secunde. Repetari
- Deschid gura, coboara maxilarul, si relaxeaza toata fata, apoi privesc sus pentru 10 secunde
- Cu un zambet mare, pun varfurile degetelor pe fiecare colt al gurii, apoi relaxeaza fata. Scot limba, mentin forma gurii si usor misca limba de la stanga la dreapta pentru 20 secunde.

Profesorii ar trebui sa precizeze regulile ferm:

- Niciodata nu se fac intinderi daca exista durere
- Aminteste-ti sa respiri
- Exersatul ar trebui sa fie amuzant
- Bea apa



Pilon n. 1 | Activitate fizica și sanatare

SĂ FACEM UN PLAN ÎMPREUNĂ

Tema nr.:

3, 5 (10, 15)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Echipe de 4

Materiale necesare:

Computer sau telefon, o platforma pentru apeluri video

Locatia:

Casă (inauntru sau afara)

Durată:

45 minute

Descrierea activitatii:

Propune elevilor tai sa conceapa un dans de incalzire/ rutina in echipa (numarand 8x8).

Elevii gasesc muzica care se potriveste pe ritm. Executa pentru restul clasei. Planurile facute impreuna pot imbunatati abilitatile de comunicare, creativitatea si conexiunea.

Modificari:

- Concepe un plan de antrenament cu echipa ta pentru ceilalti (fiecare echipa poate primi diferite sarcini cum ar fi intinderea bratelor, trunchiului, picioarelor, sau diferite pozitii cum ar fi stand, culcatul pe spate, culcatul pe abdomen, scandura etc.)
- Concepe un quiz Kahoot cu echipa ta pentru ceilalti kahoot.com



Pilon n. 1 | Activitate fizica și sanatare

ACTIVITATE DE AUTOMONITORIZARE

Tema nr.:

3, 5 (11, 12)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Toata clasa impartita pe grupe

Materiale necesare:

PC si proiector, chestionar despre frecventa activitatii fizice si alte comportamente de stil de viata.

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

2h atelier pentru 3-4 saptamani in total

Descrierea activitatii:

- Atelierul include activitati de auto-monitorizare a elevilor de liceu prin folosirea unor chestionare specifice *.
- Dupa colectarea rezultatelor va urma o munca intensa in echipa cu elevii cu scopul de a realiza obiective individuale de auto-manageriere a activitatii fizice prin folosirea metodei SMART pentru definirea obiectivelor.
- Atelierul ar trebui sa includa si explicarea metodelor utile de administrare a timpului.



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

CHESTIONARUL

Tema nr.:

6, 10 (4, 7, 9)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Clasa impartita pe grupe sau exercitii individuale

Materialele necesare:

Pc sau smartphone

Locatia:

Scolii, casă

Durață:

5 – 10 minute

Descrierea activitatii:

Exercitiul consta intr-un quiz dezvoltat pe Kahoot!, o platforma de invatare prin joc. Elevii pot fi impartiti in grupe sau pot face aceasta activitate individual provocand o alta persoana.

Acestea sunt linkurile pentru 2 quizz-uri online:



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP

Acest quiz contine intrebari despre fair play, rolul educativ al sportului si cunostinte generale despre proiectul SOS.



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP

Acest quiz are ca scop testarea cunostintelor elevilor despre sport si drepturile omului si valorile sportului.



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

SPORTURI INCLUSIVE

Tema nr.:

6 (7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 10 Max: /

Materiale necesare:

/

Locatia:

Scolii

Durață:

În funcție de timpul alocat

Descrierea activității:

Orice activitate sugerată trebuie să ia în calcul principiul non-discriminării ca bază a oricărui alt drept. În acest sens, includerea persoanelor cu dizabilități poate fi o temă importantă.

Exemple de activități:

- Rațele și vânătorii modificat;
- Volei din scaun;
- Baskin.

O altă temă poate fi dreptul la libertatea de opinie și de expresie (art. 19 UDHR)

De exemplu, elevii pot discuta acest drept în clasă și apoi să observe în timp ce joacă dacă l-au încălcat prin folosirea poreclelor, prin intoleranță sau insultă.

Anexe:

- Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948);
- Pactul internațional cu privire la drepturile civile și politice + Pactul internațional cu privire la drepturile economice, sociale și culturale. (1966).



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

DISCUȚIE DE GRUP PE TEMA VIOLENȚEI ÎN SPORT

Tema nr.:

8 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

N. of people involved:

The whole class divided in groups

Numărul de persoane implicate:

/

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

10 - 15 minute

Descrierea activității:

Activitate menită să îmbunătățească conștiința de sine și asertivitatea.

După fiecare meci, antrenorii/ profesorii de educație fizică vor împărți clasa în 6 grupe.

Fiecare grupă va primi câte o întrebare, iar membrii grupei vor discuta între ei oferind un răspuns comun în 5-10 minute.

Exemple de întrebări:

- Unde crezi că ai fi putut aplica o altă strategie?
- Care crezi că sunt momentele cheie ale meciului/ jocului?
- Ce ai schimba pentru partida următoare?
- Echipa adversă a făcut ceva ce te-a surprins din punct de vedere strategic?
- Echipa a urmărit planul propus de antrenor?
- Ați pierdut pentru că cealaltă echipă a jucat altfel decât v-ați așteptat sau pentru că strategia propusă nu a fost bine implementată sau o altă cauză?

După 10 minute, echipa/ clasa va împărtăși răspunsurile. Celelalte echipe sunt invitate să-și exprime acordul sau dezacordul. (5 minute)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENIS · SCHOOL



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

„CARDURI” ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI

Tema nr.:

8 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Clasa impartita pe grupe

Materiale necesare:

fișe/cartonașe informative despre tipuri de violență, colaj video cu scene violente din sport, videoproiector, diagramă (vezi descrierea activității)

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

50 minute

Descrierea activității:

1. Profesorul împarte elevii în grupe de câte 4.

Fiecare elev din grup primește un cartonaș cu informații despre un anumit tip de violență. Ei analizează subiectul și apoi, pe rând, toți elevii în grup prezintă informația colegilor din grup.

CARTONAȘE – Tipuri de violență în sport:

Cartonașul 1. Contact fizic

Primul tip de violență în sport este contactul fizic, care este adesea acceptat ca un aspect normal în cazul multor sporturi de contact, cum ar fi placajul în fotbal sau piedicile în hochei. Jucătorii știu că acest contact fizic face parte din sporturile de contact și se așteaptă ca acesta să aibă loc. Chiar dacă contactul fizic duce uneori la accidentări și poate fi foarte brutal, se așteaptă ca sportivii să inițieze contactul fizic tocmai pentru a juca bine în aceste meciuri.

Cartonașul 2. Violența la limita regulamentului

Următorul tip de violență este violența la limita regulamentului. Aceste acte nu sunt acceptate ca fiind normale într-un sport de contact; mai curând sunt tactici ilegale pe care

jucătorii le folosesc pentru a juca „murdar” sau pentru a se răzbuna pentru o atitudine necorespunzătoare a adversarului. Acest tip de violență include izbucnirea unei bătăi cu pumnii la hochei sau o lovitură cu cotul la fotbal. Aceste mișcări nu sunt permise din punct de vedere tehnic, dar jucătorii le folosesc adesea pentru a-și intimida adversarii. De aceea, au devenit comune în sporturile de contact. Preocupările în ceea ce le privește se referă la impactul pe care l-ar putea avea asupra copiilor care urmăresc acest sport și observă actele de violență, reluate de mass-media de fiecare dată. Ei pot imita aceste gesturi sau pot deveni insensibili la actele de violență.

Cartonașul 3. Violența la adresa securității

Al treilea tip de violență este la adresa securității, care include acte ce încalcă regulile unui joc. Aceste acte duc la penalități cum ar suspendările sau eliminările. Loviturile sub centură sau greșeli flagrante îi pot răni pe ceilalți sportivi, astfel că oficialii vor sancționa jucătorii care sunt autorii unor astfel de acte.

Cartonașul 4. Comportament violent abuziv

Ultimul stadiu al violenței în sport implică un comportament violent care nu încalcă numai regulamentul de joc, ci și legea. Niciun sportiv nu ar trebui să apeleze la astfel de acte, care sunt în afara regulamentului în orice sport, oricât de dur ar fi acesta. Un exemplu în acest sens ar putea fi un atac premeditat asupra unui jucător folosind crosa ca armă.

2. Elevii sunt împărțiți în grupe, Aceștia urmăresc un clip despre situații de violență și vor include fiecare situație în categoria pe care o consideră potrivită. Apoi fiecare grupă compară răspunsurile și își justifică alegerea.

Scan QR Code to get the video



CONTACT FIZIC

**VIOLENȚĂ CE PUNE
ÎN PERICOL SIGURANȚA
INDIVIDULUI**

**LA LIMITA
REGULAMENTULUI**

**COMPORTAMENT
VIOLENT ABUZIV**

3. Discuție cu tot grupul:

- Ai fost vreodată agresiv într-un meci? În ce fel? Cum te-ai simțit după aceea?
- Care sunt motivele pentru care jucătorii devin violenți în timpul unui meci?
- Ce poate face fiecare individ pentru a-și controla comportamentul agresiv?



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

JOCURI TRADIȚIONALE

Tema nr.:

9 (6, 7, 8, 10, 15)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 10 Max: /

Materiale necesare:

/

Locatia:

Scolii

Durată:

ora de curs

Descrierea activității:

Oricare dintre activitățile derulate pentru a lupta împotriva discriminării și rasismului trebuie să aibă în vedere abordarea din perspectiva drepturilor omului. Toate trebuie să respecte principiul non-discriminării, ca element cheie.

Primul obiectiv al activităților va fi acela de a se cunoaște mai bine, având în vedere că, în general, este o modalitate eficientă de a evita apariția prejudecăților, stereotipurilor ce duc la marginalizare și discriminare.

O sugestie poate fi căutarea și propunerea unor jocuri tradiționale specifice fiecărei țări/regiuni unde se află scolii, dar și de unde provin elevii de culturi diferite. Împărtășirea experiențelor culturale și a tradițiilor legate de sport poate fi o modalitate de a construi relații de prietenie. De exemplu, în Italia, câteva jocuri tradiționale ar fi: *lippa*, *coda di cavallo*, *corsa con il sacco*. Dacă nu aveți elevi de alte origini în clasă, luați în calcul topul celor 5 țări din care provin imigranții în țara dumneavoastră și propuneți jocurile lor tradiționale. Desigur, este posibil ca în alt context decât cel școlar, elevii să intre în contact cu aceste naționalități.



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

FILME ȘI DEZBATERI

Tema nr.:

6, 9, 10 (13, 14, 15)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Toata clasa

Materiale necesare:

Televizor, proiector, film

Locatia:

Scolii, casă

Durață:

1 - 2 ore

Descrierea activitatii:

Propune elevilor niste materiale scurte luate din urmatoarele filme despre experiente sportive individuale sau in echipa::

- The Miracle Season (2018)
- Race (2016)
- Invictus (2009)
- Remember the Titans (2000)
- The True Story of an American legend (2013)

In plus, se poate propune vizionarea documentarului "Rising Phoenix" despre istoria jocurilor paralimpice. Elevii dezbat si apoi urmeaza un interogatoriu.

Anexa:

Lista posibilelor intrebari pentru interogatoriul pe diferite subiecte (evalueaza relevanta subiectului pentru filmul ales).

LUCRUL IN ECHIPA:

- Ceea ce am vazut in film poate fi considerata o echipa?
- Cand devine echipa una adevarata?
- Care sunt elementele care o fac o echipa si fazele care se succed?
- Cum lucreaza coechipierii impreuna? Au incredere unul in altul?
- Sunt capabili sa se sustina si sa se motiveze reciproc?
- Sunt capabili sa implice toti membrii echipei?
- Cum comunica unul cu celalalt? Putem spune ca nivelul de comunicare este eficient?
- Dupa parerea ta, care sunt elementele principale care nu ar trebui sa lipseasca unei echipe adevarate?
- Este important sa impartasesti succesul?
- Cum ar trebui o echipa adevarata sa faca fata esecului?

LEADERSHIP:

- Un lider (sau mai multi) au aparut in film?
- Ce model de leadership exprima el?
- Care sunt elementele principale ale unui lider pozitiv?
- Cum comunica el?
- Este el capabil sa ii asculte activ pe ceilalti?
- Este el capabil sa ii inspire pe ceilalti?
- Este el capabil sa creeze coeziune in grup spre atingerea unui obiectiv?
- Recunoaste el abilitatile si valoarea celorlalti membri ai echipei?
- Este el capabil sa imparta rolurile eficient?
- Este el empatic? Cand apare empatia?
- Poate el media/ negocia cand e nevoie?
- Restul grupului ii recunoaste rolul?

DREPTURILE OMULUI/ FAIR PLAY/ VALORILE IN SPORT:

- Ce drepturi ale omului sunt abordate in acest film?
- Cum a/au fost abordate?
- A fost vreun episod de fair play? Daca da, care?
- A aparut vreuna dintre valorile din sport, cum ar fi : prietenie/ fair play, egalitate, onestitate, excelenta, solidaritate, respect reciproc si intelegere, implicare, curaj, munca in echipa, respect pentru reguli si legi, respect de sine si fata de ceilalti, spirit de comunitate si solidaritate? Daca da, care dintre ele?



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

NORUL

Tema nr.:

10 (6, 7)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Toata clasa

Materiale necesare:

Computer sau telefon, o platforma pentru apeluri video

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

30 minute

Descrierea activitatii:

Profesorii propun o discutie preliminara despre subiect. Fiecare elev scrie valori legate de sport si le trimite profesorului (sau unui voluntar). Profesorul (sau voluntarul) face un nor de cuvinte din cuvintele folosite. Elevii discuta valorile sportului. Ei pot invata unii de la altii avand experiente diferite si prin schimbul de opinii.

Link catre platforma online: <https://wordart.com/>



Modificari:

Elevii pot lucra in echipe, echipe diferite fac nori de cuvinte diferiti (diferite forme si culori). Fiecare echipa arata norul sau de cuvinte celeilalte echipe.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENIS · SCHOOL



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

MOMENTS DE SPORTIVITATE

Tema nr.:

10 (6, 9)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Toata clasa impartita in grupe de 3-5 elevi

Materiale necesare:

Computer sau telefon, o platforma pentru apeluri video

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

45 minute

Descrierea activitatii:

Profesorii propun o discutie preliminara despre subiect, care ar putea sa inceapa de la cuvintele cheie ivite din activitatea precedenta: „Crearea norilor de cuvinte”. Fiecare echipa ar trebui sa face putina cercetare, alegand un exemplu de performanta sportiva sau personalitate din sport cu valori sportive uimitoare. Discuta in echipe, apoi prezinta celorlalte grupe (scrie povestea in cateva propozitii, aduga niste imagini sau filme). Elevii invata despre importanta sportivitatii luand exemple de la atleti autentici, simboluri de corectitudine si integritate.

Sugestii:

Cercetarea initiala poate fi detaliata casă ca tema individuala sau de grup.



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

ECHIPAMENTE CREATIVE

Tema nr.:

9 (6,10, 14)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Max 20

Materiale necesare:

Diferite elemente de echipament sportiv

Locatia:

Scolii

Durață:

Fără limită de timp. Fiecare elev trebuie să participe măcar o dată.

Descrierea activității:

Puneți un băț sau alt element din echipamentele sportive în centrul unui cerc creat de participanți. Pe rând, fiecare trebuie să spună la ce ar folosi acel instrument (maximum 7 secunde să se gândească). Pot imita sau întruchipa orice, folosind instrumentul respectiv în feluri diferite față de ceea ce este destinat acel obiect să facă, lăsându-și liberă imaginația. Creșteți numărul instrumentelor pe care le puteți folosi simultan sau numărul de persoane care vor trebui să intre în cerc și să creeze. Această activitate anulează stereotipiile și este o modalitate de a implica pe cei care nu se simt confortabil să fie în față. De asemenea, încurajează creativitatea, motivația, interpretarea liberă, problematizarea, improvizația.



Pilon n. 2 | Fair Play și Integritate

SCUFIȚA ROȘIE

Tema nr.:

6, 7, 10 (14, 15)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Max 20

Materiale necesare:

/

Locatia:

Scolii

Durată:

Fără limită de timp. Două runde.

Descrierea activității:

Clasa este împărțită în două echipe care decid să interpreteze împreună un instrument legat de bunicuță/ vânător / lup.

La semnalul profesorului, cele două echipe aranjate în la două linii opuse de pe teren, vor trebui să decidă cine va interpreta, fără să fie auziți de echipa adversă. Când profesorul oprește jocul, fiecare participant trebuie să fi prezentat obiectul având în vedere aceste reguli:

- Bunica îl lovește pe vânător în cap și este mâncată de lup.
- Vânătorul îl împușcă pe lup, dar e lovit în cap de bunică.
- Lupul mănâncă bunica, dar este ucis de vânător. Echipa care reușește prima, primește un punct.

Această activitate susține munca în echipă, motivarea, interpretarea liberă. Poate fi propusă atunci când este nevoie de un climat prietenos și amuzant, pentru reducerea stresului și presiunii, specifice uneori școlii.



Pilon n. 3 | Abilități de viață

CÂMP MINAT

Tema nr.:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 20 Max: 30

Materiale necesare:

30 pahare de plastic sau conuri

Locatia:

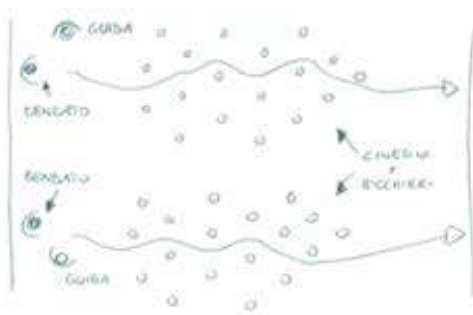
Scolii

Durață:

12 - 15 min

Descrierea activității:

Joc în perechi. Fiecare echipă începe ca în imaginea de mai jos:



Un membru al echipei este legat la ochi, ghidat de un coleg numai prin voce. El trebuie să traverseze câmpul minat fără să atingă conurile sau paharele și să ajungă la ținta de cealaltă parte a terenului. În etapa de feedback aveți în vedere:

- Comunicarea în cadrul echipei
- Rezolvarea potențialelor conflicte
- Gestionarea factorilor emoționali și de stres în rezolvarea unei probleme
- Colaborarea, auto-motivarea și motivarea celorlalți
- Abilitatea de a lua decizii
- Încrederea în coechipieri



Pilon n. 3 | Abilități de viață

FESTIVAL

Tema nr.:

13, 15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 12 la 18 ani (puteți schimba bilele pentru a se mișca sau distanța pentru a lovi țintele)

Numărul de persoane implicate:

Toți elevii pot fi împărțiți în 4 grupe

Materiale necesare:

Mai multe mingi, Cercuri

Locatia:

Scolii

Durată:

După etapa de pregătire, cu explicații, echipele vor avea 5 minute să se pregătească pentru ștafetă, care va dura maxim 10 minute.

Descrierea activității:

Pornind de la marginea terenului de volei, intră în cercul așezat la trei metri (cu o minge de tenis înăuntru), ia mingea de tenis pentru a lovi mingea de volei plasată la jumătatea drumului dintre limita de trei metri și marginea terenului. Obiectivul este de a rostogoli mingea până la linia de margine. Imediat ce este atins acest obiectiv, aleargă la linia de start și atinge următorul coechipier care intră în cerc. Un coechipier va lua mingea de tenis și de la linia de serviciu o pasează celui care a ajuns între timp în cerc. Odată ce mingea de volei trece linia de serviciu, pune mingea de baschet în cerc și lovește-o cu mingea de volei. Apoi, cu mingea de baschet lovește mingea medicinală de 2 kg. Apoi, cu mingea medicinală de 2 kg, lovește mingea medicinală de 5 kg.

La final. Cu o minge de fotbal poziționată la podea, lovește un cerc atașat de perete. Elevul din capătul celălalt al terenului trebuie să fie schimbat de fiecare dată când o minge trece de linia țintă. Echipele care lovește cercul de pe perete prima, câștigă.

Această activitate subliniază necesitatea colaborării coechipierilor. Pe rând aceștia trebuie să arunce din interiorul cercului și să paseze mingea la linia de serviciu. De asemenea, se poate evidenția prin acest joc și spiritul de leadership, întrucât toate echipele au stabilit ordinea în care vor pasa mingile, în funcție de mărime și greutate.



Pilon n. 3 | Abilități de viață

VACANȚE LA MARE

Tema nr.:

13, 14, 15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

2 grupe, 4 elevi în fiecare grupă, în același timp.

Materiale necesare:

Mai multe mingi diferite (tenis, volei, hochei, minge medicinală...); Prosoape mari

Locatia:

Scolii

Durață:

- Pregătirea: descrierea regulilor jocului
- Jocul propriu-zis: 30 minute
- Feedback / discuții

Descrierea activității:

1. Se începe cu un prosop de plajă cu o minge în el. În perechi, elevii țin de colțurile prosopului și aruncă mingea în sus. Schimbați tipul de minge. Întrecerea: cine aruncă de mai multe ori mingea în sus (cu o anumită înălțime, într-un anumit timp în care se menține înălțimea minimă) fără să scape mingea (pot fi 4 jucători la un prosop și două mingi pentru fiecare prosop).

2. Cursa începe de la capătul terenului de volei. În timp ce mingea este în aer perechea trebuie să ajungă prima la capătul terenului pentru a câștiga. Dacă mingea cade, perechea trebuie să se întoarcă la linia de start (pot fi 4 jucători la un prosop sau două mingi pentru fiecare prosop). Jocul poate fi schimbat, cu pasarea mingii de la o pereche la alta, iar cine are mingea pe plajă, nu poate avansa.

3. Pornind de la capătul terenului, în perechi, aruncă mingea spre coș cu un prosop de plajă: 1 punct pentru atingerea panoului, 2 puncte pentru atingerea inelului coșului, 4 puncte pentru înscrierea unui coș. La 6 puncte, perechea este câștigătoare (se poate juca în 4).

Cu elevii de 14-15 ani, folosiți mingii mici și alegeți terenuri de dimensiuni reduse. Această activitate încurajează colaborarea, auto-motivarea și motivarea celorlalți. Pentru motivarea elevilor, se poate crea un climat pentru o „vacanță” mai distractivă, elevii pot purta căști de scufundare sau veste de salvare (crescând astfel și gradul de dificultate).



Pilon n. 3 | Abilități de viață

CHERNOBALL

Tema nr.:

13, 15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

N. of people involved:

Min: 4 Max: 20 (1 clasă - 4 grupe)

Materiale necesare:

- Mai multe mingi diferite (tenis, volei, hochei, minge medicinală)
- Echipament sportiv variat (bătă, cercuri, rachete, crose de hochei)
- Eșarfe
- Saltele
- Toate mingile se află pe saltea, alături de echipamentele sportive, o minge în plus față de echipamentele sportive, câte o saltea pentru fiecare echipă.

Locatia:

Scolii

Durață:

- Pregătirea: descrierea regulilor jocului
- 5 minute în care fiecare echipă pune la punct strategia jocului
- Nu mai mult de 10 minute pentru jocul în sine (ștafetă)
- Feedback / discuții

Descrierea activității:

Toate mingile se află pe saltea. În capătul celălalt al sălii, elevii se aliniază cu instrumentele în mână.

La primul semnal, fiecare echipă are 5 minute să decidă cum vor juca (cine este primul jucător, în ce ordine vor aduce mingile și ce instrumente vor folosi pentru ele). În această etapă este important să evaluăm lucrul în echipă, cum comunică, cum cooperează, dacă ascultă, dacă au încredere reciprocă și dacă există un lider care coordonează echipa, precum și ce stil de leadership abordează.

La al doilea semnal, folosind toate instrumentele, elevii trebuie să aducă pe rând câte o minge în zona „decontaminată”, dincolo de linia de fund a terenului de volei, și să o oprească; abia apoi poate atinge umărul următorului coechipier pentru ca acesta să continue cursa. Nu au voie să atingă mingea cu nicio parte a corpului. În această etapă echipa își poate demonstra coeziunea, nivelul de motivare, dacă acceptă atât reușita, cât și eșecul.

Ultima minge trebuie adusă înapoi cu un instrument de către un elev care este legat la ochi. Echipa decide cine va fi legat la ochi și cine îl va conduce și ghida cu ajutorul. Fiecare echipă se cronometrează. Această etapă a jocului subliniază încrederea, tipul de leadership, gestionarea timpului.



Pilon n. 3 | Abilități de viață

ȘTAFETA CU PLUTE

Tema nr.:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 20 Max: 30

Materiale necesare:

Saltele (1m/2m) pentru fiecare echipă

Locatia:

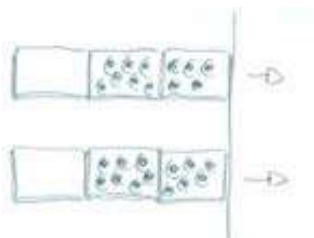
Scolii

Durață:

12 - 15 min

Descrierea activității:

Fiecare echipă este așezată ca în desen:



Obiectivul jocului este de a duce două sau trei saltele în celălalt capăt al sălii de sport, fără ca nimeni să nu atingă podeaua cu vreo parte a corpului. Acest joc este destinat dezvoltării spiritului de echipă, motivării, într-o manieră prietenoasă, metaforică. De asemenea, este important ca la finalul jocului, în etapa de feedback să se evalueze:

- Comunicarea în cadrul echipei
- Rezolvarea potențialelor conflicte
- Gestionarea factorilor emoționali și de stres în rezolvarea problemelor
- Colaborarea, auto-motivarea și motivarea celorlalți
- Abilitatea de a lua decizii
- Încrederea în membrii echipei
- Îmbunătățirea comportamentului prin analiza critică.



Pilon n. 3 | Abilități de viață

CURSA CU OBSTACOLE

Tema nr.:

11, 15 (6, 7, 9)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Min: 20 Max: 30

Materiale necesare:

18 cercuri, 4 serii de câte trei obiecte de aceeași culoare (corzi, conuri...)

Locatia:

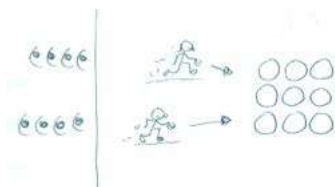
Scolii

Durață:

Max. 15 - 20 minute

Descrierea activității:

Fiecare echipă este organizată ca în imagine:



Câte un alergător din fiecare echipă trebuie să ajungă la aranjament, să plaseze un obiect al echipei sale și apoi să alerge înapoi la colegii de echipă. Aceștia vor face același lucru, cu scopul de a completa o linie orizontală, verticală sau diagonală. Începând cu al patrulea jucător, dacă nu a fost completată o linie de primii trei coechipieri, conform regulilor jocului „X și O”, va trebui să mute unul dintre cele trei obiecte într-un cerc gol și apoi să alerge înapoi pentru a schimba cu un coechipier. Jocul continuă până când una dintre echipe completează linia. În etapa de feedback se vor evalua:

- Comunicarea în cadrul echipei
- Rezolvarea potențialelor conflicte
- Gestionarea factorilor emoționali și de stres în rezolvarea problemelor
- Colaborarea, auto-motivarea și motivarea celorlalți
- Abilitatea de a lua decizii
- Încrederea în membrii echipei
- Îmbunătățirea.



Pilon n. 3 | Abilități de viață

ȘTAFETA

Tema nr.:

15 (6, 7, 10)

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani (Se adaptează gradul de dificultate în funcție de vârstă)

Numărul de persoane implicate:

O clasă

Materiale necesare:

Un cerc pentru fiecare echipă

O bară orizontală pentru fiecare echipă

O frânghie pentru fiecare echipă

Locatia:

Scolii

Durată:

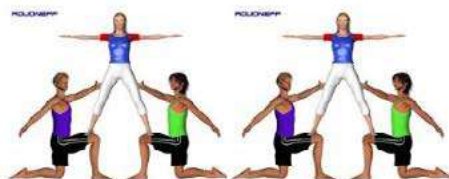
1 h

Descrierea activității:

1. Pornirea: toți membrii echipei (mai puțin unul*) stau aplecați, unul lângă altul, cu brațele ridicate. Elevul* se așază perpendicular pe aceștia, cu picioarele în afară. Elevii se vor roti simultan, mișcându-și partenerul.
2. Elevii aranjați în cerc, ținându-se de mâini vor trebui să treacă rând pe rând printr-un cerc, fără să-și dea drumul la mâini.
3. Doi elevi vor ține de capetele sforii și o vor învârti, în timp ce ceilalți vor sări peste ea, fără să o atingă.
4. În perechi, așezați la cele două capete ale unei bănci: fiecare pereche va trebui să se miște pe toată banca până la capătul opus (la punctul de întâlnire vor trebui să găsească o modalitate de a trece mai departe, fără să cadă de pe bancă).
5. Să execute postura de acrogym, așa cum li se cere.

Această activitate urmărește:

- Lucrul în echipă
- Conștientizarea propriului corp
- Asumarea responsabilității și respectul față de ceilalți
- Integrarea în grup
- Eforturi comune pentru atingerea unui aceluiași obiectiv.





Pilon n. 3 | Abilități de viață

BASCHEȚ - PASEAZĂ & ARUNCĂ

Tema nr.:

15

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani (Concepți activitatea pe grade de dificultate diferite)

Numărul de persoane implicate:

O singură echipă cu număr impar de participanți

Materiale necesare:

Mingi de baschet

Locatia:

Scolii

Durață:

Instructajul: 5 min; Jocul: 30 min; Feedback: minimum 10 min

Descrierea activității:

Scopul jocului este să se înscrie 10 coșuri într-un timp cât mai scurt. Regulile sunt următoarele:

1. Se pornește din spatele terenului, unde o minge este plasată de o parte, iar a doua de cealaltă parte.
2. Jucătorii nu pot bate mingea pentru a se mișca și nu pot alerga cu mingea în mână.
3. Nu pot folosi decât mâinile.
4. Nu pot marca în același coș.
5. Înainte de a arunca, toată lumea trebuie să atingă mingea cel puțin o singură dată.
6. Fiecare trebuie să înscrie măcar un coș.

Această activitate dezvoltă: încrederea reciprocă, implicarea, identitatea echipei, comunicarea și dezbateră, responsabilitatea proprie și responsabilitatea față de ceilalți. Toți acești factori trebuie evaluați în etapa de feedback.

Variații ale jocului:

- mingi diferite ca formă și număr
- o singură aruncare la fiecare coș
- folosirea unor cercuri sau alte obiecte dacă nu există coșuri de baschet
- schimbarea numărului participanților
- schimbarea felului în care se aruncă la coș și a distanței de la care se aruncă
- modificarea perioadei de timp necesare pentru atingerea obiectivului



BASCHEȚ - PASEAZĂ, DRIBLEAZĂ & ARUNCĂ

Tema nr.:

15

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani (Concepți activitatea pe grade de dificultate diferite)

Numărul de persoane implicate:

O singură echipă cu număr impar de participanți

Materiale necesare:

8 mingi de baschet

Locatia:

Scolii

Durață:

Instructajul: 5 min; Jocul: 30 min; Feedback: minimum 10 min

Descrierea activității:

Obiectivul jocului este înscrierea a zece coșuri într-un timp cât mai scurt. Regulile sunt următoarele:

- Se pornește din spatele terenului, unde sunt plasate câte 4 mingi de o parte și de alta.
- Driblingul este obligatoriu pentru a se putea deplasa.
- Mingile plasate pe o parte a terenului trebuie introduse în coșul opus după un schimb de pase care trebuie să aibă loc pe linia de 3 metri a terenului de volei.

Această activitate his activity dezvoltă: încrederea reciprocă, implicarea, identitatea echipei, comunicarea și dezbateră, responsabilitatea proprie și responsabilitatea față de ceilalți.

Toți acești factori trebuie evaluați în etapa de feedback.

Variații ale jocului:

- mingi diferite ca formă și număr
- o singură aruncare la fiecare coș
- folosirea unor cercuri sau alte obiecte dacă nu există coșuri de baschet
- permiteți-le jucătorilor să aleagă spațiul în care vor pasa mingile
- schimbați numărul participanților
- schimbarea felului în care se aruncă la coș și a distanței de la care se aruncă
- modificarea perioadei de timp necesare pentru atingerea obiectivului



Pilon n. 3 | Abilități de viață

MECI DE BASCHET**Tema nr.:**

11, 15

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

10

Materiale necesare:

1 minge de baschet

Locatia:

Scolii

Durață:

Instrucțajul: 5 min; Jocul: 30 min; Feedback: minimum 10 min

Descrierea activității:

- un meci 4 contra 4
- un arbitru de la fiecare echipă
- arbitrul de schimbă după fiecare minut
- antrenorul alege intervalul la care se schimbă arbitrul
- jucătorii nu pot bate mingea pentru a se deplasa ni nici nu pot alerga cu mingea în mână
- ceilalți jucători nu pot lua mingea din mâna jucătorului care a prins-o
- nu există contact fizic
- jucătorii nu își pot folosi decât mâinile

Această activitate his activity dezvoltă: încrederea reciprocă, implicarea, identitatea echipei, comunicarea și dezbateră, responsabilitatea proprie și responsabilitatea față de ceilalți, păstrarea controlului, jocul sub presiune. Toți acești factori trebuie evaluați în etapa de feedback.

Variații ale jocului:

- Înainte de a arunca la coș, toți jucătorii trebuie să atingă mingea cel puțin o dată
- Coșul fetelor valorează dublu
- folosirea unor cercuri sau alte obiecte dacă nu există coșuri de baschet
- schimbarea numărului jucătorilor (3 la 3; 5 la 5; 6 la 6)



Pilon n. 3 | Abilități de viață

ORIENTARE VIRTUALA

Tema nr.:

11, 13, 15

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Clasa impartita in grupe mici (3 elevi in fiecare grupa)

Materiale necesare:

PC si conexiune la internet

Cunostinte de Google Maps si "Street View" ca instrument

Locatia:

Casă

Durată:

1 ora

Descrierea activitatii:

Grupului i se da o harta de orientare cu o ruta trasata ca intr-o competitie normala de orientare. Prin folosirea Google Maps, grupul trebuie sa identifice 'felinarele' indicate pe harta si sa raspunda la intrebarile referitoare la felinarele gasite, folosind chestionarul oferit de „Google Forms”.

Aceasta activitate promoveaza subiectul deoarece:

- Intareste colaborarea intre elevi
- Invata cum sa isi imparta sarcinile in functie de abilitati
- Imbunatateste comunicarea eficienta intre membrii grupului
- Un lider poate aparea in cadrul grupului pentru a coordona activitatea



Pilon n. 3 | Abilități de viață

SUPRAVIETUIORII

Tema nr.:

11, 13, 15

Grupa de vârstă:

De la 14 la 18 ani

Numărul de persoane implicate:

Clasa divizata in 2-3 grupe

Materiale necesare:

/

Locatia:

Scolii, casă

Durată:

1 ora

Descrierea activitatii:

Jocul simuleaza experienta supravietuirii pe o insula.

Prezinta elevilor o situatie suprarrealista care cere unificarea abilitatilor legate de imaginatie, creativitate si rezolvarea de probleme pentru a supravietui pe o insula pustie. Situatiile incepe cu o posibila tragedie (prabusirea unui avion, naufragiu...) si anticipeaza introducerea unor evenimente neasteptate care pun elevii in situatia de a trebui sa rezolve o problema, sa recreeze sau sa raspunda unei nevoi, contand pe resursele grupului. Situatiile prezentate se poate termina prin organizarea evadarii de pe insula. In acest fel e posibil. Jocul poate testa abilitatea de a colabora, posibilele delegari de roluri in grup, recunoasterea ulterioara a abilitatilor membrilor grupului, comunicarea eficienta dar si leadership si negociere pentru gasirea celei mai bune solutii.

BIBLIOGRAFIE

Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as a “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues* XX(X) 1–19.

EU Commission (2016). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions a New Skills Agenda for Europe Working together to strengthen human capital, employability and competitiveness.

EU Council (2000). Declaration on the specific characteristics of sport. Conclusion of the Presidency. Annex IV

Eurydice Report (2002). Developing Key Competences at School in Europe: Challenges and Opportunities for Policy.

Ennist, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research quarterly for exercise and sport*, vol. 88, no. 3, 241–25.

Foldi, L. et all. (2013). Move & Learn. International Sport and Culture Association. Copenhagen

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of Life skills teaching in sport and Physical Education. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 7, pp. 241-258.

International Olympic Committee (2015), Olympic Charter. Lausanne: IOC.

UNESCO (2013). World-wide survey of school physical education; final report.

UN Children’s Fund (UNICEF). 2004. Sport, recreation and play. New York: Author.

UN General Assembly (UNGA). 2004. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/59/10.

UN General Assembly (UNGA). 2007. Building a peaceful and better world through Sport and the Olympic Ideal, A/RES/62/4.

UN General Assembly (UNGA). 2013. International Day of Sport for Development and Peace, A/RES/67/296.

UN General Assembly (UNGA). 2014a. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/69/6.

UN General Assembly (UNGA). 2014b. Sport for development and peace: realizing the potential. Report of the Secretary General. A/69/330.

UN Human Rights Committee (2015), Final report of the Human Rights Council Advisory Committee on the possibilities of using sport and the Olympic ideal to promote human rights for all and to strengthen universal respect for them, A/HRC/30/50, 17 August 2015.

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, Series 10(3), p. 1-8

Sport Opens School project partners:



- CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO DI PADOVA (IT)
- COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO, CONI (IT)
- INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI BACAU (RO)
- INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNACAO COOPERATIVA DE ENSINO (PT)
- ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE NEWTON PERTINI (IT)
- BUDAPEST VI. KERULETI KOLCSEY FERENC GIMNAZIUM (HU)
- THE EUROPEAN ATHLETE AS STUDENT NETWORK (MT)



www.sportopensschool.eu



europa@cuspadova.it



[@SportOpensSchool](https://www.facebook.com/SportOpensSchool)



SPORT · OPENS · SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union