



# SPORT · OPENS · SCHOOL

## PHYSICAL EDUCATION TEACHING MODULE SHEETS

---

Romanian version

---



The S.O.S. - Sport Opens School project is funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Project n. 603266-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP. Agreement n. 2018-3684.

The S.O.S. Physical Education teaching module sheets have been created and edited by S.O.S. project partners: CONI, ISJ Bacau, Externato Cooperativo da Benedita, IIS Newton-Pertini, Kölcsey Ferenc Gimnázium, EAS Network, and coordinated by CUS Padova.

<https://www.sportopensschool.eu>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# TEORII, TEHNICI ȘI METODE DE PREDARE A SPORTULUI

## Pilon nr. 1 | Activitate fizică și sănătate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Needs analysis

## 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

## Cunoștințe și abilități vizate

- să știe să comunice eficient
- să știe să rezolve situații problemă și să ia decizii
- să știe cum să construiască relații
- să știe să gestioneze situații de stres
- să conștientizeze existența unui model de referință la care să se raporteze împreună cu ceilalți
- să știe cum să planifice acțiunea de învățare și de instruire
- să știe cum să comunice, având în vedere toate aspectele activității de învățare propuse
- să știe cum să motiveze

### Metodologie generală

- Unele dintre principiile metodologice moderne pentru a învăța practicarea sportului includ:
- Învățarea practică (Learning by doing), învățarea nefiind o memorare, ci o înțelegere internalizată.
- Învățarea prin reflectare (Learning by thinking); reflectarea asupra lucrurilor învățate face ca experiența să fie mai productivă, construind încrederea în abilitatea de a-și atinge scopul.
- Învățarea emoțională (Learning by loving), care are în vedere aspectele relaționale, motivaționale, emoționale ale învățării.

motrică și procesele fiziologice aferente realizării exercițiului 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 tehnici 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.

# EDUCAȚIA SPORTIVĂ ADAPTATĂ CONTEXTULUI ȘCOLAR

Pilon nr. 1 | Activitate fizică și sănătate



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analiza nevoilor

## 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

## Cunoștințe și abilități vizate

- self-efficacy (autoeficiență)
- conștientizarea propriului corp
- siguranță și stimă de sine
- încredere în abilitățile fizice
- voință
- simțul responsabilității
- abordarea constructivă a emoțiilor negative și stresului
- evaluare și capacitate de a lua decizii
- leadership
- lucrul sub presiune
- lucrul în echipă
- comunicare eficientă
- încrederea în colegi și coechipieri
- rezolvarea problemelor

### Metodologie generală

- Metodologia de lucru va trebui să aibă în vedere faptul că sportul singur nu poate garanta dezvoltarea unui individ ca sumă a tuturor aspectelor care îl reprezintă. Va trebui să ne concentrăm pe activitățile de natură experiențială care simulează dezvoltarea abilităților de viață și a abilităților personale ale tinerilor, chiar dacă acest lucru presupune existența unei crize. Jocurile și exercițiile vor fi propuse ținându-se cont de lucrul în echipă și dezvoltarea relațiilor interpersonale, abilitățile strategice și de luarea a deciziilor, precum și gestionarea emoțiilor și stresului.

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.

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.

În 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.

# SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI MENTALĂ

## Pilon nr. 1| Activitate fizică și sănătate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

## 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). Mai mult decât atât, AF și sportul sunt 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).

Stima de sine poate fi definită ca o judecată evaluativă a unei persoane asupra sinelui (Rosenberg, 1979). Stima de sine este foarte importantă pentru o viață împlinită și reprezintă un aspect fundamental al sănătății psihice (Rosenberg, 1965).

Perioada adolescenței și a tinereții timpurii se caracterizează prin schimbări rapide din punct de vedere emoțional, fizic și social. Aceste schimbări pun presiune pe tineri, întrucât sunt predispuși la o scădere a stimei de sine și a valorii de sine (Baldwin și Hoffmann, 2002; Robins & Trzesniewski, 2005; Sonstroem, 1998). De aceea, este esențială promovarea unei

## Cunoștințe și abilități vizate

- Definierea Activității fizice (AF), a exercițiului fizic și a activității sportive.
- Numărul orelor de activitate fizică conform principiilor formulate de organizația Mondială a Sănătății (WHO)
- Efectele AF și sportului asupra sănătății fizice și mentale
- Stil de viață.
- Creșterea numărului de ore de AF și activitate sportivă practică de elevi
- Îmbunătățiri ale competențelor fizice și acceptarea fizică
- Îmbunătățiri în creșterea stimei de sine și a valorii de sine
- Creșterea entuziasmului în timpul practicării AF și a

### Metodologie generală

- Influențarea percepției elevilor asupra competențelor dobândite și a stării de bună-dispoziție: dacă profesorii de educație fizică pot dezvolta competențele elevilor și transmite o stare de bună-dispoziție în experiențele lor din cadrul orelor de educație fizică, rezultatul va deveni motivație pentru a adopta un stil de viață activ și în afara școlii.
- Strategii de predare combinate cu un climat axat pe sarcini de lucru: lecțiile de educație fizică trebuie să permită elevilor să experimenteze autodeterminarea și să-i facă să aibă încredere în propriile abilități (Parr & Oslin, 1998).
- Acordarea unui „timp pentru a învăța” (Bloom, 1985, p. 185) oferă experiențe de învățare a măiestriilor.
- Predarea importanței și a impactului pozitiv al activității fizice și sportului pentru sănătatea mintală și fizică.

vietii 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).



# Activități

## *Tema nr.:*

**2, 3, 5** (6-10)

## *Grupa de vârstă:*

Toate vârstele (materialele vor fi diferite în funcție de vârsta participanților)

## *Numărul de persoane implicate:*

Min: 5 Max: 20

## *Materiale necesare:*

Video-proiector și prezentare

## *Durată:*

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.

# ROLUL EDUCATIONAL AL SPORTULUI: REGULI NESCRISE

## Pilon nr. 1| Activitate fizică și sănătate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

## 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.” - Billie Jean 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 afară domeniului sportiv. Este vorba de un transfer de sociabilitate, care se face din sport către diverse domenii ale societății.

## Cunoștințe și abilități vizate

- atenția
- coordonarea
- capacitatea de a munci în echipă
- respectarea regulilor în activitățile sportive

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, interrelaționarea în grup, comunicarea și întraajutorarea, cât mai ales dezvoltarea ideii de apartenență socială și spirit de echipă.

## Metodologie generală

- Tipurile de activități desfășurate sunt menite să sporească potențialul fizic și psihic al individului, îmbunătățind astfel calitatea vieții. În același timp, sportul implică și motivația. Prin urmare, educă ambiția, curajul, emulația, distribuie atenția și, de asemenea, dezvoltă determinare, perseverență, calm, modestie, loialitate

# Activitate: Miriapodul

*Tema nr.:*

4

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: 12 Max: 30

*Materiale necesare:*

-

*Durată:*

30 minute

*Descrierea activității:*

Jucătorii își dezvoltă capacitatea de a munci în echipă, dezvoltă coordonarea, învață să respecte reguli.

1. 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.
2. La semnal, vor porni să parcurgă un spațiu delimitat dinainte, în timpul cel mai scurt, fără ca șirul să se desfacă.
3. Elevii vor porni cu același picior, pentru a putea păstra ritmul pe tot timpul deplasării.
4. Desfacerea șirului va fi penalizată cu întoarcerea sa la linia de plecare pentru a relua cursa.
5. Câștigă echipa care se înapoiază prima la linia de plecare.

# Activitate: Năvodul și peștii

*Tema nr.:*

4

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: 12 Max: 30

*Materiale necesare:*

-

*Durată:*

30 minute

*Descrierea activității:*

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

1. Copiii sunt împărțiți în două echipe.
2. 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.
3. Peștele/peștii (elevul/elevii) prins/prinși se vor alătura copiilor din năvod iar jocul continuă până când rămâne un singur pește, ce va fi desemnat câștigător.
4. Regulă: năvodul nu are voie să se desfacă.

# Activitate: Săritura iepurelui

*Tema nr.:*

4

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: 12 Max: 30

*Materiale necesare:*

Cercuri de gimnastică

*Durată:*

30 minute

*Descrierea activității:*

Jucătorii își dezvoltă capacitatea de a munci în echipă, dezvoltă coordonarea, răbdarea, învață să respecte reguli

1. Colectivul de elevi este împărțit în mai multe echipe, așezate în coloană, la lungime de un brat, în poziția ghemuit, cu sprijin pe palme.
2. În fața fiecărui șir vor fi plasați câte doi elevi, care vor purta un cerc de gimnastică, ținut cu câte o mână pe o parte și de alta a cercului.
3. La semnal, purtătorii cercului vor porni către spatele coloanei, purtând cercului cu marginea de jos la 20-30 cm de sol.
4. Când cercul ajunge în dreptul jucătorului ghemuit, acesta va trece prin el, mai întâi cu partea superioară a trunchiului și sprijinindu-se cu palmele pe sol, va trece și picioarele, revenind în poziția ghemuit, executând în felul acesta o săritură asemănătoare cu alergarea iepurelui.
5. Când cei doi au ajuns la spatele șirului, unul dintre ei se așează la spatele acestuia, iar celălalt se înapoiază cu cercul în față, formând pereche cu primul din șir, reluând apoi traseul.
6. Câștigă echipa care termină prima, fiecare dintre membrii ei purtând o dată cercul.

# Activitate: Salvamarul

*Tema nr.:*

4

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: 12      Max: 30

*Materiale necesare:*

Cercuri de gimnastică, sfoară, mingi, jaloane

*Durată:*

30 minute

*Descrierea activității:*

Jucătorii își dezvoltă capacitatea de coordonare, răbdare cu coechiperii mai puțin îndemânatici, să respecte reguli

1. Colectivul de elevi este împărțit în mai multe echipe, așezate în coloană.
2. La distanță de 10 m, în fața fiecărei echipe se află liderul de echipă, care are în mână un cerc de gimnastică legat cu o sfoară lungă.
3. Pe distanțe de 10 m, din metru în metru se așează câte un obiect (minge, jalon).
4. La semnalul sonor, liderul de echipă, aruncă cercul către primul coleg din coloană. Acesta prinde cercul îl așează pe sol și intră în el. Odată cu intrarea în cerc a coechiperului, liderul începe să tragă de sfoară către el (cercul este tras pe sol), coechiperul se deplasează odată cu cercul. Pe parcursul deplasării fiecare elev trebuie să culeagă un obiect.
5. Odată ajuns la ”mal” linia de sosire, liderul ia cercul și-l aruncă la următorul coechiper.
6. Câștigă echipa care reușește să treacă linia de sosire și a adunat mai multe obiecte.

# ACTIVITATE FIZICĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE SĂNĂTATE LA CLASELE DE LICEU

## Pilon nr. 1| Activitate fizică și sănătate



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Analiza nevoilor

## 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 lipsei 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



## Cunoștințe și abilități vizate

- Educarea fizică și educarea pentru sănătate prin diverse activități plăcute și prin crearea unor oportunități sportive.
- Un stil de viață sănătos incluzând mișcarea independentă și sportul în contextul școlii și în afara ei.
- Exercițiu cardio-respirator (de exemplu  $\geq 150$  min. pe săptămână de mișcare cu intensitate moderată și  $\geq 75$  min pe săptămână de activitate fizică intensă sau 10.000-11.700 pași pe zi), antrenament neuromotor, pentru rezistență și pentru flexibilitate (2-3 zile pe săptămână);
- Evitarea șederii pe scaun pentru prea mult timp în clasă și monitorizarea  $>2$  ore pe zi. (de exemplu televizor, computer și dispozitive mobile).

### Metodologie generală

Activitatea fizică zilnică trebuie integrată în contexte diferite. În contextul imposibilității de a mări numărul de ore alocate educației fizice, este esențial să se atragă atenția asupra faptului că statul pe scaun, deci consumul limitat de energie, se leagă de mai multe boli și de dezvoltarea unui comportament sedentar ulterior. Cunoașterea la nivel inter- și trans-disciplinar ar trebui să susțină recomandările de sesiuni intercalate (3-15 min) de stat în picioare și/sau pauze între activități în timpul lecțiilor. De asemenea, diferite aplicații pe mobil sau tablete care să asigure feedback utilizatorilor ar putea fi considerate instrumente importante pentru a promova un stil de viață activ și sănătos în rândul tinerilor. În plus, o diversitate în alegerea activităților sportive atractive, accesibile și distractive va conecta dezvoltarea cognitivă și motorie a elevilor și va favoriza dezvoltarea abilităților, a autoeficienței, cooperarea, creativitate și integrarea, foarte importante pentru tineri.

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.

# Activități

## *Tema nr.:*

**5** (3 - 6 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

- profesori (toate disciplinele, mai ales profesorii de științe)
- elevi: 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

## *Durată:*

- 2 ore curs
- 2 ore focus group

## *Descrierea activității:*

1. Curs: Pregătirea prezentării power-point și lista cu referințele relevante legate de HEP.
2. 2 ore focus group: discuții cu privire la obiectivele HEPA realizabile și la monitorizare.

# SPORTUL & DREPTURILE OMULUI

## Pilon nr. 2 | Fair-play și integritate



**SPORT • OPENS • SCHOOL**

### Analiza nevoilor

În general, drepturile omului nu este un subiect abordat într-o manieră standardizată în cadrul programei școlare de educație fizică. Ba mai mult, legătura posibilă dintre sport și drepturile omului și domeniul de cercetare sportivă este destul de recentă (Rynne, 2016; Dagkas, 2018). Prin urmare, este la latitudinea școlii să includă sau nu acest concept, iar dacă îl include, ce modalități alege. Într-adevăr, numai unele dintre școlile implicate în prezentul proiect ating subiectul legat de drepturile omului, iar abordarea lor este diferită.

De aceea, acest proiect are ca scop și încercarea de a oferi școlilor un cadru general în care să poată include drepturile omului în programa de educație fizică.

## 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.

## Cunoștințe și abilități vizate

- Cunoștințe generale despre istoria drepturilor omului;
- Principiile drepturilor omului: universalitate și non-discriminare;
- Drepturile omului (civile & politice, culturale, economice și sociale);
- Aplicarea teoriei în exemple din viața reală prin sport

### Metodologie generală

#### Aspecte teoretice:

- Prelegerea;
- Workshopuri;
- Analiza studiilor de caz;
- Abordarea „clasa răsturnată”.

#### Aspecte practice:

- Jocuri și sporturi de echipă;
- Jocul de rol;
- Ziua Internațională a Sportului pentru Dezvoltare și Pace , 6 aprilie (UNGA, 2013).

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.

# Activități

## Tema nr.:

6 (7 - 10)

## Grupa de vârstă:

14+

## Numărul de persoane implicate:

Min: 10 Max: N/A

## Materiale necesare:

N/A

## Durată:

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).

# FAIR PLAY

## Pilon nr. 2 | Fair-play și integritate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

## 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 practice 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 regula 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).

## Cunoștințe și abilități vizate

- Cunoașterea termenului de fair play și ce presupune acesta;
- Cunoașterea unor inițiative de fair-play ale unor organizații sportive.
- Abilitatea de a înțelege fair-play-ul atât la nivel de amatori, cât și la nivel profesionist;
- Identificarea situațiilor în care oamenii nu joacă respectând regula fair-play-ului și corectarea lor;
- Încurajarea respectului față de coechipieri și adversari;
- A juca în concordanță cu spiritul olimpic.

## Metodologie generală

- Activități care încurajează participarea tuturor elevilor;
- Activități de grup;
- Organizarea unor jocuri în care elevii să-și poată asuma rolul de antrenor, profesor, oficialitate sau arbitru, pe lângă rolul de participant;
- Activități în care elevii creează roluri pentru un nou sport;
- Explorarea unor strategii noi care necesită încă documentare.

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 împărțirea 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, 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).

# VIOLENȚA ÎN SPORT

## Pilon nr. 2 | Fair-play și integritate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

## 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: a) agresiunea manifestată în timpul evenimentelor sportive față de adversari, ca modalitate de a-i intimida, în vederea reducerii potențialului lor fizic; b) înjurături adresate adversarilor, conflicte între sportivi și spectatori, sportivi și arbitri, spectatori și arbitri și chiar între spectatori; c) 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:

- a) Evidențierea importanței sportului. Nu trebuie încurajată ideea victoriei cu orice preț. Obiectivul ar trebui să fie dezvoltarea individului și plăcerea de a participa.
- b) Evitarea asocierii echipei ca termen simbolic cu echipele profesioniste (nume, logo).
- c) Dezvoltarea ideii de echipă înlocuind ierarhizarea tradițională care presupune un antrenor autoritar și jucători care se supun.
- d) 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.
- e) Implicarea părinților. Părinții reprezintă unele dintre cele mai importante modele pentru un copil. Antrenorii trebuie să informeze părinții cu privire la obiectivele individuale.



## Cunoștințe și abilități vizate

- Dezvoltarea conștiinței de sine și a spiritului de echipă
- Creșterea nivelului de toleranță
- Conștientizarea diferitelor niveluri de violență și agresivitate;
- atitudinea de fair-play

### Metodologie generală

- Profesorii de educație fizică / antrenorii vor urma un program structurat pe trei niveluri în timpul perioadei de implementare, menit să gestioneze și să reducă atitudinea violentă.
- Nivelul 1 – O abordare generală din partea antrenorilor/a profesorilor de educație fizică – după fiecare meci, antrenorii îi vor încuraja pe jucători să-și exprime opinia despre propria prestație, despre prestația întregii echipe, vizând atât aspectele pozitive, cât și cele negative. (Activitatea 1)
- Nivelul 2 – lecția își propune conștientizarea tipurilor de violență. (Activitatea 2).
- Nivelul 3 – la începutul programului, părinții vor primi un chestionar pentru a identifica percepția despre prestația propriului copil. (Activitatea 3).

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.

# Activitatea I

*Tema nr.:*

**8**

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: -            Max: -

*Materiale necesare:*

-

*Durată:*

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:

1. Unde crezi că ai fi putut aplica o altă strategie?
  2. Care crezi că sunt momentele cheie ale meciului/ jocului?
  3. Ce ai schimba pentru partida următoare?
  4. Echipa adversă a făcut ceva ce te-a surprins din punct de vedere strategic?
  5. Echipa a urmărit planul propus de antrenor?
  6. 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)

# Activitatea 2

*Tema nr.:*

8

*Grupa de vârstă:*

12+

*Numărul de persoane implicate:*

Min: 12 Max: 30

*Materiale necesare:*

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

*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

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.

Scanați Codul QR pentru a accesa filmul



3. Fiecare echipă primește această diagramă și o completează cu exemple din clipul video:

Contact fizic



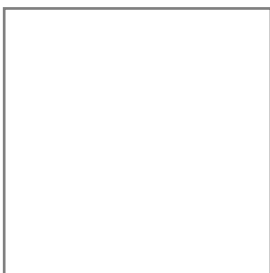
Violență ce pune în pericol siguranța individului



La limita regulamentului



Comportament violent abuziv



4. Echipele compară răspunsurile.

5. 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?

# Activitatea 3

*Tema nr.:*

8

*Grupa de vârstă:*

Părinți

*Numărul de persoane implicate:*

Min: - Max: -

*Materiale necesare:*

Chestionare

*Durată:*

10 minute

*Descrierea activității:*

Părinții completează chestionarul în faza inițială a programului, după următorul model:

**1. Cât de bine credeți că evoluează copilul dumneavoastră, pe o scară de la 1 la 5?**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**2. De ce credeți că este important pentru copilul dumneavoastră să practice un sport?**

- pentru a avea un corp sănătos
- pentru a-l ține departe de tentațiile specifice vârstei
- pentru a deveni sportiv profesionist
- pentru a crește încrederea în sine
- pentru a se disciplina
- alte motive .....

**3. Cum vă „pregătiți” copilul înainte de meci?**

- Discut cu el despre felul în care ar trebui să abordeze meciul și adversarul
- Îi cer să nu mă dezamăgească
- Îl încurajez și îi spun că victoria nu înseamnă totul
- Îmi doresc să se relaxeze, așadar evit să vorbesc cu el despre meci
- Altele .....

**4. Cum reacționezi dacă în timpul unui meci arbitrul ia o decizie greșită?**

- Mă simt frustrat, dar accept decizia
- Agreez verbal adversarii
- Agreez verbal arbitrul
- Mă angajez în discuții agresive contradictorii cu suporterii echipei adverse
- Altele .....

**5. Cum reacționezi după meciul în care copilul tău a pierdut?**

- Îi spun că ar fi putut să joace mai bine I
- Sunt dezamăgit/ă, dar încerc să-i ascund acest lucru
- Discut aspectele care au dus la eșec
- Îl/ o încurajez spunându-i că data viitoare va fi mai bine
- Îl/o pedepsesc
- Altele .....

**6. Cum reacționezi după meciul în care copilul tău a câștigat?**

- Îl/ o laud și îi spun că sunt mândru/ă și mulțumit/ă
- Discut cu el/ ea despre felul în care a jucat
- Îi spun că ar fi putut juca mai bine
- Îl/ o recompensez
- Altele .....

# ANTI-DISCRIMINARE & RASISM

## Pilon nr. 2 | Fair-play și integritate



**SPORT • OPENS • SCHOOL**

### Analiza nevoilor

Fără îndoială, lupta împotriva discriminării și rasismului în sport reprezintă o prioritate. Abordarea acestui subiect în liceu – prin urmare, implicarea tinerilor – poate fi esențial pentru construirea unui mediu sportiv și social mai corect, bazat pe drepturile omului.

Această temă este trecută cu vederea în contextul educației fizice în școli sau este neglijată din cauza altor subiecte. Prin urmare, nu este abordată din perspectiva sportului. În plus, nu există nicio modalitate de a aborda acest aspect în cadrul orelor de educație fizică. De fapt, numai o singură școală dintre cele implicate în acest proiect abordează această problemă în orele de educație fizică, în timp ce alte școli o abordează indirect, prin alte discipline. De aceea, este interesant de urmărit cum se va aplica această fișă didactică în procesul de implementare.

## 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-adevăr, pentru că discriminarea și rasismul sunt fenomene sociologice, se aplică ipoteza de contact a lui Allport (1954). Teoria se bazează pe ipoteza că contactele

## Cunoștințe și abilități vizate

### Cunoștințe:

- Definiții ale discriminării, în general, și ale rasismului, în particular;
- Cunoașterea celor mai importante campanii și politici sportive anti-rasism;
- Înțelegerea măsurilor luate la nivel național cu privire la comportamente sau evenimente rasiste în fiecare țară participantă în proiect;

### Competențe:

- Capacitatea de a vorbi liber despre subiectul în discuție;
- Dezvoltarea gândirii critice;
- Identificarea situațiilor în care s-au folosit: porecle, prejudecăți, stereotipuri și marginalizarea datorită diversității;
- Construirea unui liant între culturi prin contact social și legarea unor prietenii.

### Metodologie generală

- Ateliere de lucru interactive;
- Modele;
- Practici sportive care vor permite schimbul de cunoștințe culturale (sportive).

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 respingerii 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).



# Activități

## Tema nr.:

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

## Grupa de vârstă:

14+

## Numărul de persoane implicate:

Min: 10 Max: N/A

## Materiale necesare:

N/A

## 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 școala, 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 imigranți 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.

# VALORI SPORTIVE

## Pilon nr. 2 | Fair-play și integritate



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

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

## Cunoștințe și abilități vizate

- Cunoașterea valorilor sportive și a importanței lor în societatea modernă
- Conștientizarea aspectului etic în sport
- Abilitatea de:
  - a juca pentru a câștiga, respectând mereu valorile sportive
  - a face alegeri corecte din punct de vedere etic (fără doping, fără înșelăciuni, respectul față de ceilalți etc.)
  - a construi un mediu sportiv școlar bazat pe valori sociale pozitive cum ar fi prietenia, toleranța și corectitudinea.

### Metodologie generală

- Elevii vor completa un jurnal în care vor reflecta asupra propriului comportament și a propriilor fapte.
- Crearea unui program care caută să promoveze caracteristicile persoanei care îl derulează.
- Implementarea unor activități care încurajează implicarea pe termen lung în activități fizice sănătoase.
- Extinderea inițiativelor luate de organizațiile și federațiile naționale pentru a promova standardele de calitate.
- Oferirea informațiilor necesare pentru ca elevii să înțeleagă riscul potențial al atingerii unui nivel înalt de performanță.

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).

# ATITUDINEA POZITIVĂ SUB PRESIUNE

Pilon nr. 3 | Abilități de viață



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analiza nevoilor

## 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). 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

## Cunoștințe și abilități vizate

### Definiția presiunii

Cunoașterea aptitudinilor necesare în formarea unei atitudini pozitive sub presiune;  
Abilități de rezolvare a problemelor;

- Abilități de luare a deciziilor;
- Abilitatea de a comunica eficient;
- Abilități de team-building;
- Abilități de cooperare;
- Adaptarea la factorii de stres;
- Abilități de leadership;
- Abilitatea de a motiva pe ceilalți;
- Capacitatea de a reacționa pozitiv sub presiune.

### Metodologie generală

- Implementarea activităților din cadrul mediului sportiv pentru a dezvolta abilitățile de viață;
- Activități de grup;
- Învățarea activă;
- Învățarea experiențială;
- Implementarea activităților pentru a integra abilitățile dobândite dincolo de contextul sportiv.

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

# Activități

## *Tema nr.:*

**11, 13, 15** (3 - 7- 10)

## *Grupa de vârstă:*

14-18

## *Numărul de persoane implicate:*

Min: 16      Max: 24 (4 grupe)

## *Materiale necesare:*

- Diferite mingi: de volei, basset, rugby, tenis etc.
- Diferite echipamente sportive: rachete de tenis, crose de hochei, băte de baseball etc.
- Saltele de diferite dimensiuni.

## *Durată:*

15 minute în total pentru fiecare rundă:

- 5 minute după prezentarea activității, pentru a permite echipei să pună la cale strategia.
- 10 minute de activitate propriu-zisă.

## *Descrierea activității:*

- Mingile se află pe o saltea la capătul terenului de volei; în partea opusă, elevii așteaptă cu echipamentele sportive (rachetă de tenis, crosă de hochei, bătă de baseball etc.).
- Elevii trebuie să folosească echipamentul sportiv pentru a duce mingile în afara zonei contaminate.
- Când un elev ajunge la capătul terenului, atinge un coechipier și acest poate continua activitatea. Ultima minge trebuie luată de un elev care este legat la ochi, astfel încât să nu poată vedea. În schimb, va fi ghidat de vocea unui coechipier. Mingile nu pot fi atinse cu corpul, numai cu echipamentul sportiv.
- Se va cronometra activitatea, care trebuie să se desfășoare pe parcursul a 5 minute. școlar, elevii să intre în contact cu aceste naționalități.

# AUTO-GESTIONARE

## Pilon nr. 3 | Abilități de viață



SPORT • OPEMS • SCHOOL

### Analiza nevoilor

## Rezumatul cercetării

Auto-gestionarea se referă la abilitatea de gestionarea sarcinilor 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 social cognitive (Bandura, 1998), folosit adesea 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

## Cunoștințe și abilități vizate

- Un nivel înalt al autoeficienței (credința în propria abilitate de a reuși în situații deosebite sau de a îndeplini o sarcină - Bandura, 1997)
- O mai bună înțelegere a importanței activității fizice pentru starea generală de sănătate;
- O mai bună înțelegere a auto-gestionării și a strategiilor de stabilire a obiectivelor;
- Competențe metodice pentru implementarea strategiilor de

### Metodologie generală

- Învățarea acestor competențe de auto-gestionare, cum ar fi strategii de stabilire a obiectivelor și gestionarea resurselor temporale, ar trebui introduse în programa școlară de liceu, pentru a le permite elevilor să integreze un număr suficient de activități fizice în viața lor de zi cu zi și să stăpânească toate celelalte aspecte personale. Prin folosirea strategiilor de auto-gestionare, elevii devin conștienți de comportamentul lor și sunt implicați pozitiv în gestionarea propriului comportament. Această experiență îi va motiva să-și înțeleagă responsabilitățile și să-și atingă obiectivele. Astfel, comportamentele nepotrivite vor fi reduse sau înlocuite. Prin urmare, rutina clasei este mai bine organizată pentru a le permite elevilor să participe la activități de învățare și activități sportive.

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.



# Activități

## *Tema nr.:*

**I2** (3-6-10-II)

## *Grupa de vârstă:*

14-18

## *Numărul de persoane implicate:*

Min: 12      Max: 20

## *Materiale necesare:*

- PC și proiector, chestionare privind frecvența activității fizice și alte comportamente ale stilului de viață.

## *Durată:*

Ateliere de lucru, 2 ore timp de 3-4 săptămâni.

## *Descrierea activității:*

- Workshop-ul include activități de auto-monitorizare ale elevilor de liceu, prin aplicarea unui chestionar specific\*.
- După culegerea rezultatelor, vor urma activități intensive cu elevii pentru a dezvolta obiective de auto-gestionare a activității fizice individuale, folosind metoda SMART pentru stabilirea obiectivelor
- Workshop-ul trebuie să cuprindă și explicarea metodelor de gestionare eficientă a timpului.

## *\*Anexe:*

Modele de chestionare și legături utile.

# SIMȚUL RESPONSABILITĂȚII/ LEADERSHIP

Pilon nr. 3 | Abilități de viață



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analiza nevoilor

## 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 ce 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.

## Cunoștințe și abilități vizate

- Învățarea unor programe sportive pentru dezvoltarea simțului responsabilității/ de leadership
- Studierea și planificarea unor noi scheme de joc care se pot adapta nevoilor individuale.
- Stiluri de leadership și factori.
- Stilul de comunicare eficient și empatic
- Abilitatea de a:
  - identifica oportunități de leadership pentru toată lumea.
  - evalua strategiile de grup.
  - propune situații de rezolvare a problemelor în vederea dezvoltării leadershipului.
  - promova simțul responsabilității printre colegi.
  - accepta schimbarea ca stimul pentru reînnoirea schemelor, strategiilor și metodelor.

## Metodologie generală

- Învățarea responsabilității sociale și personale
- Învățarea în aer liber (pregătire/ joc/ feedback)
- Învățarea prin problematizare (focus grup, ateliere de lucru)

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 disciplina. 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.

# Activitate: Câmpul minat

## Tema nr.:

II - 13 - 14 - 15 (6 - 7 - 10)

## Grupa de vârstă:

14-18

## Numărul de persoane implicate:

Min: 20 Max: 30

## Materiale necesare:

30 pahare de plastic sau conuri

## Durată:

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

# Activitate: Festivalul

## *Tema nr.:*

**13 - 15** (6 - 7 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

Potrivit pentru toate clasele, pot fi schimbate mingile pentru a se deplasa sau distanța pentru a atinge ținta.

## *Numărul de persoane implicate:*

Toți elevii pot fi împărțiți în 4 grupe

## *Materiale necesare:*

- Mai multe mingi
- Cercuri

## *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. Echipa 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.

# AUTO-MOTIVAREA ȘI MOTIVAREA CELORLALȚI

Pilon nr. 3 | Abilități de viață



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analiza nevoilor

## 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);

## Cunoștințe și abilități vizate

- Studiarea factorilor individuali ai motivării și definirea procesului de îmbunătățire.
- Studiarea și planificarea unor noi scheme de joc, care pot fi adaptate nevoilor individuale
- Sprijinirea activităților de feedback despre eventualele îmbunătățiri
- Stilul de comunicare eficient și empatic
- Abilitatea de a:
  - identifica nevoile motivației
  - construi relații între colegii
  - planifica un parcurs educațional orientat spre motivație
  - acorda sprijin tinerilor în procesul de evoluție a motivației
  - accepta schimbarea ca stimul pentru reînnoirea schemelor, strategiilor și metodelor.

### Metodologie generală

- Învățarea responsabilității sociale și personale
- Învățarea în aer liber (pregătire, joc, feedback)
- Învățarea prin problematizare (focus group, workshopuri)
- Jocul de rol

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 transformativă) și competențe pentru dezvoltarea mecanismelor suport ale motivării în comunitatea din care face parte.

# Activitate: Vacanța la mare

## *Tema nr.:*

**I3 - I4 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

14-18

## *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

## *Durată:*

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

## *Descrierea activității:*

- 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).
- 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.
- 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).



# Activitate: Echipament creativ

## *Tema nr.:*

**I4** (6 - 7 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

I4+

## *Numărul de persoane implicate:*

Max: 20

## *Materiale necesare:*

- Diferite elemente de echipament sportiv

## *Durată:*

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.

# Activitate: Scufița Roșie

## *Tema nr.:*

**I4 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

I2+

## *Numărul de persoane implicate:*

Max: 20

## *Materiale necesare:*

N/A

## *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.

# COLABORARE/ LUCRU ÎN ECHIPĂ

Pilon nr. 3 | Abilități de viață



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analiza nevoilor

## 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.

## Cunoștințe și abilități vizate

- Programe de învățare în domeniul sportiv pentru dezvoltarea cooperării între colegi
- Cercetarea și planificarea unor noi scheme de joc care pot fi adaptate nevoilor individuale
- Stilul comunicării eficiente și empatic
- Abilitatea de a:
  - identifica nevoile educaționale și obiectivele prin sport
  - construirea unor relații între colegi
  - evaluarea strategiilor de grup
  - proiectarea învățării în aer liber
  - acceptarea schimbării ca stimul pentru reînnoirea schemelor, strategiilor și metodelor

### Metodologie generală

- Învățarea responsabilității sociale și personale
- Învățarea în aer liber (pregătire, joc, feedback)
- Învățarea prin problematizare (focus group, workshopuri)
- Jocul de rol

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 context 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.

# Activitate: Chernoball

## *Tema nr.:*

**13 - 15** (6 - 7 - 10)

## *Grupa de vârstă:*

14-18

## *Numărul de persoane implicate:*

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.

## *Durată:*

- 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.

# Activitate: Cursa cu pluta

## Tema nr.:

**II - I3 - I4 - I5** (6 - 7 - 10)

## Grupa de vârstă:

14-18

## Numărul de persoane implicate:

Min: 20      Max: 30

## Materiale necesare:

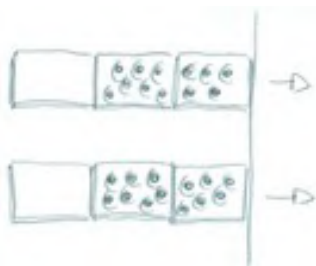
- Saltele (1m/2m) pentru fiecare echipă

## Durată:

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.

# Activitate: X și O

## Tema nr.:

**II - 15** (6 - 7 - 9)

## Grupa de vârstă:

14-18

## Numărul de persoane implicate:

Min. 20      Max: 30

## Materiale necesare:

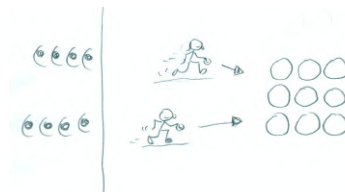
- 18 cercuri
- 4 serii de câte trei obiecte de aceeași culoare (corzi, conuri...)

## Durată:

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

# Activitate: Ștafeta cu exerciții

## Tema nr.:

15 (6 - 7 - 10)

## Grupa de vârstă:

14-18 (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

## Durată:

- 1 h

## Descrierea activității:

- 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.
- 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.
- Doi elevi vor ține de capetele sforii și o vor învârti, în timp ce ceilalți vor sări peste ea, fără să o atingă.
- 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).
- 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 același obiectiv.



# Activitate: Baschet - Pasează & aruncă

*Tema nr.:*

**15**

*Grupa de vârstă:*

14-19 (Concepeți activitatea pe grade de dificultate diferite)

*Numărul de persoane implicate:*

O singură echipă cu număr impar de participanți

*Materiale necesare:*

- Mingi de baschet

*Durată:*

- 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

# Activitate: Baschet - Pasează, driblează & aruncă

## Tema nr.:

15

## Grupa de vârstă:

14-19 (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

## Durată:

- 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:
  1. Se pornește din spatele terenului, unde sunt plasate câte 4 mingi de o parte și de alta.
  2. Driblingul este obligatoriu pentru a se putea deplasa.
  3. 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

# Activitate: Meci de baschet

*Tema nr.:*

**II-15**

*Grupa de vârstă:*

I4-I9

*Numărul de persoane implicate:*

10

*Materiale necesare:*

- o minge de baschet

*Durată:*

- Instructajul: 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)