

Planul de acțiune pentru prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii prin activități sportive, în rândul copiilor



Coordonatori: Pelin Florin, Ciolcă Corina, Croitoru Doina

Colectiv de autori: * Badea Dan, Bălan Valeria, Bordei Ana Maria, Caracaș Valentin, Ciolcă Corina, Ciolcă Sorin Mirel, Croitoru Doina, Dreve Adina, Grigore Gheorghe, Grigore Vasilica, Hantău Cezar, Ivan Corina, Mitrache Georgeta, Moanță Alina, Mujea Ana-Maria, Munteanu Monica, Pasat Cristina, Predoiu Radu, Săftel Alin, Stoicescu Marius, Tudor Virgil

* Toți autorii au contribuit egal la realizarea capitolelor și au statutul de autori principali.

Cuprins

Capitolul 1	
Introducere	5
Capitolul 2	
Repere metodologice privind integrarea prin activități sportive	7
Capitolul 3	
Rolul educației fizice și sportului în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a abandonului școlar	9
Capitolul 4	
Dificultăți și soluții de îmbunătățire a relației școală-comunitate	22
Capitolul 5	
Baza materială a școlii - instrument facilitator al integrării sociale	27
Capitolul 6	
Recomandări privind intervenția factorilor decizionali, a părinților, profesorilor, antrenorilor în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii	30
Capitolul 7	
Modalitățile de intervenție la nivel metodologic	40
Capitolul 8	
Metode și mijloace didactice de abordare a incluziunii educaționale	43
Capitolul 9	
Planul de acțiune în intervenția integrată axată pe activități sportive cu obiectiv integrarea educațională a copiilor vulnerabili.....	63
Capitolul 10	
Prezentare sintetică	73
Capitolul 11	
Concluzii și recomandări.....	80
Bibliografie	84
ANEXE	
Anexa 1 Modele de intervenție prin activități sportive	90
Anexa 2 Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor ..	184

Capitolul 1

Introducere

Conform statisticilor Eurostat, la finalul anului 2015 România înregistra unul dintre procentele cele mai ridicate de părăsire timpurie a școlii, în rândul țărilor europene. Părăsirea timpurie a școlii este legată în mod direct de șomaj, excluziune socială, sărăcie și stare proastă a sănătății.

Proiectul Integrare sustenabilă socială și educațională prin activități sportive își propune să abordeze această provocare **printr-o abordare integrată bazată pe activități incluzive cu caracter sportiv, urmărind creșterea participării la actul educațional și a ratei de transfer ISCED 3.**

Implementarea proiectului va conduce la: dezvoltarea unui model de integrare prin sport destinat copiilor și tinerilor aflați în risc de excluziune socială; crearea unei infrastructuri metodologice și operaționale pentru a sprijini integrarea copiilor și tinerilor vulnerabili în sistemul educațional și în comunitățile de proveniență, pe termen lung; creșterea gradului de conștientizare a importanței educației; crearea unui grup de experți care vor asigura sustenabilitatea proiectului.

Elevii din grupul țintă principal al proiectului este constituit din cca 3500 de copii în risc de părăsire timpurie a școlii și de excluziune socială, generate de statutul lor economic sau de dizabilități, inclusiv copii de etnie roma și copii cu CES.

Grupul țintă pentru care s-au derulat activități sportive permanente, are o distribuție națională provenind din cele 8 regiuni de dezvoltare ale țării, din 16 școli selectate din următoarele județe: București (Școlile Gimnaziale nr. 162 și Uruguay), Giurgiu (Singureni și Răsceni), Vrancea (Tâmboiești și Nănești), Vaslui (Gîrceni și Fâstâci), Mureș (Ogra și Sărățeni), Bistrița Năsăud (Zagra și Năsăud), Caraș Severin (Reșița și Oravița), Mehedinți (Hinova și Florești). Acești copii au participat la activitățile integrate permanente ale proiectului desfășurate de două ori pe săptămână în școlile lor sub îndrumarea experților sportivi regionali (profesori de educație fizică).

Din grupul țintă principal, 1.400 de copii din alte județe au participat la activități itinerante în tabere de vară și iarnă, desfășurate la mare și munte. Aici se poate vorbi

de elevi din alte județe, precum: Gorj, Vâlcea, Ilfov, Ialomița, Prahova, Dâmbovița, Buzău, Constanța, Călărași, Neamț, Botoșani, Bacău, Brașov, Hunedoara, Arad, Timiș, Satu-mare, Alba, Teleorman.

Proiectul se adresează și unui grup țintă secundar constituit din 760 specialiști profesori, inspectori școlari, alți experți cu expertiză relevantă în acest domeniu care lucrează în mod direct cu grupul țintă principal și din 800 de părinți (1.560 GT secundar din care 315 de etnie roma).

Activitățile de bază includ servicii pentru grupurile țintă după cum urmează:

- pentru copiii aflați în risc de excludere educațională și socială: evaluarea statutului lor pentru a face o selecție corectă a activităților ce li se potrivesc, activități incluzive bazate pe sport, sesiuni de consiliere și orientare, educație non-formală bazată pe deprinderea de abilități necesare în procesul de integrare, o masă caldă, participarea la competiții sportive și tabere;
- pentru specialiști: workshopuri pentru a prezenta metodologiile, sesiuni de consiliere, educație non-formală pentru dezvoltarea abilităților specifice necesare în lucrul cu copiii în risc de excludere socială, participarea la campaniile de comunicare și conștientizare, implementarea unei caravane ce va cuprinde și alte localități din cele 8 regiuni de derulare a proiectului, participarea la sesiuni de comunicare științifică;
- pentru părinți: campanii de comunicare structurată, consiliere de grup și workshopuri pentru prezentarea instrumentelor pe care aceștia le pot folosi pentru sprijinirea integrării copiilor lor.

Capitolul 2

Repere metodologice privind integrarea prin activități sportive

Planul de acțiune de față are rolul de a orienta cadrele didactice în organizarea și desfășurarea activităților din cadrul proiectului. Obiectivul principal vizează implementarea unui **model educațional incluziv** bazat pe activități cu caracter sportiv. Modelul se bazează pe următoarele aspecte cheie:

- **promovarea unei educații incluzive** este esențială pentru îmbunătățirea participării la actul educațional și pentru îmbunătățirea rezultatelor școlare
- alcătuirea unui **model educațional interactiv și atractiv** va crește motivația de a participa la actul educațional;
- abordarea principalelor vulnerabilități ale **copiilor în risc de excluziune educațională și socială** se poate realiza cu succes prin activități cu caracter sportiv
- acest tip de activități sunt nu doar incluzive dar sunt realizate desegregat și vor avea impact asupra **motivației copiilor de a merge la școală și a avea rezultate mai bune;**
- **testarea inițială** a tuturor copiilor pentru identificarea profilului motric și corelarea acestuia cu vulnerabilitățile evidențiate în studiile existente;
- **determinarea tipului de activități sportive** ce vor fi implementate în fiecare școală în funcție de abilitățile copiilor, de preferințe și de vulnerabilități;
- **participarea la activități incluzive** bazate pe sport;
- **copiii cu dizabilități** vor participa la **activități recuperatorii;**
- **organizarea de competiții** între școlile participante, acțiune ce va asigura accesul către alte comunități, schimburile între elevi și profesori și va motiva suplimentar participarea la actul educațional;
- participarea la **tabere la munte și la mare**. Un procent important dintre copiii din GT principal nu au posibilități materiale pentru susținerea unor asemenea activități. Așadar taberele reprezintă un motivator important pentru a merge la școală și pentru a încerca să obțină rezultate bune;
- beneficierea de **o masă zilnică**.

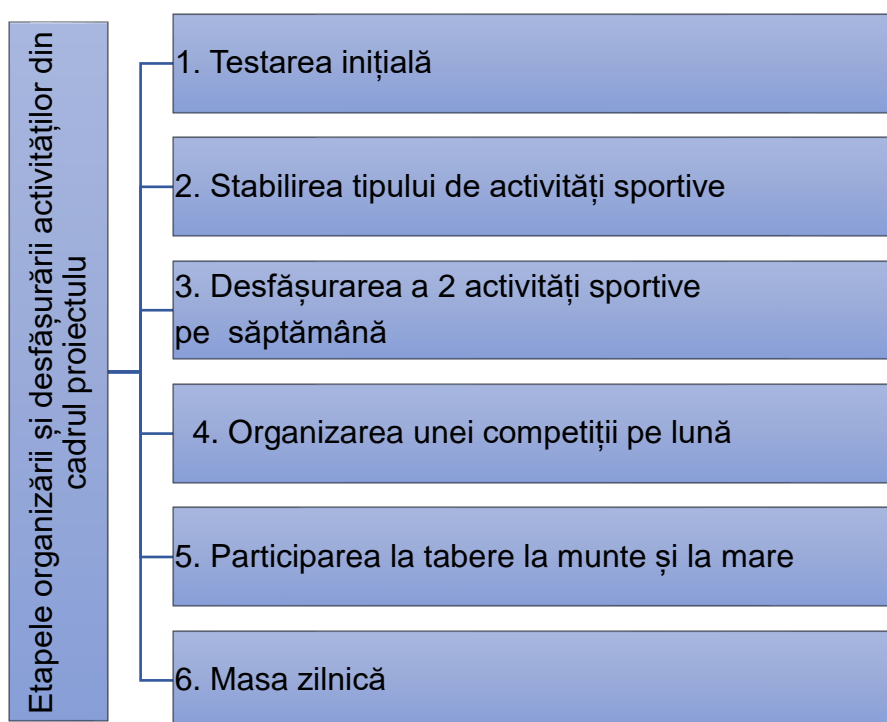


Figura 1. Etapele organizării și desfășurării activităților

Modelul educațional integrativ este implementat prin activități **constante** în 16 școli timp de 3 ani și se va adresa unui număr de cel puțin 1200 de copii. Alături de aceștia, alți 1400 de copii din 16 școli au beneficiat în mod **secvențial** de implementarea parțială a metodologiei în comunitățile lor.

Activitățile s-au derulat **de două ori pe săptămână** pentru fiecare copil. În cadrul acestor activități s-a dorit să abordăm aspecte precum motivația, încrederea în sine, incluziunea, interactivitatea, toate fiind legate de comunitate și de școală

Pentru **desfășurarea celor 2 activități săptămânale**, vă punem la dispoziție modelele de intervenție menționate în Anexa la acest Plan de acțiune pentru prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii prin activități sportive, în rândul copiilor. Fiecare cadru didactic poate alege în funcție de baza materială și opțiunile elevilor, modelele de intervenție cele mai potrivite colectivului pe care îl coordonează. Cele 2 activități săptămânale se vor desfășura în afara programului elevilor și vor avea o durată de 50 de minute.

Capitolul 3

Rolul educației fizice și sportului în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a abandonului școlar

Atât excluziunea socială, cât și fenomenul abandonului școlar, reflectă realități hipercomplexe, care afectează profund atât persoana, cât și societatea, de aceea abordarea științifică în vederea prevenirii și reducerii acestora presupune o metodologie inter- și transdisciplinară.

Integrarea educației fizice și sportului în problematica lumii contemporane este un element al globalității. Dincolo de granițele politicii și ideologiei, noua ordine internațională pune la baza dezvoltării sociale cultura, educația, știința și tehnologia, context în care educația fizică și sportul au un rol formativ educativ deosebit de important.

Educația fizică și sportul reprezintă drepturi fundamentale ale omului, recunoscute atât pe plan național, cât și internațional (de către marile organizații internaționale).

În România, Legea învățământului nr. 84/1995 precizează, la Art. 4, că **învățământul are ca finalitate formarea personalității umane**, inclusiv prin „[...] **educație fizică**, educație igienico-sanitară și **practicarea sportului**”¹.

Printre principiile care guvernează învățământul preuniversitar și superior, cât și învățarea pe tot parcursul vieții din România, promulgate prin Legea educației naționale nr. 1/2011 și care **pun bazele echității, incluziunii sociale, nediscriminării, egalității de șanse, libertății de gândire etc. în învățământul din țara noastră** sunt: “principiul echității - în baza căruia accesul la învățare se realizează fără discriminare; principiul relevanței - în baza căruia educația răspunde nevoilor de dezvoltare personală și socioeconomice; principiul garantării identității culturale a tuturor cetățenilor români și dialogului intercultural; principiul recunoașterii și garantării drepturilor persoanelor aparținând minorităților naționale, dreptul la păstrarea, la dezvoltarea și la exprimarea identității lor etnice, culturale, lingvistice și religioase;

¹ LEGE nr. 84 din 24 iulie 1995 - LEGEA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI (actualizată până la data de 25 iunie 2003) http://www.cnfis.ro/wp-content/uploads/2012/08/Legea-Invatamantului-nr.-84_1995.pdf

principiul asigurării egalității de șanse; principiul libertății de gândire și al independenței față de ideologii, dogme religioase și doctrine politice; principiul incluziunii sociale”²

Legea educației naționale nr. 1/2011 promulgă, de asemenea “**principiul promovării educației pentru sănătate, inclusiv prin educația fizică și prin practicarea activităților sportive**”³ subliniind rolul educației fizice și sportului în învățământul din România.

De asemenea, unul dintre principiile care guvernează învățământul preuniversitar și superior din România, promulgate prin Legea educației naționale nr. 1/2011 este **principiul centrării educației pe beneficiarii acesteia**. Categoriile de beneficiari ai învățământului preuniversitar din țara noastră (conform Art. 79 din Legea educației naționale nr. 1/2011) sunt:

- **antepreșcolarii, preșcolarii și elevii** - beneficiari primari ai învățământului preuniversitar. Ca urmare, legea promulgă principiul respectării dreptului la opinie al elevului/studentului ca beneficiar direct al sistemului de învățământ;

- **famiile antepreșcolarelor, ale preșcolarelor și ale elevilor** - beneficiari secundari ai învățământului preuniversitar. Ca urmare, legea promulgă **principiul participării și responsabilității părinților**;

- comunitatea locală și societatea, în general - beneficiari terțiari ai învățământului preuniversitar.

La noi în țară, Conform **Legii nr. 69 din 28 aprilie 2000 a educației fizice și sportului**, Art 1 (2) “**prin educație fizică și sport se înțelege toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel**”⁴.

² Legea educației naționale nr. 1/2011 <https://legestart.ro/wp-content/uploads/2018/08/legea-educatiei-actualizata.pdf>

³ Legea educației naționale nr. 1/2011 <https://legestart.ro/wp-content/uploads/2018/08/legea-educatiei-actualizata.pdf>

⁴ Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

Din definiția de mai sus, se observă că se urmărește ca, prin educație fizică și sport, se se obțină ample efecte pozitive:

- la **nivel fizic**: “condiția fizică”;
- la **nivel psihic/spiritual**: “confortul spiritual”;
- la nivel **social**: „să stabilească relații sociale civilizate”;
- precum și **pe planul realizării de sine și afirmării personalității**: “să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel”

Conform Legii nr. 69 din 28 aprilie 2000 a educației fizice și sportului, Art. 2 (1) **“Educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat”**⁵.

De asemenea:

• **Art 2 (4)** promulgă faptul că **“Statul garantează exercitarea funcțiilor sectorului public și ale sectorului particular în domeniile educației fizice și sportului, în conformitate cu principiile colaborării responsabile dintre toți factorii interesați”**⁶.

• Iar la **Art 2 (5)** se promulgă faptul că **“Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat.”**⁷

La nivel internațional, importanța educației fizice și sportului pentru dezvoltarea fizică, psihică și psihosocială a persoanei este recunoscută oficial (printr-o serie de documente oficiale), aceste activități fiind susținute pentru efectele lor benefice multiple:

• În Declarația Universală a Drepturilor Omului (ONU, 1948) se stipulează faptul că orice persoană are dreptul la educație, în scopul dezvoltării depline a personalității sale.

⁵ Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

⁶ Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

⁷ Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

- În Scrisoarea Internațională privind Educația Fizică și Sportul, UNESCO (1978) stabilește, la articolul 1, că aceste activități reprezintă „un drept fundamental al tuturor”, iar exercitarea lui are multiple efecte asupra stării de sănătate și a dezvoltării personalității oamenilor.

- În Convenția asupra Drepturilor Copilului (ONU, 1989), în Convenția împotriva Discriminării în Educație (ONU, 1960), în alte tratate și declarații, educația fizică și sportul sunt considerate activități prin care se asigură dreptul la educație.

- În baza experienței acumulate în cursul Anului European al Educației prin Sport (2004), Comisia Europeană încurajează sprijinirea activităților fizice și sportive prin intermediul diferitelor inițiative politice, în domeniul educației și al formării.

În consecință, există cadrul conceptual și legal (atât în țara noastră, cât și la nivel internațional) prin care se recunoaște rolul social al acestor activități și prin care se asigură premise pentru susținerea și desfășurarea lor.

Prin educație fizică și sport sunt combătute atitudinile rasiste, xenofobe și de excluziune a celor mai puțin dotați fizic și motric. Tendința demografică de creștere a numărului de persoane vârstnice trebuie să conducă la o viziune inovatoare, în ceea ce privește locul și rolul educației fizice și sportului în diminuarea efectelor îmbătrânirii.

În același timp, practicarea exercițiilor fizice contribuie la recuperarea persoanelor cu diferite tipuri de dependență (droguri, medicație în exces, alcool), favorizând reinserția lor socială.

Întrucât primul mediu în care se formează valorile și credințele copiilor îl reprezintă familia, iar ulterior, școala are un rol educativ hotărâtor, atât părinții, cât și profesorii/ specialiștii au sarcina să informeze elevii în legătură cu efectele pozitive ale desfășurării activităților fizice.

Cunoașterea (atât de către părinți, cât și de către elevi) a beneficiilor pe care elevii le obțin ca urmare a practicării educației fizice și sportului, poate constitui o modalitate eficientă de dezvoltare a motivației participării elevilor la aceste activități (Fig. 2).

Așa cum preciza și Comisia Europeană este foarte important să se asigure copiilor (cu dizabilități sau nu) cât mai multe oportunități de a practica activități fizice.

Astfel, „[...] trebuie avut în vedere rolul special pe care îl poate avea sportul pentru tineri, persoane cu dizabilități și persoane din categorii defavorizate”⁸.

Specialiștii acordă o atenție deosebită integrării sociale prin sport⁹, la nivelul tuturor subsistemelor:

- în sportul pentru toți, persoana simte nevoia de a fi parte a unui grup, în care membrii acestuia comunică și cooperează în vederea realizării unor obiective comune; cooperarea implică prezența motivației de afiliere, securitate, membrii grupului ce au un obiectiv comun organizându-și acțiunile în așa fel încât să depășească grupul advers¹⁰;

- în sportul de performanță, există campioni pentru care sportul este un cadru benefic în vederea compensării sociale și integrării într-un mediu în care sunt apreciați;

- în sportul adaptat, persoanele cu dizabilități găsesc mijloace eficiente de a se integra în grupuri/ echipe sportive, depășind barierele sociale.

Prin implicarea copiilor în activitățile de educație fizică și sport, aceștia dobândesc, își dezvoltă valori precum: responsabilitate, fair-play, spirit de competiție. De asemenea, „copiii timizi, care de-a lungul timpului au participat la activități sportive, au raportat o scădere semnificativă a anxietății¹¹”.

⁸ Commission of the European Communities (2007). White Paper on Sport, Brussels, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=EN>, p. 7

⁹ Duret, P., (2008). Sociologie du sport, PUF, Paris, p. 3

¹⁰ Epuran, M., (2013). Motricitate și psihism în activitățile corporale: Prolegomene la o metateorie a activităților corporale (Vol. 2), Editura FEST, București, p. 245

¹¹ Findlay, L. C., Coplan, R. J., (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153-161.

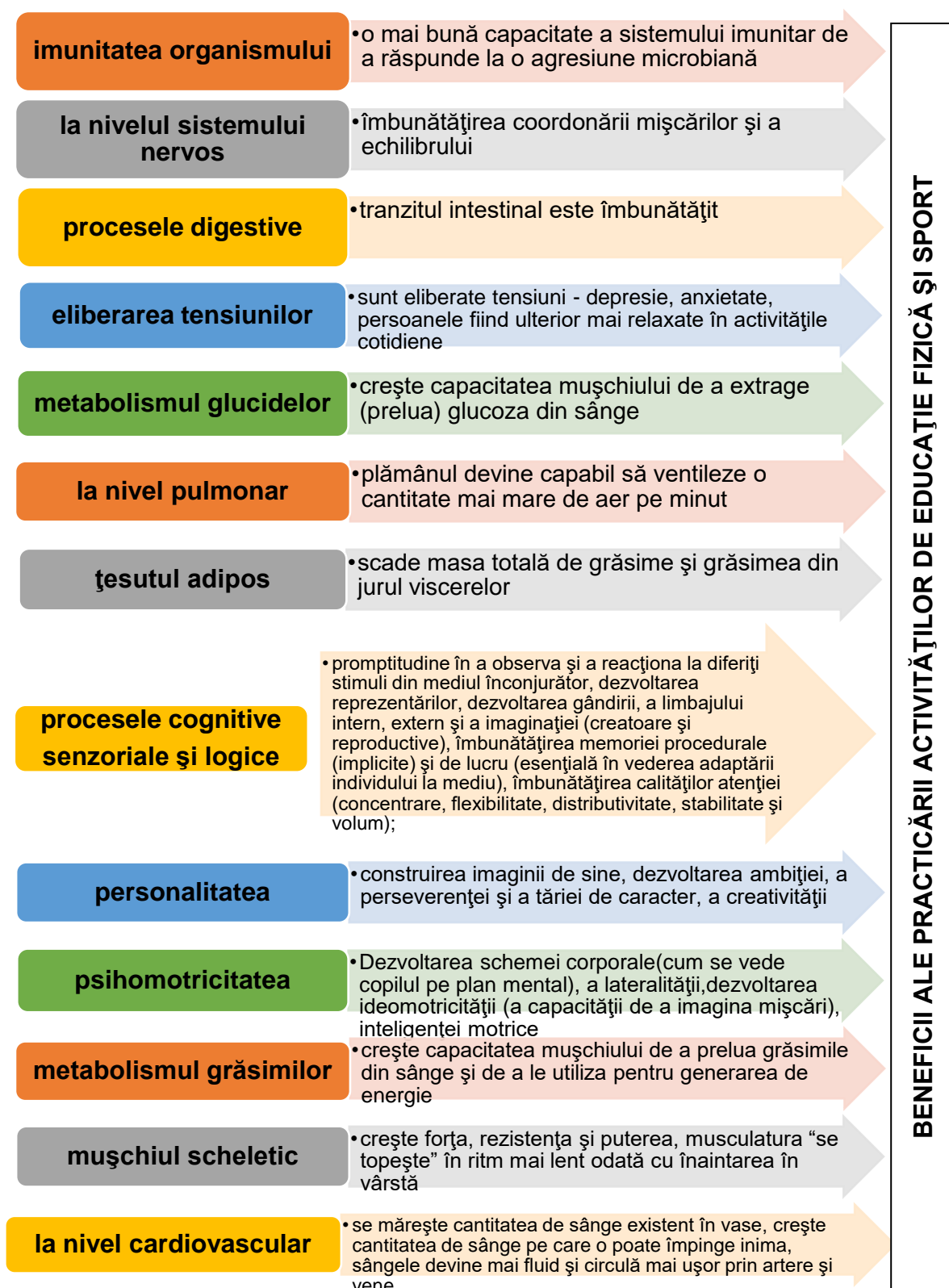


Fig. 2. Beneficii ale practicării activităților de educație fizică și sport¹²

Ca și stresul, **anxietatea nu este întotdeauna nocivă: pe durate scurte de timp și cu intensități moderate ea poate duce la creșterea potențialului adaptativ și la creșterea eficienței activității.** Intensitatea ridicată și durata prelungită determină ca anxietatea să fie un fenomen foarte nociv pentru om. Anxietatea reprezintă “o tulburare a afectivității, manifestată prin stări de neliniște, teamă și îngrijorare nemotivate, în absența unor cauze care să le provoace. Anxietatea este definită ca: “teamă fără obiect”, spre deosebire de fobie care este “teamă cu obiect”¹³ (P. Popescu-Neveanu P. 1978). Anxietatea poate fi privită **ca trăsătură** (atunci când se manifestă prin trăirea permanentă a unei stări tensionate, de neliniște și teamă) și **ca stare**, apărând ca reacție la unele situații obiective. Stările de anxietate pot fi însoțite de modificări somatice (creșterea tonusului muscular, tahicardie, dispnee, tremurături, greață etc), gândire negativă, posibilitatea apariției ideilor, a gândurilor obsesive și modificări la nivel comportamental precum comportamentul de evitare, fumatul, consumul de alcool, de medicamente, tulburări ale conduitei alimentare etc. De cele mai multe ori anxietatea alimentează și amplifică stresul și afectează global organismul, manifestându-se la nivel somatic, psihic și comportamental (Mitrache, G., Tüdös Ș., 2019).

Diverși cercetători abordează efectele anxietății în plan psiho-fizic, performanța copiilor putând fi influențată negativ^{14, 15}:

- anxietatea resimțită la nivel cognitiv (manifestată prin stres, griji, nesiguranță) se leagă de un nivel scăzut al încrederii în sine și poate determina scăderea motivației și a performanțelor cognitive ale elevilor și, ca urmare, performanța școlară;
- diferitele simptome ale anxietății (somatice și psihice) precum: gura uscată, inspir dificil, senzația de constricție toracică, pulsații în gât, palpitații, încrețșarea vederii, tulburări ale somnului, iritabilitate, tulburări ale atenției, neliniște, îngrijorare

¹² adaptare după Dumitru (apud Tüdös, Ș., Mitrache, G. 2011). Mijloace psihoterapeutice, București: Discobolul.

¹³ Popescu- Neveanu Paul (1978). Dicționar de psihologie. București, Editura Albatros.

¹⁴ Jones, G., (2011). Stresul și anxietatea, Editura Trei, București, p. 79

¹⁵ Nedelcea, C., (2012). Experiența anxietății - un model teoretic integrativ, Editura Universitară, București, p. 42

sau sensibilitate la zgomot, tremuraturul mâinilor determină adesea scăderea performanței școlare, perturbă relațiile acestora din cadrul grupului școlar; posibila evaluare negativă venită din partea colegilor sau profesorilor poate determina o reacție de respingere a stimulului cu potențial anxiogen (școala); ca urmare, stresul și anxietatea pot determina abandonul, ca mecanism de apărare al psihicului.

Așadar, reducerea anxietății, ca urmare a activităților de educație fizică și sport, se înscrie printre mecanismele deosebit de importante prin care aceste activități contribuie la prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii.

Strategiile sociale pentru integrarea persoanelor, cu sau fără dizabilități, includ în mare parte activități sportive, sportul fiind o punte de legătură între posibilitățile motrice și psihice ale copiilor și comportamentul social.

De asemenea, activitățile sportive au o contribuție importantă în planul coeziunii sociale, pentru formarea unor societăți mai integrate. Exersarea unor mecanisme precum apartenența, acceptarea și respectarea, fără discriminare, a unor reguli de comportament¹⁶ ca urmare a angrenării persoanelor cu sau fără dizabilități în activități sportive, contribuie la dezvoltarea capacității acestora de integrare socială.

Lecțiile de educație fizică și sport „oferă oportunități de socializare și, în același timp, facilitează integrarea socială”¹⁷, prin aceasta contribuind la prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a abandonului școlar. Mediul specific, alături de situațiile de învățare și practică proiectate, permit experimentarea diferitelor tipuri de interacțiuni, de la cooperare la competitivitate. Specialiștii¹⁸ vorbesc despre diferitele roluri pe care participanții le joacă în timpul desfășurării jocurilor sportive, roluri prin care învață să reacționeze și să se adapteze la diverse situații de grup, învață să aparțină unui grup, să își dezvolte abilitățile de comunicare și să își facă prieteni. Copiii învață să fie mai responsabili și fideli față de persoanele și instituțiile care impun regulile de joc. Jocurile de echipă (fotbal, handbal, baschet, volei etc) dezvoltă

¹⁶Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M. (2007). Activități fizice adaptate, Editura Printech, București, p.6

¹⁷ Bichescu, A. I., (2009). The specialist in physical education in the role of facilitator for the institutionalised children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 9(2 Supplement), 349-354.

¹⁸ Dragnea, A., Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului, Editura FEST, București, p. 28

capacitatea participanților de a stabili și menține relații simultane, facilitează acceptarea mai multor sarcini și înțelegerea atât a propriului rol, cât și a rolurilor celorlalți.

Educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor¹⁹ având efecte pozitive asupra stării de bine resimțită de elevi la școală și, în acest fel, având un impact direct asupra prevenirii și reducerii excluziunii sociale și părăsirii timpurii a școlii.

Sporturile de echipă se remarcă printr-o contribuție deosebită la dezvoltarea socială a elevilor deoarece în cadrul echipei sportive (considerată o societate în miniatură) elevii au o identitate și obiective comune, interacționează și comunică, evidențiindu-se relații simpatetice pozitive²⁰. Wankel, L. M., Kreisler, P. (1985) subliniază faptul că apartenența elevilor la o echipă deține un rol foarte important, determinând participarea în sport a copiilor și dezvoltarea socială a acestora²¹. Relațiile ce se stabilesc în interiorul grupului sportiv, atmosfera pozitivă existentă contribuie la dezvoltarea emoțională a copiilor. Unii elevi doresc să își îmbunătățească abilitățile sportive, conturându-se astfel un alt motiv ce influențează participarea copiilor în cadrul activităților fizice - și implicit, la școală. Investigându-se peste 2000 de copii implicați în activități sportive (cu vârsta medie de 11,9 ani), s-a observat că aproximativ jumătate dintre participanți (băieți și fete) au considerat că cel mai important lucru într-o competiție îl constituie performanța personală („să joci cât poți de bine”)²². Așadar, profesorii și părinții, în vederea instaurării “stării de bine” resimțită de elevi la școală pot aprecia, valoriza reușita (elevului a avut o evoluție mai bună ca înainte) și nu victoria.

¹⁹ Hashemi și colab., (2012). Effect of selected physical activities on behavior problems among 3- 6 years old children. *European Journal of Experimental Biology*, 2(4), 1129-1133.

²⁰ Carron, A. V., Hausenblas, H. A., (1998). Group dynamics in sport (2nd ed.), Fitness Information Technology, Morgantown.

²¹ Wankel, L. M., Kreisler, P.,(1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisions. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.

²² McElroy, M. A., Kirkendall, D. R., (1980). Significant others and professionalized sport attitudes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 645-653.

Se remarcă și următoarele beneficii ale jocurilor sportive²³: elevii se sprijină reciproc și se dezvoltă spiritul de echipă, conflictele sunt rezolvate în mod constructiv, iar copiii învață ce trebuie să facă/ să nu facă pentru a preveni apariția lor. Toate aceste achiziții sunt transferate pozitiv în plan social, manifestându-se în contexte diferite (capătă generalitate), individul devenind mai adaptabil. Să nu uităm faptul că excluziunea socială și abandonul școlar se produc, în principal, din cauza faptului că elevii nu reușesc să se adapteze eficient mediului în care se află.

Conceptul de educație incluzivă se bazează pe principiul egalității, educației egale pentru toți copiii, indiferent de mediul din care provin (social sau cultural), religie sau etnie. O provocare o reprezintă nivelul socio-economic al indivizilor, în cazul familiilor mai sărace constatându-se faptul că obiceiul de a practica exerciții și activități sportive depinde mai mult de familia extinsă (bunici, alte rude), profesorul de educație fizică sau colegii²⁴. Faptul că familia (alături de colegii de la școală și vecini) joacă un rol foarte important în implicarea preadolescenților și adolescenților în activități sportive a fost reliefat și de alte studii²⁵. Specialiștii trebuie să reușească astfel să creeze un parteneriat cu părinții în vederea implicării elevilor în lecția de educație fizică și în activități sportive, contribuind în acest fel la prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a abandonului școlar. Implicarea copiilor în lecția de educație fizică și sport se soldează cu rezultate pozitive în ceea ce privește schimbarea atitudinală și comportamentală. „În momentul în care tinerii întrerup participarea în cadrul jocurilor sportive se pierd rețelele sociale de protecție, precum și conexiunile cu adulții și colegii care promovează dezvoltarea sănătoasă”²⁶. Educația fizică și sportul încurajează socializarea copiilor, aceștia asimilând valori, concepții și modele comportamentale ce sunt transferate și manifestate în diferite sfere sociale.

²³ Sopa, I. S., Pomohaci, M. (2014). Study regarding socialization and social integration of students. *Scientific Bulletin*, 1(41), 51-58.

²⁴ Stuji, M., (2015). Habitus and social class: A case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, education and society*, 20(6), 780-798.

²⁵ Duret (2008). *Sociologie du sport*, PUF, Paris, p. 118

²⁶ Eime și colab., (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98-118.

Rezultatele studiilor arată că elevii cu vârsta cuprinsă între 10 și 14 ani, ce manifestă tulburări de comportament, preferă să se implice în activități sportive și să petreacă timp cu colegii lor²⁷. Autorii conchid (în urma investigării copiilor) că elevii cu tulburări de comportament sunt conștienți de beneficiile pe care activitățile sportive le oferă (prin organizarea și desfășurarea lor), în acest context, procesul de incluziune socială fiind relativ ușor, datorită afinității elevilor, nevoii lor de apartenență la grupul social pe care îl descoperă atât în timpul exercițiilor fizice, cât și în cadrul activităților sportive extracurriculare - devenind interesați de acest tip de activități.

Ce se întâmplă însă atunci când învățarea online și clasele virtuale iau locul cursurilor de tip “față în față”? În asemenea momente, desfășurarea cursurilor online reprezintă mai ales un factor de eșec sau de succes pentru învățarea la nivel individual? Utilizând tehnica Delphi cu participarea unor experți din domeniul educației fizice și sportului am putut reliefa o serie de avantaje și dezavantaje ale digitalizării procesului educațional, precum și ale desfășurării online a lecțiilor de educație fizică și sport (pandemia COVID-19). Tehnica Delphi “reprezintă, practic, o metodă de obținere a opiniei experților, în scopul luării deciziilor informate, cu privire la diferite practice, nevoi, obiective etc, mai ales atunci când întâlnirile față-în-față nu sunt fezabile sau nu sunt dorite”²⁸ (Cluett și Bluff, 2006 citati de Predoiu A., 2020, p. 107). Avantajele evidențiate îndeplinesc un rol catalizator în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a abandonului școlar.

- Avantaje ale activităților desfășurate online:
 - relaxare și claritate maximă (elevii pot mări o anumită schemă, un grafic sau pot manipula volumul discursului profesorilor);
 - timp mai mult pentru a învăța, practica anumite exerciții și eliminarea stresului (de obicei negativ) legat de drumul până la școală și înapoi, elevii dispunând astfel de resurse energetice sporite (mai mult timp pentru a aprofunda activitățile poate crește și motivația de a învăța lucruri noi);

²⁷ Grigore, V., Bichescu, A. I., Gușe, V. M., (2019), Perception of children with behavioural disorders on sport activities for social inclusion. *Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 57(3), 48-54.

²⁸ Predoiu, A. (2020). Metodologia cercetării științifice. Aplicații practice și elemente de statistică neparametrică, Editura Discobolul, București, p. 107

- liniște (nu mai există zgomot de fond, eventuale șușoteli, factori perturbatori);
- confort (o sală de curs, timp de 6 ore - în ciuda pauzelor, poate deveni sufocantă, acest lucru putând contribui la pierderea interesului elevilor);
- interacțiunea este organizată, regulile fiind clare (de exemplu, elevul cere mai întâi pe chat permisiunea de a lua cuvântul);
- mobilitate (elevii pot participa în cadrul activităților de acasă, din curte, pot asculta instrucțiunile/ discuțiile chiar dacă în acel moment trebuie să realizeze anumite activități urgente etc).
- Dezavantaje ale activităților desfășurate online:
 - unii profesori trebuie instruiți pentru a ști cum să utilizeze computerul/ diferitele platforme (zoom, google meet, google classroom etc);
 - elevii proveniți din medii sociale defavorizate trebuie sprijiniți în așa fel încât să aibă acces la internet, la un calculator/ laptop, tabletă sau smartphone, în caz contrar, desfășurarea activităților și cursurilor online va reprezenta un factor de eșec la nivel individual;
 - reducerea interacțiunii sociale (dar, activitățile online bine planificate pot presupune și lucrul în grup, făcându-se apel, spre exemplu, la whatsapp, internet etc);
 - o perioadă mai lungă de cursuri și activități desfășurate exclusiv online poate afecta motivația elevilor; modul în care profesorii stimulează elevii (le stimulează curiozitatea și creativitatea), proiectarea și planificarea activităților, interacțiunile profesori-elevi și dintre elevi, temele oferite pentru acasă reprezintă factori deosebit de importanți, cu impact decisiv asupra sistemului afectiv-motivațional al elevilor;
 - există un mai mare risc (spre deosebire de activitățile de tip offline) ca elevii să ignore conținutul activităților/ cursurilor (camerele și microfoanele sunt oprite, elevul pare prezent - este online, dar de fapt se ocupă de alte aspecte); este esențial, astfel, ca pe lângă accesul la echipamente tehnice care să permită interacțiunea, microfoanele și camerele elevilor să fie pornite, dacă nu în mod continuu pe parcursul activităților, atunci temporar, luându-se în considerare

elevul care vorbește sau prezintă un material/ exercițiu (elevii pot fi solicitați să participe, în mod aleator, în cadrul activităților).

Capitolul 4

Dificultăți și soluții de îmbunătățire a relației școală-comunitate

Procesul deosebit de complex al formării și dezvoltării optime a elevilor se poate realiza numai prin existența parteneriatului între principalele instanțe cu rol educativ ale societății (familie-școală-comunitate).

Conform articolului 79 din Legea educației:

(1) “Beneficiarii primari ai învățământului preuniversitar sunt antepreșcolarii, preșcolarii și elevii.

(2) Beneficiarii secundari ai învățământului preuniversitar sunt familiile antepreșcolarilor, ale preșcolarilor și ale elevilor.

(3) Comunitatea locală și societatea, în general, sunt beneficiari terțiari ai învățământului preuniversitar”²⁹ (Art 79 Legii educației naționale nr. 1/2011).

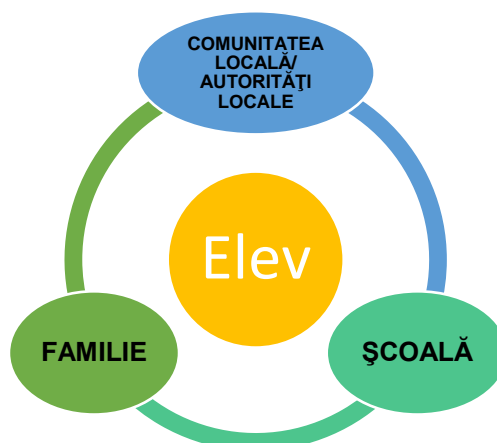


Fig 3 – Parteneriate: Autorități locale – familie – școală trebuie să urmărească beneficiul elevului (aflat în centrul acestor preocupări).

Abordarea sistemică a educației, impune în literatura de specialitate conceptul de **sistem de educație** (UNESCO), care reprezintă cadrul cu cel mai radical nivel de generalitate în realizarea educației la scara întregii societăți, “ansamblul organizațiilor

²⁹ Art 79 din Legea educației naționale nr. 1/2011
<https://edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Legislatie/2019/Legea%20nr%201%20Educatiei%20nationale%20actualizata%202019.pdf>

sau al instituțiilor sociale și al comunităților umane care îndeplinesc, în mod direct sau indirect planificat sau spontan, funcții pedagogice de activare și influențare a procesului complex de formare-dezvoltare permanentă a personalității umane”³⁰ (Cristea S., 2008, p. 27).

Astfel, problematica **creșterii eficienței la nivelul sistemului de educație** atrage atenția asupra necesității intervenției organizate pe criterii științifice, în vederea **dezvoltării fiecărui element al acestuia** (organizații, instituții sociale, culturale, politice, economice, religioase, precum și comunități umane), **precum și a dezvoltării conexiunilor dintre elementele acestui sistem**, a legăturilor de natură substanțială, energetică și informațională între elementele sistemului.

Modul în care școala, familia și comunitatea interacționează reprezintă un puternic factor determinativ al calității actului instructiv-educativ. Un exemplu privind optimizarea acestor conexiuni este **parteneriatul școală – familie – comunitate**. Acesta se referă la “relațiile de colaborare între personalul școlii și familii, membrii comunității, organizații (companii, biserica, biblioteci, servicii sociale) pentru a implementa programe și activități care să îi ajute pe elevi să reușească (Bryan, 2004; Smith et al., 2007; Bryan și McCoy, 2007)”³¹ (Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D. (coord.) 2014).

Astfel, sistemul de educație generează un “câmp social”, care cuprinde toate tipurile de interacțiuni dintre actorii implicați, normele și regulamentele instituționale, tradiții și obiceiuri etc, implică “o multitudine de fenomene și acțiuni pedagogice integrate în structuri instituționale de tip formal și informal sau exprimate spontan, sub forma unor influențe informale incidentale și intrinseci tuturor domeniilor și mediilor sociale”³² (Cristea S., 2008, p. 27).

³⁰ Cristea S., (2008). Proiectarea, organizarea și funcționarea sistemului de educație și de învățământ din România. Aspecte legislative, structură, rețea, dezvoltări instituționale și conexiuni funcționale. Prioritățile reformei. In: Potolea D., Neacșu I., Romiță B.i., Pânișoară I.O. (Coord.) Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași, Polirom.

³¹ Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D., (coord). (2014). Parteneriatul școală-familie-comunitate. Laboratorul Consiliere și management educational. Editura universitară, București. http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parteneriat_scoala-familie_ISE.pdf

³² Cristea S., (2008). Proiectarea, organizarea și funcționarea sistemului de educație și de învățământ din România. Aspecte legislative, structură, rețea, dezvoltări instituționale și conexiuni funcționale. Prioritățile reformei. In: Potolea D., Neacșu I., Romiță B.i., Pânișoară I.O. (Coord.) Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II. Iași, Polirom.

Școala poate fi analizată ca o instituție, care oferă servicii de tip educativ, în care se învață elementele de bază ale disciplinelor prevăzute într-un plan de învățământ, având importante funcții de socializare și de transmitere a valorilor promovate de societate. Învățarea limbii, asimilarea normelor și valorilor promovate la nivel național, a tradițiilor, a culturii respective, formarea de abilități și competențe etc “oferă copiilor și tinerilor șansa participării la viața socială comună” (Șchifirneț, C., 2002: 63).

Comunitatea, reprezintă „un grup social ai cărui membri sunt legați prin sentimente puternice de atașament, comportamente participative, interese asemănătoare”³³ (Neculau, A., 1997, p. 166).

Conform DEX, 2009, este definită ca fiind un “grup de oameni cu interese, credințe sau norme de viață comune; totalitatea locuitorilor unei localități, a unei țări etc”³⁴ (Coteanu I., Mareș L. (coord.), 2009).

Menționam câteva dintre problemele intervenite în relația școală-comunitate:

- **Pentru ca școala să își îndeplinească la standarde ridicate funcția sa primară, este necesar ca aceasta să formeze persoane adaptate și integrate optim comunității.**

Așa cum preciza scriitorul **Alvin Toffler** – “analfabeții secolului 21 nu vor fi cei care nu știu să citească și să scrie, ci aceia care nu pot să învețe, să se dezvețe și să învețe din nou”³⁵. Adaptarea (prin asimilarea și acomodarea informațiilor) joacă astfel un rol esențial, iar școala și educația, aflate în “inima societății”, au o deosebită importanță în lumea, în continuă schimbare, în care ne aflăm. Școala trebuie să îmbogățească spiritul și să deschidă mintea copiilor. Parafrazându-l pe filozoful grec Plutarh, *capul elevului nu este un vas pe care să-l umpli, ci o făclie pe care s-o aprinzi astfel încât, mai târziu, să lumineze cu lumina proprie.*

³³ Neculau A. (1997). Comunitate. In: Șciopu U. (coord.). Dicționar de psihologie. București, Editura Babel.

³⁴ Coteanu I., Mareș L. (coord.), (2009). Dicționarul explicativ al limbii române (ediția a II-a revăzută și adăugită). București, Academia Română, Institutul de Lingvistică, Editura Univers Enciclopedic Gold.

³⁵ **Alvin Toffler** în **Șocul viitorului**. <https://revistacariere.ro/inovatie/studii-analize/fragilitatea-educationala-din-inima/>

Una dintre criticile frecvente adresate școlii, la nivel mondial, în ultimile decenii este aceea că “omoaă” creativitatea^{36,37} copiilor, în condițiile în care o comunitate performantă are nevoie de persoane creative, adaptabile, și nu de oameni rigizi, lipsiți de idei proprii. În acest sens, cercetătorii de la NASA au elaborat un test care evaluează abilitatea participanților de a veni cu idei noi, diferite sau inovatoare la situațiile-problematică expuse. Acesta a fost aplicat unui grup de 1.600 de copii cu vârste de 4-5 ani a arătat un lucru surprinzător: “ne naștem genii creative, dar sistemul de educație ne pune obstacole”. 98% dintre copiii care au participat la test au obținut un punctaj care i-ar încadra în categoria unor genii ale imaginației. Repetat pe copiii cu vârsta de 10 ani, oamenii de știință au constatat că numai 30% dintre ei au înregistrat punctaje de geniu, în timp ce în cazul adolescenților (15 ani), procentul scade la 12. Dacă ne referim la adulți, doar 2% reușesc să obțină punctaje de genii. Ținând cont de faptul că testele au fost replicate de foarte multe ori, “nu se poate pune la îndoială veridicitatea rezultatelor”. Cercetătorii au mai subliniat un lucru foarte interesant – “există două tipuri de gândiri care au loc la nivelul creierului și folosesc diferite părți ale acestuia. Prima este gândirea *divergentă* - imaginația, pe care o folosim pentru a găsi soluții, pentru a genera un număr infinit de posibilități și probabilități. A doua este gândirea *convergentă* - cea pe care o folosim când analizăm pe toate părțile o situație, un lucru, o decizie. Gândirea convergentă este și cea care pune frână imaginației”, spune cercetătorul George Land.

Educația copiilor este responsabilitatea familiei, a școlii, însă trebuie asumată și de comunitatea locală și mass-media. Pentru a îmbunătăți relația școală - familie - comunitate este necesară o colaborare strânsă între cele trei zone cu impact direct asupra procesului de educare a copiilor.

Recomandăm următoarele soluții privind îmbunătățirea relației școală comunitate:

-  **Responsabilizarea** tuturor factorilor implicați în dezvoltarea educației.

³⁶ Ne naștem genii, dar sistemul de educație ne distruge imaginația. Rezultatele surprinzătoare ale unui studiu NASA, (2017), <https://m.digi24.ro/stiri/sci-tech/descoperiri/ne-nastem-genii-dar-sistemul-de-educatie-ne-distruge-imaginatia-rezultatele-surprinzatoare-ale-unui-studiu-nasa-848555>

³⁷ Land, G. (2011), The Failure of Success, <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMq-rYtnc>

Susținerea dezvoltării de parteneriate cu toți factorii sociali care sunt interesați în dezvoltarea educației.

“Din punct de vedere juridic, parteneriatul se definește ca o înțelegere legală în care partenerii definesc împreună scopul general al parteneriatului și presupune colaborarea strânsă și combinarea avantajelor specifice pentru ambii parteneneri”³⁸.

Atât în prezent (în contextul pandemiei COVID-19), cât și în viitorul, cel puțin apropiat, școala, dar și comunitatea, mass-media au sarcina de a informa elevii, studenții, părinții despre eficacitatea învățării online (în ciuda unor păreri conform cărora învățarea online este de o calitate mai mică decât învățarea față în față, cercetările arată altceva)³⁹, de a asigura suportul material și logistic pentru realizarea procesului instructiv educativ în condiții on line. Problema o reprezintă trecerea rapidă spre clasele virtuale, timpul insuficient pentru pregătirea și planificarea corespunzătoare a activităților, cursurilor, în contextul unei situații de criză. De aceea, diferențiem ERT (predarea la distanță de urgență) de învățarea online în care activitățile și cursurile online bine concepute duc la o rată mai mică de părăsire timpurie a școlii și la o satisfacție mai mare în rândul elevilor. Pentru a atinge însă acest deziderat este necesară colaborarea între școală și comunitate, în vederea îndeplinirii a două condiții esențiale: pe de o parte vorbim despre **asigurarea accesului elevilor la internet, surse web, la un calculator/ laptop sau smartphone**, iar pe de altă parte ne referim la **proiectarea, planificarea învățării în mediul online**.

³⁸ Marc M., Relația școală- familie- comunitate în contextul schimbărilor legislative. Accesat la data de 25 iulie 2020
<http://www.ccdcluj.ro/vechi/Preuniversitaria/V52012/Plen/Relatia%20scoala%20familie%20-%20Marinela%20Marc.pdf>

³⁹ From Emergency Remote Teaching to Rigorous Online Learning.
<https://edtechmagazine.com/higher/article/2020/05/emergency-remote-teaching-rigorous-online-learning-perfcon>

Capitolul 5

Baza materială a școlii - instrument facilitator al integrării sociale

Activitățile motrice reclamă de cele mai multe ori nevoi specifice atunci când facem referire la materialele utilizate, condițiile în care se desfășoară lecțiile sau spațiile de lucru.

Diversitatea mijloacelor specifice activităților motrice incumbă existența unor materiale variate, care pot contribui/facilita procesul instructiv-educativ.

În vederea operaționalizării obiectivelor specifice, profesorul/antrenorul folosește mijloace care pot fi efectuate cu/la diferite aparate/obiecte/materiale.

În funcție de temele de lecție propuse, conducătorul procesului instructiv-educativ face catagrafia resurselor materiale existente, și ulterior, își elaborează mijloacele ce urmează a fi folosite în cadrul lecțiilor.

De asemenea, în vederea îndeplinirii obiectivelor/necesităților/dorințelor elevilor de a practica o anumită ramură sau probă sportivă se pot alege resursele materiale potrivite, aspect care favorizează în mod pozitiv integrarea socială a acestora.

În cazul elevilor cu dizabilități, asigurarea bazei materiale în procesul de predare-învățare are un rol hotărâtor. În acest fel, elevii cu dizabilități vor putea răspunde solicitărilor conducătorului procesului instructiv-educativ. Spre exemplu, în educația fizică adaptată, la elevii cu deficiențe de vedere se pot folosi materiale facilitatoare, care să emită sunete, făcând astfel posibilă orientarea elevilor în spațiu.

În activitățile sportive, literatura de specialitate descrie existența mai multor tipuri de materiale, precum:

- ✓ **“aparatura componentă a practicării sporturilor** (aparatele în gimnastică, mingile în jocurile sportive, schiurile, obiectele portative, ambarcațiunile, halterele);
- ✓ **aparatura pentru perfecționarea tehnicii** sau aparatura specială și îngrăditoare de mișcare (manechinele în sporturile de luptă, lonjele în gimnastică, groapa cu bureți, bazinul cu apă moale la săriturile în apă, aparatul de aruncat mingi în tenis);

- ✓ **aparatura cu rol de protecție** (casca în box, rugby, lupte, bob, ciclism, schi etc., mănușile în schi, scrimă etc, genunchierele în volei, handbal, apărătorile în fotbal, hochei);
- ✓ **aparatura de tip тренажоре și simulatoare** (trajnoarele asigură dezvoltarea calităților motrice specifice ramurii de sport, în paralel cu perfecționarea tehnicii – parașutism, canotaj, iar simulatoarele creează posibilitatea pregătirii tehnice și fizice specifice, în condiții analoage probei respective – natație).⁴⁰

În contextul instaurării stării de urgență/alertă apărută din cauza pandemiei COVID 19, s-a impus cu necesitate folosirea instrumentelor digitale, care au făcut posibilă desfășurarea activității în mediul online. Ca atare, ca și în cazul tuturor disciplinelor din planul de învățământ, în educație fizică, aceste instrumente devin parte componentă, obligatorie a bazei materiale.

În aceste condiții, amintim în primul rând accesul la internet, dar și existența computerului/laptopului, tabletelor, telefoanelor smart, mijloacelor de înregistrare video etc.

Desfășurarea activității în mediul online a presupus câteva precizări referitoare la baza sportivă.

Această activitate se poate desfășura în diferite tipuri de condiții, de cele mai multe ori în spații improvizate, cum ar fi în spații interioare sau în aer liber, în spații nespecifice desfășurării unor activități motrice.

Pentru derularea în bune condiții a activităților motrice prezentăm câteva recomandări:

a) Pentru spații închise (indoor):

- Suprafața de lucru să fie suficient de mare și fără prea multe obiecte, astfel încât să nu existe riscul apariției unor accidentări;
- În jurul suprafeței de lucru să nu existe obiecte contondente, care să favorizeze vătămarea corporală;

⁴⁰Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007). Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 118

- În cazul folosirii unor obiecte din casă, acestea să fie atent selecționate pentru ca ele să ajute în derularea acțiunilor motrice și să nu devină o sursă suplimentară de producere a accidentelor;
- Alegerea exercițiilor să se facă în funcție de pregătirea motrică a subiecților, milităm pentru folosirea unor exerciții simple, cunoscute;
- Echipamentul de lucru să fie comod și adaptat condițiilor, de regulă în interior suprafețele sunt alunecoase de aceea solicităm atenție sporită în alegerea încălțăminte;
- Cunoașterea unor reguli minimale de igienă a efortului (dozare, intensitate, pauze și natura lor, posibilitatea de aerisire a spațiului de lucru, luminozitate corespunzătoare etc);
- Materiale și aparate folosite: mingi din burete, corzi, benzi elastice, gantere, eșarfe, cercuri, saltele, săculeți cu nisip, peturi umplute cu apă etc.

b) Pentru spații aflate în aer liber (outdoor):

- Suprafața de lucru să fie suficient de mare, fără denivelări, să nu existe obiecte, copaci, garduri, stâlpi etc, care să favorizeze apariția unor accidentări;
- Nu trebuie să se lucreze pe temperaturi caniculare (peste 30⁰ C), sau scăzute (sub -5⁰ C), pe ploaie, vânt, în zone foarte poluate etc;
- Materiale și aparate folosite: mingi de diferite tipuri, mingi medicinale, copete, gărdulețe de diverse înălțimi, TRX-uri, bastoane, corzi, cercuri, benzi elastice, gantere, eșarfe, saltele, săculeți cu nisip, peturi umplute cu apă etc;
- Exercițiile fizice folosite trebuie alese în funcție de condițiile materiale și de nivelul dezvoltării motrice a subiecților.

Capitolul 6

Recomandări privind intervenția factorilor decizionali, a părinților, profesorilor, antrenorilor în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii

Dezvoltarea parteneriatului școală-comunitate poate veni în sprijinul unităților de învățământ, de exemplu, prin renovarea și utilizarea corespunzătoare a acestora în vederea susținerii modernizării și creșterii calității procesului instructiv-educativ desfășurat în școli (de exemplu susținerea procesului e-learning prin dotarea claselor și laboratoarelor cu mijloacele IT necesare) etc.

„Parteneriatul școală – familie - comunitate este dat de relațiile de colaborare între personalul școlii și familii, membrii comunității, organizații (companii, biserica, biblioteci, servicii sociale) pentru a implementa programe și activități care să îi ajute pe elevi să reușească (Bryan, 2004; Smith et al., 2007; Bryan și McCoy, 2007)”⁴¹ (Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D. (coord.) 2014).

- Elaborarea și implementarea unor politici și programe sociale orientate către dezvoltarea și modernizarea bazei materiale a unităților de învățământ pot fi, de asemenea, intervenții eficiente în vederea **prevenirii și reducerii fenomenelor precum excluziunea socială și părăsirea timpurie a școlii** (Exemple de astfel de programe derulate la nivel național sunt: Hotărârea de Guvern nr. 932 / 29 august 2002 pentru aprobarea de aplicare a Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 96/2002 privind acordarea de produse lactate și de panificație pentru elevii din clasele I-IV din învățământul de stat; Programul “Bani de liceu” prin care se acordă un sprijin financiar pentru elevii din învățământul liceal; Programul “Euro 200” privind achiziția de calculatoare etc).

- O mare parte din factorii care determină fenomenul excluziunii sociale și/sau a părăsirii timpurii a școlii au originea la nivelul familiei copilului, în contextul și climatul

⁴¹ Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D., (coord). (2014). PARTENERIATUL ȘCOALĂ-FAMILIE-COMUNITATE. Laboratorul Consiliere și management educațional. EDITURA UNIVERSITARĂ București. http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parteneriat_scoala-familie_ISE.pdf

familial, deoarece, o mare parte din educația copiilor revine părinților care au și responsabilitatea juridică a educației copiilor. „Literatura științifică în domeniu relevă faptul că părinții au un rol semnificativ în dezvoltarea și educația copiilor (Krüger și Michalek, 2011)”⁴² (Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D. (coord.) 2014). De asemenea, în învățământul preuniversitar, toate deciziile majore trebuie să implice consultarea structurilor asociative reprezentative ale părinților. Conform Art. 80 din Legea educației naționale nr. 1/2011, „Învățământul preuniversitar este centrat pe beneficiari. Toate deciziile majore sunt luate prin consultarea reprezentanților beneficiarilor primari, respectiv a Consiliului Național al Elevilor sau a altor asociații reprezentative ale elevilor, și prin consultarea obligatorie a reprezentanților beneficiarilor secundari și terțiari, respectiv a structurilor asociative reprezentative ale părinților, a reprezentanților mediului de afaceri, a autorităților administrației publice locale și a societății civile”⁴³ (Art 80 Legea educației naționale nr. 1/2011).

În literatura de specialitate (Suárez-Orozco, 2010; Dor, 2013) sunt menționate o serie de beneficii pe care copiii le obțin ca urmare a implicarea părinților în viața școlii: performanță academică, atitudini și comportament, prezență, adaptare și implicare școlară, rata promovabilității.

De aceea, stabilirea contactului cu părinții, a colaborării cât mai strânse cu aceștia, construirea și menținerea unor relații durabile între școală și familiile elevilor, deschide posibilitatea construirii unei baze solide atât pentru o mai bună cunoaștere a elevului, cât și pentru intervenția educativă eficientă. „Teoria „legăturilor funcționale pedagogice/ școlare” (Helsper și Hummrich, 2008, apud Krüger și Michalek, 2011) afirmă că interacțiunea de succes dintre părinți și școală influențează foarte mult dezvoltarea copiilor și îmbogățește rutina zilnică școlară. Există două tipuri de legături (Krüger și Michalek, 2011; Bernal et al. 2011): legătura diadică profesor - elev, profesor

⁴² Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D., (coord). (2014). PARTENERIATUL ȘCOALĂ-FAMILIE-COMUNITATE. Laboratorul Consiliere și management educațional. EDITURA UNIVERSITARĂ București. http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parteneriat_scoala-familie_ISE.pdf

⁴³ Art 80 Legea educației naționale nr. 1/2011
<https://edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Legislatie/2019/Legea%20nr%201%20Educatiei%20Nationale%20actualizata%202019.pdf>

- clasă; legătura triadică - profesor-elev/clasă-părinte”⁴⁴ (Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D. (coord.) 2014).

Pentru transformarea, atât familiei, cât și a școlii în resurse ale dezvoltării armonioase și integrării sociale eficiente a copilului se recomandă:

○ Responsabilizarea părinților în educația copiilor.

○ Implicarea părinților în viața socială școlii; construirea unei atitudini pozitive a părinților față de școală. De asemenea și părinții pot obține importante beneficii ca urmare a implicării lor în viața socială a școlii, precum: o mai bună cunoaștere a copilului, o mai bună cunoaștere a curriculum-ului școlar, diversificarea relațiilor cu copilul, precum și o mai bună comunicare părinte-copil.

○ Crearea în cadrul instituțiilor de învățământ a programelor de tip “after school”.

Reproșuri privind disfuncțiile existente în relația familie-școală-comunitate, precum și privind existența fenomenului părăsirii timpurii a școlii, pot fi aduse atât părinților (analizând relația lor cu școala), cât și profesorilor, comunității sau mass-mediei. Pe de o parte, se poate remarca lipsa de interes și de implicare a unor părinți (care lipsesc de la ședințele cu părinții, critică în mod constant școala însă nu vin cu soluții și chiar blochează anumite inițiative venite din partea celorlalți etc), pe de altă parte putem discuta despre comportamentul de superioritate al unor profesori, stilul de comunicare agresiv sau manipulator al unora dintre ei, precum și despre “*valorile sociale*” promovate de către mass media sau în diferite alte medii ale societății (ne referim la cele care încurajează consumul de substanțe, agresivitatea, câștigul facil, școala și educația riscând să ocupe un loc secund în acest context în care cei care învață sunt percepuți ca fiind *tocilari*, iar cei... *descurcăreți*... devin populari).

Pentru a crește eficiența în învățare/ a spori calitatea educației și a structura armonios personalitatea elevilor prezentăm, de asemenea, următoarele soluții și

⁴⁴ Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D., (coord). (2014). PARTENERIATUL ȘCOALĂ-FAMILIE-COMUNITATE. Laboratorul Consiliere și management educațional. EDITURA UNIVERSITARĂ București. http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parteneriat_scoala_familie_ISE.pdf

strategii de îmbunătățire a relației școală-familie-comunitate⁴⁵ (Țibu S., Goia D., coord. 2014):

- familiarizarea părinților cu standardele de eficiență a învățării și implicarea familiei în activitățile școlare ce au drept scop dobândirea competențelor de autoeducație la elevi (implicarea părinților în activitățile școlare urmărește și diminuarea dezinteresului unor părinți);
- educarea părinților în scopul dezvoltării competențelor educative parentale;

Figura de mai jos prezintă posibile atitudini parentale față de copil și implicațiile aferente unui anumit tip de comportament.

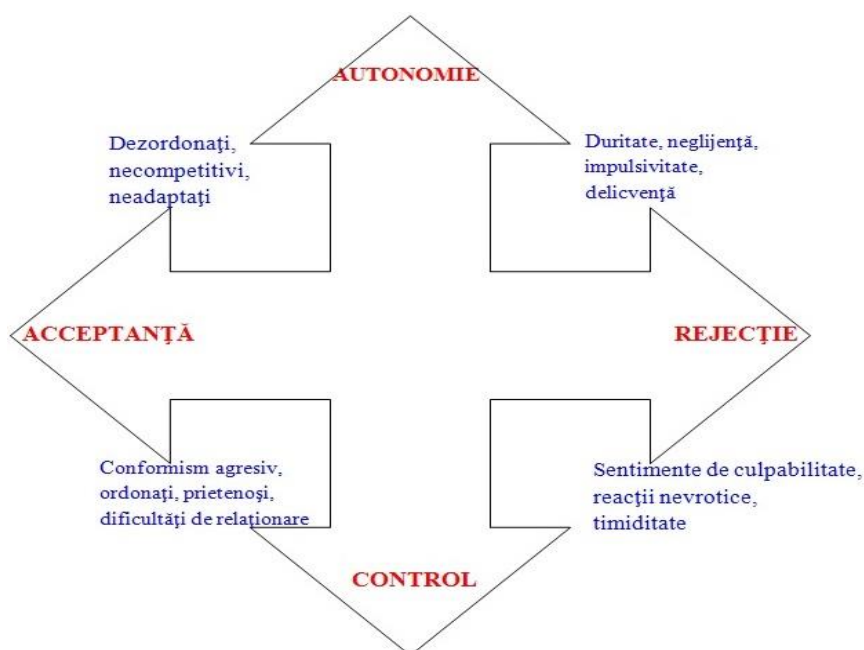


Figura 4. Atitudinea parentală față de copil și implicațiile aferente

⁴⁵ Stamin, C. M., (2015), Strategii de îmbunătățire a relației școală - familie - comunitate,

Părinții nu trebuie să fie astfel nici prea îngăduitori (copilul face ce vrea și când vrea), dar nici prea exigenți (și este exclus a fi agresivi sau violenți), ei trebuie să susțină copilul în procesul deosebit de complex al maturizării psihologice, cognitive și afective și al dezvoltării armonioase a personalității.

Implicarea părinților în reabilitarea școlară a elevului aflat în risc de excluziune socială și/sau de părăsire timpurie a școlii presupune:

- Susținerea cadrelor didactice în demersul acestora de dezvoltare profesională; dezvoltarea strategiei didactice, a metodelor și mijloacelor didactice, individualizarea actului pedagogic etc.;

- Dezvoltarea permanentă a comunicării și a legăturii permanente dintre școală (profesori, directori) și părinți, având ca prioritate prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii. Considerăm că această relație strânsă bazată pe principii corecte, serioase contribuie decisiv la rezolvarea problemelor extrem de delicate cu care ne confruntăm în societatea noastră

- Referitor la implicarea profesorilor de educație fizică (experți sportivi regionali), foarte importantă este asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților sportive permanente și itinerante din cadrul școlilor gimnaziale participante în cadrul Proiectului PNP001 în strânsă colaborare cu factorii decizionali din zonele respective, cu experții incluziune educațională, experții facilitatori – săli de clasă, laboratoare, de sport, terenuri de sport, materiale didactice, aparatură specifică, echipament sportiv.

Asigurarea condițiilor optime pentru desfășurarea procesului didactic și pentru derularea activităților sportive din unitățile de învățământ este prioritară, referindu-ne la problemele existente în țara noastră, chiar și în mediu urban, iar acestea nu se pot rezolva fără investiții financiare.

Condițiile normale, civilizate din școli vor atrage copiii către frecventarea cursurilor, vor motiva și cointeresa optim cadrele didactice pentru realizarea unui proces didactic modern racordat direct la cerințele și exigențele învățământului modern.

Societatea modernă, cu activități atât de diverse bazate pe recunoașterea valorilor umane, găsește în activitate sportivă fie de mare performanță fie de masă o zonă permanentă de conexiune pozitivă. Recunoașterea valorilor umane ca ideal,

recunoaștere care caracterizează existența indivizilor pe plan mondial (inclusiv în comunitatea europeană), pune accent printre multe direcții de acțiune în acest sens și pe rezolvarea unor probleme de discriminare și excluziune socială.

Astfel, putem afirma că în secolul XXI percepția și conștientizarea discriminării în sport s-au schimbat considerabil la nivel european, luându-se măsuri esențiale în acest sens.

Este relativ cunoscut faptul că în cadrul instituțiilor sportive din Uniunea Europeană (diferite organizații sportive: federații, comisii, foruri, etc.) minoritățile și imigranții sunt insuficient reprezentați, în special la nivelul funcțiilor de conducere.

O altă problemă majoră, dar care din fericire este din ce în ce mai puțin vizibilă, este aceea legată de tineri, de femei, care au fost foarte slab reprezentate în instituțiile sportive.

În EU există legi împotriva discriminării, iar egalitatea de drepturi este în general garantată de constituțiile țărilor membre.

Dar acest lucru nu împiedică existența fenomenelor de discriminare (ele există mai mult sau mai puțin evident), chiar dacă se fac eforturi legislative de combatere a fenomenului.

Fenomene de discriminare cel mai des întâlnite în diferite zone ale societății sunt:

- discriminarea pe criterii de vârstă,
- de avere,
- de convingeri politice,
- de naționalitate,
- de rasă,
- de sex,
- de religie,
- de orientare sexuală.

„Excluziunea socială este strâns legată de discriminare ea reprezentând procedura prin intermediul căreia, anumite grupuri sunt dezavantajate în mod sistematic, deoarece se confruntă cu discriminări legate de etnie, rasă, religie, sex, orientare sexuală, origine, vârstă, dizabilitate, migrație, locul în care trăiesc, etc”.

Dar, pe lângă faptul ca excluziunea socială coincide cu sărăcia, cu lipsurile materiale, cu privațiuni, ea se extinde cuprinzând și aspecte relaționale și de distribuire a sărăciei.

Martin Luther King JR. spune: „ Oamenii se urăsc pentru că se tem, se tem pentru că nu se cunosc și nu se cunosc pentru că nu comunică”. Desprindem din acest citat că procesul de comunicare este un factor important în vederea rezolvării problemelor de discriminare și de excluziune socială.

Activitățile motrice bazate pe exercițiul fizic și sportul (fie de performanță fie activitate de petrecere a timpului liber) reprezintă în opinia noastră căi de comunicare prin care se poate realiza incluziunea socială.

Având și această valență evidentă pentru societatea actuală, evoluția pozitivă privind combaterea excluziunii sociale prin activități sportive revine ca responsabilitate guvernelor și instituțiilor abilitate.

Așa cum se poate observa, sportul reprezintă un fenomen a cărui importanță socială, fără să exagerăm, este uriașă (vezi stadioane și săli de sport pline până la refuz, vezi audiențele la competiții cum ar fi Jocurile Olimpice). Tot mai multi oameni practica activități sportive, tot mai multi oameni sunt implicați în ceea ce înseamnă fenomen sportiv.

În România, cauza numărului unu legată de excluziune socială este sărăcia, destul de severă în anumite segmente sociale.

Situația de criză generată de pandemia COVID-19 a determinat și în domeniul învățământului, ca și în multe alte domenii, ca activitatea să se transfere din mediul real în mediul virtual. Astfel și în țara noastră, ca și în multe din alte țări s-a realizat, ca urmare a suspendării activităților didactice de tip “față în față”, înlocuirea acestora cu cele on-line. În literatura de specialitate, se face diferențierea între „online learning” - învățarea online: foarte bine planificată, organizată, ce oferă experiențe pline de semnificație, de „emergency remote teaching” (ERT)⁴⁶, o schimbare temporară a modului în care sunt oferite informații, ca urmare a existenței unei situații de criză.

⁴⁶ Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A., (2020). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

Această predare la distanță de urgență poate face ca multe dintre experiențele de învățare online să nu fie prezentate pe deplin sau neapărat bine planificate și chiar dacă toată lumea va face tot posibilul, asemenea consecințe pot apărea atunci când lucrurile sunt făcute sub presiunea timpului și cu resurse limitate⁴⁷ (Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A. 2020).

Predarea și învățarea în mediul online este studiată de zeci de ani. Învățarea online de calitate presupune existența unor proiectări și planificări atente ale activităților, proiectări și planificări inexistente (în majoritatea cazurilor) în timpul situațiilor de urgență/ criză. Planificarea atentă a învățării online se referă nu numai la identificarea conținutului de predat, ci și la modul în care vor fi realizate diferite tipuri de interacțiuni, importante pentru procesul de învățare. Învățarea online este văzută atât ca un proces social, cât și ca un proces cognitiv, nelimitându-se numai la transmiterea informațiilor. Învățarea online presupune existența a nouă dimensiuni, fiind un proces deosebit de complex⁴⁸:

- modalitatea (doar online, *blended* - mai mult de 50% online sau 25% - 50% online de exemplu etc);
- ritmul (spre exemplu, cu intrări și ieșiri deschise);
- raportul student-profesor (< 35 la 1, 36-99 la 1, 100-999 la 1 sau > 1.000 la 1);
- pedagogia (colaborativă, exploratorie, practică etc);
- rolul instructorului în mediul online (prezență activă, mai mare sau mai mică);
- rolul studentului în mediul online (ascultă și citește, colaborează cu colegii, răspunde la întrebări, realizează teme, caută resurse);
- comunicarea online (învățare sincronă, asincronă sau combinată);
- rolul evaluărilor online (determină dacă un elev/ student este pregătit pentru a trece mai departe, către un conținut nou, identifică elevii cu dificultăți de învățare, cu risc mai mare de a experimenta eșecul școlar, oferă informații despre stadiul în care se află un elev putându-se oferi instrucțiuni adaptate, notare etc);

⁴⁷ Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A., (2020). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

⁴⁸ Means, B., Bakia, M., Murphy, R. (2014). *Learning Online: What Research Tells Us about Whether, When and How*. Routledge, New York.

- sursa de feedback (profesor, colegi, realizată în mod automat).

Predarea la distanță de urgență (ERT) are loc atunci când apare o criză (așa cum a fost și pandemia COVID-19, care a dus la închiderea școlilor). Învățarea la distanță de urgență poate lua forma lecțiilor online, la radio sau mixte. Ceea ce altfel ar fi fost învățarea față în față sau hibridă se transformă în educație digitală. În prezent, cea mai mare parte a lumii se află în situația predării la distanță de urgență (ERT) din cauza pandemiei coronavirusului. Spre deosebire de învățarea online, ERT este menită să fie temporară, însă, ambele (atât ERT, cât și învățarea online) ar trebui bine gândite înainte ca procesul de predare-învățare să înceapă⁴⁹.

Atât în prezent, cât și în viitorul, cel puțin apropiat, școala, dar și comunitatea, mass-media au sarcina de a informa elevii, studenții, părinții despre eficacitatea învățării online - în ciuda unor păreri conform cărora învățarea online este de o calitate mai mică decât învățarea față în față, cercetările arată altceva⁵⁰. Problema o reprezintă trecerea rapidă spre clasele virtuale, timpul insuficient pentru pregătirea și planificarea corespunzătoare a activităților, cursurilor, în contextul unei situații de criză. De aceea, diferențiem încă o dată ERT (predarea la distanță de urgență) de învățarea online în care activitățile și cursurile online bine concepute duc la o rată mai mică de părăsire timpurie a școlii și la o satisfacție mai mare în rândul elevilor. Pentru a atinge însă acest deziderat cel puțin două condiții, esențiale, trebuie îndeplinite: pe de o parte vorbim despre accesul elevilor la internet, surse web, la un calculator/ laptop sau smartphone, iar pe de altă parte ne referim la proiectarea, planificarea învățării în mediul online ținând cont de cele nouă dimensiuni descrise anterior.

Situația delicată în care procesul de educație fizică se desfășoară on-line presupune implicarea mai accentuată a factorilor decizionali, a părinților, profesorilor, antrenorilor în activitățile de prevenire și reducere a excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii.

Rolul și sarcinile acestora s-ar prezenta astfel:

⁴⁹ UoPeople. *Emergency Remote Teaching Vs. Online Learning: A Comparison*.

<https://www.uopeople.edu/blog/emergency-remote-teaching-vs-online-learning/>

⁵⁰ From Emergency Remote Teaching to Rigorous Online Learning.

<https://edtechmagazine.com/higher/article/2020/05/emergency-remote-teaching-rigorous-online-learning-perfcon>

- factorii decizionali (autoritățile locale, conducerea școlilor) – asigurarea de tablete sau laptopuri pentru fiecare elev, desktopuri la școală, curent electric la domiciliul elevilor, internet la domiciliul elevilor;

- părinții – asigurarea timpului și condițiilor necesare copilului pentru activități on-line de la domiciliu, asigurarea unui telefon mobil copilului;

- profesori/antrenori – interacțiunea și colaborarea permanentă cu toți elevii, inițierea unor grupuri pe whatsapp, trimiterea de filme metodice, mijloace operaționale, jocuri motrice, provocări, înregistrări și materiale motivaționale copiilor;

- elevii – manifestarea înțelegerii, dorinței și interesului pentru activitățile on-line specifice proiectului nostru, implicarea activă (întrebări, sugestii, discuții).

Scopul acestor activități on-line (deloc simplu) este de a avea contact permanent cu elevii, chiar dacă la distanță, de a-i obișnui cu practicarea permanentă a exercițiilor fizice, de a-i atrage în practicarea unui sport de performanță și a-i mobiliza pentru integrarea socială și educațională.

Capitolul 7

Modalități de intervenție la nivel metodologic

Pornind de la scopul proiectului, obiectivele intervenției la nivel metodologic sunt centrate pe mai mulți vectori dintre care enumerăm:

1. Prevenirea excluziunii sociale prin integrarea și participarea la anumite activități sportive colective;
2. Prevenirea abandonului școlar prin atragerea către procesul didactic cu ajutorul activităților sportive (“educație prin mișcare”);
3. Capacitarea elevilor cu aptitudini de adaptare corelate cu nevoile de zi cu zi ale acestora și dobândirea autonomiei personale;
4. Crearea de modele prin încurajarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber.

Pentru a conștientiza importanța dar și complexitatea acestui proces, considerăm necesară analiza elementelor sale esențiale numite și etapele procesului de intervenție:⁵¹

1. Pregătirea procesului de intervenție: implică preocupări în direcția analizei și clarificării unor aspecte ce țin de identificarea problemei, precizarea scopurilor și eliminarea falselor scopuri precum și verificarea fezabilității schimbării;
2. Diagnosticul procesului de intervenție: important este ca în procesul de culegere a datelor pentru analiza diagnostică să se apeleze la instrumente standardizate și nestandardizate care să asigure reușita inventarierii aspectelor favorabile și nefavorabile schimbării;
3. Planificarea procesului de intervenție:
 - Definirea strategiei de acțiune se bazează pe interpretarea rezultatelor obținute în urma diagnozei și constă în stabilirea activităților și acțiunilor care pot favoriza schimbarea dorită;

⁵¹ Anghelache, V., (2012), Managementul schimbării educaționale, Institutul European, colecția Academica, seria Științele Educației, Iași, p. 92

- Definirea domeniilor de intervenție, acestea pot viza: stilul de conducere a lecțiilor, materialele folosite, metodele folosite, etc..

În acord cu Teodorescu, Bota & Stănescu orice model de intervenție are la bază o filosofie în care se caută răspunsul la următoarele întrebări, cărora le corespund anumite strategii instrucționale⁵²:

Întrebare	Strategii instrucționale bazate pe obiective
1. Ce conținut trebuie predat și de ce?	Scopuri și obiective de program bine documentate vor dirija conținutul învățării pe întreaga perioadă școlară.
2. Cât timp are la dispoziție subiectul pentru a-și însuși acest conținut?	Obiectivele sunt stabilite secvențial, pe nivele și clase de instruire.
3. Care este nivelul actual al deprinderilor și calităților motrice și care sunt cerințele de formare /dezvoltare?	Evaluările criteriale ale nivelului performanței derivă din obiectivele de program subdivizate în obiective de instruire.
4. Care sunt cele mai eficiente mijloace și metode de lucru?	Metodele și mijloacele de lucru sunt determinate de obiectivele urmărite și de severitatea deficiențelor.
5. Cum se evaluează nivelul celor însușite / dezvoltate?	Evaluarea este un proces continuu, aplicat la nivelul fiecărei unități structurale (lecții, sistem de lecții, semestru etc.), determinând ajustări ale strategiilor de lucru.
6. Demersul este eficient sau trebuie modificat?	Monitorizarea continuă a progreselor subiecților pe obiectivele țintă.
7. Cum pot fi rezultatele comunicate părinților, elevilor, contribuabililor.	Evidența rezultatelor este o condiție de plecare pentru proiectarea activităților următoare, dar și pentru un raport extensiv, anual.

⁵² Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), Educație Fizică și Sport Adaptat, Ed. Semne, București, p. 45-46

Intervențiile la nivel metodologic se referă la orice adaptări ale programei de educație fizică generală pentru a prevenii discrepanța dintre abilitățile elevilor și conținutul lecțiilor și pentru a promova succesul elevului în atingerea țelurilor. Ele pot include schimbarea echipamentului și a regulilor jocurilor. Ca modificări instrucționale, unele se adresează doar elevilor cu dizabilități, altele pot afecta întreaga clasă. Schimbările care se adresează grupului trebuie implementate cu multă prudență, pentru a nu afecta negativ programul elevilor fără dizabilități⁵³.

⁵³ Ivan, Corina (2008), *Incluziune în Educația Fizică – bazele teoretico-metodice*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, p. 64 – 65

Capitolul 8

Metode și mijloace didactice de abordare a incluziunii educaționale

Unul dintre obiectivele generale ale educației fizice și sportului face referire la favorizarea integrării sociale, prin folosirea celor mai eficiente metode și mijloace specifice acestor două tipuri de activități motrice.

Modernizarea învățământului se poate realiza doar prin folosirea unei metodologii adecvate, apropiată de cerințele societății, în acord cu promovarea principiului de integrare socială a tinerilor.

În acest context, educația fizică, în calitate de componentă a educației generale, își aduce contribuția la îndeplinirea acestui deziderat, prin adaptarea permanentă a conținutului specific și prin perfecționarea tehnologiei didactice.

Perfecționarea tehnologiei didactice este rezultatul pregătirii profesionale a profesorului. Acesta trebuie să asigure raportul optim dintre activitatea de predare și activitatea de învățare în vederea operaționalizării obiectivelor propuse.

În acest sens, designul instrucțional, prin respectarea etapelor proiectării didactice (“precizarea temelor și obiectivelor lecției, stabilirea indicatorilor de recunoaștere, stabilirea strategiilor didactice, respectiv a metodelor și mijloacelor de instruire și stabilirea metodelor și a criteriilor de evaluare”⁵⁴) asigură premisele îndeplinirii cu succes a obiectivelor.

Dintre etapele precizate, alegerea metodelor ocupă un loc deosebit de important în activitatea profesorului. Acestea au fost definite în literatura de specialitate ca fiind un “mod unitar de organizare și aplicare a mijloacelor selecționate în vederea realizării obiectivelor unei concepții sau sistem de educație fizică.”⁵⁵

“Metoda (gr. methodos: meta=după și ados=cale, drum) este demersul profesorului (antrenorului) de predare sau conducere a procesului de instruire, în vederea realizării obiectivelor operaționale propuse. Într-o exprimare mai elevată este

⁵⁴Stănescu, M. (2012), Didactica educației fizice. Editura Universitară, București, p. 261-262

⁵⁵Alexe, N., (1973), Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, București, p. 130

o manieră sistematică și rațională de a trata și de a rezolva probleme de natură bio-psiho-socială supuse procesului educativ/instrucțional.”⁵⁶

Utilizarea acestora de către profesor trebuie să stimuleze elevul și să-l determine să participe activ și conștient la activitățile de învățare.

Prezentăm în cele ce urmează o sistematizare a metodelor didactice utilizate în educație fizică, realizată conform informațiilor⁵⁷ existente în literatura de specialitate (Șerbănoiu S., Tudor V., 2007).

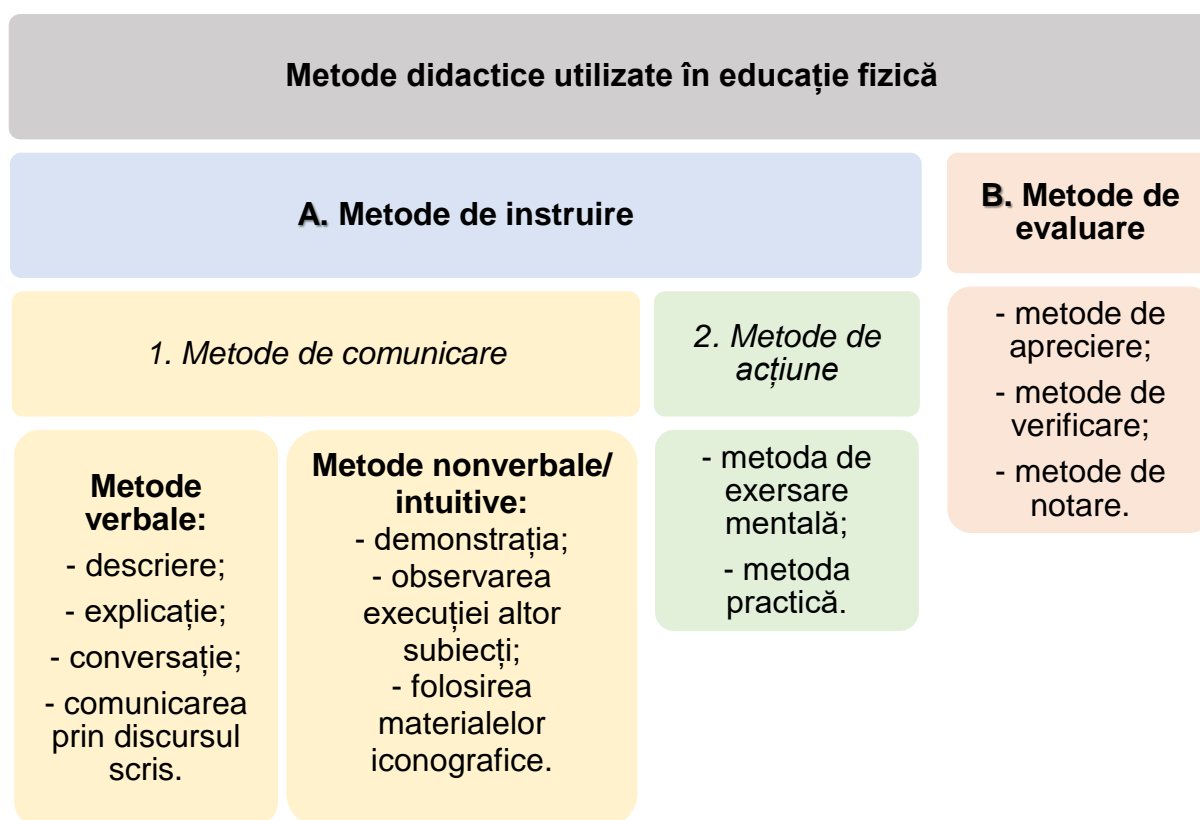


Figura 5. Sistematizarea metodelor didactice utilizate în educație fizică

⁵⁶Colibaba-Evuleț, D., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, p. 143

⁵⁷ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96-97

A. Metode de instruire

1. Metode de comunicare

Metode verbale:

- ✓ *Descrierea* – “trebuie să fie realizată într-un limbaj accesibil nivelului de cunoaștere al colectivului, clar, concis, uneori plastic și sugestiv, apelându-se la elementele deja cunoscute de subiecți.”⁵⁸ Descrierea “constă în prezentarea concretă și scurtă a trăsăturilor și a detaliilor exterioare a unui obiect sau a unei modalități de realizare a unui act motric, exercițiu, deprindere sau acțiune motrică.”⁵⁹
- ✓ *Explicația* – “este forma cea mai des întâlnită în educație fizică, fiind folosită la toate categoriile de subiecți. Pentru a fi eficientă, aceasta trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să fie clară; să fie concisă; să fie logică; să fie oportună. În timpul desfășurării activității, profesorul poate folosi explicația înainte, în timpul, sau după realizarea demonstrației actelor sau acțiunilor motrice supuse învățării.”⁶⁰ “Explicația este o formă de realizare a expunerii succinte, ce are menirea de a preciza, de a argumenta, a exemplifica, a lămurii și clarifica anumite situații, aspecte sau mecanisme ale mișcării.”⁶¹
- ✓ *Conversația* – “se referă la dialogul permanent care trebuie să aibă loc între profesor și subiecți. Acesta se poate desfășura cu un singur interlocutor, sau cu întregul colectiv (discuția colectivă), și aduce în discuție elementele de strictă specialitate care pot contribui la grăbirea însușirii cunoștințelor și înlăturarea greșelilor de învățare.”⁶² “Având un caracter verbal, se desfășoară prin

⁵⁸ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96

⁵⁹ Rață, G., (2008), Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 64

⁶⁰ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96

⁶¹ Rață, G., (2008), Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 62

⁶² Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96

intermediul unor întrebări clare, cu un grad mare de activizare, prin care se solicită elevilor găsirea unor soluții sau formarea unor concepții, judecăți.”⁶³

- ✓ *Comunicarea prin discursul scris* – “realizată de către publicațiile de specialitate și regulamentele diferitelor discipline sportive, care implică în bună măsură studiul individual.”⁶⁴

Metode nonverbale/intuitive:

- ✓ *Demonstrația* – “este indispensabilă activității noastre și se impune a fi realizată la nivel de model, printr-una din cele două modalități: de către profesor, sau de către un alt subiect al cărui nivel permite acest lucru. În urmărirea demonstrației este indicat să fie implicați mai mulți analizatori, pentru o mai bună înțelegere și reprezentare a celor demonstrate.”⁶⁵ “Cu ajutorul demonstrației, elevul se familiarizează cu deprinderea motrică, exercițiul sau acțiunea ce urmează a fi învățată, consolidată sau perfecționată.”⁶⁶

- ✓ *Observarea execuției altor subiecți* – “este o acțiune orientată de profesor către aspectele pozitive sau negative întâlnite în execuția colegilor, sau participanților la o competiție. În acest fel, crește nivelul participării și conștientizării acțiunilor subiecților.”⁶⁷

“Valoarea metodei este dată de faptul că poate stimula elevii în aplicarea a tot ceea ce consideră că este nou și eficient, le stimulează gândirea creatoare, imaginația, le îmbogățește cunoștințele și le dezvoltă simțul observației.”⁶⁸

- ✓ *Folosirea materialelor iconografice* – “precum planșe, kinograme, imagini video, care evidențiază mecanismul de bază și tehnica realizării anumitor acțiuni specifice.”⁶⁹ “Este indicată în momentul în care nu se poate recurge la

⁶³ Rață, G., (2008), Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 65

⁶⁴ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96

⁶⁵ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 96-97

⁶⁶ Rață, G., (2008). Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 66

⁶⁷ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 97

⁶⁸ Rață, G., (2008). Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 68

⁶⁹ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 97

demonstrarea realizată de către un elev sau un profesor și poate fi considerată ca o modalitate suplimentară de formare a reprezentărilor.”⁷⁰

În contextul impus de pandemia Covid 19, utilizarea acestor materiale este imperios necesară în procesul de predare-învățare. Avantajele utilizării materialelor iconografice sunt reprezentate de faptul că, în mediul on-line, conducătorul procesului instructiv-educativ poate transmite conținutul informațional în mod corect, elevii beneficiind de toate reperele care asigură o bună execuție a sarcinilor motrice. De asemenea, după prezentarea materialului în format electronic, elevii exersează sarcinile motrice propuse de profesor, iar la rândul lor se pot fotografia/filma în timp ce efectuează exercițiile propuse. În acest fel, atât profesorul, cât și elevii pot face aprecieri cu privire la corectitudinea execuției. Feedback-ul oferit stă la baza ameliorării procesului de învățare. Este deopotrivă cunoscut faptul că “folosirea tehnicilor video, prin care elevul își poate observa propria prestație favorizează o corectare rapidă a eventualelor greșeli de execuție. Prin intermediul acestor mijloace se poate evalua prestația elevului, conform înregistrărilor făcute. Astfel, situat în fața monitorului sau a unui ecran, elevul, ghidat de cadrul didactic, își poate evalua propria execuție motrică.”⁷¹

2. Metode de acțiune

- ✓ *Metoda de exersare mentală* – “pentru o mai bună reprezentare a mecanismelor și acțiunilor specifice care urmează a fi însușite.”⁷²
- ✓ *Metoda de exersare practică* – “*liberă*, presupune exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice, pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice; *asistată*, presupune conducerea activității prin mișcare și *simulată*, cu puține aplicații în educația fizică, dar cu bune rezultate în sportul de performanță, presupune lucrul la simulatoare pentru dezvoltarea calităților motrice, perfecționarea

⁷⁰ Rață, G., (2008), Didactica educației fizice și sportului, Editura Prim, Iași, p. 67

⁷¹ Moanță, A., Stoicescu, M. (2011), Mijloace audio-video în educație fizică, Editura Discobolul, București, p. 29

⁷² Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 97

deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea atenției etc. Pentru unii autori, metoda practică se reduce la **metoda repetării sau a exersării**, care presupune repetarea sistematică și conștientă a actelor și acțiunilor motrice supuse învățării. Exersarea aparține exclusiv subiecților, și urmează logic după metodele verbale și intuitive de predare. Aceasta se realizează sub îndrumarea și supravegherea profesorului, în timpul lecției de educație fizică, precum și în cazul activității independente a subiecților, dar numai după ce au fost însușite toate elementele, care să permită acest lucru în condiții de siguranță și eficiență.”⁷³

B. Metode de evaluare

În cadrul lecției de educație fizică, se pot întâlni trei forme de evaluare:

- ✓ “*Verificarea* este acțiunea prin care elevii sunt supuși la unele probe, a căror natură diferă în funcție de elementul verificat;
- ✓ *Aprecierea* urmează verificării și este dependentă de natura probei administrate;
- ✓ *Notarea* este acțiunea prin care se materializează în note sau calificative acțiunile primelor două etape.”⁷⁴

Pe lângă metodele tradiționale de instruire prezentate, profesorul poate să apeleze și la orientările și tendințele metodologice moderne utilizate în educație fizică și sport, la metodele de tip activ-participative, la jocurile de mișcare, la educația multiculturală, la mijloacele TIC etc. În acest sens, în ultimul timp, aceste metode au fost permanent îmbunătățite în vederea adaptării la cerințele sociale, mereu în schimbare. Ca atare, sunt din ce în ce mai uzitate metodele moderne, comparativ cu metodele tradiționale.

Printre metodele moderne întâlnite în educație fizică și sport menționăm tratarea diferențiată, individualizarea și problematizarea.

⁷³ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 97-98

⁷⁴ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 151

Tratarea diferențiată în educație fizică a fost promovată în țara noastră de către profesorii Gheorghe Zapan și Petre Lazăr.⁷⁵

“Tratarea diferențiată este o condiție fundamentală, ea reprezintă cheia succesului în asimilarea cunoștințelor, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor la educația fizică; creează posibilitatea obținerii performanței fizice de către fiecare, conform posibilităților și potențialităților de care dispune.”⁷⁶

C.A. Tomlinson susține că “tratarea diferențiată este bazată pe adaptarea a patru elemente: conținut, proces, produs și mediul de învățare.”⁷⁷

În vederea operaționalizării obiectivelor, specialiștii în educație fizică recomandă “organizarea și desfășurarea activității pe grupe diferențiate, după criteriul potențialului biomotric al subiecților.”⁷⁸ Grupele valorice se alcătuiesc în urma aplicării evaluării inițiale, care stabilește din ce grupă valorică face parte fiecare elev.

Ulterior sunt elaborate module operaționale în funcție de fiecare grupă valorică în parte “(avansați, medii, începători), unde indivizii beneficiază de un program de învățare eficient, conform propriilor particularități.”⁷⁹

În ceea ce privește *individualizarea* “antrenorul recurge la individualizarea pregătirii în funcție de informațiile pe care le deține despre modul de reactivitate a sportivului la efort (consum de resurse și refacere), despre ritmul și posibilitățile de învățare motrică ale acestuia, despre posibilitățile de înțelegere a sarcinilor de lucru, despre starea afectivă și controlul emoțional.”⁸⁰

“*Problematizarea sau învățarea prin rezolvarea de probleme*, reprezintă o variantă complexă de aplicare a *învățării prin descoperire* (euristica).”⁸¹

⁷⁵ Cârstea, Gh. (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura Universul, București, p. 86

⁷⁶ Marolicaru, M., (1986), Tratarea diferențiată în educație fizică, Editura Didactică și Pedagogică, București, p. 22

⁷⁷ https://pdo.ascd.org/LMSCourses/PD11OC115M/media/DI-Intro_M4_Reading_Key_Elements.pdf

⁷⁸ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 109

⁷⁹ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 110

⁸⁰ Teodorescu, S., Urzeală, A., (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportive – curs în tehnologia IFR, Editura Discobolul, București, p. 59-60

⁸¹ Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 104

Aplicarea problematizării în educație fizică și sport necesită respectarea a trei momente succesive⁸²:

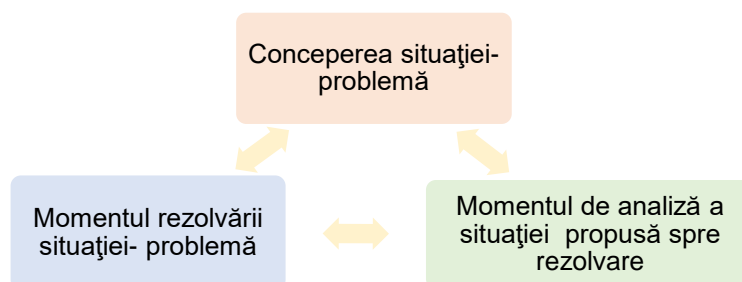


Figura 6. Momente succesive în aplicarea problematizării

O nouă orientare în domeniul nostru face referire la *educația fizică integrată*.

Aceasta “permite organizarea unor situații de instruire în cadrul cărora să fie consolidate cunoștințele pe care copiii le dobândesc la alte discipline și, în același timp, cunoștințele însușite pe terenul de educație fizică, pe care copiii le pot valorifica în procesul de învățare din alte arii curriculare.”⁸³

“Temele integrate (interdisciplinare, cross-curriculare) sunt teme de studiu care se centrează pe dezvoltarea personală și socială a elevilor; unități de studiu care își propun formarea unor competențe, dar mai ales a unor valori și atitudini esențiale pentru viața cotidiană în societatea actuală; proiecte care își propun să valorifice potențialul elevilor și al comunității locale în vederea construirii unor experiențe de învățare semnificative pentru elevi.”⁸⁴

Cu puține aplicații în educație fizică, dar o orinetare ce poate fi utilizată în lecțiile de educație fizică este *educația multiculturală*.

“Este o formă de educație ce valorifică interacțiunea între persoane aparținând mai multor culturi, în vederea construirii unui climat educațional integrat, intercultural

⁸² Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 104

⁸³Graham, G. (2001), citat de Stănescu, M., (2013), Dezvoltări în didactica educației fizice, Editura Bren, București, p. 10

⁸⁴Ciolan, L. (2008), citat de de Stănescu, M., (2013), Dezvoltări în didactica educației fizice, Editura Bren, București, p. 34-35

și pregătirii elevilor pentru o societate diversă din punct de vedere etnic, cultural, lingvistic.”⁸⁵ “Educația multiculturală urmărește promovarea unor atitudini pozitive ale cadrelor didactice față de elevii care provin din clase protejate (grupuri de romi, cetățeni de altă rasă, culoare, etnie, indivizi cu nevoi speciale), precum și încurajarea comunicării între elevi.”⁸⁶

Educația fizică incluzivă “se referă la abordarea problematicii educației copiilor cu cerințe educative speciale (CES) din perspectiva includerii lor în învățământul de masă, capabil a oferi un climat favorabil dezvoltării armonioase și cât mai echilibrate a personalității acestora.”⁸⁷. De asemenea “activitatea fizică incluzivă este filosofia și practica de a se asigura că toți indivizii, indiferent de capacitate sau vârstă, au oportunități egale în activitatea fizică.”⁸⁸

“*Jocurile de mișcare (dinamice)* reprezintă unele dintre cele mai eficiente metode și mijloace de însușire a conținuturilor specifice educației fizice și sportului. Una dintre condițiile utilizării eficiente a jocului de mișcare este aceea de cunoaștere a structurii acestuia. Structura unui joc include: denumirea, scopul/obiectivele, participanții, materiale didactice, reguli, sarcina motrică.”⁸⁹

“Jocului îi este specifică activitatea în colectiv, presupunând relații de cooperare între partenerii de joc, de armonizare a intereselor, a motivelor acțiunii și a eforturilor personale cu cele ale colectivului, încadrarea în colectiv, acceptarea și recunoașterea liderului, asumarea unor responsabilități, atitudine critică și autocritică. Coeziunea, unitatea în acțiuni și efortul conjugat al tuturor componentelor echipei condiționează reușita.”⁹⁰

⁸⁵ Stănescu, M., (2013), Dezvoltări în didactica educației fizice, Editura Bren, București, p. 11

⁸⁶ Stănescu, M., (2013), Dezvoltări în didactica educației fizice, Editura Bren, București, p. 11

⁸⁷ Stănescu, M., (2013), Dezvoltări în didactica educației fizice, Editura Bren, București, p. 45

⁸⁸ Kasser, S., Lytle, R., (2005), Inclusive physical activity, a lifetime of opportunities, Editura Human Kinetics, USA, p. 6

⁸⁹ Stănescu, M., (2012), Didactica educației fizice, Editura Universitară, București, p.127-128

⁹⁰ Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C., (2004), Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Editura Cartea Universitară, p. 16

Tabel 1. Tipologia jocurilor de mișcare⁹¹

Autor	Criteriu de clasificare	Tipuri de jocuri, exemple
N. Mujicov (1968)	După relațiile reciproce	Frontale (Năvodul, Buchețelele); Cu împărțire pe echipe, grupe (Cursa pe numere).
	După materialul folosit	Fără obiecte, materiale, aparate (Ștafete cu alergare); Cu obiecte, materiale, aparate (Ștafete cu dribling).
	După conținutul pregătitor pentru jocurile sportive	Pregătitoare pentru baschet, volei, fotbal, handbal (ștafete cu mingi).
	După mediul în care se desfășoară	În apă; Pe uscat; Pe zăpadă.
A.D.Novikov, L.P.Matveev (1973)	După numărul de participanți	Individuale (Statuile); Pe perechi (Lupta cocoșilor); Colective (Leapșa).
	După relațiile reciproce	Fără împărțire (Năvodul); Cu trecere la cele pe echipe (Rațele și vânătorii, Cuiburile); Cu împărțire pe echipe (Ulii și porumbeii).
	După caracterul relațiilor dintre participanți	Fără contact direct cu adversarul (Capela, Mingea prin tunel); Cu contact direct (Variante de leapșa).

⁹¹ Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C., (2004), Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Editura Cartea Universitară, p. 19-20

V.Epuran (1973)	După natura sarcinilor de rezolvat	Jocuri pentru formarea deprinderilor de bază; Jocuri pentru deprinderi aplicativ-utilitare; Jocuri pentru formarea deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport; Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice; Jocuri pentru educarea unor funcții și procese psihice.
	După mediul ambiant în care se joacă	Numai în exterior (Soft ball); Numai în sală; Pentru exterior și interior.
	După efortul solicitat	Efort maximal; Efort mediu; Efort minimal.
	După cadrul organizatoric	În lecție; În momentul de educație fizică; În recreația organizată; În excursii, tabere; În timpul liber.
A.Hawkins P.Luo (2000)	După sarcina motrică dominantă	De invadare a teritoriului advers; De aruncare la țintă; De „vânătoare”, prindere; La fileu / la perete; De teren.

“O alternativă modernă de utilizare a metodelor este reprezentată de utilizarea calculatoarelor și a altor tehnologii informaționale, menite să crească eficacitatea procesului de predare.”⁹²

⁹² Ciolcă, C., Stoicescu, M., Stănescu, M., (2011), Computer use in physical education and sports teaching, Proceeding of the 7th International Scientific Conference, eLearning and Software for Education, Bucharest, vol. 1

În contextul educației fizice și sportului, *mijloacele TIC (Tehnologiile de informare și comunicare)* trebuie să fie complementare cu metodele de predare directă, față în față, utilizate de profesor.

“Ca instrument, TIC are un rol semnificativ în procesul de predare și învățare. Utilizarea TIC de către subiecți oferă potențialul de a îmbunătăți învățarea în cazul multor discipline, așa cum este și cazul educației fizice. Predarea va căpăta noi dimensiuni, deoarece lecțiile vor fi mult îmbunătățite cu ajutorul instrumentelor tehnologice.”⁹³

TIC reprezintă “facilitățile și proprietățile informaționale și comunicaționale care sprijină, în mod variat, predarea, învățarea și alte activități educaționale – QCA Schemes of Work for ICT citat de Vasile L., Stoicescu M. (2011).”⁹⁴

“Pregătirea educatorilor pentru a utiliza diferite tehnici și metode nu este singurul element care să încurajeze profesorii să integreze tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC) în clasă. Trebuie să se ia în considerare mai mulți factori atunci când se decide ce instrumente să se utilizeze în procesul de predare. Un punct important este că experiența de învățare pe care se așteaptă ca elevii să o aibe trebuie să determine ce instrumente să fie incluse în proiectarea lecției. Una dintre problemele majore este că educatorii tind să folosească tehnologia doar pentru că este disponibilă, fără a ține cont de principiile de proiectare care vor funcționa pentru a susține și a răspunde așteptărilor de învățare. Utilizarea instrumentelor fără un scop clar ar putea deveni distractiv și ar putea împiedica învățarea. Tehnologia ar trebui folosită pentru a facilita procesele cognitive și pentru a-i angaja pe studenți în discuții, gândindu-se asupra conținutului, pentru a sprijini săli de clasă interactive, colaborative și centrate pe subiecți”⁹⁵, apreciază Jonassen și colab. (1998) citat de Juniu S., Shonfeld M., Ganot A. (2013).

⁹³ Collins, O., (2011), The use of ICT in teaching and learning of physical education, Continental Journal Education Research,4(2), p. 29

⁹⁴ Vasile, L., Stoicescu, M., (2011), Utilizarea TIC in programarea activităților specifice educației fizice și sportului, Editura Discobolul, București, p. 61

⁹⁵ Juniu, S., Shonfeld, M., Ganot, A. (2013), Technology integration in physical education teacher education programs: a comparative analysis, Actualidades Investigativas en Educacion, vol. 13, San Jose https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140947032013000300010&script=sci_arttext&tlng=en

În acest sens, pentru rezolvarea acestor dificultăți, “profesorul de educație fizică și sport care utilizează noile tehnologii trebuie să dezvolte anumite competențe, indispensabile asumării acestui rol și unei asemenea responsabilități. Astfel, el trebuie să știe:

- ✓ Să explice subiecților, cu argumente solide, care sunt avantajele folosirii TIC în propriul lor proces de instruire, solicitându-le colaborarea și opiniile;
- ✓ Să asigure informații pertinente legate de activitatea motrică, cu exemplificări vizuale, completate de comentarii verbale ale aspectelor pozitive și negative;
- ✓ Să monitorizeze punerea în practică a cunoștințelor teoretice însușite în cadrul lecțiilor bazate pe predare-învățare prin intermediul TIC;
- ✓ Să corecteze, dacă este cazul, modalitatea de transfer a elementelor asimilate, în plan abstract, la controlul și rezolvarea unor situații concrete;
- ✓ Să faciliteze integrarea tuturor subiecților în activitatea propusă, prin diversificarea și sporirea atractivității lecției, ceea ce poate încuraja implicarea lor în obținerea performanței și le poate dezvolta spiritul de echipă și pe cel competitiv, pregătindu-i astfel pentru confruntarea cu exigențele vieții moderne;
- ✓ Să-i inițieze pe subiecți în diferite sporturi, stimulându-le interesul prin prezentarea unor secvențe cu idoli din lumea competiției de ieri sau de azi, care au reușit prin perseverență și dăruire, și care așteaptă ca urmași talentați să le calce pe urme;
- ✓ Să măsoare, să aprecieze și să evalueze, de exemplu testele computerizate, dacă acestea se dovedesc utile în activitatea prestată.”⁹⁶

“Educația fizică ar trebui să profite de oportunitățile oferite de mijloacele TIC, pentru a face lecția mai atractivă și mai dinamică.”⁹⁷

Collins O. (2013) face o serie de recomandări cu privire la utilizare TIC în lecțiile de educație fizică:

- ✓ “TIC ar trebui să fie integrat în programa școlară de educație fizică;

⁹⁶ Vasile, L., Stoicescu, M., (2011), Utilizarea TIC in programarea activităților specifice educației fizice și sportului, Editura Discobolul, București, p. 65-66

⁹⁷ Collins, O., (2011), The use of ICT in teaching and learning of physical education, Continental Journal Education Research,4(2), p. 32

- ✓ Programele legate de utilizarea calculatorului și a internetului ar trebui să fie integrate în curriculum ciclului primar și gimnazial pentru a îmbunătăți competențele elevilor de a utiliza TIC;
- ✓ Programele de formare continuă pentru educația pe calculator a cadrelor didactice ar trebui să fie organizate periodic;
- ✓ Instituțiile de învățământ ar trebui să ofere facilități de utilizare a calculatorului și a internetului pentru profesorii de educație fizică.⁹⁸

“În educația fizică, computerul poate fi utilizat în situații precum: proiectarea și planificarea conținutului activității, pregătirea materialelor didactice, colectarea și procesarea informațiilor.”⁹⁹

Activitățile sportive se adresează atât persoanelor valide, cât și persoanelor cu dizabilități, de aceea ca particularitate distinctivă se impune organizarea conținutului informațional bazată pe adaptarea metodelor de predare și învățare la caracteristicile individuale ale acestora.

Aceste metode didactice de instruire pot fi utilizate și în funcție de particularitățile individuale ale subiecților cu cerințe educaționale speciale.

Pentru ca procesul metodologic să aibă succes, elevii cu cerințe educaționale speciale trebuie să aibă parte “de o didactică aparte, bazată pe mai multe resurse și promovând pe scară largă individualizarea. Se știe că metoda de predare frontală, în care profesorul este doar o sursă de informații, nu este întotdeauna cea potrivită și că se impune o trecere către ideea de profesor – organizator al procesului de învățare a elevilor. Această metodă de predare folosește o abordare mai independentă a procesului de învățare a elevilor, axată pe căutarea de informații, rezolvarea de probleme și urmărește implicarea lor prin stimularea independenței în învățare, a gândirii critice.”¹⁰⁰

⁹⁸ Collins, O., (2011), The use of ICT in teaching and learning of physical education, Continental Journal Education Research,4(2), p. 32

⁹⁹ Tudor, V., Moanță, A., Ghițescu, G., (2013), Computer utilization in motor activities – opportunities and limitation, eLearning & Software for Education, issue 3, Bucharest

¹⁰⁰ Stănescu, M., (2007), citată de Ivan, C., (2008), Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 88

Pentru a putea selecta și aplica cele mai eficiente metode și mijloace de instruire, profesorul trebuie să aibă în vedere maximizarea simțurilor și a segmentelor valide.

Ca atare, în funcție de fiecare categorie de dizabilitate se vor utiliza metodele de predare.

În cazul dizabilităților fizice, specialiștii recomandă “inițierea unor discuții”¹⁰¹ cu persoanele care participă la procesul instructiv-educativ.

În ceea ce privește dizabilitățile intelectuale se oferă “indicații verbale cât mai puține, se apelează la demonstrarea momentelor cheie și la asistență fizică pentru a sublinia cum se execută corect mișcarea.”¹⁰²

La persoanele cu deficiențe de auz se utilizează cu preponderență demonstrația.¹⁰³ De asemenea, “se vor evita explicațiile lungi; comenzile se vor da pe un ton calm, cald, susținut de demonstrație și de alți indicatori vizuali; se va încuraja lucrul cu un partener fără deficiență.”¹⁰⁴

În cazul persoanelor cu deficiențe de vedere se recomandă “ghidarea manuală a mișcării copilului spre pozițiile corecte necesare formării unei anumite deprinderi și ghidarea deplasărilor, utilizarea unui model, utilizarea reperelor auditive, în explicațiile profesorului se va utiliza un limbaj clar, concis și care vizează repere cunoscute de către nevăzători.”¹⁰⁵

Metodele care pot fi folosite în procesul de incluziune:

- ✓ “pentru a înțelege indicațiile, elevii cu deficiențe au nevoie de mai multe *explicații*. Cei cu dizabilități intelectuale severe sau cu autism beneficiază adesea de abordări multisenzoriale (comenzi verbale, demonstrații, asistență fizică);

¹⁰¹Ivan, C., (2008), Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 82

¹⁰²Ivan, C., (2008), Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 85

¹⁰³Ivan, C., (2008), Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 86

¹⁰⁴Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), Educație fizică și sport pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, Editura Semne, București, p. 128

¹⁰⁵Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), Educație fizică și sport pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, Editura Semne, București, p. 97

- ✓ atunci când este evident că un elev nu va fi capabil să răspundă la o indicație verbală sau la demonstrație, profesorul va apela direct la asistența fizică. În caz contrar, celelalte metode sunt contabilizate ca tot atâtea eșecuri și în plus, va exista și un timp nefructificat;
- ✓ elevii care nu răspund la semnalele tradiționale (deficienții de auz, autiștii sau cei cu retard mental) vor avea nevoie de semnale cu mâna, sau de asistență fizică pentru a se opri. Aceasta nu înseamnă o schimbare drastică a ceea ce a fost folosit cu succes de-a lungul anilor. Profesorul poate folosi un un semnal valabil pentru toată clasa și semne cu mâna sau asistență fizică pentru cei care au nevoie de indicații în plus (Exemplu: într-un joc de baschet, fluierul va fi folosit pentru a semnaliza faultul. La auzul sunetului, elevii se vor opri și vor ridica mâna, localizându-l pe cel cu deficiență de auz).¹⁰⁶

Spre exemplificare, prezentăm tabelul de mai jos, cu sistematizarea metodelor ce pot fi aplicate în procesul de instruire, raportat la tipul de dizabilitate a subiecților.

¹⁰⁶ Ivan, C., (2008), Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 88-89

Tabel 2. Sistematizarea metodelor didactice utilizate în procesul instructiv-educativ la persoanele cu cerințe educaționale speciale

Metode didactice	Dizabilitate intelectuală	Deficiențe de vedere		Deficiențe de auz	Deficiențe locomotorii
		Ambliopie	Cecitate		
Descrierea	DA	DA	DA	NU	DA
Explicația	DA	DA	DA	NU	DA
Conversația	DA	DA	DA	NU	DA
Comunicarea prin discursul scris	DA	DA	DA (Braille)	DA	DA
Demonstrația	DA	DA	NU	DA	DA
Observarea execuției altor subiecți	DA	DA	NU	DA	DA
Materiale iconografice	DA	DA		DA	DA
Exersarea mentală	DA	DA	DA	DA	DA
Exersarea practică	DA	DA	DA	DA	DA

În ceea ce privește utilizarea metodelor de predare și învățare în timpul activităților practice se vor realiza interviuri cu experții, care vor viza investigarea ponderii de utilizare a acestora în vederea abordării incluziunii educaționale.

Interviurile vor viza aspecte legate de cunoașterea și frecvența utilizării tipurilor de metode tradiționale de predare a conținutului, de cunoașterea și frecvența aplicării orientărilor tendințelor metodologice moderne utilizate în educație fizică și sport, la tipologia jocurilor de mișcare și la locul pe care aceste le ocupă în cadrul lecțiilor de educație fizică, la educația multiculturală.

În procesul de predare-învățare metodele nu pot fi discutate în afara mijloacelor. Între metode și mijloace există raporturi de condiționare reciprocă.

“**Mijloacele** reprezintă instrumente didactice (dar nu numai) care asigură transpunerea conținutului instructiv-educativ, pregătirea subiecților în vederea obținerii

unor abilități, capacități sau performanțe sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice și psihice a personalității acestora.

Tipologia mijloacelor educației fizice și sportului este prezentată în figura 3.



Figura 7. Tipologia mijloacelor educației fizice și sportului

Dintre mijloacele specifice ale educației fizice și sportului, o atenție deosebită îi este acordată exercițiului fizic.

După I. Șiclovan, exercițiul fizic reprezintă “o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient, în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.”¹⁰⁷

Prezentăm în cele ce urmează o sistematizare a criteriilor de clasificare a exercițiilor fizice după S. Șerbănoiu, V. Tudor (2007).

¹⁰⁷Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Editura ANEFS, București, p. 113

Tabel 3. Clasificarea exercițiilor fizice

Criteria	Tipuri
Din punct de vedere a structurii și al formei	Exerciții analitice și globale, exerciții simple și complexe, exerciții standardizate și variabile, exerciții speciale
După gradul de codificare	Exerciții cu codificare internă, exerciții cu codificare externă, exerciții cu codificare mixtă, exerciții fără codificare
După natura efectelor pe care le induc	Exerciții pregătitoare, exerciții specifice, exerciții de concurs
După calitățile motrice vizate	Exerciții pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, coordonării, supleței, preciziei și a combinațiilor acestora
După tipul de încărcătură adițională	Exerciții cu partener, cu haltere, cu gantere, cu saci de nisip, cu mingi medicinale, cu bănci de gimnastică
După componentele antrenamentului sportiv	Exerciții de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică
După sistemele biologice solicitate	Exerciții neuromusculare, cardiorespiratorii, endocrino-metabolice
După natura contracției musculare	Exerciții dinamice, statice și mixte
După intensitatea efortului fizic	Exerciții supramaximale, maximale, submaximale, medii
După natura obiectivelor	Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, exerciții pentru învățarea deprinderilor și priceperilor motrice, exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort
După structura socială de efectuare	Exerciții individuale, în grup, mixte, demixtate

După gradul de constrângere	Exerciții tipizate, semitipizate, libere
După funcțiile îndeplinite	Exerciții introductive (pregătitoare, de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (defavorizarea transferului), aplicative, creative (sub forma de joc aleatoriu), de întrecere, de recuperare (compensatorii), de expresie corporală

Între metode și mijloace trebuie să se creeze o legătură optimă, în vederea îndeplinirii obiectivelor propuse. Măiestria didactică și experiența conducătorului procesului instructiv-educativ poate conduce la alegerea celor mai eficiente metode și mijloace care vor duce la îndeplinirea acestui deziderat în educație fizică și sport.

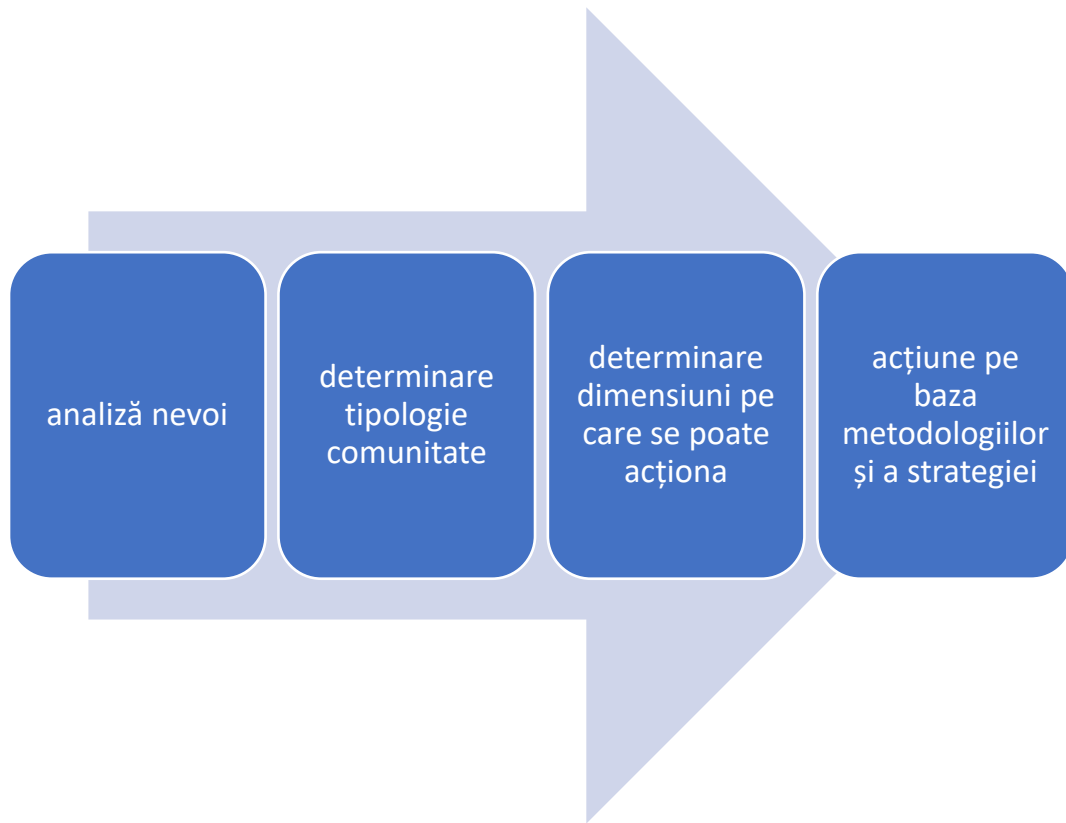
Capitolul 9

Planul de acțiune în intervenția integrată axată pe activități sportive cu obiectiv integrarea educațională a copiilor vulnerabili

Unul dintre aspectele esențiale pentru asigurarea unui impact sporit și a unor rezultate sustenabile prin aplicarea modelului integrat, este intervenția pe baza unui plan.

Ceea ce dorim să evidențiem în prezenta lucrare este specificitatea intervenției pe mai multe modele de comunitate. Subliniem acest lucru întrucât flexibilitatea, adaptabilitatea și intervenția exclusiv bazată pe o bună cunoaștere a nevoilor reale a beneficiarilor au reprezentat acei diferențiatori care ne-au permis să ajungem la rezultate concrete în fiecare comunitate în care am acționat. Decizia de a acționa pe baza acestor elemente nu a fost și nu trebuie să fie una de tip uniform și nici nu este, de cele mai multe ori, cea mai comodă decizie, atât în plan operațional cât și financiar. Cu toate acestea, susținem că aceste elemente sunt cele care fac diferența dintre intervenția unui sistem care nu poate să aibă decât o abordare unitară, uniformizantă și să urmărească o serie de indicatori care sunt exclusiv formali și intervenția noastră care pleacă de la urmărirea unor indicatori în primul rând calitativi și de la nevoile fiecărui tip de comunitate.

Ca atare, propunem abordarea planului de acțiune etapizat, pornind de la analiza nevoilor reale ale comunității educaționale, în termeni de vulnerabilități în raport cu actul educațional și pornind de la ceea ce intervenția propusă de proiectul nostru poate aborda cu succes.



Etapa 1 – Analiza nevoilor

În această etapă propunem analiza relației cu procesul educațional pornind de la problemă și nu de la factorii de risc. O analiză bazată pe opiniile exprimate de experții educaționali participanți la intervenția integrată propusă de proiect relevă o serie de abilități strâns legate de actul integrării și al relației cu educația copiilor cu vulnerabilități.

În cazul copiilor cu vulnerabilități, unele abilități cum ar fi motivația, entuziasmul sau abilitățile sociale, au de suferit.

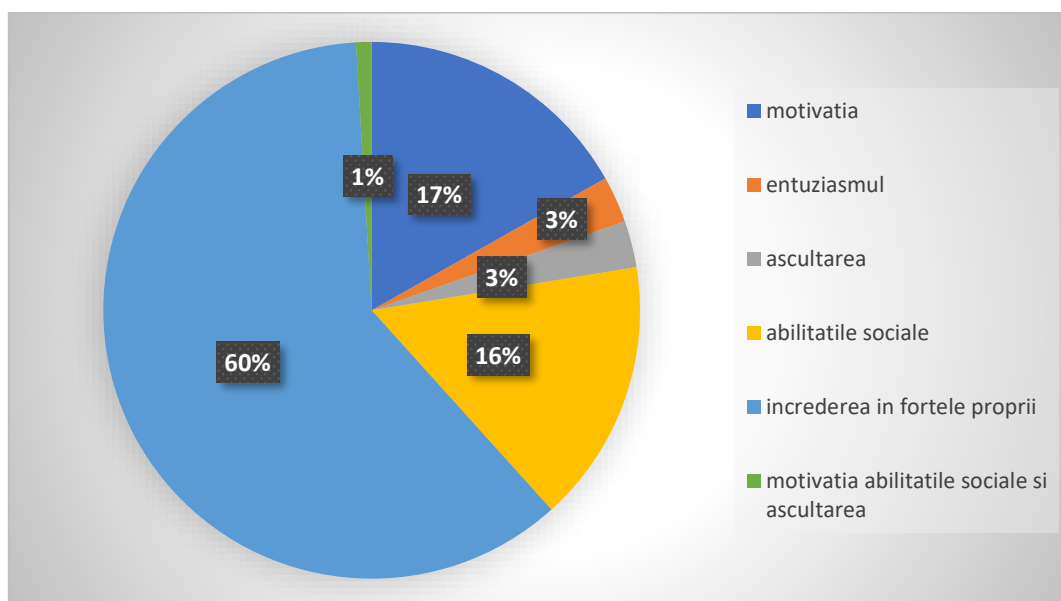


Fig. 8 Abilitățile afectate ale copiilor vulnerabili

După cum putem observa o proporție foarte mare dintre experții educaționali consideră că cele mai afectate abilități sunt încrederea în forțele proprii și motivația. Ca atare, acționarea cu preponderență asupra acestor elemente poate reprezenta un model de succes.

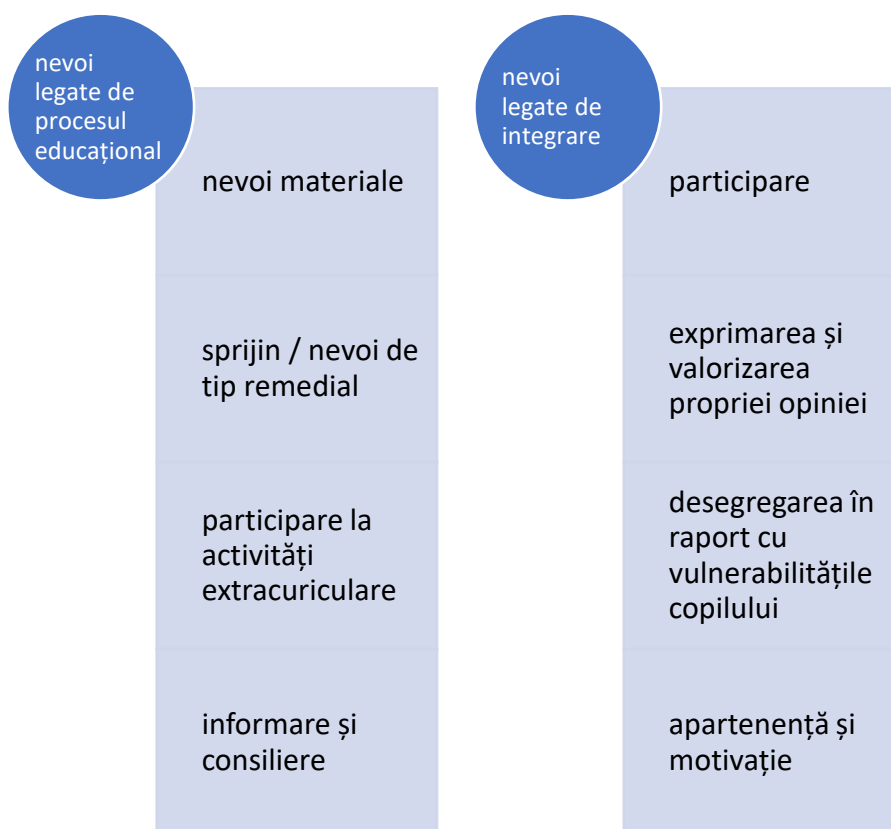
Nevoile legate de integrarea copiilor sunt legate de factorii de risc însă analiza acestora este bine să plece de la evidențierea nevoilor și nu de la factorii de risc. Nu toți copiii care provin din medii puternic afectate de sărăcie au o motivație scăzută de a învăța, ci dimpotrivă. Stabilirea măsurilor de sprijin este deci important să plece de la cunoașterea problemelor concrete ale copiilor.

Aceeași dimensiune a fost subliniată și de experții educaționali participanți la studiile din cadrul proiectului.

” Principalul resort al incluziunii unui copil cu situație vulnerabilă este dat de gesturile făcute pentru el de către cei din jur, de importanța acordată lui în mediul școlar. În acest context este deosebit de importantă susținerea manifestată de către profesori și solidaritatea manifestată de către colectivele de părinți, care reprezintă un motor foarte puternic de integrare socială a acestor elevi. Profesorii intervievați au prezentat situații din experiența lor, ale unor elevi în cazul cărora absența părinților a fost compensată de mobilizarea voluntară a părinților colegilor (copilul a fost adus la antrenamente cu masina de către alt parinte; o familie a unui coleg de clasa îl gazduiește în weekendurile cand are concursuri; colegii au platit

taxa de concurs sau pur si simplu biletul la film pentru el etc.). Atitudinea părinților alimentează atitudinea elevilor în mediul colegial și catalizează integrarea: un elev vulnerabil susținut și ajutat de către colectivul de părinți va beneficia de un resort de integrare socială în colectivul clasei și de o garanție a depășirii statutului de marginalizat. În oglindă, dezinteresul pentru un copil din partea adulților care participă la mediul social al școlii accelerează excluderea sa socială. Factorii familiali, socio-psiologici și materiali care contribuie la marginalizare și la dificultăți de integrare (de la reputația familiei, la interiorizarea copilului, lipsa socializării, slaba sa aderență la un grup, până la, în unele cazuri, absența tehnologiei, sau a hainelor, igienei, alimentației, asistenței medicale etc sau la aspectul său fizic și starea sa de sănătate) sunt elemente ușor sesizabile de către elevii dintr-un colectiv și fără o stimulare prin acțiuni de conștientizare a solidarității și empatiei față de un coleg aflat într-o situație dificilă fără o vină personală, generarea unui context incluziv nu se poate produce”

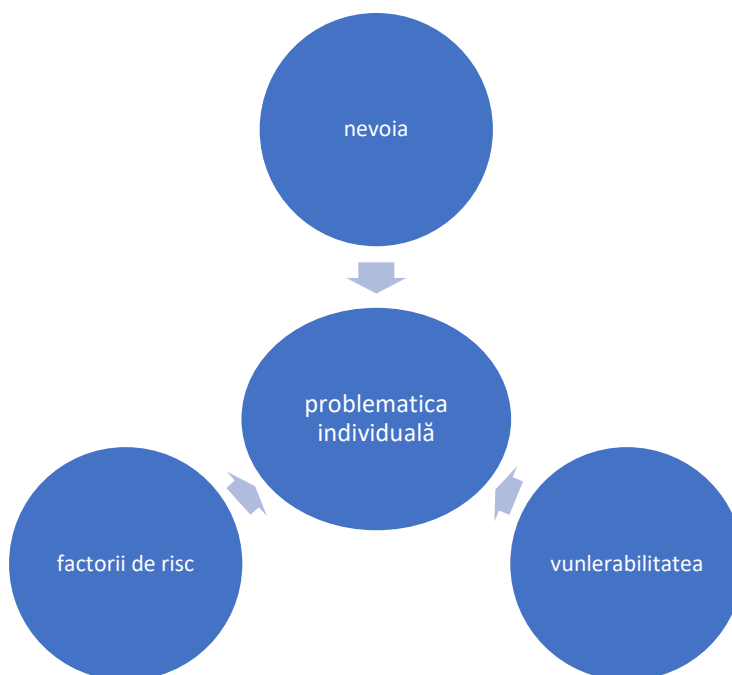
Nevoile de integrare pleacă deci de la situația fiecărei comunități în parte. Pentru analiza acestora propunem abordarea pe două categorii:



Abordarea pe aceste paliere ne permite poziționarea copiilor în raport cu nevoile lor și analiza corectă pornind de la problemă, la identificarea nevoii și apoi extinderea analizei spre factorii de risc asupra cărora o acțiune indirectă poate fi benefică, etape urmate de întocmirea planului de acțiune specific.

” Există o deosebire între starea de vulnerabilitate resimțită de către elevi și încadrarea automată a acestora într-o categorie de vulnerabilitate ca urmare a unor date, situații sau contexte identificate la sau în relație cu acesta. Starea de vulnerabilitate este în mare măsură o realitate care ține de modul în care persoana își interiorizează problemele sau condiția și de felul în care reușește sau nu să le depășească.”

” Copiii cu situații familiale dificile (orfani de unul sau de ambii părinți, cu părinții despărțiți, crescuți de bunici sau de alte rude, cu părinții aflați în străinătate etc.) tind să dezvolte în principal două tipuri de tipare reactive: fie să se impună în colectivul școlar prin rezultate sau prin calități de leadership exprimate în contexte sociale informale, fie să dezvolte comportamente de neputință și de teamă, retrăgându-se în atitudini sociale defensive. Nevoile psihologice de încredere și suport ale acestora sunt acute și, spre deosebire de cazul elevilor din alte categorii vulnerabile, ele pot foarte puțin să fie ameliorate prin implicarea curentă a cadrului didactic, deoarece cele mai multe dintre situațiile care adâncesc vulnerabilitatea acestor copii se consumă înafara cadrului școlii”



Etapa 2 – identificarea tipologiei comunitare

Un aspect extrem de important în integrarea educațională și socială a copiilor cu vulnerabilități o constituie tipul comunității din care provin și unde are loc acest proces de integrare. Pe această direcție am identificat o serie de elemente esențiale pentru succesul intervenției:

- Intervenția desegregată la nivelul comunității educaționale. În ciuda dezavantajelor financiare și ale provocărilor operaționale, proiectul nostru a ales să lucreze cu comunități întregi și nu cu indivizi. Am optat pentru includerea în proiect a copiilor, cel puțin la nivel de clasă dacă nu la nivel de întreg ciclu educațional. Principalele motive care au stat la baza acestei decizii sunt importante pentru implementarea unui model similar:

- Segregarea copiilor cu vulnerabilități reprezintă în sine un factor de marginalizare, copiii fiind evidențiați, aleși, pe baza unor aspecte negative ce țin de individualitatea lor. Câteodată acest proces, în sine, duce la excluziune întrucât la vârste mici copiii nu se percep pe ei ca fiind vulnerabili. În acest sens subliniem esențialitatea ETICII în abordarea

oricărei tipologii de lucru cu aceste categorii de copii, aspect adesea considerat secundar dar extrem de important

- Segregarea copiilor vulnerabili are efecte negative și pentru restul comunității, prin asociere și poate conduce la mărirea distanțării dintre aceștia și copiii vulnerabili, aspect total contraproductiv.

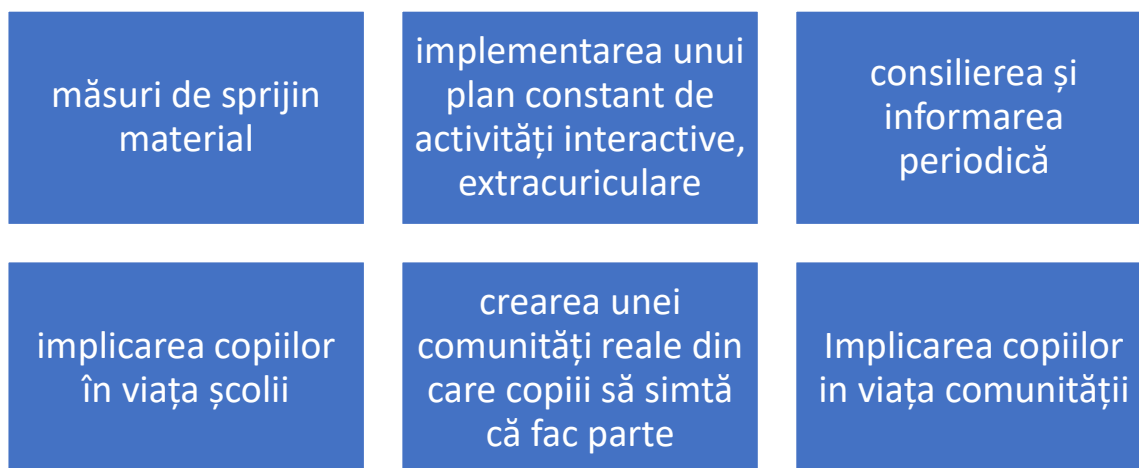
- Structurarea întregii intervenții în jurul unor aspecte pozitive legate de copii. Toate instrumentele de intervenție și comunicare, întreg demersul trebuie axat pe evidențierea unor abilități de care toți avem nevoie. Implicarea într-un proiect trebuie percepută de către copii ca o recompensă sau ca pe un demers pozitiv care aparține școlii și nu ca pe un răspuns la o problemă pe care ei o au. În caz contrar, intervenția poate fi văzută ca fiind "intervenție pentru săraci" sau "intervenție pentru cei care nu rezultate bune", orice asemenea asociere conducând la diminuarea semnificativă a impactului acesteia, ba chiar la rezistență din partea comunității de părinți.

Enumerăm mai jos câteva tipologii de comunități educaționale în care considerăm că intervenția trebuie particularizată. Subliniem importanța încadrării la nivel de comunitate și nu la nivel individual întrucât acest aspect ne va surprinde de cele mai multe ori. Datorită implicării în procesul educațional la nivelul fiecărui copil și a resurselor sporite pe care lucrul cu copiii vulnerabili îl implică, adesea, experții educaționali tind să generalizeze caracterizând întreaga comunitate pe baza unui număr redus de problematici existente. Ca atare, încadrarea numerică, concretă, a întregii comunități, este posibil să ne ofere o perspectivă foarte diferită asupra problemelor de integrare existente.

- a. Comunitate în care un număr semnificativ de copii expuși riscului de părăsire timpurie a școlii prezintă vulnerabilități de tip social, familial și economic
- b. Comunități în care un număr semnificativ de copii aparțin etniei rome sau alte etnii cu trăsături culturale puternic antagoniste în raport cu educația formală
- c. Comunități în care un număr semnificativ de copii au tulburări de tip CES diagnosticate sau nediagnosticate

Fiecare dintre aceste tipuri de comunități presupune o tipologie diferită a intervenției. Enumerăm mai jos o serie de elemente centrale ale intervenției structurate pe aceste tipuri de comunități

A. Comunitate în care un număr semnificativ de copii expuși riscului de părăsire timpurie a școlii prezintă vulnerabilități de tip social, familial și economic



Aspecte relevante:

- Măsurile de sprijin material au impact doar în pachet cu activitățile de tipul celor mai sus și dacă sunt corect corelate cu legătura lor cu actul educațional, la nivel de copil. Ele pot fi un puternic factor motivațional, pentru întreaga comunitate, sau se pot transforma într-o pretenție care condiționează participarea caz în care, participarea devine o formalitate
- Modelul de intervenție subliniază abordarea individuală, ciclică, a nevoilor fiecărui copil, sub forma unui proces de consiliere.

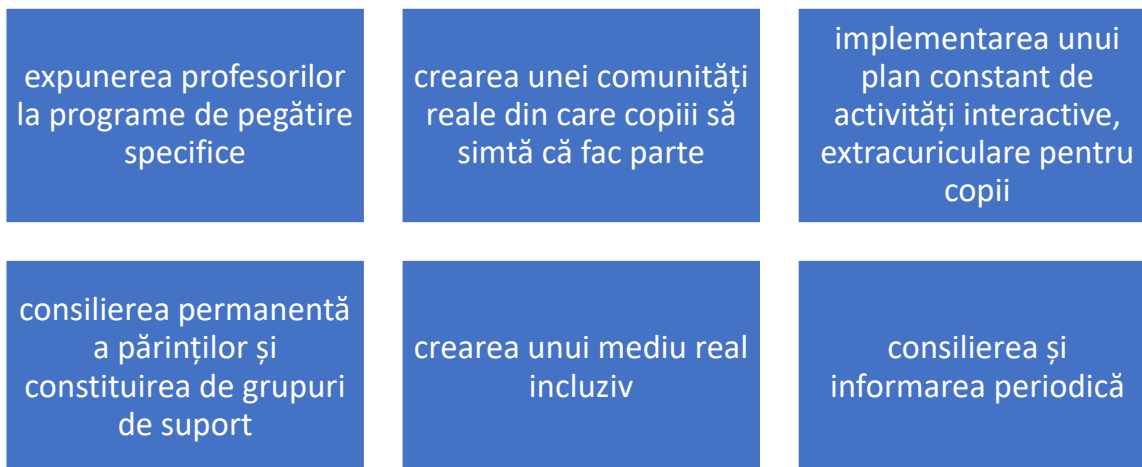
B. Comunități în care un număr semnificativ de copii aparțin etniei rome sau alte etnii cu trăsături culturale puternic antagoniste în raport cu educația formală

expunerea repetată, în grupuri mici (aprox 5) la medii diferite	participarea la schimburi de experiență cu alte școli	vizite la potențiali angajatori pentru atragerea către anumite meserii
expunerea copiilor la modele	crearea unei comunități reale din care copiii să simtă că fac parte	consilierea și informarea periodică

Aspecte relevante

- În comunitățile în care copiii definatorii pentru comunitate sunt peste 90%, dorința de integrare lipsește. Copiii sunt foarte bine integrați în cultura lor. Practic noi le propunem să se integreze în alt model cultural care presupune educația formală și participarea la actul educațional. Pentru a putea avea succes în acest tip de comunități credem că este importantă activitatea în grupuri mici, cu cât mai multe elemente derulate în medii diferite. Expunerea tuturor copiilor la alte modele, le deschide perspective noi la care apoi pot să aspire.
- În acest tip de comunități actul de mediere este unul esențial în raport cu părinții copiilor care adesea nu le permit acestora participarea la activități în afara comunității.

C. Comunități în care un număr semnificativ de copii au tulburări de tip CES diagnosticate sau nediagnosticate



Aspecte relevante

- Este importantă realizarea unui screening periodic în acest tip de comunități pentru a avea un punct de vedere avizat cu privire la acest tip de vulnerabilități
- Intervenția la nivelul întregii comunități educaționale – părinți și copii fără CES – pentru a evidenția faptul că integrarea copiilor cu CES nu este o favoare făcută acestora ci aduce tuturor copiilor o plus valoare prin expunerea și învățarea unor abilități de viață extrem de necesare în orice context.
- Stimularea luării celei mai bune decizii la nivel de școală în ceea ce privește încadrarea copiilor sau orientarea lor către o școală specială, desigur, pe baza expertizei CJRAE.

Planul de acțiuni poate lua în calcul mult mai multe aspecte însă, cele mai sus descrise asigură intervenție integrată, bazată pe nevoi reale și cu impact crescut. Un ultim aspect pe care am dori să îl subliniem este nevoia ca planul de acțiune adoptat să fie constant, să existe pe termen lung și să aibă suportul întregii comunități.

Capitolul 10

Prezentare sintetică

PLANUL DE ACȚIUNI PENTRU IMPLEMENTAREA STRATEGIILOR CREATE ÎN CADRUL PROIECTULUI ”INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE”

Obiective specifice	Direcții de acțiune	Niveluri de intervenție	Efecte așteptate
Stimularea integrării sociale și educaționale a copiilor aflați în diferite situații de vulnerabilitate	Depistarea elevilor aflați în risc de excluziune socială și educațională Anticiparea unor astfel de situații Conștientizarea din partea copiilor și dezvoltarea dorinței de integrare Conștientizarea din partea tutorilor și comunității și dezvoltarea dorinței de integrare	Unități de învățământ Inspectorate Organizații non-guvernamentale Comunitatea Familia Asociații Mass/media	Creșterea gradului de cuprindere a copiilor aflați în risc de excluziune socială și educațională
Stimularea participării la activități sportive	Dezvoltarea unor direcții de acțiune la nivel de	Unități de învățământ Inspectorate	Creșterea gradului de participare la activități sportive

a copiilor aflați în risc de excluziune socială și educațională	inspectorate, instituții de învățământ, școli, comunitate	Școli Consiliile locale Mass/media	și integrarea lor în echipe, cluburi sportive
Prevenirea dificultăților de integrare socială și educațională prin selecția copiilor și orientarea lor către activitățile sportive sau participarea la activități de recuperare medicală Incluziunea ca factor cheie pentru realizarea și calitatea educației copiilor cu dizabilități	Depistarea copiilor care au potențial sportiv și cooptarea lor în diverse cluburi sportive Includerera copiilor în programe recuperatorii Asiguarea la toate nivelurile a pregătirii prin activități curriculare și extracuriculare fără discriminare și pe bază de egalitate pentru toți elevii. Diversitatea conținuturilor specifice diferitelor sporturi, formele de organizare a colectivelor de elevi, tipurile de	Inspectoratele școlare Cluburile sportive școlare Cluburile sportive Consiliile locale CJRAE Familia Sistemul de învățământ Autoritatea Națională pentru Persoanele cu Dizabilități	Reducerea dificultăților de integrare socială și educațională prin includerea acestora în cluburile sportive, participarea la competiții, dezvoltarea spiritului de fair-play, participarea la programe de recuperare medicală Maximizarea progresului școlar și la socializare, în conformitate cu obiectivul de integrare deplină

	<p>activități curriculare și extracurriculare, și mai ales strategiile didactice specifice, crează un mediu prietenos în care să poată fi valorificat potențialul fiecărui elev.</p>		
<p>Dezvoltarea unor forme alternative de organizare a activităților sportive care conduc la prevenirea excluziunii sociale</p> <p>Multiplicarea disciplinelor sportive care pot conduce la prevenirea excluziunii sociale</p>	<p>Depistarea sporturilor sau activităților sportive care au cel mai mare impact asupra copiilor privind incluziunea socială</p>	<p>Profesori de specialitate, profesori de educație fizică, psihologi, sociologi, antrenori</p> <p>Cluburile sportive</p> <p>Consiliile locale</p> <p>Familia</p>	<p>Dezvoltarea dorinței și motivației de a participa la activități sportive</p>
<p>Diseminarea rezultatelor în rândul specialiștilor</p>	<p>Mese rotunde, workshopuri, întâlniri de lucru, sesiuni interactive, sesiuni de</p>	<p>Specialiști în domeniu și domenii conexe</p> <p>Inspectorate</p> <p>Consilii locale</p>	<p>Cunoașterea rezultatelor studiilor și cercetărilor întreprinse și</p>

	comunicări științifice	Organizații non-guvernamentale Asociații	realizarea schimbului de informații în rândul specialiștilor
<p>Participarea activă a profesorilor la prevenirea excluziunii sociale</p> <p>Participarea la programele de consiliere orientare și formare vizează. Se vor avea în vedere perspectivele concrete de dezvoltare și nevoile fiecărui grup distinct de specialiști.</p>	<p>Implicarea profesorilor în activitățile sportive, activități de voluntariat, programe de consiliere și formare</p>	<p>Specialiști în domeniu și domenii conexe</p> <p>Studenți</p>	<p>Implicarea la activități alături de copii</p> <p>Oferirea unor instrumente specifice de lucru cu grupul țintă principal și cultivarea acelor aptitudini care să le permită o mai bună orientare a grupului țintă principal către o educație incluzivă, axată pe integrare eficientă și pe termen lung</p>
<p>Participarea activă a părinților și responsabililor copiilor la prevenirea excluziunii sociale</p> <p>Crearea unei percepții corecte</p>	<p>Implicarea părinților și participarea activă a acestora în activitățile sportive, activități de voluntariat</p>	<p>Părinți, aparținători, responsabili grup țintă, comunitate</p>	<p>Cunoașterea fenomenului, susținerea și motivarea copiilor aflați în situații de excluziune socială</p>

<p>cu privire la educație și la rolul școlii în educație Nevoia unui sprijin comunitar consistent și constant</p>			
<p>Stimularea participării la ședințele de consiliere a copiilor cu risc de excluziune socială și educațională Identificarea parametrilor și dimensiunilor ce trebuie îmbunătățite prin programe de formare. Cunoașterea în profunzime a tipului de excluziune, a motivelor și căilor de manifestare.</p>	<p>Depistarea copiilor și conștientizarea acestora referitor la beneficiile ședințelor de consiliere. Orientarea în carieră. Se vor avea în vedere deprinderile de viață, abilitățile de comunicare și de înțelegere, educația împotriva discriminării și se va lucra la formarea unui aspect central – motivația.</p>	<p>Copii cu risc de excluziune socială și educațională Școala Comunitatea Părinții, tutorii</p>	<p>Ancorarea în realitate nu în mediul virtual și scăderea agresivității Conectarea și integrarea socială Prevenirea abandonului școlar prin reducerea detașării față de școală, creșterea motivației Incluziune socială și educațională pe scară mai largă Includerea lor pe piața muncii Evaluarea posibilităților</p>

			corecte de continuare a școlii
<p>Stimularea participării la ședințele de consiliere a părinților sau responsabililor copiilor cu risc de excluziune socială și educațională Intervenția educațională efectivă, către o integrare sustenabilă și un sistem educațional incluziv</p>	<p>Expunerea situațiilor existente la nivel național Prezentarea informațiilor legate de riscurile de excluziune socială</p>	<p>Părinți, aparținători, responsabili grup țintă, specialiști</p>	<p>Ancorarea în realitate Prevenirea abandonului școlar Incluziune socială și educațională pe scară mai largă Includerea elevilor în ISCED3</p>
<p>Strategii de realizare a educației interculturale și incluzive prin activități sportive</p>	<p>Stimularea participării tuturor copiilor din mediile sociale defavorizate Crearea unui mediu stimulat Proiectarea ofertei educaționale în scopul promovării interculturalității</p>	<p>Ministerul de resort Inspectoratele școlare Consiliile locale Instituțiile de învățământ superior</p>	<p>Creșterea gradului de cuprindere a copiilor din mediile sociale defavorizate Recunoașterea de către toți actorii implicați a faptului că sportul este un cadru prielnic de realizare a</p>

	<p>Antrenarea în activități sportive extradidactice</p> <p>Organizarea de tabere, excursii tematice</p>		<p>educației interculturale</p>
<p>Dezvoltarea unor strategii de integrare socială a copiilor cu risc de excluziune socială și educațională la nivel național</p>	<p>Crearea și implementarea unor programe, proiecte privind integrarea socială</p>	<p>Instituții de învățământ</p> <p>Organizații</p> <p>Asociații</p>	<p>Prevenirea abandonului școlar, includere pe piața muncii, integrare socială</p>
<p>Dezvoltarea unor parteneriate cu inspectoratele, consiliile locale pentru cunoașterea zonelor de proveniență a copiilor care pot fi incluși în categoriile vulnerabile vizate</p>	<p>Dezvoltarea măsurilor de cooperare între instituțiile statului în vederea susținerii strategiilor de integrare socială și educațională</p> <p>Creșterea gradului de comunicare între factorii de decizie, între instituțiile statului și societate, între școală, comunitate și familie</p>	<p>Instituțiile de specialitate</p> <p>Universitățile</p> <p>Consortiile</p> <p>ONG-uri</p> <p>Inspectoratele școlare</p> <p>Consiliile locale</p>	<p>Includerea copiilor în programe pentru prevenirea abandonului școlar și excluziunii sociale și educaționale</p>

CAPITOLUL 11

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

În urma derulării acțiunilor proiectului putem formula câteva **Recomandări privind intervenția profesorilor în prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii:**

- Identificarea elevilor aflați în risc de excluziune socială și/sau părăsire timpurie a școlii. Analiza situațiilor de risc de excluziune socială și/sau de părăsire timpurie a școlii și elaborarea și aplicarea unor soluții particularizate în funcție de caz (individualizate), pentru integrarea școlară a elevilor respectivi și/sau prevenire a părăsirii timpurii a școlii;

- Dezvoltarea, susținerea și amplificarea comunicării părinți-copii-profesori, o comunicare pozitivă, activă în scopul creării unor legături puternice între aceștia, cu efect puternic în implicarea în școală și în activitățile școlare sau extrașcolare ale elevilor. Implicarea părinților în reabilitarea școlară a elevului aflat în risc de excluziune socială și/sau de părăsire timpurie a școlii;

- Susținerea cadrelor didactice în demersul acestora de dezvoltare profesională; dezvoltarea strategiei didactice, a metodelor și mijloacelor didactice, individualizarea actului pedagogic etc.;

- Dezvoltarea permanentă a comunicării și a legăturii permanente dintre școală (profesori, directori) și părinți, având ca prioritate prevenirea și reducerea excluziunii sociale și a părăsirii timpurii a școlii. Considerăm că această relație strânsă bazată pe principii corecte, serioase contribuie decisiv la rezolvarea problemelor extrem de delicate cu care ne confruntăm în societatea noastră

- Referitor la implicarea profesorilor de educație fizică (experți sportivi regionali), foarte importantă este asigurarea condițiilor optime de desfășurare a activităților sportive permanente și itinerante din cadrul școlilor gimnaziale participante în cadrul Proiectului PNP001 în strânsă colaborare cu factorii decizionali din zonele respective, cu experții incluziune educațională, experții facilitatori – săli de clasă, laboratoare, de sport, terenuri de sport, materiale didactice, aparatură specifică, echipament sportiv.

Asigurarea condițiilor optime pentru desfășurarea procesului didactic și pentru derularea activităților sportive din unitățile de învățământ este prioritară, referindu-ne la problemele existente în țara noastră, chiar și în mediu urban, iar acestea nu se pot rezolva fără investiții financiare.

Condițiile normale, civilizate din școli vor atrage copiii către frecventarea cursurilor, vor motiva și cointeresa optim cadrele didactice pentru realizarea unui proces didactic modern racordat direct la cerințele și exigențele învățământului modern.

Investind în educație și în sfera ocupațională din țara noastră (dezvoltarea ofertei de ocupații și meserii) vom investi în viitorul generațiilor tinere, care nu vor mai fi obligate să muncească în străinătate pentru o viață decentă.

Societatea modernă, cu activități atât de diverse bazate pe recunoașterea valorilor umane, găsește în activitate sportivă fie de mare performanță fie de masă o zonă permanentă de conexiune pozitivă. Recunoașterea valorilor umane ca ideal, recunoaștere care caracterizează existența indivizilor pe plan mondial (inclusiv în comunitatea europeană), pune accent printre multe direcții de acțiune în acest sens și pe rezolvarea unor probleme de discriminare și excluziune socială.

Continuarea activităților în perioada de **sustenabilitate** presupune declanșarea unui ansamblu de acțiuni și prezentări sistematice de informații privind integrarea socială și educațională, trăsăturile de personalitate și psihomotrice specifice vârstei, dezvoltarea continuă a judecăților, raționamentelor și sistemului de valori al copiilor cu care se va lucra.

Cu privire la acțiunile proiectului, **cea mai utilă activitate în vederea creșterii gradului de integrare și protejare a copiilor sau de prevenire a excluziunii sociale și educaționale a fost considerată cea cu caracter sportiv și acordarea unei mese elevilor din școală.** Elevii consideră utile și cursurile de formare și ședințele de consiliere, și discuțiile cu specialiștii, însă, acțiunile în care sunt implicați direct și care produc efecte imediate au fost cele cu caracter sportiv, participarea la tabere și masa caldă acordată. Ei au putut astfel să primească feedback rapid cu privire la gradul de participare, cu privire la interacțiunea dintre membrii grupului țintă principal, motiv pentru care au considerat activitățile motrice și participarea la tabere ca fiind esența

acțională a întregului proiect. Copii au tendința să-și evalueze prin feedback-uri rapide acțiunile prin raportare la propriile nevoi iar activitățile motrice și masa caldă primită le-au oferit suportul optim pentru aceste nevoi.

De aceea specialiștii care interacționează cu aceste categorii de elevi consideră prioritar că oamenii ar trebui să fie educați astfel încât să încerce să nu mai facă diferențieri. Ar trebui lucrat la mentalitatea maselor, a familiilor. Pe de altă parte, trebuie ca elevii cu dizabilități să aibă o mai mare încredere în ei, deoarece de cele mai multe ori ei înșiși sunt cei care se exclud. Trebuie dezvoltată încrederea în sine și în forțele proprii.

Ar trebui să crească numărul proiectelor care să promoveze activitățile sportive, activități sportive gratuite, pentru că lipsurile materiale își spun cuvântul în cazul multor copii care și-ar dori să practice un sport și chiar să facă performanță. Un rol esențial în cadrul acestui proiect l-a avut distribuirea de materiale sportive și echipamente în toate școlile de proveniență a grupurilor țintă.

Este necesar ca elevilor să li se ofere mai multe oportunități de dezvoltare în carieră, să fie consiliați permanent, să le se ofere mai multe informații chiar și părinților acestora.

În ceea ce privește **recomandările pentru programele de activități motrice în vederea creșterii gradului de eficiență a integrării sociale și educaționale a copiilor** ele au vizat în special activitățile de echipă, competițiile, activități sportive făcute regulat de cel puțin două ori pe săptămână, sau în timpul programului din tabără.

Programele motrice ar trebui adaptate pentru copii cu dizabilități. Așadar ar trebui realizate programe motrice pentru fiecare tip de dizabilitate și implementate cu cei care au nevoie de ele.

Trebuie să existe o coerență de acțiune între specialiști din domenii diferite în vederea reducerii riscurilor sociale și educaționale la copii, dar aceștia (specialiștii) ar trebui să se implice mai mult. Educația trebuie să fie una completă. Ar trebui să fie implicați profesioniști din domenii diferite – psihologi, consilieri, kinezoterapeuți.

Din acest motiv, ca formă de recomandare pentru îmbunătățirea strategiilor de activități motrice în vederea creșterii șanselor copiilor pentru dezvoltare socială, a fost precizată cu prioritate frecvența unor astfel de acțiuni.

Copii, specialiștii, părinții, sunt conștienți că acest tip de programe trebuie să facă parte din normalitatea socială deoarece este singura formă prin care să se poată reduce tendințele de disparitate socială și educațională.

Copii implicați în acest proiect, au cerut ca acest tip de activități sportive, consiliere și masa caldă **să fie permanente** iar interacțiunile dintre diferite grupuri sociale să facă parte din acest plan de acțiuni menite să producă schimbări pozitive la nivelul întregii comunități. Ei vor acțiuni gândite longitudinal care să se transforme în timp în practici sociale generalizate. Propunerile lor sunt de continuare a activităților, de încadrare a lor într-o strategie națională, o politică națională, menite să susțină copii în procesul lor de integrare.

*Pasaje de text din prezentul Plan de acțiuni se pot regăsi pe site-ul <https://integreesustenabilaprinsport.ro/> și în cadrul unor materiale prezentate la manifestări științifice organizate sub egida proiectului.

Bibliografie

- Anghelache, V., (2012), Managementul schimbării educaționale, Institutul European, colecția Academica, seria Științele Educației, ISBN: 978-973-611-828-9, Iași, p. 92;
- Bailey, R., (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health* Volume 76, Issue 8. DOI: [10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x)
- Baumrind, D., (1980), New directions in socialization research. *American Psychologist*, 35, 639-652.
- Bichescu, A. I., (2009). The specialist in physical education in the role of facilitator for the institutionalised children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 9(2 Supplement), 349-354.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., (1998). Group dynamics in sport (2nd ed.), Fitness Information Technology, Morgantown.
- Cârstea, Gh. (1993), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura Universul, București
- Ciolcă, C., Stoicescu, M., Stănescu, M., (2011), *Computer use in physical education and sports teaching*, Proceeding of the 7th International Scientific Conference, eLearning and Software for Education, vol. 1, Bucharest
- Colibaba-Evuleț, D., (2007), *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova
- Collins, O., (2011), *The use of ICT in teaching and learning of physical education*, Continental Journal Education Research, 4(2)
- Commission of the European Communities (2007). White Paper on Sport, Brussels, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=EN>
- Dor, A. (2013). Israeli teachers' attitudes toward parental involvement in school: A qualitative study. *International Journal of Parents in Education*, 7 (1), 6-17.
- Dragnea, A., Teodorescu, S., (2002). Teoria sportului, Editura FEST, București.
- Duret (2008). Sociologie du sport, PUF, Paris.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R., (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98-118.

Emergency Remote Teaching to Rigorous Online Learning.
<https://edtechmagazine.com/higher/article/2020/05/emergency-remote-teaching-rigorous-online-learning-perfcon>

Epuran, M., (2013). Motricitate și psihism în activitățile corporale: Prolegomene la o metateorie a activităților corporale (Vol. 2), Editura FEST, București.

Findlay, L. C., Coplan, R. J., (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153-161.

Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S., (1981). Participation motivation in youth sport, *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Grigore, V., Bichescu, A. I., Gușe, V. M., (2019), Perception of children with behavioural disorders on sport activities for social inclusion. *Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 57(3), 48-54.

Hashemi, M., , Dehghani, L., Foroghi, H., Kianpour, T., Roonasi, A., Salehian, M. H., (2012). Effect of selected physical activities on behavior problems among 3- 6 years old children. *European Journal of Experimental Biology*, 2(4), 1129-1133.

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A., (2020). The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning.
<https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

<http://www.conferinte-defs.ase.ro/2010/pdf/69.pdf>

http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2017.pdf

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1203-Infosheet-racism-in-sport_RO.pdf

<https://www.frf.ro/cat/despre-frf/responsabilitate-sociala/page/3/>

https://www.realitatea.md/20-de-citate-celeb-re-de-la-nelson-mandela-care-te-vor-inspira_24062.html

<https://www.ujmag.ro/drept/diverse/sport-si-rasism/rasfoire/>

Institutul de Științe ale educației. Țibu S. & Goia D., (coord). (2014). Parteneriatul școală-familie-comunitate. Laboratorul Consiliere și management educational. Editura Universitară București. http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parteneriat_scoala-familie_ISE.pdf

Ivan, C., (2008), *Incluziunea în educație fizică – bazele teoretico-metodice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București

Jones, G., (2011). Stresul și anxietatea. În S. Bull (Ed.) (2011), *Psihologia sportului - Ghid pentru optimizarea performanțelor* (pp. 58-90), Editura Trei, București.

Juniu, S., Shonfeld, M., Ganot, A. (2013), *Technology integration in physical education teacher education programs: a comparative analysis*, Actualidades Investigativas en Educacion, vol. 13, San Jose

Kasser, S., Lytle, R., (2005), *Inclusive physicalactivity, a lifetime of opportunities*, Editura HumanKinetics, USA

Land, G. (2011), The Failure of Success. <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMqrYtnc>

Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

Legea 69/2000 - forma sintetica pentru data 2018-07-23
<https://www.fro.ro/sites/default/files/uploads/legea-69-2000-forma-sintetica-pentru-data-2018-07-23.pdf>

Legea educației naționale nr. 1/2011 https://legestart.ro/wp-content/uploads/2018/08/legea-educatiei_actualizata.pdf

Legea nr. 84 din 24 iulie 1995 – Legea învățământului (actualizată până la data de 25 iunie 2003) http://www.cnfis.ro/wp-content/uploads/2012/08/Legea-Invatamantului-nr.-84_1995.pdf

Macavei, E., (2001), *Pedagogie - Teoria educației*, Editura Aramis, București.

- Marolicaru, M. (1986), *Tratarea diferențiată în educație fizică*. București, Editura Didactică și Pedagogică, București
- McElroy, M. A., Kirkendall, D. R., (1980). Significant others and professionalized sport attitudes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 645-653.
- Means, B., Bakia, M., Murphy, R. (2014). *Learning Online: What Research Tells Us about Whether, When and How*. Routledge, New York.
- Mitrache, G., Ciolcă, C., (2016), Grupul mic și fenomenul integrării sociale. În F. Pelin (Coord.), *Strategii de integrare socială prin sport*, Editura Discobolul, București.
- Moanță, A., Stoicescu, M. (2011), *Mijloace audio-video în educație fizică*, Editura Discobolul, București
- Moscoso, S.C., Chaves, S.S., (2017), Methodological Quality of Interventions in Psychology, *Frontiers in Psychology*, vol. 8:975, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00975>;
- Muntean, A., (2009), *Psihologia dezvoltării umane*. Ediția a III-a revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
- Muranyi, D., (2016). *Delicvență, infracționalitate, recidivă. Factori de risc și factori protectivi*, Editura Eurobit, Timișoara.
- Ne naștem genii, dar sistemul de educație ne distruge imaginația. Rezultatele surprinzătoare ale unui studiu NASA, (2017). <https://m.digi24.ro/stiri/sci-tech/descoperiri/ne-nastem-genii-dar-sistemul-de-educatie-ne-distruge-imaginatia-rezultatele-surprinzatoare-ale-unui-studiu-nasa-848555>
- Nedelcea, C., (2012). *Experiența anxietății - un model teoretic integrativ*, Editura Universitară, București.
- Newcombe, A. F., Bukowski, W. M., Patee, L., (1993). Children's peer relations: A meta-analytic review of popular, rejected, neglected, controversial, and average sociometric status. *Psychological Bulletin*, 113, 99-128.
- Plămădeala, V., Focșa, T., *Modalități de intervenție în cazurile familiilor cu copii, aflate în dificultate*, <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/547/Plamadeala%20Modalitati.pdf?sequence=1&isAllowed=y>;
- Popescu- Neveanu P. (1978). *Dicționar de psihologie*. Editura Albatros, București

Predoiu, A. (2020). Metodologia cercetării științifice. Aplicații practice și elemente de statistică neparametrică, Editura Discobolul, București.

QualForm- Asigurarea CALității educației prin FORMare profesională continuă.

(2020) “Modalități de creștere a eficienței comunicării dintre instituția școlară și familie” <https://www.qualform.snsr.ro/articole/modalitati-de-crestere-a-eficientei-comunicarii-dintre-institutia-scolara-si-familie>

Rață, G., (2008), *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Prim, Iași

Raudsepp, E., (1983), Are you a creative person, *Creative Computing*, 9(8), 170.
ro.wikipedia.org

Runco, M. A., Pritzker, S. R., (Eds.) (1999). *Encyclopedia of Creativity*, Two-Volume Set, Academic Press, San Diego.

Sabeti, S., (2018). *Creativity and Learning in Later Life: An Ethnography of Museum Education*, Routledge, New York.

Sopa, I. S., Pomohaci, M. (2014). Study regarding socialization and social integration of students. *Scientific Bulletin*, 1(41), 51-58.

Spaaij, R., Magee, J., Jeanes, R., (2014). *Sport and Social Exclusion in Global Society*, Routledge, Abingdon.

Stamin, C. M., (2015), Strategii de îmbunătățire a relației școală - familie -comunitate. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-imbunatatire-a-relatiei-scoala-familie-comunitate>

Stănescu, M. (2012), *Didactica educației fizice*. Editura Universitară, București

Stănescu, M., (2013), *Dezvoltări în didactica educației fizice*, Editura Bren, București

Stănescu, M., Ciocă, C., Urzeală, C., (2004), *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Editura Cartea Universitară

Steinberg, L., Lambourn, S. D., Dornbusch, S. M., Darling, N., (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281

Stuji, M., (2015). Habitus and social class: A case study on socialisation into sports and exercise. *Sport, education and society*, 20(6), 780-798.

- Suárez-Orozco, C. (2010). Promoting Academic Engagement Among Immigrant Adolescents Through School-Family-Community Collaboration. *Professional School Counseling*, 14 (1), 15-26.
- Șerbănoiu, S., Tudor, V. (2003). Teoria și metodică educației fizice și sportului -curs universitar.
- Șocul viitorului. <https://revistacariere.ro/inovatie/studii-analize/fragilitatea-educationala-din-inima/>
- Tan, A. G., (Ed.) (2007). *Creativity: A Handbook for Teachers*, World Scientific Publishing, Singapore.
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), *Educație Fizică și Sport Adaptat*, Ed. Semne, București.
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2007). *Activități fizice adaptate*, Editura Printech, București.
- Teodorescu, S., Urzeală, A., (2015), *Bazele generale ale antrenamentului sportiv – curs în tehnologia IFR*, Editura Discobolul, București
- Tudor, V., Moanță, A., Ghițescu, G., (2013), *Computer utilization in motor activities – opportunities and limitation*, eLearning & Software for Education, issue 3, Bucharest
- Tüdös, Ș., Mitrache, G., (2011). *Mijloace psihoterapeutice*, Editura Discobolul, București.
- Tüdös, Ș., Mitrache, G., (2019). *Optimizarea capacității de performanță. Curs universitar*. București. UNEFS, Scoala doctorală.
- Țiulescu, Liviu N. (2013) *Abandonul școlar în România*. București: ProUniversitaria
- University Of The People *Emergency Remote Teaching Vs. Online Learning: A Comparison* <https://www.uopeople.edu/blog/emergency-remote-teaching-vs-online-learning/>
- Vasile, L., Stoicescu, M., (2011), *Utilizarea TIC in programarea activităților specifice educației fizice și sportului*, Editura Discobolul, București
- Wankel, L. M., Kreisler, P., (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.
- Zlate, M., (1987). Clasa școlară - ca grup psihosocial. În P. Popescu-Neveanu, M. Zlate și T. Crețu (Coord.), *Psihologie școlară*, Universitatea din București, București.

ANEXA 1

Modele de intervenție prin activități sportive

1. Modele de intervenție prin activități sportive specifice atletismului

Caracteristica activităților sportive se bazează pe întâlnire. Sub acest termen generic sunt grupate activități de natură diferită (competiții, jocuri sportive, evenimente), care au loc întotdeauna cu mai mulți elevi sau mai multe clase.

Aceste activități sunt definite de minimum trei caracteristici:

- se desfășoară în cadrul grupului (clasei);
- pot fi suportul unei activități interdisciplinare foarte profitabile: cunoașterea corpului și a modului de funcționare a acestuia (gestionarea efortului), a regulilor de desfășurare, de viață, de securitate;
- permit proiectarea, organizarea, evaluarea de către elevii înșiși (și profesor) a comportărilor individuale și colective.

În situația actuală însă, când distanțarea fizică a devenit recomandată și apoi obligatorie, este imperios necesar ca elevii să continue să fie activi fizic pentru a reuși la școală (Bailey, R., 2006). Date colectate în timpul acestei pandemii arată o reducere a practicării activităților fizice, precum și o creștere a problemelor de sănătate mintală, în special în rândul adolescenților. De aceea educația fizică și sportul trebuie să-și reintre în drepturi.

Propunem mai jos câteva modele de activități sportive care ar putea funcționa și în modul "online".

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	- alergare ușoară	2 min		
	- sărituri cu depărtarea-apropierea picioarelor și brațelor în plan frontal	20 sec		
	- sărituri depărtat-apropiat cu forfecarea brațelor în plan orizontal	20 sec		
	- cu genunchii apropiați și flexați, sărituri scurte și rapide în plan sagital	20 sec		
	- cu genunchii apropiați și flexați, sărituri scurte și rapide în plan frontal	20 sec		
	- forfecări scurte și rapide în plan sagital	20 sec		
	- forfecări scurte și rapide în plan frontal	20 sec	Mișcare amplă a brațelor	
	- săltări cu bătaia palmelor sub genunchii îndoiți ridicați alternativ	10m 2 x	Rotare amplă a brațelor	
	- idem cu genunchii întinși înainte	10m		
	- săltări alternative cu genunchii întinși și atingerea vârfului plantei	2 x 10m	(înapoi-jos-vârf)	
	- mers fandat cu brațele sus			
	- idem cu răsucirea trunchiului spre partea piciorului avansat, coatele flexate în plan orizontal	2 x 10m		

	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu îndoirea trunchiului și atingerea vârfului (ridicat) al piciorului avansat, alternativ la 3 pași - din mers prinderea genunchiului îndoit la piept, alternativ la 3 pași - din mers prinderea sub bazin a gleznei cu mâna de aceeași parte și atingerea solului cu cealaltă mână, genunchiul întins, alternativ la 3 pași 	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 10m 2 x 10m 2 x 10m 2 x 10m 		
Partea fundamentală	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu genunchii întinși (agi) - alergare cu genunchii sus - alergare cu genunchii sus - alergare cu călcâiele la/sub șezută - <i>can-can</i> - 1x genunchiul sus + 1 x genunchiul întins înainte - idem cu celălalt picior - cu scărița, agi (exterior) + ags (în pătrat) - cu scărița, agi (exterior) + acs (în pătrat) - traseu: cu scărița in-in – out-out + a.p.ad. între 2 repere așezate oblic + ags peste 8 copete 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 x 20m 2-3 x 20m 2-3 x 20m 2-3 x 20m 8 x 8x 5x 5x 5x 	<ul style="list-style-type: none"> Brațele întinse lateral Brațele întinse înainte Brațele întinse vertical Mâinile pe șolduri Mâinile pe șolduri 	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	alergare ușoară	1-2 min		
	alergare alternativ cu spatele și cu fața pe direcție	20 m		
	alergare șerpuită cu pași mici și rapizi	20 m		
	idem cu spatele	20 m		
	alergare încrucișată (talpa dreaptă în stânga liniei și invers)	20 m		
	sărituri relativ înalte de pe un picior pe celălalt, deoparte și de alta a liniei (imaginare sau reale)	20 m		
	idem cu spatele	20 m		
	a.p.ad. într-un sens (20m) și celălalt (20m)	1-2 x		
	pas sălt. încrucișat de o parte și de alta a liniei (dreptul bate în partea stângă a liniei și invers)	20m + a.u.		
	pas sălt. alternativ cu mică intensitate (de relaxare)	20m 20 m		
pas sălt. șerpuit de o parte și de alta a liniei	20 m			

Partea fundamentală	ags – 20m, revenire 20m a.u.	2-3 x		
	acș – 20m, revenire 20m a.u.	2-3 x		
	a.sp. – 20m, revenire 20m a.u.	2-3 x		
	ags cu spatele – 20m - revenire 20m a.u.	2-3 x		
	cu față	2-3 x		
	acș cu spatele – 20m - revenire - 20m a.u.	2-3 x –		
	cu față	10m +		
	ags la 3 pași – 20m	10m		
	ags la 4 pași (stg/dr)	2-3 x		
	skip (2 picioare pe sol, unul se ridică) cu gen. drept sus – 10m	2-3 x 2-3 x		
	idem cu stg			
	skip (2 picioare pe sol, unul se ridică) cu călcâiul drept sub șezută – 10m	2-3 x 2-3 x		
	idem cu stg			
	skip cu lopătarea (pendularea înainte) pic. dr. 10m (clasele mari)	2-3 x		
	idem cu stg			

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	varianțe de mers (eventual alternate cu a.u. între repere, 10m):	2 min		
	din ghemuit, deplasare laterală	20 m		
	cu aterizare doar pe plantă (lovirea pistei cu pingea)	20 m		
	pe exteriorul plantei, pe linia culoarului	20 m		
	pe interiorul plantei, tălpile depărtate	20 m		

	<p>cu genunchii lipiți, rulare vârf-călcâi</p> <p>m. raței (piticului): din ghemuit, tăpile rulează vârf-călcâi, coatele îndoite, mâinile lateral, ușor înaintea umerilor</p> <p>m. iepurașului: mâinile la ceafă, sărituri scurte din ghemuit în ghemuit</p> <p>m. crabilor: pășire din patrupezie dorsală</p> <p>idem, cu extensia genunchiului înainte de contactul cu solul</p> <p>m. calului: din ghemuit-depărtat cu mâinile înclăștate în față, fiecare picior pășește înainte-lateral; greutatea trece pe cel îndoit, ușurând întinderea celuilalt; contact pe călcâi</p>	<p>20 m</p> <p>20 m</p> <p>20 m</p> <p>20m</p> <p>20 m</p> <p>20 m</p> <p>20m</p> <p>10m</p>		
Partea fundamentală	<p>4 x ajg + 4 x ags + 4 x acș + 4 x agi – 20m</p> <p>idem cu spatele – 20m</p> <p>2 x ags la 3 pași + 2 x a.lop la 3 pași - 20m</p> <p>8 x skip cu gen. dr. sus + 8 x skip cu a.lop - 20m</p> <p>idem cu stg</p> <p>(skip) 1 x lopătare + 1 x gs + 1 x cș 30m</p> <p>idem cu stg</p> <p>(a.) sus-sus-călcâi-călcâi-pendul-pendul – 20m</p> <p>(a.) sus-sus- călcâi-călcâi-pendul-pendul-întins-întins – 20m</p> <p>agi înapoi – 20m</p> <p>acș înapoi amplitudine mare a pasului– 20m</p>	<p>2-3 x</p> <p>2-3 x</p> <p>2-3x</p> <p>2-3x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2-3 x</p> <p>2-3x</p> <p>2-3 x</p> <p>2-3 x</p>		

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	alergare ușoară	1-2 min		
	trecere de pe un picior pe celălalt cu rotarea brațelor înainte	20 m		
	trecere de pe un picior pe celălalt cu rotarea brațelor înapoi	20 m		
	trecere de pe un picior pe celălalt cu răsucirea trunchiului	20 m		
	trecere de pe un picior pe celălalt cu flexia și extensia brațelor	20 m		
	deplasare cu pași adăugați 3 lateral dreapta + 3 lateral stânga	20 m		
	idem deplasare cu spatele	20 m		
	din mers la 3 pași balansarea unui membru inferior cu ducerea lui la brațul opus alternativ	20m		
	din mers la 3 pași ridicare genunchiului cu îndoit cu rotare spre exterior alternative	20 m		
	din deplasare cu pași adăugați ridicare genunchiului cu îndoit cu rotare spre interior alternativ	20 m		

Partea fundamentală	poziționăm pe sol 6 gărdulețe (30 cm–50 cm) așezate în zig – zig; se vor efectua sărituri înalte de pe ambele picioare – deplasare cu pas adăugat lateral – săritură peste următorul obstacol etc. se finalizează cu al. acc. pe distanță de 10m	5x	Revenirea se realizează în mers
	așezăm pe sol 6 obstacole (stinghii, gărdulețe 30 cm, băncuțe) peste care se vor executa sărituri în lungime, finalizăm prin alergare cu joc de glezne peste 10 copete așezate pe sol la o distanță de 60 cm cu frecvență + 10 m alergare acc.	5x	
	6 gărdulețe așezate pe sol (30 cm – 50 cm) sărituri laterale peste gărdulețe , finalizăm prin alergare cu genunchii sus peste 10 copete așezate pe sol la o distanță de 60 cm cu frecvență + 10 m alergare acc.	5x	
	6 gărdulețe așezate pe sol (30 cm) sărituri peste gărdulețe pe un picior + genunchii sus lateral peste 10 copete așezate pe sol la o distanță de 60 cm cu frecvență + 10 m alergare acc.	5x	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 5

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	alergare ușoară	1-2 min		
	ajg 20 m + 10 acc	2x		
	ajg cu spatele 20 m + 10 acc	2x		

	apg 20 m + 10 acc	2x	Revenirea se face prin săltări de pe un picior pe celălalt
	ags 20 m + 10 acc	2x	
	ags 20 m + 10 acc	2x	
	ags cu spatele 20 m + 10 acc	2x	
	Pas săltat alternativ 30 m	2x	
	Pas săltat la 3 pași 30 m	2x	
	Pas sărit alternativ 30 m	2x	
	Pas sărit la 3 pași 40 m	2x	
Partea fundamentală	Ajg cu trecerea unui obstacol cu un picior din 5 în 5 m cu genunchiul ridicat (6 obstacole) revenire în mers	4x	Se execută pe fiecare picior
	Ajg în lateral cu trecerea unui obstacol cu un picior din 5 în 5 m cu genunchiului ridicat din lateral (6 obstacole)	4x	Revenirea se realizează prin mers
	Alergare cu pas adăugat șerpuit printre 6 obstacole	6x	
	Alergare cu genunchii sus în lateral, șerpuit printre 6 obstacole	6x	
	Alergare acc printre 6 obstacole	6x	

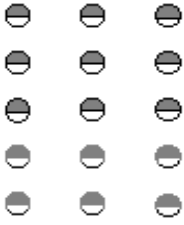
Legendă

- a.u. – alergare ușoară
- a.j.g. – alergare cu joc de glezne
- a.var. – alergare variată
- agi – alergare cu genunchii întinși
- ags – a. cu genunchii sus
- apgî (sau a.lop) – a. cu pendularea gambelor înainte = a. lopătată
- acș – a. cu călcâiele la șezută
- a.p.ad. – a. cu pași adăugați
- p.sălt. – pas săltat

2. Modele de intervenție prin activități sportive specifice gimnasticii

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluar e
15min Partea introductivă	Organizare Adunarea, Alinierea Prezentarea temelor de lecție	2 min	Linie pe un rând <i>Pentru exersarea online se alege un spațiu de lucru în care să se poată executa în siguranță Exercițiile se pot face în casă sau afară, în aer liber</i>	
	Pregătirea organismului pentru efort		Coloană câte 1	
	a. Variante de mers:	1x8	Variantele de mers se pot alterna între ele și	
	- mers normal și în cadență, stil gimnastic;	1x8	cu cele de alergare, astfel încât fiecare să	
	- mers pe vârfuri cu brațele sus și extensie cu arcuire la fiecare pas;	1x8	fie executată de minim 2x8t	
	- mers pe călcâie, mâinile la spate;	1x8	<i>În cazul exersării individuale, online, variantele de mers și</i>	
	- mers cu genunchii semi- îndoși, balansarea	1x8	<i>alergare se pot executa pe loc sau cu</i>	
	accentuată a brațelor în plan sagital , pe lângă corp;	2x8	<i>deplasare, în funcție de spațiul avut la dispoziție</i>	
	- mers ghemuit cu mâinile pe genunchi;	1x8		
	- mers cu respirație și relaxare.	2x8		

	<p>b. Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare normală; - alergare cu pendularea gambelor; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înapoi și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu accentuarea pasului cu piciorul stâng; <p>Dezvoltare fizică armonioasă</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stând</i> T1: pas lateral spre dreapta cu ridicarea brațelor lateral; T2: revenire; T3: aceeași mișcare spre stânga; T4: revenire; T5: pas înainte cu piciorul drept simultan cu ridicarea brațelor prin înainte sus; T6: revenire; T7: aceeași mișcare cu piciorul stâng ; T8: revenire. 	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>Coloană de gimnastică câte 3</p>  <p><i>Pentru varianta online, copiii vor efectua exercițiile individual, în casă sau afară</i></p>	
--	---	---	---	--

	<p>- <i>Stând depărtat, mâinile pe șold:</i></p> <p>T1: aplecarea capului înainte;</p> <p>T2: arcuire;</p> <p>T3: extensia capului;</p> <p>T4: arcuire;</p> <p>T5: aplecarea capului spre stânga;</p> <p>T6: arcuire;</p> <p>T7: aplecarea capului spre dreapta;</p> <p>T8: arcuire.</p> <p>T1-T4: rotarea capului spre stânga;</p> <p>T5-T8: rotarea capului spre dreapta;</p> <p>- <i>Stând:</i></p> <p>T1: fandare laterală stânga cu ridicarea brațelor lateral;</p> <p>T2 : revenire</p> <p>T3-T4: aceiași mișcare spre dreapta;</p> <p>T5: fandare înainte pe piciorul stâng cu ridicarea brațelor lateral;</p> <p>T6: revenire</p> <p>T7-T8: fandare înainte cu piciorul drept.</p> <p>- <i>Stând depărtat cu brațele înainte:</i></p> <p>T1-T2: rotarea brațelor spre înapoi începând în jos</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>La reluarea exercițiului (cel de-al doilea 1x8T) se începe spre dreapta</p>	
--	--	----------------------------------	--	--

	<p>T3-4 aceeași mișcare; T5-T6: rotarea brațelor spre înapoi începând în sus; T7-T8: aceeași mișcare. - <i>Stând depărtat cu mâinile pe șold:</i> T1: îndoirea trunchiului stânga; T2: arcuire; T3: îndoirea trunchiului dreapta; T4: arcuire; T5: îndoirea trunchiului stânga, cu brațul drept sus; T6: arcuire; T7: îndoirea trunchiului dreapta, brațul stâng sus, coroană; T8: arcuire. - <i>Stând depărtat cu brațele sus:</i> T1: extensia trunchiului; T2: arcuire; T3: aplecarea trunchiului înainte cu coborârea brațelor lateral; T4: arcuire; T5: extensia trunchiului, brațele sus; T6: arcuire; T7: îndoirea trunchiului înainte, mâinile pe sol; T8: arcuire.</p>	<p>4x4</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>16x2 (8 flotări)</p>		
--	---	---	--	--

	<p>- <i>Stând depărtat, trunchiul aplecat înainte , brațele lateral:</i> T1: îndoire răsucită a trunchiului, mâna dreaptă la piciorul stâng; T2: îndoire răsucită a trunchiului, mâna stângă la piciorul drept; T3-T8: se repetă.</p> <p>- <i>Așezat cu brațele lateral:</i> T1: ridicarea brațelor prin înainte, sus și extensie; T2: îndoirea trunchiului înainte, palmele la vârful picioarelor; T3: arcuire; T4: revenire.</p> <p>- <i>Așezat depărtat cu brațele lateral:</i> T1: ridicarea brațelor prin înainte sus; T2: îndoire răsucită a trunchiului pe piciorul stâng, brațul drept la vârful stâng; T3: arcuire; T4: revenire; T5- T8: aceiași mișcare pe piciorul drept.</p> <p>- <i>Culcat dorsal, sprijin înapoi pe antebrațe:</i> T1: ridicarea piciorului stâng întins la verticală;</p>	<p>2x16</p> <p>2x8</p>		
--	---	------------------------	--	--

	<p>T2: revenire;</p> <p>T3-T4: aceeași mișcare cu piciorul drept.</p> <p>T5: îndoirea genunchilor la piept;</p> <p>T6: întinderea picioarelor în echer;</p> <p>T7: îndoirea genunchilor la piept;</p> <p>T8: revenire.</p> <p>- <i>Culcat facial, brațele sus:</i></p> <p>T1: ridicarea trunchiului și a picioarelor în extensie</p> <p>T2: revenire.</p> <p>- <i>Sprijin culcat facial:</i></p> <p>T1: îndoirea brațelor;</p> <p>T2: revenire (– flotări).</p> <p>- <i>Stând cu mâinile pe șold:</i></p> <p>T1-T4: 4 sărituri drepte;</p> <p>T5-T8: 4 sărituri pe piciorul stâng cu bătaie din palme la fiecare săritură;</p> <p>T1-T4: 4 sărituri pe piciorul drept cu bătaie din palme la fiecare săritură;</p> <p>T5-T8: 4sărituri drepte cu brațele sus și bătaie din palme la fiecare săritură.</p> <p>- <i>Stând depărtat:</i></p> <p>T1-4 ridicare brațelor prin lateral sus cu inspirație</p> <p>T 5-8 revenire cu expirație</p>			
--	--	--	--	--


<p>30'</p> <p>Partea fundamentală</p>	<p>1. March (mers)</p> <p>T1-T8 March pe loc</p> <p>T1-T8 March cu deplasare spre înainte</p> <p>T1-T8 March pe loc</p> <p>T1-T8 March cu deplasare spre înapoi</p> <p>T1-T8 March pe loc</p> <p>T1-T8 March cu deplasare spre înapoi</p> <p>T1-T8 March pe loc</p> <p>T1-T8 March cu deplasare spre înainte</p>	<p>8x8</p>	<p>March (mers) - este folosit ca pas de tranziție fiind mișcarea tradițională de tip low impact, care necesită rulara tălpii de pe vârf. Se poate executa înainte/ înapoi/ lateral/ în arc/ în cerc/ pe diagonală/ în "V", etc.</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - piciorul este îndoit înainte; - mișcarea se execută în sus; - trunchiul este drept, pe verticală în aliniament natural, bărbia sus, privirea înainte ; - Brațele îndoite , execută mișcările naturale înainte-înapoi, pe lângă trunchi, braț și picior opus <p>Greșeli :</p> <ul style="list-style-type: none"> - trunchi aplecat; - spate rotunjit cu umerii aduși înainte; - lipsa amplitudinii în mișcare. 	
		<p>4x8</p>		

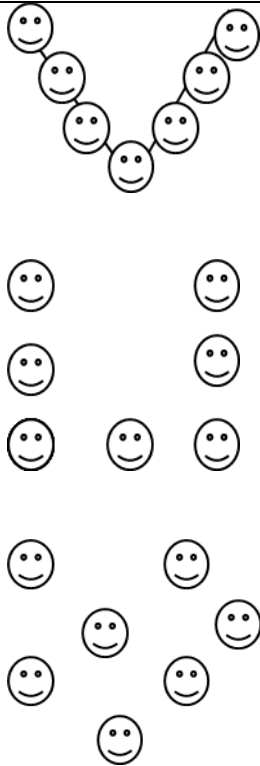
	<p><u>2. Jog (alergare)</u> T1-T8 Jog pe loc T1-T8 Jog cu deplasare spre înainte T1-T8 Jog pe loc T1-T8 Jog cu deplasare spre înapoi</p> <p><u>3. Skip (șut)</u> T1- Skip cu piciorul drept T2 revenire T3-T8 aceiași mișcare</p>	<p>2x8</p>	<p>Jog (alergare) - este o mișcare alternativă de tip high impact în care genunchii sunt aliniați pe verticală sau în spatele articulației șoldului.</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - genunchiul piciorului pendulat trebuie să fie la verticală; - coapsa pe aliniamentul șoldului, călcâiul spre șezută; - trunchiul este drept, pe verticală, în aliniament natural, bărbia sus, privirea înainte; - contactul cu solul se face pe pingea. <p>Greșeli:</p> <p>Postura incorectă Mișcare necoordonată a brațelor și picioarelor.</p> <p>Skip (șut) este o mișcare combinată din două sărituri mici pe verticală fiind un pas de tranziție. Este o mișcare de tip high impact sau low impact</p>	
--	---	------------	---	--

	<p>4. Step touch T1-T2 Step touch dreapta T3-T4 Step touch dreapta</p>	<p>8x8</p>	<p>care combină în mod controlat extensia genunchilor și flexia șoldului.</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se execută o saltare alternativă de pe un picior pe celălalt cu îndoirea înapoi a unui picior cu călcâiul la șezută, urmat de întinderea energetică înainte-jos a piciorului la 45° - trunchiul este drept pe verticală, musculatura încordată; - la schipul lateral, pe săritură, piciorul drept se îndoie la spate spre stânga, cu piciorul la șezută, urmat de întinderea energetică spre dreapta, lateral-jos. <p>Greșeli :</p> <p>Postura incorectă Planuri si axe neclare.</p> <p>STEP TOUCH – pas cu atingere ușoară - este o structură simplă de bază în Gimnastica</p>	
--	---	------------	--	--

	<p>T5-T6 Step touch stânga T7-T8 Step touch stânga T1-T2 Step touch stânga T3-T4 Step touch stânga T5-T6 Step touch dreapta T7-T8 Step touch dreapta</p> <p><u>5. Grape-Fine</u> T1-T8 Step touch dreapta T1-T8 Step touch stânga T1-T8 Step touch stânga T1-T8 Step touch dreapta</p>	<p>8x8</p>	<p>Aerobică compusă din 2 mișcări: pas și apropiere cu atingere ușoară.</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trunchiul este drept, pe verticală, privirea înainte; - se execută din stând, pas lateral cu piciorul stâng cu ușoară deplasare a greutateii în direcția mișcării; - același exercițiu spre dreapta; - la revenire greutatea rămâne pe piciorul de bază (cel care nu face deplasarea) care este puțin îndoit. <p>Greșeli :</p> <p>Postura incorectă Planuri și axe de mișcare și deplasare neclare.</p> <p>Grape-Fine – este o combinație de pași cu deplasare laterală și încrucișare înainte sau înapoi.</p> <p>Tehnica de execuție:</p>	
--	---	------------	---	--

	<p><u>6.V STEP – pas în „V”</u> T1-T4 V step cu piciorul drept T5-T8 V step cu piciorul stâng</p>	<p>4x8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - trunchiul rămâne drept; - contactul cu solul pe primul pas se face pe călcâi; - se execută în 4 timpi: 1.- pas lateral cu dreptul, 2. - pas încrucișat cu stângul în spatele piciorului drept, 3.- pas lateral cu piciorul drept, 4.- apropierea piciorului stâng în stând; - același exercițiu spre stânga; - se poate executa și cu încrucișare înainte; - pașii sunt egali. <p>V STEP – pas în „V” - se realizează în 4 timpi din poziția stând, descriind litera V.</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trunchiul este drept, privirea înainte; - timpul 1.- pas oblic înainte cu piciorul drept - timpul 2.- pas oblic înainte cu piciorul stâng, în stând depărtat 	
--	--	------------	--	--

	<p>Combinăție coregrafică:</p> <p>a) Alcătuirii și schimbări de formații</p> <p></p>		<p>- timpul 3.- pas înapoi cu piciorul drept în poziția inițială</p> <p>- timpul 4.- pas înapoi cu piciorul stâng în poziția stând.</p> <p>- se realizează și începând cu piciorul stâng.</p> <p><i>Pentru varianta online, elevii vor executa acești pași individual.</i></p> <p><i>Se vor folosi ca model clipurile metodice postate pe site-ul proiectului / paginile de Facebook sau Youtube ale proiectului. Clipurile sunt realizate pentru elevi de gimnaziu.</i></p> <p>Recomandări metodice:</p> <p>Din formația 1- linie pe 1 rând schimbare în cocor închis (V) cu indicarea parcursului pentru fiecare elev din grup. Schimbarea se realizează cu mers</p>	
--	--	--	---	--

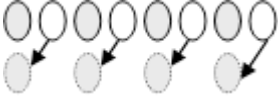
	 <p><i>b) Combinație de pași din gimnastica aerobică (12x8 T)</i></p>	<p>obișnuit , apoi cu pașii din aerobic indicați</p> <p>Din <i>cocor închis</i> în <i>careu</i> cu indicarea parcursului pentru fiecare elev din grup. Schimbarea se realizează cu mers obișnuit, apoi cu pașii din aerobic indicați.</p> <p>Schimbările de formații se realizează mai întâi liber și apoi pe numărătoare și pe muzică</p> <p><i>Pentru varianta online, după învățarea coregrafiei, copiii își vor alege o melodie cu un ritm potrivit pentru ei (pentru a putea executa pașii pe muzică) și vor efectua aceeași coregrafie pe muzică.</i></p>	
		4x8	
		2x8	
	T1-T8 March pe loc		
	T1-T8 March cu deplasare spre înapoi	1x8	
	T1-T8 March pe loc		
	T1-T8 March cu deplasare spre înapoi	1x8	
	T1-T2 Step touch dreapta	1x8	
	T3-T4 March pe loc		
	T5-T6 Step touch stânga		
	T7-T8 March pe loc	1x8	

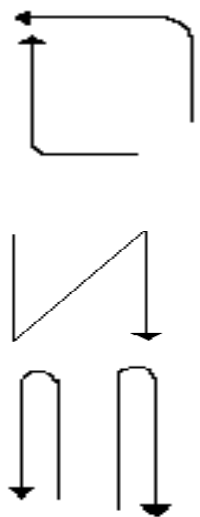
	T1-T8 Step touch stânga + march și revenire pe locul de plecare	2x8		
	T1-T8 Jog cu deplasare și formarea coloanelor	2x8 1x8		
	T1-T4 V step cu piciorul drept T5-T8 V step cu piciorul stâng			
	T1-T8 Jog cu deplasare și formarea coloanelor			
	T1-T4 Grapevine dreapta T5-T8 March cu deplasare laterală și revenire la loc T1-T8 Aceiași legare începând spre stânga			
	T1-T6 Skip (drept/ stâng) T7 ghemuire T8 ridicare în stând cu brațele lateral-sus și finalizare din poigné (poză finală)			
Partea de încheiere 5'	- mers cu respirație - adunare în linie pe 1 rând	1 tur de sală	Coloană câte 1 Aprecieri și observații Recomandări <i>Varianta online – copii vor merge cu respirație</i>	

			<i>pe loc sau cu deplasare, 4x8 timpi.</i>	
--	--	--	--	--

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Parte a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
15' Partea introductivă	<p>Adunarea, Alinierea</p> <p>Prezentarea temelor de lecție</p> <p>Educarea orientării în spațiu și dezvoltarea aprecierii distanței</p> <p>- Întoarceri de pe loc spre dreapta / stânga/ stânga-împrejur</p> <p>- Combinații de întoarceri și deplasări pe distanțe scurte (acțiuni complexe) :</p> <p>1-2 întoarcere spre dreapta</p> <p>3-4 pas lateral stânga</p> <p>5-6 întoarcere la stânga</p> <p>7-8 două bătăi din palme</p> <p>1-2 întoarcere spre stânga</p> <p>3-4 pas lateral dreapta</p> <p>5-6 întoarcere la dreapta</p> <p>7-8 două bătăi din palme însoțite de strigătul "Hei!"</p> <p>- Trecerea din linie pe un rând în linie pe două rânduri în doi timpi</p>	<p>2 min.</p> <p>2x fiecar e</p> <p>1xco mbina ția</p>	<p>Linie pe 1 rând</p> <p>●●●●●●●●●●</p> <p><i>Pentru exersarea online se alege un spațiu de lucru, în casă, în care să se poată executa în siguranță</i></p> <p>Linie pe 1 rând</p> <p>Se folosește metoda fragmentat-imitativă</p> <p><i>Varianta online – copiii vor executa individual</i></p> <p><i>Trecerea din linie pe un rând în linie pe</i></p>	

	<p>- Trecerea din linie pe 2 rânduri în linie pe 1 rând</p> <p>Pregătirea organismului pentru efort</p>	<p>două rânduri se realizează în următoarea succesiune:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se numără câte doi</i> („de la dreapta spre stânga câte 2 numărați!“) - <i>Pentru schimbare comanda : „ Din linie pe un rând în linie pe două rânduri, în doi timpi, start!“ numărul 2 se deplasează în fața numărului 1 prin pas oblic înainte</i>  <p>Trecerea din linie pe 2 rânduri în linie pe 1 rând se execută la comanda : „Din linie pe 2 rânduri în linie pe 1 rând, în doi timpi, start!“</p> <p><i>numărul 2 se deplasează lângă numărului 1 prin pas oblic înapoi (revine la loc în linie pe 1 rând).</i></p>	
--	--	--	--

	<p>a. Variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers normal și în cadență, stil gimnastic; - mers pe vârfuli cu brațele sus și extensie cu arcuire la fiecare pas; - mers pe călcâie cu mâinile la spate; - mers pe partea internă a labei piciorului; - mers pe partea externă a labei piciorului; - mers cu genunchii semi-îndoși, balansarea accentuată a brațelor în plan sagital , pe lângă corp; - mers cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept; - mers ghemuit cu mâinile pe genunchi; - mers cu respirație și relaxare. <p>b. Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare normală; - alergare cu pendularea gambelor; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înapoi și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu genunchii sus și bătaia genunchilor cu palmele la fiecare pas; - alergare cu accentuarea pasului cu piciorul stâng. 	<p>1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 2x8 2x8 1x8 2x8 1x8 2x8 2x8 2x8 2x8 2x8</p>	<p>Coloană câte 1 și câte 2 Cu deplasări în figuri</p>  <p><i>În cazul exersării individuale, online, variantele de mers și alergare se pot executa pe loc sau cu deplasare, în funcție de spațiul avut la dispoziție. Pentru deplasarea în figuri, copiii vor folosi obstacole astfel încât să creeze varianta de deplasare în figuri dorită sau o vor desena pe jos și o vor urma atunci când vor executa variantele de mers și de alergare.</i></p>	<p>Variantel e de mers se pot alterna între ele și cu cele de alergare, astfel încât fiecare să fie executat ă de minim 2x8 t</p>
--	--	--	--	---

			Coloană de gimnastică câte 3 Sau șah	
	Dezvoltare fizică armonioasă			
	- <i>Stând</i>	4x4		
	1-2 ridicarea brațelor prin înainte, sus, cu arcuire	2x8		
	3- îndoirea ușoară a genunchilor și coborârea brațelor lateral			
	4- revenire.	2x8		
	- <i>Stând</i>			
	1-2 fandare spre dreapta cu ridicarea brațelor lateral			
	3-4 revenire			
	5-8 aceiași mișcare spre stânga.			
	- <i>Stând depărtat</i>			
	1-2 ridicarea brațelor prin înainte, sus, cu extensie	4x4		
	3-4 îndoirea trunchiului înainte, palmele pe sol			
	5-6 extensia trunchiului și a capului, măinile pe șold.	4x4		
	7-8 revenire.			
	- <i>Pe genunchi pe călcâie așezat</i>			
	1- răsucirea trunchiului spre stânga, cu ridicarea brațelor lateral	4x4		
	2- arcuire			
	3-4 aceiași mișcare spre dreapta.			

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Culcat facial cu mâinile la ceafă</i> 1-2 extensia trunchiului cu întinderea brațelor lateral 3-4 revenire. - <i>Culcat dorsal sprijin pe antebrațe</i> 1 îndoirea genunchilor la piept 2 întinderea picioarelor în echer 3 îndoirea genunchilor la piept 4 revenire - <i>Stând</i> 1 săritură în stând depărtat cu ridicarea brațelor lateral 2 revenire prin săritură - <i>Stând</i> 1-4 ridicare pe vârfuri cu ridicarea brațelor prin lateral, sus, cu inspirație 5-8 revenire cu expirație 	<p>8x2</p> <p>2x8</p>		
<p>20'</p> <p>Partea fundamentală</p>	<p>Traseu utilitar-aplicativ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stând cu fața spre direcția de deplasare</i> <p><i>Alergare până la 1 coardă așezată pe sol / linie desenată, săritură pe două picioare peste coardă / linie, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe saltea de gimnastică, deplasare în patru labe până la 1 cerc așezat pe sol / sau desenat pe sol în care este 1 minge, ridicarea mingii cu două mâini, alergare până la 1 bancă de gimnastică așezată longitudinal pe direcția de deplasare, mers pe banca</i></p>	<p>2x</p> <p>treceți</p> <p>în ritm</p> <p>propriu</p> <p>3xîntr</p> <p>ecere</p> <p>între</p> <p>grupe</p>	<p>Colectivul organizat pe 2/3 șiruri în funcție de efectiv</p> <p>Recomandări metodice</p> <p>Se explică și demonstrează fiecare secvență a traseului</p> <p>Se trece prin traseu în ritm propriu</p> <p>Lungimea traseului se adaptează la spațiul în care se lucrează</p>	<p>Se apreciază corectitudinea execuțiilor</p>

	<p><i>de gimnastică cu transportarea mingii în mâini, alergare până la scara fixă / sau perete atingerea scării/ peretelui cu mingea, întoarcere , alergare înapoi până la cerc / desen, lăsarea mingii, sărituri drepte succesive până la o saltea de gimnastică așezată în lungime, alergare până la linia de plecare și predarea ștafetei.</i></p> <p>Traseu utilitar-aplicativ 2</p> <p><i>- Sprijin ghemuit cu mâinile pe linia de start, cu fața spre direcția de deplasare</i></p> <p><i>Deplasare în sprijin ghemuit (patru labe) 5m, până la 1 saltea de gimnastică așezată în lungime, ridicare alergare pe banca de gimnastică , săritură pe două picioare în adâncime într-un pătrat marcat pe sol, alergare la scara fixă, cățărare până pe șipca a treia (de jos), deplasare laterală spre dreapta 2 scări fixe, cu picioarele pe șipcă și mâinile în dreptul pieptului, coborâre, întoarcere 180°; alergare și săritură în ghemuit la capătul lăzii de gimnastică (capac+2 cutii) așezată în lungime, ridicare, pas și săritură în adâncime pe două picioare,</i></p>	<p>2x trece ri în ritm propri u</p>	<p>Se numesc 2 observatori , plasați în diferite locuri ale traseului</p> <p>Recomandări metodice</p> <p>Se explică și demonstrează fiecare secvență a traseului</p> <p>Se trece prin traseu în ritm propriu</p> <p>Lungimea traseului se adaptează la spațiul în care se lucrează</p> <p>Se execută individual și se înregistrează timpul + penalizările</p> <p><i>Traseele se vor realiza în casă, dus-întors, pe o distanță de aproximativ 2 metri (această distanță se poate modifica în</i></p>	
--	---	---	---	--

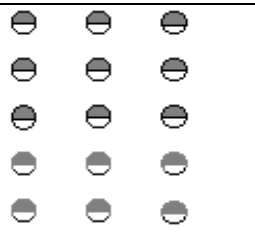
	<p><i>două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit legate, ridicare și alergare spre linia de start.</i></p> <p>Trasee utilitar-aplicative, pentru varianta online, realizate în casă</p> <p>Traseu utilitar-aplicativ nr.1</p> <p><i>Stând la linia de start cu fața la pat/canapea</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Trecere în sprijin culcat facial, mâinile pe marginea patului/canapelei, cu umărul drept/stâng spre direcția de deplasare</i> - <i>deplasare laterală în această poziție 2m; ridicare în stând și întoarcere 90° cu fața spre locul de plecare; alergare pe loc cu pendularea gambelor înapoi și cu întoarcere 360°; mers pe vârfuri cu fața spre direcția de deplasare (spre linia de start), brațele lateral (2 m); săritură dreaptă cu întoarcere 180°, mers cu sprijin pe palme și tălpi (mersul elefantului) 2m; alergare până la linia de sosire (aceeași cu linia de start).</i> <p>Traseu utilitar-aplicativ nr.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Așezat la linia de start, cu fața spre direcția de deplasare – târâre în așezat (2m); sprijin înapoi pe palme,</i> 	<p>3x crono metra te</p> <p>2x trece ri în rit m propri u 3x crono metra te</p>	<p><i>funcție de posibilitățile elevilor.</i></p> <p><i>La început se va realiza traseul în tempo mai lent, iar apoi se va cronometra.</i></p> <p><i>Fiecare elev va cronometra durata parcurgerii traseului și își va înregistra timpul obținut.</i></p> <p><i>La început se va realiza traseul în ritm propriu, iar apoi se va cronometra.</i></p> <p><i>Fiecare elev va cronometra durata parcurgerii traseului și își va înregistra timpul obținut.</i></p>	
--	--	---	---	--

	<p>îndoirea genunchilor și trecere în sprijin culcat dorsal – mersul crabului / păianjenului spre înapoi (2m); ridicare în stând și mers pe vârfuri cu ridicarea alternativă a genunchilor sus (la piept), brațele lateral (2m); săritură cu întoarcere 180° și alergare până la linia de sosire (aceeași cu linia de start).</p>			
<p>Partea de încheiere 5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu respirație și relaxare - adunare în linie pe 1 rând 		<p>Coloană câte 1 Aprecieri și observații Recomandări</p> <p><i>Varianta online – copiii vor merge cu respirație pe loc sau cu deplasare, 4x8 timpi.</i></p>	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

Partea a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
<p>15min Partea introductivă</p>	<p>Organizare Adunarea, Alinierea Prezentarea temelor de lecție</p>	<p>2 min</p>	<p>Linie pe un rând <i>Pentru exersarea online se alege un spațiu de lucru în care să se poată executa în siguranță</i></p>	

	<p>Pregătirea organismului pentru efort</p> <p>a. Variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers normal și în cadență, stil gimnastic; - mers pe vârfuri cu brațele sus și extensie cu arcuire la fiecare pas; - mers pe călcâie, mâinile la spate; - mers cu genunchii semi-îndoți, balansarea accentuată a brațelor în plan sagital , pe lângă corp; - mers ghemuit cu mâinile pe genunchi; - mers cu respirație și relaxare. <p>b. Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare normală; - alergare cu pendularea gambelor; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înapoi și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu accentuarea pasului cu piciorul stâng. <p>Dezvoltare fizică armonioasă</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stând <p>T1: pas lateral spre dreapta cu ridicarea brațelor lateral;</p> <p>T2: revenire;</p>	<p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p><i>Exercițiile se pot face în casă sau afară, în aer liber.</i></p> <p>Coloană câte 1</p> <p>Variantele de mers se pot alterna între ele și cu cele de alergare, astfel încât fiecare să fie executată de minim 2x8t</p> <p><i>În cazul exersării individuale, online, variantele de mers și alergare se pot executa pe loc sau cu deplasare, în funcție de spațiul avut la dispoziție</i></p> <p>Coloană de gimnastică câte 3</p>	
--	---	---	---	--

	<p>T3: aceeași mișcare spre stânga; T4: revenire; T5: pas înainte cu piciorul drept simultan cu ridicarea brațelor prin înainte sus; T6: revenire; T7:aceiași mișcare cu piciorul stâng ; T8: revenire. - <i>Stând depărtat, mâinile pe șold:</i> T1: aplecarea capului înainte; T2: arcuire; T3: extensia capului; T4: arcuire; T5: aplecarea capului spre stânga; T6: arcuire; T7: aplecarea capului spre dreapta; T8: arcuire. T1-T4: rotarea capului spre stânga; T5-T8: rotarea capului spre dreapta; - <i>Stând:</i> T1: fandare laterală stânga cu ridicarea brațelor lateral; T2 : revenire T3-T4: aceeași mișcare spre dreapta; T5: fandare înainte pe piciorul stâng cu ridicarea brațelor lateral; T6: revenire T7-T8: fandare înainte cu piciorul drept. - <i>Stând depărtat cu brațele înainte:</i> T1-T2: rotarea brațelor spre înapoi începând în jos</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	 <p><i>Pentru varianta online, copiii vor efectua exercițiile individual, în casă sau afară.</i></p>	
--	---	----------------------------------	--	--

	<p>T3-4 aceeași mișcare; T5-T6: rotarea brațelor spre înapoi începând în sus; T7-T8: aceeași mișcare. - <i>Stând depărtat cu mâinile pe șold:</i> T1: îndoirea trunchiului stânga; T2: arcuire; T3: îndoirea trunchiului dreapta; T4: arcuire; T5: îndoirea trunchiului stânga, cu brațul drept sus; T6: arcuire; T7: îndoirea trunchiului dreapta, brațul stâng sus, coroană; T8: arcuire. - <i>Stând depărtat cu brațele sus:</i> T1: extensia trunchiului; T2: arcuire; T3: aplecarea trunchiului înainte cu coborârea brațelor lateral; T4: arcuire; T5: extensia trunchiului, brațele sus; T6: arcuire; T7: îndoirea trunchiului înainte, mâinile pe sol; T8: arcuire. - <i>Stând depărtat, trunchiul aplecat înainte, brațele lateral:</i> T1: îndoire răsucită a trunchiului, mâna dreaptă la piciorul stâng; T2: îndoire răsucită a trunchiului, mâna stângă la piciorul drept; T3-T8: se repetă.</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>4x4</p> <p>2x8</p>	<p>La reluarea exercițiului (cel de al doilea 1x8T) se începe spre dreapta</p>	
--	---	---	--	--

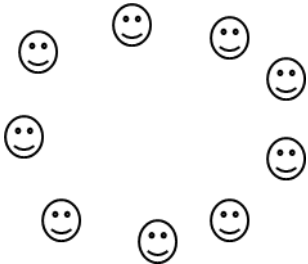
	<p>- <i>Așezat cu brațele lateral:</i> T1: ridicarea brațelor prin înainte, sus și extensie; T2: îndoirea trunchiului înainte, palmele la vârful picioarelor; T3: arcuire; T4: revenire.</p> <p>- <i>Așezat depărtat cu brațele lateral:</i> T1: ridicarea brațelor prin înainte sus; T2: îndoire răsucită a trunchiului pe piciorul stâng, brațul drept la vârful stâng; T3: arcuire; T4: revenire; T5- T8: aceeași mișcare pe piciorul drept.</p> <p>- <i>Culcat dorsal, sprijin înapoi pe antebrațe:</i> T1: ridicarea piciorului stâng întins la verticală; T2: revenire; T3-T4: aceeași mișcare cu piciorul drept. T5: îndoirea genunchilor la piept; T6: întinderea picioarelor în echer; T7: îndoirea genunchilor la piept; T8: revenire.</p> <p>- <i>Culcat facial, brațele sus:</i> T1: ridicarea trunchiului și a picioarelor în extensie T2: revenire.</p> <p>- <i>Sprijin culcat facial:</i> T1: îndoirea brațelor;</p>	<p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>16x2 (8 flotări)</p> <p>2x16</p> <p>2x8</p>		
--	---	--	--	--

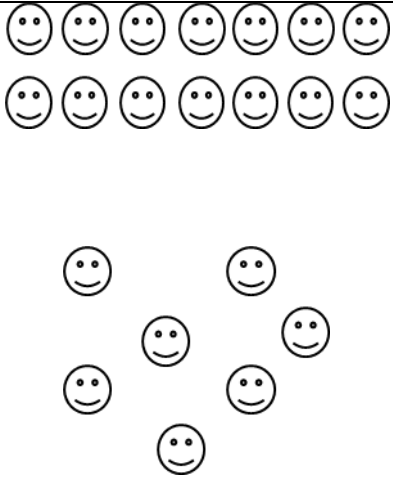
	<p>T2: revenire (– flotări). - <i>Stând cu mâinile pe șold:</i> T1-T4: 4 sărituri drepte; T5-T8: 4 sărituri pe piciorul stâng cu bătaie din palme la fiecare săritură; T1-T4: 4 sărituri pe piciorul drept cu bătaie din palme la fiecare săritură; T5-T8: 4sărituri drepte cu brațele sus și bătaie din palme la fiecare săritură. - <i>Stând depărtat:</i> T1-4 ridicare brațelor prin lateral sus cu inspirație T 5-8 revenire cu expirație.</p>			
30'	<p>Partea fundamentală</p> <p>1. <u>Jumping Jack – săritură în depărtat</u></p> <p>T1-T2 Jumping Jack (săritură în stând depărtat) cu brațele lateral</p> <p>T3-T4 Jumping Jack (Săritură în stand) cu brațele înainte , îndoite la 90⁰</p> <p>T5-T8 aceiași mișcare</p> <p>T1-T2 Jumping Jack (săritură în stând depărtat) cu brațele înainte</p> <p>T3-T4 Jumping Jack (Săritură în stand) cu brațele lateral, îndoite la 90⁰, palmele spre înainte</p> <p>T5-T8 aceiași mișcare</p>	4x8	<p>Jumping Jack – săritură în depărtat - este pasul cel mai atractiv din Gimnastica Aerobică. Este o mișcare de tip high impact în timpul căreia picioarele se deschid și se închid lateral față de articulația șoldului.</p> <p>Tehnica de execuție: - se execută în 2 timpi (depărtare-apropiere), din</p>	

	<p>2. <u>Knee Lift – genunchi ridicat</u></p> <p>T1-T2 Knee lift cu dreptul și revenire T3-T4 Knee lift stângul și revenire T1-T8 Aceiași mișcare</p>	<p>2x8</p>	<p><i>stând cu trunchiul drept;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>săritură în stând depărtat cu genunchii semi-îndoți;</i> - <i>vârfurile orientate oblic în afară;</i> - <i>greutatea repartizată pe ambele picioare.</i> <p>Greșeli :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>trunchi aplecat;</i> - <i>spate rotunjit cu umerii aduși înainte;</i> - <i>lipsa amplitudinii în mișcare.</i> <p>Knee Lift – genunchi ridicat - este o mișcare de tip Low impact sau High impact, în care genunchii se ridică cu o flexie de minimum 90 grade față de articulația șoldului. Este element de tranziție sau de legătură oferind posibilitatea schimbării de</p>	
--	--	------------	---	--

	<p>3. Kick – balans</p> <p>T1- Kick cu piciorul drept înainte la 45°</p> <p>T2- aterizare pe 2 picioare</p> <p>T3-T4 aceiași mișcare cu piciorul stâng</p> <p>T5-T8 aceiași mișcare ca la T1-T4, dar Kick la 90°</p>	<p>2x8</p>	<p><i>direcție și poate fi combinat cu ceilalți pași de bază.</i></p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ridicarea și îndoirea piciorului, cu genunchiul înainte la 90°; - coapsa este la orizontală; - trunchiul drept, privirea înainte; - piciorul de bază este întins. <p>Greșeli:</p> <p><i>Postura incorectă</i></p> <p><i>Mișcare necoordonată a brațelor și picioarelor.</i></p> <p>Kick – balans - este o mișcare de ridicare și întindere energică a piciorului, asemănătoare cu mișcările de balansare a picioarelor din gimnastica. Este o mișcare de tip high</p>	
--	---	------------	---	--

	<p>4. <u>Lunge – fandare</u></p> <p>T1-T2 Lunge cu dreptul întins înapoi T3-T4 revenire T5-T6 Lunge cu stângul întins înapoi T7-T8 revenire</p>	<p>2x8</p>	<p><i>impact sau low impact provenind din flexia articulației șoldului cu piciorul întins, la diferite înălțimi.</i></p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săltare ușoară pe piciorul de bază cu balansarea energică a piciorului liber la 45°, 90°, 145°, 180°; - aterizare elastică pe ambele picioare; - trunchiul este drept cu o ținută perfectă, musculatura încordată; - genunchii perfect întinși în timpul mișcării. <p>Greșeli :</p> <p><i>Postura incorectă Planuri si axe neclare.</i></p> <p>Lunge – fandare - este un pas de bază ce se</p>	
--	--	------------	---	--

	<p>Combinatie coregrafică:</p> <p>a) Alcătuiți și schimbări de formații</p> 	<p>realizează lateral și înapoi și permite schimbarea direcției. Este o mișcare de tip high impact sau low impact din articulația șoldului care deschide și închide picioarele pe diagonală</p> <p>Tehnica de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - picioarele pleacă simultan și se depărtează fără rotație spre exterior din articulația șoldului, un picior este întins spre înapoi în plan sagital sau în lateral, în plan frontal; - trunchiul este ușor spre înainte formând o linie dreaptă de la gât la călcâi; - vârful orientate spre înainte. <p>Greșeli :</p> <p>Postura incorectă</p>	
--	--	--	--

	 <p>b) <i>Combinatie de pași din gimnastica aerobică (4x8T)</i></p> <p>T1-T2 Jumping Jack (săritură în stând depărtat) cu brațele lateral</p> <p>T3-T4 Jumping Jack (Săritură în stand) cu brațele înainte , îndoite la 90°</p> <p>T5-T8 aceiași mișcare</p> <p>T1-T2 Jumping Jack (săritură în stând depărtat) cu brațele înainte</p> <p>T3-T4 Jumping Jack (Săritură în stand) cu brațele lateral, îndoite la 90°, palmele spre înainte</p> <p>T5-T8 aceiași mișcare</p> <p>T1- Kick cu piciorul drept înainte la 45°</p> <p>T2- aterizare pe 2 picioare</p> <p>T3-T4 aceiași mișcare cu piciorul stâng</p>	<p>4x8</p>	<p><i>Planuri și axe de mișcări neclare. Pentru varianta online, elevii vor executa acești pași individual.</i></p> <p><i>Se vor folosi ca model clipurile metodice postate pe site-ul proiectului / paginile de Facebook sau Youtube ale proiectului. Clipurile sunt realizate pentru elevi de gimnaziu.</i></p> <p>Recomandări metodice:</p> <p><i>Din formația 1- Cerc schimbare în linie pe 2 rânduri cu indicarea parcursului pentru fiecare elev din grup. Schimbarea se realizează cu mers obișnuit , apoi cu pașii din aerobic indicați</i></p>	
--	--	------------	--	--

	<p>T5-T8 aceeași mișcare ca la T1-T4, dar Kick la 90°</p> <p>T1-T2 Lunge cu dreptul întins înapoi T3-T4 revenire T5-T6 Lunge cu stângul întins înapoi T7-T8 revenire</p> <p>c) Coregrafie de gimnastică aerobică</p> <ul style="list-style-type: none"> - March - Step touch (dreapta/stânga) - V step (cu piciorul drept) - Jumping Jack - V step (cu piciorul stâng) - Knee lift cu piciorul drept - Grapevine spre dreapta - Knee lift cu piciorul stâng - Grapevine spre stânga - Lunge (drept/ stâng) - Jog - Skip (drept/ stâng) - Kick (drept/ stâng) - March 	<p>1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8 1x8</p>	<p><i>Din linie pe 2 rânduri în șah cu indicarea parcursului pentru fiecare elev din grup. Schimbarea se realizează cu mers obișnuit, apoi cu pașii din aerobic indicați.</i></p> <p><i>Schimbările de formații se realizează mai întâi liber și apoi pe numărătoare și pe muzică</i></p> <p><i>Pentru varianta online, după învățarea coregrafiei, copiii își vor alege o melodie cu un ritm potrivit pentru ei (pentru a putea executa pașii pe muzică) și vor efectua aceeași coregrafie pe muzică.</i></p>	
--	--	--	--	--

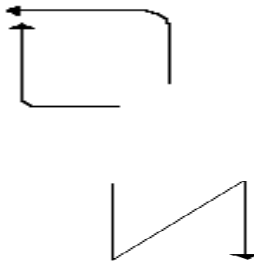
Partea de încheiere 5'	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu respirație - adunare în linie pe 1 rând 	1 tur de sală	Coloană câte 1 Aprecieri și observații Recomandări <i>Varianta online – copiii vor merge cu respirație pe loc sau cu deplasare, 4x8 timpi.</i>	
-------------------------------	--	---------------	---	--


MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Partea a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
15' Partea introductivă	<p>Adunarea, Alinierea</p> <p>Prezentarea temelor de lecție</p> <p>Educarea orientării în spațiu și dezvoltarea aprecierii distanței</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întoarceri de pe loc spre dreapta / stânga/ stânga-împrejur - Combinații de întoarceri și deplasări pe distanțe scurte (acțiuni complexe) : <p>1-2 întoarcere spre dreapta</p> <p>3-4 pas lateral stânga</p>	<p>2x fiecare</p> <p>1x combinația</p>	<p>Linie pe 1 rând</p> <p>●●●●●●●●</p> <p><i>Pentru exersarea online se alege un spațiu de lucru, afară, în care să se poată executa în siguranță</i></p> <p>Linie pe 1 rând</p> <p>Se folosește metoda fragmentat-imitativă</p> <p><i>Varianta online – copiii vor executa individual</i></p>	

	<p>5-6 întoarcere la stânga 7-8 două bătăi din palme 1-2 întoarcere spre stânga 3-4 pas lateral dreapta 5-6 întoarcere la dreapta 7-8 două bătăi din palme însoțite de strigătul "Hei!"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trecerea din linie pe un rând în linie pe două rânduri în doi timpi 		<p><i>Trecerea din linie pe un rând în linie pe trei rânduri se realizează în următoarea succesiune :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se numără câte trei („de la dreapta spre stânga câte 3 numărați!“)</i> - <i>Pentru schimbare comanda: „ Din linie pe un rând în linie pe 3 rânduri, în doi timpi, start!“</i> <p><i>numărul 1 se deplasează în fața numărului 2 prin pas oblic înainte și numărul 3 se deplasează în spatele numărului 2 cu pas oblic înapoi ;</i></p>	
--	---	--	--	--



	<p>- Trecerea din linie pe 3 rânduri în linie pe 1 rând</p> <p>Pregătirea organismului pentru efort</p> <p>a. Variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers normal și în cadență, stil gimnastic; - mers pe vârfuri cu brațele sus și extensie cu arcuire la fiecare pas; - mers pe călcâie cu mâinile la spate; - mers pe partea internă a labei piciorului; - mers pe partea externă a labei piciorului; 	<p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>Trecerea din linie pe 3 rânduri în linie pe 1 rând se execută la comanda :</p> <p>„Din linie pe 3 rânduri în linie pe 1 rând, în doi timpi, start!“</p> <p><i>numărul 3 se deplasează lângă numărului 2 prin pas oblic înainte și numărul 1 se deplasează lângă numărul 2 prin pas oblic înapoi</i></p> <p><i>(revine la loc în linie pe 1 rând)</i></p> <p>Coloană câte 1 și câte 2</p> <p>Cu deplasări în figuri</p> 	<p>Variantele de mers se pot alterna între ele și cu cele de alergare, astfel încât fiecare să fie executată de minim 2x8 t</p>
--	---	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu genunchii semi-îndoșiți, balansarea accentuată a brațelor în plan sagital , pe lângă corp; - mers cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept; - mers ghemuit cu mâinile pe genunchi; - mers cu respirație și relaxare. <p style="text-align: center;">b. Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare normală; - alergare cu pendularea gambelor; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înapoi și bătaie din palme la fiecare pas; - alergare cu genunchii sus și bătaia genunchilor cu palmele la fiecare pas; - alergare cu accentuarea pasului cu piciorul stâng. 	<p>2x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>1x8</p> <p>4x4</p> <p>2x8</p>	 <p><i>În cazul exersării individuale, online, variantele de mers și alergare se pot executa pe loc sau cu deplasare, în funcție de spațiul avut la dispoziție. Pentru deplasarea în figuri, copiii vor folosi obstacole astfel încât să creeze varianta de deplasare în figuri dorită sau o vor desena pe jos și o vor urma atunci când vor executa variantele de mers și de alergare.</i></p> <p>Coloană de gimnastică câte 3 Sau șah</p> <p><i>Pentru varianta online, copiii vor efectua exercițiile individual, afară.</i></p>	
	<p>Dezvoltare fizică armonioasă</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stând <p>1-2 ridicarea brațelor prin înainte, sus, cu arcuire</p>			

	<p>3 - îndoirea ușoară a genunchilor și coborârea brațelor lateral</p> <p>4 - revenire</p> <p>- <i>Stând depărtat</i></p> <p>1-2 ridicarea brațelor prin înainte, sus, cu extensie</p> <p>3-4 îndoirea trunchiului înainte, palmele pe sol</p> <p>5-6 extensia trunchiului și a capului, mâinile pe șold.</p> <p>7-8 revenire</p> <p>- <i>Pe genunchi pe călcâie așezat</i></p> <p>1 - răsucirea trunchiului spre stânga, cu ridicarea brațelor lateral</p> <p>2 - arcuire</p> <p>3-4 aceiași mișcare spre dreapta.</p> <p>- <i>Culcat facial cu mâinile la ceafă</i></p> <p>1-2 extensia trunchiului cu întinderea brațelor lateral</p> <p>3-4 revenire</p> <p>- <i>Culcat dorsal sprijin pe antebrațe</i></p> <p>1 - îndoirea genunchilor la piept</p> <p>2 - întinderea picioarelor în echer</p> <p>3 - îndoirea genunchilor la piept</p> <p>4 - revenire.</p> <p>- <i>Stând</i></p> <p>1 - săritură în stând depărtat cu ridicarea brațelor lateral</p> <p>2 - revenire prin săritură</p> <p>- <i>Stând</i></p> <p>1-4 ridicare pe vârfuri cu ridicarea brațelor prin lateral, sus, cu inspirație</p>	<p>4x4</p> <p>4x4</p> <p>4x4</p> <p>8x2</p> <p>2x8</p>		
--	---	--	--	--

	5-8 revenire cu expirație			
30'	<p>Partea fundamentală</p> <p>Traseu utilitar-aplicativ 1</p> <p>- <i>Stând cu fața spre direcția de deplasare</i></p> <p>Mers pe vârfuri, brațele lateral, pe o linie trasată pe suprafața de lucru, până la o bancă de gimnastică așezată longitudinal, târâre pe bancă în culcat facial, cu tracțiune simultană, la capăt sprijinirea mâinilor pe o saltea de gimnastică așezată longitudinal, rostogolire înainte, alergare până la altă bancă așezată transversal, lipită de scara fixă, trecere în sprijin culcat facial cu picioarele pe bancă și mâinile pe sol, deplasare laterală până la capătul băncii , trecere în ghemuit , deplasare în patru labe până la un jalon, ridicare]n stând, ocolirea jalonului în alergare normală, continuarea alergării spre linia de plecare, fiecare picior calcă alternativ în 4 cercuri așezate / desenate pe sol, alergare normală, predarea ștafetei .</p> <p>Traseu utilitar-aplicativ 2</p> <p>- <i>Așezat cu spatele spre direcția de deplasare</i></p> <p>Ridicare, întoarcere 180° și alergare cu ocolirea unui jalon, sărituri</p>	2x treceri în ritm propriu 3xîntr ecere între grupe	<p>Colectivul organizat pe 2/3 șiruri în funcție de efectiv</p> <p>Recomandări metodice</p> <p>Se explică și demonstrează fiecare secvență a traseului</p> <p>Se trece prin traseu în ritm propriu</p> <p>Lungimea traseului se adaptează la spațiul în care se lucrează</p> <p>Se numesc 2 observatori , plasați în diferite locuri ale traseului</p> <p>Recomandări metodice</p> <p>Se explică și demonstrează</p>	Se apreciază corectitudinea execuțiilor

	<p>successive de pe două pe două picioare până la banca de gimnastică așezată longitudinal, mers în echilibru pe banca de gimnastică, săritură în adâncime pe două picioare, rostogolire înainte din ghemuii în ghemuit, alergare până la scara fixă, cățărare pe scara fixă, deplasare laterală pe scara fixă din dreapta și coborâre până pe genunchi, trecere în culcat facial transversal pe o saltea de gimnastică, două rostogoliri laterale, ridicare în stând, alergare și escaladarea lăzii de gimnastică așezată transversal, predarea ștafetei.</p> <p>Trasee utilitar-aplicative, pentru varianta online, realizate în casă</p> <p>Traseu utilitar-aplicativ nr.1</p> <p>Se desenează pe asfalt 3 cercuri, în coloană/pe verticală, cu diametrul de 1 metru; o linie dreaptă cu lungimea de 5 metri</p> <p>- Stând la linia de start, cu fața spre direcția de deplasare</p> <p>La semnal auditiv, vizual sau autocomandă, se execută săritură de pe două pe două picioare în fiecare cerc (distanța totală – 3m); alergare</p>	<p>2x treceri în ritm propriu u 3x crono metra te</p>	<p>fiecare secvență a traseului</p> <p>Se trece prin traseu în ritm propriu</p> <p>Lungimea traseului se adaptează la spațiul în care se lucrează</p> <p>Se execută individual și se înregistrează timpul + penalizările</p> <p><i>Traseele se vor realiza afară, pe o suprafață plată, fără denivelări.</i></p> <p><i>La început se va realiza traseul în ritm propriu, iar apoi se va cronometra.</i></p> <p><i>Fiecare elev va cronometra durata parcurgerii traseului și își va înregistra timpul obținut.</i></p>	
--	---	---	--	--

	<p>(3m); mers pe vârfuri cu brațele sus, pe linia dreaptă trasată pe asfalt (5m); alergare (3m); ridicarea a două sticle cu apă, a câte 2 litri, întoarcere 180° și transportul sticlelor până la linia dreaptă (3m); îndoirea trunchiului înainte, sprijin pe palme și tălpi – mersul elefantului (mâna dreaptă și piciorul drept de o parte a liniei și mâna stângă și piciorul stâng de partea cealaltă a liniei) – 5m; alergare până la linia de sosire (6m).</p> <p>Traseu utilitar-aplicativ nr.2</p> <p>- Stând la linia de start cu fața spre direcția de deplasare</p> <p>La 0,5m se dispun 5 obstacole (pietre sau se desenează anumite semne distinctive pe asfalt) cu distanță de 1 metru între ele - sărituri în stând depărtat (cu picioarele depărtate la lățimea umerilor) în dreptul obstacolului, sărituri în stând (cu picioarele apropiate) între obstacole (10 sărituri – distanța totală 5m); alergare (5m); alergare în sprijin ghemuit – patru labe – 5m; ridicare în stând și întoarcere 180°; pe o linie dreaptă trasată pe asfalt – mers cu balansarea picioarelor înainte (ridicarea alternativă a picioarelor la 90° (5m); 5 sărituri pe piciorul</p>	<p>2x treceri în ritm propriu 3x cronometre</p>	<p>La început se va realiza traseul în ritm propriu, iar apoi se va cronometra.</p> <p>Fiecare elev va cronometra durata parcurgerii traseului și își va înregistra timpul obținut.</p>	
--	---	---	---	--

	îndemânat cu deplasare spre înainte (pe o distanță totală de 3m); alergare până la linia de sosire (7m).			
Partea de încheiere 5'	<ul style="list-style-type: none"> - mers cu respirație și relaxare - adunare în linie pe 1 rând 		Coloană câte 1 Aprecieri și observații Recomandări <i>Varianta online – copiii vor merge cu respirație pe loc sau cu deplasare, 4x8 timpi.</i>	

3. Modele de intervenție prin activități sportive specifice baschetului

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - adunare - aliniere - salut - verificarea echipamentului și a stării de sănătate - joc "comandă inversă" - cursa pe numere: Jucătorii se află în șir, în așezat, numerotați în adâncime. Antrenorul strigă un număr, jucătorii respectivi se ridică, execută sprint, până la o linie trasată pe sol, se întorc la 	20 sec 20 sec 20 sec 2 min 2 min 10 min	În linie 4 coloane	

	locul lor și se așează pe sol. Echipa a cărui jucător revine primul în poziția inițială acumulează 1 punct. Câștigă echipa care ajunge prima la 10 puncte.			
Partea fundamentală	Mers fanat, cu conducerea mingii pe sol printre picioare	20 min	4 coloane	
	Mers pe vârfuri brațele ridicate sus, trecere mingii din mana dreapta în mâna stânga			
	Mers pe călcâie, trecere mingii la spate din dreapta în stânga			
	Alergarea cu rotarea mingii în jurul bazinului		4 coloane	
	Alergare cu rotarea mingii în jurul capului	10 min		
	Alergare cu rotarea mingii o dată în jurul capului, o dată în jurul bazinului			
	Culesul și semănatul mingilor			
	Ștafetă : Primul jucător cu două mingi în mână, alergare, lasă mingea la linia de aruncări libere, aleargă până la centrul terenului , recuperează mingile și le oferă celui de al doilea		4 coloane	
	Idem, cu jalonul pe cap			
	2 mingi, conducerea mingiilor pe sol pana la linia de libere și înapoi			
Idem cu jalonul pe cap				
Partea de încheiere	Mers cu respirație	5 min	coloana cate	
	Aliniere		2	
	Evidențierea elevilor			
	Salutul		semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

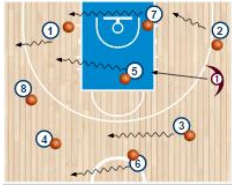
Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - adunare - aliniere - salut - verificarea echipamentului și a stării de sănătate - Leapșa- când se schimbă, prinzătorul va alege varianta de deplasare pentru el și ceilalți elevi. 	<ul style="list-style-type: none"> 20 sec 20 sec 20 sec 1 min 5 min 	<ul style="list-style-type: none"> În linie Repartizați pe toată sala 	
arta fundamentală	<ul style="list-style-type: none"> - Ridicarea mingii de pe sol - Preluarea mingii din mâinile colegului cu controlul prizei - Joc mingea peste pod / mingea prin tunel <ul style="list-style-type: none"> - 1 minge merge peste pod (oferă mingea celui din spate pe deasupra capului) până la ultimul din coloană, care alergă cu mingea în mână în fața coloane, și continuă să ofere mingea peste pod. jocul se termină când cel care a fost primul în coloană la început, ajunge din nou primul. - 2. Idem 1. Mingea merge prin tunel (Din stand depărtat, mingea este oferită cu două mâini printre picioare celui din spate. - 3. Idem 1. Mingea merge o data peste pod, o pe sub pod - Pase cu două mâini de la piept - Pase cu două mâini de la piept cu pământul - Prinde iepurele - O singură minge. Un jucător este iepure, iar ceilalți jucători prin pase succesive, trebuie să prindă iepurele. Că să îl prindă, vânătorii trebuie să îl atingă pe iepure cu mingea. Aceștia nu au voie să arunce mingea după iepurie, trebuie să aibă mingea în control când îl atinge. Vânătorii nu au voie drible. Doi vânători, trebuie să îi prindă pe ceilalți, cine este prins devine vânător 	<ul style="list-style-type: none"> 2 min 2 min 10 min 5 min 5 min 16 min 	<ul style="list-style-type: none"> 4 coloane 4 coloane 4 coloane 	
Partea de încheiere	<ul style="list-style-type: none"> - Mers cu respirație - Aliniere - Evidențierea elevilor - Salutul 	<ul style="list-style-type: none"> 3 min 	<ul style="list-style-type: none"> coloana cate 2 semicerc 	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

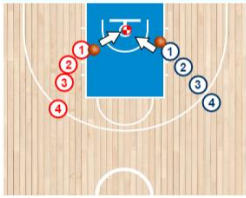
Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - adunare - aliniere - salut - verificarea echipamentului și a stării de sănătate - o singură minge. Jucătorii aleargă prin terenul de baschet în diferite variante de deplasare, iar când își aud numele, trebuie să se demarce și să primească mingea. Profesorul indică modalitatea de deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> 20 sec 20 sec 20 sec 1 min 5 min 	<ul style="list-style-type: none"> În linie Repartizați pe toată sala 	

Partea fundamentală	<p>Dribling pe loc la semnal mers până la jalon și înapoi cu mâna îndemânică/ neîndemânică (de preferat sa se folosească liniile terenului de baschet, pentru dreptaci, merg în partea stângă a liniei, iar mingea o driblează în partea dreaptă</p> <p>Idem 1 dar în alergare</p> <p>Idem 2- dar sub formă de concurs</p> <p>Dribling slalom printre jaloane</p> <p>Idem 4 sub formă de concurs</p> <p>1-2-3 Stai.</p> <p>Fiecare jucător cu mingea. Un jucător la centrul terenului, iar ceilalți în spatele liniei de fund a terenului de baschet. Jucătorul de la centru este cu spatele la ceilalți jucători și spune " 1-2-3 STAI!". Când jucătorul de la centru spune „1” ceilalți jucători pleacă în dribling spre centru. Când jucătorul de la centru spune „STOP!”, se întoarce și dacă vede pe cineva care încă se mișcă, acesta se va întoarce la linia de fund a terenului de baschet. Scopul jocului este să depășești linia de centru a terenului de baschet în dribling fără ca cel de la centru să te vadă”.</p>	<p>6x</p> <p>6x</p> <p>6x</p> <p>6x</p> <p>10 min</p>	<p>5 coloane</p> <p>5 coloane</p> <p>individual</p>	
	Partea de încheiere	<p>Mers cu respirație</p> <p>Aliniere</p> <p>Evidențierea elevilor</p> <p>Salutul</p>	<p>3 min</p>	<p>coloana cate</p> <p>2</p> <p>semicerc</p>

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	adunare aliniere salut verificarea echipamentului și a stării de sănătate toți jucătorii cu minge, cu excepția unuia, care trebuie să fure mingea din dribling celorlalți. Scopul jocului este ca la finalul timpului de joc să ai minge în dribling.	20 sec 20 sec 20 sec 1 min 5 min	În linie 	
Partea fundamentală	de pe loc din 45 de grade de inel, pe partea mâinii îndemânate, aruncare la coș de pe loc cu panoul idem 1. Concurs primul la 10 marcate de pe loc din 45 de grade de inel, pe partea mâinii îndemânate, aruncare la coș de pe loc direct la inel idem 3. Concurs primul la 10 marcate joc 3 la 3 la un panou	5 min 5 min 5 min 5 min 10 min	Coloana câte 1 la fiecare panou 3x3	
Partea de încheiere	Mers cu respirație Aliniere Evidențierea elevilor Salutul	3 min	coloana cate 2 semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 5

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - adunare - aliniere - salut - verificarea echipamentului și a stării de sănătate - Regina <p>Sportivii se împart în două echipe. Jucătorii aflați la limita spațiului de 3 secunde, aruncă la semnalul profesorului. Cine marchează primul câștigă, iar cel care a pierdut merge în echipa câștigătoare. Concursul se termină atunci când o echipă reușește să-i aibă toți jucătorii în componență.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 20 sec 20 sec 20 sec 1 min 5 min 	<p>În linie</p> 	

Partea fundamentală	<p>Din apropierea coșului (1,5m), din unghi de 450 față de panou, cu mingea ținută în priză asimetrică cu două mâini, se execută pășire pe piciorul stâng, desprindere în săritură și aruncare la coș; aterizarea se va face pe ambele picioare.</p>	4 min	Coloana câte 1 la fiecare panou	
		4 min		
	<p>De la o distanță de 2,5m față de coș, se execută pășire mai lungă cu piciorul drept, apoi. cu stângul, desprindere în săritură, aruncare la coș și aterizare simultană pe ambele picioare.</p>	4 min	Coloana câte 1 la fiecare panou	
		4 min		
	<p>De la o distanță de circa 3m față de coș, se execută pășire cu piciorul stând, simultan cu execuția unui singur dribling, apoi pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii, pășire pe piciorul stâng, desprindere în săritură și aruncare la coș; aterizarea se face simultan pe ambele picioare</p>	4 min	3x3	
	10 min			
<p>De la o distanță de circa 7 m față de coș, se execută dribling, pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii, pășire pe piciorul stâng, desprindere în săritură și aruncare la coș; aterizarea se face simultan pe ambele picioare.</p> <p>Idem 4. Concurs prima grupă la 10 coșuri marcate</p> <p>Joc 3 la 3 la un panou</p>				
Partea	Mers cu respirație	3 min	coloana cate 2	

	Aliniere Evidențierea elevilor Salutul		semicerc	
--	--	--	----------	--

4. Modele de intervenție prin activități sportive specifice fotbalului

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	organizarea formațiilor de lucru;	1 min	Semicerc	
	alergare ușoară cu mingea la picior;	2 min	individual	
	din mers, simularea lovirii mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul;	2 min	individual	
	din alergare ușoară conducerea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul;	3 min	4-6-8 elevi în cerc	
	joc de mișcare: elevii sunt dispuși în formație de cerc (4 – 6 – 8 jucători), fiecare având un număr; un alt elev este poziționat în mijlocul cercului și ține o minge de fotbal la nivelul pieptului cu ambele mâini. Elevul din centrul cercului strigă un număr și în același timp dă drumul la minge. Elevul căruia îi corespunde numărul respectiv aleargă și trebuie să oprească mingea cu		Raza cercului poate varia în funcție de particularitățile de vârstă sau de experiența motrică	

	talpa piciorului pe sol (mingea trebuie să atingă pământul de cât mai puține ori).			
Partea fundamentală	Pe perechi, față în față (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând procedee la alegere sau la comanda profesorului (lovirea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful piciorului), numai după oprire cu talpa.	5 min	Pe perechi	
	-Pe perechi, față în față, jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt printre două jaloane aflate la 2 m distanță (de fiecare jucător) și având 1,5 m distanță între ele, utilizând procedee la alegere sau la comanda profesorului (lovirea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful piciorului), numai după oprire cu talpa și conducere în jurul axei proprii.	5 min	Pasele se pot executa din poziție statică sau din deplasare cu ieșire în	
	-Pe perechi, față în față, (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând procedeul de aruncare a mingii cu vârful piciorului numai după oprire cu talpa.	5 min	întâmpinarea mingii și retragere, cu ambele picioare.	
	Joc bilateral de minifotbal cu accent pe aplicarea temei în context tehnico-tactic.	20 min	Pe echipe	
Partea de încheiere	-Mers cu respirație pe toată suprafața terenului. La semnal sonor elevii execută o ghemuire cu expirație 3 - 4" urmată de o săritură în extensie cu inspirație;	1 min	Pe toată suprafața terenului	
	-Pe perechi (distanță 2 - 3 m.), elevii aruncă mingea de la unul la celălalt cu	1 min	Pe perechi	

	<p>brațele de la piept după trei respirații forțate și o piruetă în jurul propriei axe.</p> <p>-Evidențierea aspectelor pozitive ale activității desfășurate și realizarea unui feed-back legat de mijloacele utilizate (fiecare elev alege un exercitiu preferat din cele trei desfășurate în lecție).</p>	3 min	În semicerc	
--	---	-------	-------------	--

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	Organizarea formațiilor de lucru;	1 min	Semicerc	
	Alergare ușoară pe toată suprafața terenului, la semnal sonor elevii execută sărituri pe loc și strigă echipa favorită până la următorul semnal sonor;	2 min	individual	
	Din mers, simularea lovirii mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul spre un jucător favorit (mereu altul) pe care îl numește cu voce tare;	2 min	individual	
	Din alergare ușoară conducerea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul pe direcția indicată de profesor, mereu alta pentru fiecare procedeu, (stânga, dreapta,	3 min	4-6-8 elevi în cerc	

	<p>înainte, înapoi, la poarta nr.1, la poarta nr.2, la centrul terenului;</p> <p>joc de mișcare:</p> <p>elevii sunt dispuși în formație de cerc (4 – 6 – 8 jucători), fiecare având un număr; un alt elev este poziționat în mijlocul cercului și ține o minge de fotbal la nivelul pieptului cu ambele mâini.</p> <p>Elevul din centrul cercului strigă un număr și în același timp oferă mingea cu două mâini de la nivelul abdomenului la semiînălțime spre jucătorul cu acel număr.</p> <p>Elevul căruia îi corespunde numărul respectiv trebuie să execute preluarea mingii cu coapsa prin amortizare, o prinde și o retransmite elevului din centru prin aruncare cu două mâini de deasupra capului</p>		<p>Elevul din centrul cercului este schimbat după 7, 8 aruncări cu boltă</p>	
Partea fundamentală	<p>pe perechi, față în față (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând doar procedeele de lovire a mingii cu vârful piciorului, cu călcâiul și cu talpa, la comanda partenerului.</p>	5 min	Pe perechi	
	<p>pe perechi, față în față, jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt printr-o porțiță aflată la 2 m distanță (de fiecare jucător), utilizând procedee la alegere sau la comanda profesorului (lovirea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful piciorului);</p>	5 min	Pasele se vor executa cu ambele picioare, la comanda partenerului	
		5 min		

	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, față în față, (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt peste o portiță aflată la 2 m distanță (de fiecare jucător) utilizând procedeul de aruncare a mingii cu vârful piciorului numai după oprire cu talpa. - joc bilateral de minifotbal cu accent pe aplicarea temei în context tehnico-tactic. 	20 min	Pe echipe	
Partea de încheiere	<ul style="list-style-type: none"> - mers fandat cu inspirație pe pășire și expirație pe fandare pe toată suprafața terenului. La semnal sonor elevii execută o ghemuire cu expirație 3 - 4" urmată de o săritură în extensie cu inspirație; 	1 min	Pe toată suprafața terenului	
	<ul style="list-style-type: none"> - pe perechi (distanță 2 - 3 m.), elevii pasează mingea de la unul la celălalt cu capul de pe loc, după trei respirații forțate. 	1 min	Pe perechi	
	<ul style="list-style-type: none"> - evidențierea aspectelor pozitive ale activității desfășurate și realizarea unui feed-back legat de mijloacele utilizate (fiecare elev alege un exercitiu preferat din cele trei desfășurate în lecție). 	3 min	În semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - organizarea formațiilor de lucru; 	1 min	Semicerc	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară cu mingea la picior (conducerea mingii alternativ cu ambele picioare, tragerea mingii cu talpa); 	2 min	individual	
		2 min	individual	

	<p>-din mers, simularea lovirii mingii cu capul, din deplasare și din săritură (bătaie pe un picior și pe ambele);</p> <p>-din deplasare, menținerea mingii în aer cu piciorul (alternativ), cu coapsa, cu capul;</p> <p>-joc de mișcare: elevii sunt dispuși în formație de cerc (4 – 6 – 8 jucători), fiecare având un număr; un alt elev este poziționat în mijlocul cercului și ține o minge de fotbal la nivelul abdomenului cu ambele mâini. Elevul din centrul cercului strigă un număr și în același timp oferă mingea, colegului căruia îi corespunde numărul, care iese în întâmpinarea mingii și o lovește cu capul din deplasare la elevul din mijloc care o prinde cu două mâini (elevii lovesc mingea oferită alternativ, din deplasare și din săritură).</p>	2 min		
		3 min	4-6-8 elevi în cerc Elevul din centrul cercului este schimbat după 8-10 mingi oferite	
Partea fundamentală	pe perechi, față în față (distanță 3 - 4 m.), jucătorii din joc de glezne transmit mingea de la unul la celălalt după 2 mențineri în aer, cu șiretul plin (alternativ cu ambele picioare)	5 min	Pe perechi	
	pe perechi, față în față, din joc de glezne, jucătorii lovesc mingea cu capul de pe loc din autoaruncare peste o porțiță cu înălțimea de 1 m direct în brațele colegului, care o prinde și execută același lucru (mingea va avea o traiectorie paralelă cu solul).	5 min	Pasele se execută cu ieșire în întâmpinarea mingii și retragere	
	pe perechi, față în față, (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând procedeul de lovire a	20 min	Pe perechi - Mingea se lovește cu fruntea și cu ochii deschiși	

	<p>mingii cu coapsa numai după cel puțin 2 mențineri în aer cu piciorul.</p> <p>joc bilateral de minifotbal cu accent pe aplicarea temei în contextul tehnico-tactic.</p>		Pe echipe	
Partea de încheiere	<p>mers cu respirație pe toată suprafața terenului. La semnal sonor elevii execută o săritură simulând lovirea mingii cu capul (6 sărituri, 3 cu bătaie pe un picior și 3 pe ambele);</p> <p>individual conducerea mingii cu ambele picioare (alternativ) (30minmin) și menținerea mingii în aer din deplasare 30minmin.</p> <p>evidențierea aspectelor pozitive ale activității desfășurate și realizarea unui feed-back legat de mijloacele utilizate (fiecare elev alege un exercitiul preferat din cele trei desfășurate în lecție).</p>	<p>1 min</p> <p>1 min</p> <p>3 min</p>	<p>Inspirație în timpul săriturii și expirație la aterizare</p> <p>În semicerc</p>	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<p>organizarea formațiilor de lucru;</p> <p>alergare ușoară cu schimbare de direcție pe întreaga suprafață a terenului, cu mingea de fotbal ținută de fiecare elev la piept cu două mâini. La semnal sonor elevii se opresc și execută menținerea mingii în aer</p>	<p>1 min</p> <p>2 min</p> <p>2 min</p>	<p>Semicerc individual</p> <p>pe perechi</p>	

	<p>pe loc cu piciorul și cu capul până la următorul semnal sonor.</p> <p>- din alergare ușoară, pase în doi pe lungimea terenului (2-3 m între parteneri), iar la semnal sonor se opresc și mențin mingea în aer prin pase successive cu piciorul și cu capul din două atingeri (preluare-pasă).</p> <p>- față în față, la 7-8 m, din joc de glezne lovirea mingii cu partea interioară a piciorului pe sub o portiță înaltă de 1 m cu oprirea mingii cu talpa prin amortizare și apoi lovirea mingii cu capul la partener din autoaruncare de pe loc peste portiță.</p> <p>- joc de mișcare: patru elevi dispuși într-un pătrat cu latura de 6 m, iar elevul numărul 5 se află în mijloc cu mingea de fotbal la picior. La semnal sonor va pasa la nivelul solului cu partea interioară a piciorului la un coleg dintre cei patru și îi va lua locul, iar celălalt va pasa tot cu partea interioară a piciorului în altă parte după o preluare prin amortizare.</p>	<p>2 min</p> <p>3 min</p>	<p>pe perechi</p> <p>- preluare cu un picior și pasă cu celălalt unde dorește fiecare. Mingea este așteptată în joc de glezne, iar după pasă se aleargă în 2/4</p>	
Partea fundamentală	<p>pe perechi, față în față (distanță 3 - 4 m.), jucătorii din joc de glezne transmit mingea de la unul la celălalt după 2 mențineri în aer, cu cu coapsa (alternativ cu ambele picioare).</p> <p>pe perechi, față în față, din joc de glezne, jucătorii lovesc mingea cu capul din deplasare din autoaruncare peste o portiță cu înălțimea de 1 m direct în brațele colegului, care o prinde și execută același</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>Pe perechi</p> <p>Pe perechi</p> <p>Pe perechi</p>	

	<p>lucru (mingea va avea o traiectorie paralelă cu solul).</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe perechi, față în față, (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând procedeul de lovire a mingii cu genunchiul numai după cel puțin 2 mențineri în aer cu piciorul. - joc bilateral de minifotbal cu accent pe aplicarea temei în context tehnico-tactic. 	20 min	Pe echipe	
Partea de încheiere	<p>mers cu respirație pe toată suprafața terenului cu conducerea mingii (10 m cu piciorul drept și 10 m cu piciorul stâng). La semnal sonor elevii se opresc și mențin mingea în aer de pe loc, cu piciorul și cu capul.</p>	1 min	Individual	
	<p>menținerea mingii din deplasare cu ambele picioare (alternativ) (15minmin), mers cu respirație (15minmin) și menținerea mingii în aer din deplasare cu capul (15minmin) și mers cu respirație (15minmin).</p>	1 min	individual	
	<p>menținerea mingii din deplasare cu ambele picioare (alternativ) (15minmin), mers cu respirație (15minmin) și menținerea mingii în aer din deplasare cu capul (15minmin) și mers cu respirație (15minmin).</p> <ul style="list-style-type: none"> - evidențierea aspectelor pozitive ale activității desfășurate și realizarea unui feed-back legat de mijloacele utilizate (fiecare elev alege un exercitiu preferat din cele trei desfășurate în lecție). 	3 min	În semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 5

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
----------------	----------	--------	---	----------

Partea introductivă	- Organizarea formațiilor de lucru;	1 min	Semicerc	
	- Alergare ușoară cu fața pe 10 m, conducerea mingii pe 10 m cu piciorul drept, alergare ușoară cu spatele pe 10 m, conducerea mingii pe 10 m cu piciorul stâng.(mingea este ținută la piept cu ambele mâini în timpul alergării).La semnal sonor, oprire cu menținerea mingii în aer, cu piciorul și cu capul.	2 min	individual	
	- Față în față, din joc de glezne, pase în doi cu partea interioară a piciorului (7-8 m între parteneri), iar la semnal sonor se opresc și mențin mingea în aer prin pase succesive cu piciorul și cu capul din două atingeri (preluare-pasă).	2 min	pe perechi	
	- Față în față, distanță 7-8 m, din joc de glezne lovirea mingii cu partea interioară a piciorului pe sub o porțiță înaltă de 1 m cu preluarea mingii cu talpa prin amortizare și apoi lovirea mingii cu capul la partener din autoaruncare din deplasare peste porțiță.	3 min	câte 10 elevi	
	-Joc de mișcare: Elevii cu minge fiecare într-o jumătate de teren (10 elevi), conduc mingea cu ambele picioare alternativ, iar la 1, se opresc și mențin mingea de pe loc cu picioarele și cu coapsa, la 2 mențin mingea la nivelul solului lovind-o alternativ cu ambele picioare (sita), iar la 3 mențin mingea în aer cu capul.			
Partea fundamentală	- Pe perechi, față în față (distanță 3 - 4 m.), jucătorii din joc de glezne transmit mingea de la unul la celălalt după 2 mențineri în	5 min	Pe perechi	
		5 min	Pe perechi	

	<p>aer, cu cu șiretul plin (alternativ cu ambele picioare).</p> <p>Pe perechi, față în față, din joc de glezne, jucătorii lovesc mingea cu capul din săritură (bătaie pe un picior și pe ambele) din autoaruncare peste o porțiță cu înălțimea de 1 m direct în brațele colegului, care o prinde și execută același lucru (mingea va avea o traiectorie paralelă cu solul).</p> <p>Pe perechi, față în față, (distanță 3 - 4 m.), jucătorii transmit mingea de la unul la celălalt utilizând procedeul de lovire a mingii cu șiretul plin numai după cel puțin 2 mențineri în aer cu piciorul.</p> <p>Joc bilateral de minifotbal cu accent pe aplicarea temei în context tehnico-tactic.</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p>	<p>Pe perechi</p> <p>Pe echipe</p>	
Partea de încheiere	<p>Alergare ușoară cu conducerea mingii în jurul terenului, pe lungime cu șiretul plin (alternativ), iar pe lățime cu talpa.</p> <p>-Față în față cu partenerul (5-6 m distanță) pase succesive cu menținerea mingii în aer, cu ambele picioare, cu coapsa și cu capul. După 20minmin de lucru efectiv, 20minminpauză pasivă cu exerciții de respirație.</p> <p>-Evidențierea aspectelor pozitive ale activității desfășurate și realizarea unui feed-back legat de mijloacele utilizate (fiecare elev alege un exercitiul preferat din cele trei desfășurate în lecție).</p>	<p>1 min</p> <p>1 min</p> <p>3 min</p>	<p>Individual</p> <p>Pe perechi</p> <p>În semicerc</p>	

Pentru online

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară (cu mingea la picior); - din alergare ușoară conducerea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul; - menținerea mingii în aer cu piciorul și cu coapsa; 	2 min. 3 min. 3 min.	individual individual individual	
Partea fundamentală	<ul style="list-style-type: none"> - conducerea mingii printre 5 jaloane (sau orice alt obstacol așezat pe sol), poziționate la o distanță de 1-1,5 m., dus – întors, cu ambele picioare: <ul style="list-style-type: none"> a. se efectuează 5 flotări la capătul traseului; b. se efectuează 5 genuflexiuni la capătul traseului; c. se efectuează 5 sărituri cu genunchii la piept la capătul traseului; d. se efectuează 10 sărituri ca mingea la capătul traseului. 	2 min. 2 min. 2 min. 2 min.	individual numărul flotărilor, genuflexiunilor și al săriturilor se adaptează în funcție de nivelul și vârsta elevului	
Partea de încheiere	<ul style="list-style-type: none"> - Mers pe vârfuri cu respirație; - Mers pe călcâie cu respirație; - Mers pe toată talpa cu respirație; 	2-3 min.	pe toată suprafața avută la dispoziție	

--	--	--	--	--

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	<ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară (cu mingea la picior); - din alergare ușoară conducerea mingii cu latul, cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu șiretul plin, cu vârful (șpitul), cu talpa, cu exteriorul, cu călcâiul, după 5 - 7 atingeri pas la un perete sau alta suprafață dură cu preluare după ricosare; 	2 min. 3 min.	individual individual	
Partea fundamentală	<ul style="list-style-type: none"> - menținerea mingii în aer (prin lovire cu șiretul plin), după 4 - 5 repetări, ridicarea mingii deasupra capului (printr-o lovire mai puternică) și efectuarea: <ul style="list-style-type: none"> a. unei preluării cu șiretul plin; b. unei preluării cu talpa; c. unei preluării cu gambele; d. unei preluării cu coapsa; e. unei preluării cu pieptul prin amortizare; 	2-3 serii de câte 5 repetări (câte o repetare pentru fiecare procedeu).	individual	
Partea de încheiere	<ul style="list-style-type: none"> - menținerea mingii în aer cu piciorul și coapsa și inspirație – expirație după fiecare atingere sau inspirație pe o 	2-3 min.	pe toată suprafața	

	atingere – expirație pe următoarea atingere;		avută la dispoziție	
--	--	--	---------------------	--

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	- alergare ușoară (cu mingea la picior); - rulara mingii cu talpa pe sol pe o distanță de 5 - 7m. și întoarcere pe aceeași distanță cu celălalt picior.	2 min. 3 - 5 repetări	individual individual	
Partea fundamentală	- conducerea mingii în linie dreaptă 2 - 3 - 4 m. cu: a. șiretul plin; b. șiretul interior; c. șiretul exterior; d. cu talpa; urmată de autopasă (lansarea mingii înainte), efectuarea unui pas sărit peste un obstacol așezat pe sol și reintrare în posesia mingii cu revenire la punctul de start.	3 - 5 serii de câte 4 repetări (câte o repetare pentru fiecare procedeu).	individual înălțimea obstacolului poate varia în funcție de nivelul și vârsta elevului	

Partea de încheiere	- menținerea mingii în aer cu capul și inspirație – expirație după fiecare atingere sau mai multe;	2-3 min.	pe toată suprafața avută la dispoziție	
---------------------	--	----------	--	--

MODEL DE INTERVENȚIE NR.4

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	- alergare ușoară (cu mingea la picior); - din alergare ușoară conducerea mingii cu latul 3 atingeri piciorul drept – 3 atingeri piciorul stâng, cu șiretul interior 2 atingeri piciorul drept – 2 atingeri piciorul stâng, cu șiretul exterior 2 atingeri piciorul drept – 2 atingeri piciorul stâng, cu șiretul plin 3 atingeri piciorul drept – 3 atingeri piciorul stâng, cu vârful (șpitul) 3 atingeri piciorul drept – 3 atingeri piciorul stâng, cu talpa 2 atingeri piciorul drept – 2 atingeri piciorul stâng, cu exteriorul 3 atingeri piciorul drept – 3 atingeri piciorul stâng, cu călcâiul 2 atingeri piciorul drept – 2 atingeri piciorul stâng.	2 min. 3 min.	individual individual numărul de atingeri poate varia după dorința elevului;	

Partea fundamentală	- din așezat, aruncarea mingii cu mâna în sus, lovirea mingii cu capul spre înainte și ridicare energetică urmată de intrare în posesia mingii și menținerea mingii în aer 3 – 4 atingeri.	3 - 5 serii de câte 3 – 4 repetări	individual lovirea mingii se realizează obligatoriu cu fruntea	
Partea de încheiere	- menținerea mingii în aer cu piciorul și coapsa 4 - 5 atingeri, oprire cu talpa și inspirație – expirație 2 - 3 repetări;	2-3 min.	pe toată suprafața avută la dispoziție	

MODEL DE INTERVENȚIE NR.5

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	- alergare ușoară (cu mingea la picior); - din joc de glezne 3 – 5 pase la un perete sau altă suprafață dura și preluare după ricosare; - din așezat menținerea mingii în aer cu piciorul.	2 min. 2 min. 1 - 2 min.	individual individual individual	

Partea fundamentală	<p>- din așezat ridicare energetică, sprint spre înainte 3m., întoarcere prin alergare cu spatele până în punctul din care s-a plecat, intrare în posesia mingii și lovirea (atingerea) unui jalon sau a altui obiect aflat la o distanță de 4 - 5 m. prin transmitere cu:</p> <p>a. șiretul plin; b. șiretul interior; c. șiretul exterior; d. cu talpa;</p>	3 - 5 serii de câte 4 repetări (câte o repetare pentru fiecare procedeu).	individual	
Partea de încheiere	<p>- mers cu respirație ținând mingea:</p> <p>a. între glezne; b. între coapse; c. între gambe;</p>	2 min.	pe toată suprafața avută la dispoziție	

5. . Modele de intervenție prin activități sportive specifice handbalului

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introdusă	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	7 min	individual	
Partea fundamentală	ștafetă cu ținerea mingii în mână și predarea ei următorului coleg;	8 min	In cerc	
	Doua echipe. Doua saltele. Pe fiecare saltea sunt cate 8 mingi. Fiecare echipa are o saltea. La fluier echipele trebuie sa transporte mingi de pe salteaua adversa pe propria saltea. Castiga echipa care la sfarsitul jocului are cele mai multe mingi pe salteaua proprie.	8 min	2 echipe	
	Fiecare copil cu minge, dribling pe loc, cu mâna îndemânatică, cu mâna neîndemânatică și alternativ	8 min 8 min	individual individual	
	Același exercițiu, din alergare ușoară, pe tot terenul			
	Ștafetă cu dribling cu mâna îndemânatică			
Partea de încheiere	Prezența Concluzii	3 min	semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și	Evaluare

			indicații metodice	
Partea introductivă	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	7 min	individual	
Partea fundamentală	Mers în echilibru pe banca de gimnastică cu aruncarea mingii dintr-o mână în cealaltă	8 min	2 coloane	
	Ștafetă cu ridicarea, transportarea și lasarea mingiilor în cercurile dispuse liniar; următorul elev aleargă până la capătul traseului și la întoarcere culege mingiile din cercuri și le predă următorului elev.	8 min	4 coloane	
	Golește cutia- O cutie în care sunt mingi. Doi copii aruncă mingiile în diferite direcții încercând să golească cutia. Ceilalți culeg mingiile din sală și le readuc în cutie.	8 min	individual	
	Dribling printre jaloane. Copii reprezintă jaloanele.	8 min	individual	
	2 grupe față în față, la o distanță de 20 m. Între grupe, la 10 m, se află un jalon. Copii, la semnal, pornesc în dribling spre jalon. Atingerea jalonului, conducând mingea în dribling și întoarcere la grupa proprie. Câștigă grupa ai cărei copii au executat primii această sarcină.	8 min	2 grupe	
Partea de	Prezența Concluzii	3 min	semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și	Evaluare
----------------	----------	--------	----------------------	----------

			indicații metodice	
Partea introductivă	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	7 min	individual	
Partea fundamentală	Ștafetă cu dribling, alternativ, cu dreapta și cu stânga, printre jaloane	8 min	2 coloane	
	Aruncarea și prinderea mingii în perete deasupra nivelului capului	8 min	4 coloane	
	Aruncări la distanță cu două mâini de deasupra capului (câte doi față în față la o distanță de 15 m)	8 min	Pe perechi	
	Mingea la țintă (pe o banca la mijlocul terenului sunt puse trei conuri; copii sunt împărțiți în două grupe de o parte și de cealaltă a băncii la 5 – 6 m; prin aruncarea mingii se încearcă doborârea conurilor de pe bancă)	8 min	individual	
	Alergare cu dribling și aruncarea mingii într-un con pus pe o bancă.	8 min	2 grupe	
Partea de	Prezența Concluzii	3 min	semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	7 min	individual	

Partea fundamentală	ștafetă cu dribling, aruncare la țintă (ținta este reprezentată de un con așezat la nivelul solului) și revenire la șirul propriu.	8 min	2 coloane	
	mingea la țintă (în poartă sunt atârdate două cercuri; copiii sunt împărțiți în două grupe la centrul terenului; pleacă în dribling și prin aruncarea mingii se încearcă trecerea mingii prin cerc)	8 min	2 grupe	
	copiii sunt dispuși pe patru coloane, fiecare având mingea. În fața fiecărei coloane la distanțele de 5, 7 și 9 m sunt dispuse cercuri. Copiii trebuie să arunce mingea în cercurile din fața coloanelor. Prima aruncare la 5 m, a doua la 7 m și a treia la 9 m	8 min	4 coloane	
	mingea la țintă (pe o banca la mijlocul terenului sunt puse trei conuri; copiii sunt împărțiți în două grupe de o parte și de cealaltă a băncii la 5 – 6 m; prin aruncarea mingii se încearcă doborârea conurilor de pe bancă); se desfășoară sub formă de concurs; câștigă echipa care a doborât cele mai multe conuri.	8 min	2 grupe	
	ține terenul curat. Două echipe, fiecare în jumătatea ei de teren. Fiecare copil are minge. La semnal fiecare copil aruncă mingea în cealaltă jumătate de teren. Câștigă echipa care la sfârșitul jocului are cele mai puține mingi în terenul propriu. Reprizele de joc sunt de 2 min.	8 min	2 echipe	
Partea de	Prezența Concluzii	3 min	semicerc	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 5

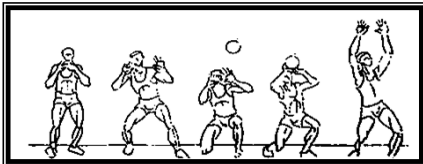
Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductiv	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	7 min	individual	
Partea fundamentală	ștafetă cu ținerea mingii în mână și predarea ei următorului coleg;	8 min	2 coloane	
	doua echipe. Doua saltele. Pe fiecare saltea sunt cate 8 mingi. Fiecare echipa are o saltea. La fluier echipele trebuie sa transporte mingi de pe salteaua adversa pe propria saltea. Câștiga echipa care la sfârșitul jocului are cele mai multe mingi pe salteaua proprie.	8 min	2 echipe	
	fiecare copil cu minge, dribling pe loc, cu mâna îndemânatică, cu mâna neîndemânatică și alternativ	8 min	individual	
	același exercițiu, din alergare ușoară, pe tot terenul	8 min	2 coloane	
	ștafetă cu dribling cu mâna îndemânatecă			
Partea de	Prezența Concluzii	3 min	semicerc	

6. Modele de intervenție prin activități sportive specifice voleiului

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 1

Partea	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
a				

lecție i				
Partea introductivă	Exerciții din școala alergării	5-7'		
	Exerciții diverse pentru pregătirea organismului pentru efort	4-5'	Tălpile paralele, depărtate la distanță egală cu lățimea umerilor, genunchii flectați, greutatea corpului repartizată în mod egal pe ambele picioare, trunchiul drept, privirea orientată înainte.	
	Poziția fundamentală și deplasarea în teren	2'	În șir câte unu	
	Deplasare în mers sau ușoară alergare și oprire în poziție fundamentală, la semnal vizual sau auditiv	1'	Oprirea se poate face pe anumite semne desenate cu creta pe sol.	
	Intrare rapidă în poziție fundamentală	1'	Elevii aleargă prin sală, oprindu-se la un semnal în poziție fundamentală, pe care profesorul o corectează, după care își continuă deplasarea.	
	„Oglinda”: elevii se deplasează simultan, conducând pe rând deplasările în direcții cât mai variate.		Câte doi față în față, la distanță de 3 m,	



Partea fundamentală	<p>Imitarea executării pazei de sus cu atenție deosebită la forma cupei, poziția brațelor și a picioarelor. La început doar mișcarea brațelor, apoi doar a picioarelor și în final mișcări simultane;</p>	<p>15-20x 2-3 serii pauză 30"</p>	<p>Formația de lucru: în linie pe un rând</p>  <p>Din poziția fundamentală: brațele îndoite cu coatele la nivelul umerilor, mâinile în poziție de cupă la nivelul frunții ușor flexate înapoi. Lovirea mingii se efectuează prin întinderea simultană a membrelor inferioare și a brațelor cu cupa orientată înainte sus</p>
	<p>Imitarea executării pasării cu atenție deosebită la forma cupei, poziția brațelor și a picioarelor.</p>	<p>15-20x 2-3 serii pauză 30"</p>	<p>În linie pe un rând La început doar mișcarea brațelor, apoi doar a picioarelor și, în final, mișcări simultane</p>
	<p>Ținerea mingii în cupă corectă și autoaruncare pe verticală, deasupra capului, punându-se accent pe acțiunea picioarelor și pe momentul final al brațelor</p>	<p>3'x2-3 serii pauză 30"</p>	<p>Individual cu mingea</p>
	<p>Mingea fixată în cupă este presată de elevi la perete, în dreptul frunții, având coatele lipite de perete la o distanță egală cu cea a umerilor</p>	<p>30"x3- 5 serii, pauză 30"</p>	<p>Individual cu mingea</p>

	Pasă de sus spre perete	20x3-5 serii pauză 30"	Individual cu mingea	
	Pase de sus de control	30 pase, 2-3 serii pauză 30"	Individual cu mingea	
Partea de încheiere	„Ferește-te de mingi”: pe terenul de volei, elevii împărțiți în două echipe cu patru mingi în echipă; la semnal sonor elevii execută o autoaruncare și pasează mingile peste fileu. Orice minge venită spre terenul propriu este prinsă, autoaruncată și trimisă înapoi spre terenul advers	30"x3, pauză 30"	La semnal sonor se opresc și câștigă echipa cu cele mai puține mingi în teren	
	Pase de sus de control – întrecere. Se numără execuțiile succesive până elevul pierde mingea și nu o mai poate	5'	Individual cu mingea	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 2

Partea a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
------------------	----------	---------	---	----------

Partea introductivă	Exerciții din școala alergării Exerciții diverse pentru pregătirea organismului pentru efort	5'		
	Profesorul se deplasează și execută una dintre poziții (înaltă, medie, joasă) iar elevii îl imită;	8-10x, 2 serii, pauză 30 sec	Formație de lucru: trei-patru linii paralele	
	Unul din elevi se deplasează și ocupă una din poziții (înaltă, medie sau joasă), celălalt îl imită;	30"x2, pauză 30"	Pe perechi, față în față, distanță 3-4m	
	Elevii executa în teren diferite deplasări, încercând să atingă cu palma gamba partenerului, iar acesta evită atingerea tot prin deplasări.	2x1' pauză 30"		
Partea fundamentală	Unul dintre elevi aruncă mingea pe diferite traiectorii, distanțe, înălțimi, celălalt se deplasează încercând să prindă mingea în cupă în poziția fundamentală pentru pasa de sus;	10-12x 2 serii, pauză 20"	Formații de lucru: pe perechi, față în față cu o minge, la distanță de doi metri.	
	Elevii își aruncă mingea pe diferite traiectorii, distanțe, înălțimi, se deplasează încercând să prindă mingea în cupă în poziția fundamentală pentru pasa de sus;	10-12x 2 serii, pauză 20"	Individual cu mingea	

Individual cu mingea: se execută pase în podea, pe loc, cu îndoirea genunchilor	50x3-5 serii, pauză 30"	Individual cu mingea
Individual cu mingea: se execută pase în podea cu deplasare: înainte, înapoi, stânga, dreapta cu îndoirea genunchilor	50x3-5 serii, pauză 30"	Individual cu mingea
Pase de control de pe loc	10x5 serii, pauză 30"	  Se va pune accent pe îndoirea genunchilor Individual cu o minge,
Pase de control din deplasare	10x5 serii, pauză 30"	Individual cu o minge; cu deplasare: înainte, înapoi, stânga, dreapta
Formații de lucru: pe perechi, față în față, la distanță unul de altul de doi metri, pase cu două mâini de sus spre înainte cu o minge	10x3 serii, pauză 30"	Pe perechi cu o minge
Pase de control cu întoarcere 180 grade după fiecare lovitură	10x5 serii, pauză 30"	Individual cu o minge
Pe perechi față în față, de o parte și de cealaltă a fileului, distanță 3-4m între elevi, pase	10x3 serii, pauză 30"	Pe perechi cu o minge

	cu doua mâini de sus spre înainte			
	Individual cu minge, la distanță de 4-5m de un perete: pase de sus spre perete intercalate cu pase de control	10x3 serii, pauză 30"	Accentul se va pune pe intrarea sub traiectoria mingii ricoșate din perete pentru a imprima traiectoria verticală pasei de control	
Partea de încheiere	Joc 2 la 2	5'	Accentul se va pune pe păstrarea mingii în aer, indiferent de numărul loviturilor necesare pentru a o trece peste fileu	
	Concurs – pase de sus spre perete intercalate cu pase de control	5'	Accentul se va pune pe păstrarea mingii în aer, indiferent de numărul loviturilor necesare pentru a o trece peste fileu	

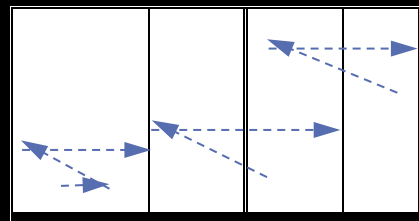
MODEL DE INTERVENȚIE NR. 3

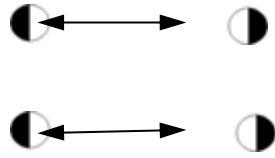
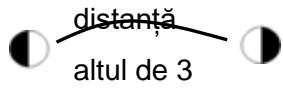

Partea a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	Exerciții din școala alergării Exerciții diverse pentru pregătirea organismului pentru efort	5-7'		
	Deplasare înainte, înapoi, lateral cu oprire la semnal sonor în poziție fundamentală	15"x7-8 serii, pauză 15-20"	Formație de lucru: în semicerc, elevii fiind împărțiți în două grupe care vor lucra alternativ	

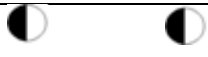
	Din joc de glezne, la un semnal sonor oprire în poziție fundamental înaltă, la două semnale sonore consecutive oprire în poziție medie, la trei semnale sonore oprire în poziție fundamentală joasă.	15”x5 -6 serii; pauză 30”	Formația de lucru: în semicerc, elevii fiind împărțiți în două grupe care vor lucra alternativ	
Partea fundamentală	Elevii încearcă să atingă glezna adversarului. Câștigă cel care a însumat cele mai multe realizări în 3 minute.	30”x3 serii pauză 30”	Formația de lucru: perechi câte doi față în față.	
	Pase de control de pe loc cu accent pe îndoirea genunchilor;	20x5 serii pauză 30”	Individual cu minge	
	Pase de control cu deplasare: înainte, înapoi, stânga, dreapta cu accent pe îndoirea genunchilor;	20x5 serii pauză 30”	Individual cu minge	
	Pase de control succesive cu întoarcere 180° după fiecare lovitură	20x5 serii pauză 30”	Individual cu o minge	
	Pase de sus cu două mâini executate din poziția culcat dorsal	15-20 execuții, 2-3 serii pauză 20”.	Individual cu o minge:	
	Elevul lovește mingea cu putere de parchet, după care	10x3 serii,	Individual cu o minge:	

	trebuie să intre sub traiectoria mingii ricoșate din podea și să execute un pas de control	pauză 30”.		
	Individual, pase la perete, deasupra unei linii trasate, accentul punându-se pe acțiunea picioarelor și traiectoria corectă pentru o pasă medie.	20x5 serii, pauză 30 de”	Individual cu o minge	
	Pase de sus succesive	1’x2-3 serii, pauză 45”.	Pe perechi, față în față la distanță de 4-5 metri;	
	Mingea la căpitan: acesta pasează pe rând mingea fiecăruia sau pe sărite pentru a stimula atenția elevilor	1’x2-3 serii, pauză 30”	În semicerc, fiecare având la față un elev Prin rotație fiecare elev trece în față, îndeplinind rolul de căpitan	
	Pase în cerc fără să cadă mingea: concurs între cercuri – câștigă cei ce păstrează mingea în aer	30”x3 serii, pauză 20”	Elevii plasați în cercuri de 6-8 cu câte o minge	
Partea de încheiere	Joc 2 la 2	5’		
	Concurs: din așezat pe podea, pase de sus de control succesive. Câștigă elevul care reușește să execute cele mai multe pase fără să oprească mingea	5’	Individual cu o minge	

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 4

Parte a lecției	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	Exerciții din școala alergării Exerciții diverse pentru pregătirea organismului pentru efort	5-7'		
	Alergare în cerc, intercalată cu fandări bruște la semnal	30"x2 serii, pauză 30"		
	Formație de lucru: în linie pe trei-patru rânduri, deplasare înainte și înapoi până la un reper stabilit și în poziția fundamentală dată de profesor, plecare la semnal sonor, pauză (mers cu revenire în formație)	45"		
	Doi elevi față în față, distanță 2m, unul se deplasează în diferite direcții, cu pași adăugați, celălalt îl imită întocmai	30"x2 serii, pauză 30"		
Partea fundamentală	Pase de sus cu două mâini spre perete din minge autoaruncată	20x5 serii, pauză 30"	Individual cu mingea, la o distanță de 2m de perete	
	Individual, pase la perete, deasupra unei linii trasate, accentul punându-se pe acțiunea picioarelor și	20x5 serii, pauză 30"	Individual cu minge	

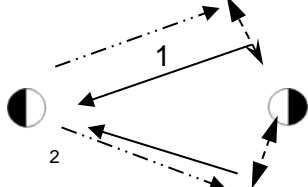
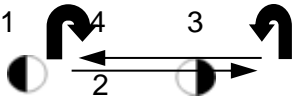
traectoria corecta pentru o pasa medie.			
Pase de sus cu doua mâini spre perete din minge aruncată de partener (care este cu spatele la perete),	20x2 serii, pauz ă 30".	Individual cu mingea, la o distanță de doi metri de perete	
Individual cu mingea, cu spatele spre un perete la o distanță de 3 metri, se aruncă mingea peste cap spre perete, se execută o întoarcere 180 ⁰ și o pasă de control din mingea ricoșată	10x5 serii, pauz ă 30".	Individual cu mingea	
Pase cu doua mâini de sus spre înainte cu o minge	10x3 serii, pauz ă 30	Formații de lucru: pe perechi, față în față, la distanță unul de altul de doi metri 	
Jucătorul A aruncă mingea spre jucătorul B, iar jucătorul B execută pase cu doua mâini de sus spre jucătorul A de pe loc din poziție fundamentală medie	10x3 serii, pauz ă 30"	Pe perechi, față în față, la distanță unul de altul de 3 metri 	
Individual cu mingea la un metru de perete, pase cu doua mâini de sus	50x2 serii, pauz ă 20".	Individual cu mingea	
Pase de control deasupra capului la o înălțime de 20-30	20x5 serii,	Individual cu mingea 	

	cm, la început de pe loc apoi cu o ușoară deplasare	pauză 20"		
	Individual, elevul lovește mingea cu putere de parchet, după care trebuie să întreprindă sub traiectoria mingiei și execută un pas de control	10x5 serii, pauză 30".		Individual cu mingea
	Pase cu două mâini de sus cu două mingi	30"x2 serii, pauză 20		Pe perechi cu două mingi la 3-4 metri distanță
Partea de încheiere	Joc 3 la 3 – campionat "fiecare cu fiecare"	7'	Pentru 6 echipe 1-2 1-3 1-4 6-3 2-4 3-5 5-4 6-5 2-6 Seturi mici, de 5 sau 6 puncte	
	Concurs: pase de sus de control succesive cu așezare și ridicare pe un scaun sau o bancă, fără a se întrerupe execuția. Câștigă elevul care execută cele mai multe așezări și ridicări fără a pierde controlul asupra mingii	7		

MODEL DE INTERVENȚIE NR. 5

Partea a lecției	Conținut	Dozarea	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare
Partea introductivă	Exerciții din școala alergării Exerciții diverse pentru	5-7'		

	pregătirea organismului pentru efort			
	Deplasări între linia de fund și cea de atac prin alergare cu fața și retragere cu spatele	3x6re p pauz ă 30"	Elevii situați înapoia liniei de fund a terenului de volei, în linie câte 4-6	
	Deplasări diferite cu sărituri într-un picior (alternativ)	2x30" pauz ă 30"		
	Elevul își aruncă mingea în sus - la început la înălțimi mai mar, apoi din ce în ce mai mici - execută rapid două genuflexiuni, apoi prinde mingea și reia exercițiul	10- 15x 3 serii, pauz ă 20"	Individual cu o minge	
Partea fundamentală	La 2m de un perete, pase la perete efectuate de sus și de jos în ritm foarte susținut, cu deplasare laterală și înainte-înapoi	10- 15x 3 serii, pauz ă 20"	Individual cu o minge	
	Pase cu doua mâini de sus spre înainte cu o minge cu deplasare laterală cu pas adăugat a ambilor parteneri pe o distanță de 7m	3x7m , pauz ă activă mers	Pe perechi, față în față, la distanță de 3-4m	
	Pase de sus cu doua mâini spre perete din minge aruncată de partener - care este cu spatele la perete	20x2 serii, pauz ă 30"	Câte doi la minge, la o distanță de 3-4m de perete	

	<p>Jucătorul A arunca mingea lateral stânga-dreapta față de jucătorul B cu indicarea locului de aruncare, iar jucătorul B se deplasează la minge și executa pase cu doua mâini de sus spre jucătorul A</p>	<p>10x2 serii pauză 30".</p>	<p>Pe perechi, față în față, la distanță unul de altul de 4 metri,</p> 	
	<p>Jucătorul A aruncă mingea lateral stânga-dreapta față de jucătorul B, fără precizarea direcției de aruncare, iar jucătorul B se deplasează la minge și execută pasă cu două mâini de sus spre jucătorul A</p>	<p>10x2 serii, pauză 30"</p>	<p>Pe perechi, față în față, la distanță unul de altul de 4m</p>	
	<p>Pase de control succesive, la semnal pasă spre perete și continuarea paselor de control din mingea ricoșată</p>	<p>3x1', pauză 30"</p>	<p>Individual cu minge</p>	
	<p>Pase de control urmată de pasă de sus spre partener;</p>	<p>3x1' pauză 30".</p>	<p>Formații de lucru: pe perechi, față în față, la distanță de 3-4 metri</p> 	
	<p>Pase de sus pe perechi cu 2 mingi</p>	<p>3x1', pauză 30"</p>	<p>Pe perechi, față în față, la distanță de 4-5m</p>	
	<p>Pase în doi, un al treilea – plasat între primii 2, încearcă să intercepteze mingea</p>	<p>3x1', pauză 30".</p>	<p>Grupe de câte 3 cu o minge</p>	

	Serviciul de jos spre perete de la o distanță de 4-5m	10x3 serii pauz ă 30"	Individual cu minge. Se va insista pe blocarea articulației pumnului. Pentru elevii care nu reușesc să blocheze articulația mingea poate fi lovită cu pumnul strâns	
	Serviciul de sus spre perete, urmat de executarea unei pase de sus spre perete din mingea ricoșată	10x3 serii pauz ă 30"	Individual cu mingea. Serviciul se va executa spre un semn situat la 2-3m înălțime	
	Serviciul de sus spre perete urmat de executarea unei pase de control din mingea ricoșată	10x3 serii pauz ă 30"	Individual cu mingea. Serviciul se va executa spre un semn situat la 2-3m înălțime	
Partea de încheiere	Joc cu temă: organizarea celor 3 lovituri ale mingii în terenul propriu.	2x2', pauz ă 30"	2 la 2 cu schimb de locuri între coechipieri, după trecerea mingii peste fileu	
	Concurs: serviciu spre un punct fix situat pe perete – un cerc cu diametrul de 1-2m. cel mai bun din 10 încercări	5"	La început cercul va fi mai mare, va fi micșorat pe măsură ce elevii își însușesc acțiunea	

ANEXA 2 Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor

În cadrul activităților de bază ale proiectului, participarea la competițiile sportive reprezintă un element determinant în stimularea participării elevilor la procesul educațional, la îmbunătățirea rezultatelor școlare și reducerea absenteismului

Organizarea de competiții în cadrul școlii dar și între școlile participante va asigura accesul către alte comunități, schimburile între elevi și profesori și va motiva suplimentar participarea la actul educațional.

Frecvența organizării competițiilor este de 1 activitate pe lună. În acest sens, în cele ce urmează sunt prezentate sugestiile metodologice cu privire la organizarea și desfășurarea competițiilor specifice diferitelor ramuri de sport.

1. Sugestiile metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de atletism

Toate probele de alergări vor fi realizate sub forma ștafetelor sau a curselor în echipă. De asemenea, în toate disciplinele tehnice (sărituri și aruncări) clasamentele sunt obținute prin adăugarea performanțelor fiecărui membru al echipei.

Deoarece toți participanții concurează (obligatoriu) ca membri ai echipei, chiar și copiii mai puțin înzestrați au posibilitatea de a concura. Fiecare contribuție individuală la rezultatul echipei întărește conceptul că orice participant are valoare. În deplin acord cu exigența varietății, oricare membru al echipei va trebui să concureze în discipline diferite din fiecare grupă de probe (alergare-săritură-aruncare).

1. Obiectivul competiției:
 - întărirea coeziunii grupului într-o atmosferă de spontaneitate și de plăcere
2. Cadrul organizatoric
 - iarna în sală, vara afară
 - o competiție/lună (conform cererii de finanțare)
3. Sistemul competițional: **PE ECHIPE**

Iarna – în sală - probe neclasice: alergare-săritură-aruncare

alergare de viteză

- dacă există spațiu suficient – 40m (sau 30-20) alergare de viteză
- dacă nu există spațiu suficient – naveta (de la linia de mijloc se pleacă prin orice fel de variantă de alergare la stânga/dreapta la alegere 5m, se atinge conul, se continua alergarea în sens invers 10m, se atinge conul, se revine la linia de mijloc, când se oprește cronometrul)

sau

- ștafetă simplă pe distanțe scurte. Se adună timpii, câștigă echipa cu cel mai scurt timp. Dacă echipa este mică, predarea (primirea) se va realiza după ocolirea unui reper; dacă este mai mare (8 elevi) va fi divizată iar ștafeta va fi transmisă de componenții celor două sub-echipe aflate față în față la 10/20m.

săritură

- lungime fără elan sau
- triplusalt sau
- pentasalt sau
- înălțime cu pășire, dar aterizarea pe piciorul de bătaie (foarfecă dublă)

aruncare

dacă există spațiu suficient

- cu mingea medicinală
 - o de jos înainte sau
 - o peste cap înapoi sau
 - o de deasupra capului

dacă NU există spațiu suficient

- aceleași aruncări din așezat pe un scaun

Se adună timpii și câștigă echipa cu cel mai scurt timp, metrii și câștigă echipa cu cel mai mare rezultat

Vara – afară probe combinate

Alergare de viteză

- 30 / 40 / 50m obstacole

Sărituri (în funcție de dotarea școlii)

- lungime sau
- înălțime sau
- săritură în lungime cu prăjina

Aruncări

- aruncarea greutății ȘI cu mâna stângă ȘI cu mâna dreaptă (se însumează)

Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de atletism în vreme de pandemie

Chiar și în conjunctura determinată de pandemia de Covid 19, educația fizică și sportivă este inseparabilă de:

- plăcerea acțiunii motrice;
- varietatea activităților practicate;
- progresivitatea învățării (pentru a construi acțiuni motrice din ce în ce mai complexe și bine stăpânite);
- complementaritatea experiențelor (corporale, emoționale, cognitive și culturale).

Construirea acestui „repertoriu motor” și a „capitalului” senzațiilor, emoțiilor, cunoașterii de sine prin activitățile practicate, permite elevului să aleagă, în viața sa prezentă sau viitoare una sau mai multe activități în funcție de dorința sa sau de ceea ce stăpânește el cel mai bine.

Pentru că nu există concurență umăr la umăr, clasamentul se va alcătui după ordonarea punctelor primite pentru probele de mai jos (similar tabelii de punctaj de la decatlon, care va fi alcătuită în acest caz pe baza normelor SUVAD).

În deplin acord cu exigența varietății, orice participant va trebui să concureze în discipline diferite din fiecare grupă de probe (alergare-săritură-aruncare).

Toate probele de alergări se vor realiza similar concursurilor de atletism, cu clasamente individuale realizate în funcție de performanța obținută.

În disciplinele tehnice (sărituri și aruncări), ierarhizarea se va obține prin adăugarea performanțelor realizate și cu un membru și cu celălalt. Astfel, fiecare rezultat (performanță) contribuie la întărirea conceptului de dezvoltare armonioasă.

4. Obiectivele competiției:
 - dezvoltarea capacității fizice generale;
 - întărirea automotivației și a tenacității
5. Cadrul organizatoric
 - iarna în sală, vara afară
 - o competiție/lună (conform cererii de finanțare)
6. Sistemul competițional: **INDIVIDUAL**

Iarna – în sală - probe neclasice: alergare-săritură-aruncare
alergare de viteză

- ✓ dacă există spațiu suficient: 40m (sau 30 / 20) alergare de viteză
- ✓ dacă **NU** există spațiu suficient – naveta (de la linia de mijloc se pleacă prin orice fel de variantă de alergare la stânga/dreapta (la alegere) 5(10m), se atinge conul, se continuă alergarea în sens invers 10(20)m, se atinge conul, se revine la linia de mijloc, când se oprește cronometrul.

săritură

- lungime fără elan sau
- triplusalt sau
- pentasalt sau
- elan scurt (3-5 pași), înălțime cu pășire dar aterizarea se va face pe piciorul de bătaie (foarfecă dublă)

aruncare

dacă există spațiu suficient

- cu mingea medicinală
 - o de jos înainte sau
 - o peste cap înapoi sau
 - o de deasupra capului

dacă **NU** există spațiu suficient

- aceleași aruncări din așezat pe un scaun

Vara – afară probe combinate

Alergare de viteză

- o 30 / 40 / 50m obstacole (garduri joase)

Sărituri (în funcție de dotarea școlii)

- o lungime sau
- o înălțime sau
- o săritură în lungime cu prăjina

Aruncări

- o aruncarea greutății **ȘI** cu mâna stângă **ȘI** cu mâna dreaptă (se însumează rezultatele)

2. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de gimnastică

Model 1

1. Definire

Activitățile școlare tip concurs de gimnastică sunt activități aferente curriculum-ului la Educație fizică și sport, care vizează participarea elevilor din diferite cicluri de învățământ și au la bază *întrecerea* între participanți, individual și/sau pe echipe, ca formă principală de concurs, conform unui regulament existent sau special elaborat.

Aceste activități se pot organiza ca activități extracurriculare, pe baza unor cerințe clare privind organizarea și desfășurarea lor.

2. Domeniu de aplicare

Educație fizică și sport cu tematică din Gimnastică

3. Titlul : *Și eu pot să fac gimnastică!*

4. Tipul concursului : triatlon

Proba 1 : prezentarea unei legări de trei elemente acrobatice învățate în lecțiile de Educație fizică și sport cu teme de gimnastică;

Cerințe : *trei elemente diferite ca: rostogoliri, stând pe omoplați, cumpănă de un picior, cumpănă pe un genunchi, pod, semisfoară, sfoară, altele*

Aprecieri : se acordă puncte de la 10-1 pentru :

- corectitudinea execuției fiecărui element din punct de vedere tehnic;
- ținuta în timpul execuției
- logica legărilor de elemente
- ritmul de execuție

Punctajul final : media punctajelor acordate de arbitrii / probă

Proba 2: săritură în sprijin ghemuit și săritură în adâncime la lada de gimnastică așezată în lungime/săritură depărtat peste capra de gimnastică

Aprecieri : se acordă puncte de la 10-1 pentru :

- corectitudinea execuției fiecărei faze a săriturii din punct de vedere tehnic (exemplu :alergare, bătaie pe trambulină, sprijin ghemuit pe capătul lăzii, aterizarea);
- ținuta în timpul execuției;
- precizia aterizării.

Punctajul final : media punctajelor acordate de arbitrii / probă.

Notă explicativă:

Săritură la lada de gimnastică așezată în lungime: elan (alergare de câțiva metri în funcție de preferințele fiecărui participant), bătaie pe două picioare pe trambulină, zbor 1 și așezarea mâinilor pe ladă și îndoirea genunchilor la piept cu trecere în sprijin ghemuit pe capătul lăzii, ridicare în stând, 1-2 pași spre capătul îndepărtat al lăzii, săritură în adâncime de pe două picioare, zborul 2 și aterizare pe două picioare cu amortizare, pe o saltea de gimnastică pregătită anterior.

Proba 3: prezentarea unei combinații de 64 timpi cu pași din Gimnastica aerobică, coregrafie proprie

Cerințe : minim patru pași de bază din Gimnastica aerobică

Aprecieri : se acordă puncte de la 10-1 pentru :

- corectitudinea execuției fiecărui pas din punct de vedere tehnic (direcție, planuri, axe);
- ținuta în timpul execuției;
- logica legărilor de pași;
- ritmul de execuție;
- expresivitatea și expresia artistică;
- existența schimbărilor de direcție / formație.

Punctajul final : media punctajelor acordate de arbitrii / probă

5. Data și ora: ...

6. Locația : sala de sport a școlii

7. Scopul și obiectivele:

Scopul principal este verificarea nivelului competențelor motrice specifice gimnasticii, ca urmare a lecțiilor cu teme de gimnastică și a intervențiilor practice realizate prin activitățile extracurriculare organizate și desfășurate în cadrul școlii.

Obiective:

- creșterea emulației și a motivației elevilor de a participa la lecțiile de Educație fizică și sport în care se predau / se învață elemente de gimnastică;
- creșterea nivelului încrederii în sine și executarea unor exerciții de gimnastică în fața juriului de arbitrii și a spectatorilor;
- dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor și a dorinței de a participa la concursuri ;
- dezvoltarea capacității de întrecere în spirit de fair-play, acceptarea victoriei și a înfrângerii într-o competiție sportivă.

8.Participanți :

Elevi ai claselor / echipe reprezentative ale claselor : a-V-a, a-VI-a, a-VII-a, a-VIII-a.

În cazul în care concursul se organizează între școli diferite:

Elevi ai claselor / echipe reprezentative ale claselor a-V-a/ a-VI-a/ a-VII-a/ a-VIII-a din fiecare școală participantă, în funcție de decizia organizatorilor.

9. Organizare și desfășurare:

Organizarea și desfășurarea concursului se realizează pe baza unui *Protocol de concurs* care trebuie să cuprindă :

- Titlul concursului și organizatorul acestuia
- Locația și ora de prezentare la locație
- Modul de organizare a participanților individuali (de regulă se formează echipe care pot fi de fete , de băieți sau mixte, iar numărul acestora și numărul de elevi într-o echipă este în acord cu numărul participanților).
- **Programul :**

Ora de începere și ordinea de încălzire pentru participanți

Ordinea probelor și a intrării în concurs pentru fiecare echipă

Condițiile de participare: elevi de gimnaziu / pe clase, organizați în echipe compuse din elevi care nu fac parte din grupul țintă și elevii din grupul țintă.

Ora și locația desfășurării ședinței tehnice pentru clarificări privind aprecierea execuțiilor și tragerea la sorți a arbitrilor / probe și pe sesiuni de concurs (în cazul unei participări numeroase).

- **Modalitatea întocmirii clasamentului**

Pe fiecare probă și individual compus (toate probele) pentru participanți;
Pentru echipe

Punctajul final luat în considerare este compus din suma punctajelor obținute pe probe de către fiecare participant.

Elevul / echipa cu punctajul cel mai mare este declarat / declarată câștigător / câștigătoare.

- **Premii :** diplome, medalii, cupe, altele
- **Date de contact** privind organizatorul concursului.

10. Concurs desfășurat online

Proba 1. prezentarea unei combinații de 64 timpi cu pași din Gimnastica aerobică, coregrafie proprie, individual

Cerințe : minim patru pași de bază din Gimnastica aerobică

Aprecieri : se acordă puncte de la 10-1 pentru :

- corectitudinea execuției fiecărui pas din punct de vedere tehnic (direcție, planuri, axe);
- ținuta în timpul execuției;
- logica legărilor de pași;
- ritmul de execuție;
- expresivitatea și expresia artistică;
- existența schimbărilor de direcție, plan și ritm.

Fiecare elev va realiza o coregrafie proprie, utilizând pașii din Gimnastica aerobică. Concursul se va realiza pe o platformă online, cu toți participanții, după stabilirea ordinii de concurs prin tragere la sorți. Fiecare participant își prezintă coregrafia, pe rând, fiind apreciat de care arbitrii care accesează platforma în prealabil și urmăresc execuțiile.

Moderatorul sesiunii online este și directorul de concurs cu responsabilități în gestionarea desfășurării, dar și a aprecierii fiecărei coregrafii, primește aprecierile , calculează rezultatele și le comunică participanților.

Altă modalitate de competiție poate fi pe baza filmelor transmise de către participanți. În acest caz fiecare elev se filmează executând propria coregrafie și trimite filmulețul profesorului cu responsabilități în organizarea și desfășurarea concursului, iar acesta din urmă îl distribuie arbitrilor (profesori evaluatori) care apreciază și notează fiecare execuție.

Profesorul responsabil înregistrează punctajele obținute de către fiecare elev, face media notelor acordate de fiecare profesor evaluator, întocmește clasamentul și îl comunică participanților.

Fiecare concurs se deschide și se încheie cu câte o scurtă festivitate în care sunt discursuri din partea organizatorilor și / sau a invitaților V.I.P. prezenți în sală.

Model 2

1. Definiere

Activitățile școlare tip concurs de gimnastică - sunt activități aferente curriculum-ului la Educație fizică și sport, care vizează participarea elevilor din diferite cicluri de învățământ și au la bază *întrecerea între participanți*, individual și/sau pe echipe, ca formă principală de concurs.

Aceste activități se pot organiza, de regulă, ca activități extracurriculare, pe baza unor cerințe clare privind organizarea și desfășurarea lor.

2. Domeniu de aplicare

Educație fizică și sport cu tematică din Gimnastică

3. Titlul : Condiție Fizică-Armonie-Frumusețe

4. Tipul concursului : poliatlon

Proba 1: Forță în principalele grupe musculare necesare efectuării elementelor de gimnastică

subproba 1: Culcat dorsal cu mâinile la ceafă

Treceri succesive în așezat cu spatele drept și mâinile la ceafă și revenire în poziția inițială.

Cerințe : cât mai multe execuții în timp de 30 sec.

Aprecieri : se acordă câte un punct pentru fiecare execuție.

Se are în vedere :

- corectitudinea execuției fiecărei treceri;
- ținuta în timpul execuției.

Este considerată corectă execuția în care trunchiul este la verticală, spatele drept , mâinile la ceafă și coatele lateral în finalul trecerii din culcat în așezat.

Punctajul final : numărul de puncte obținut de către participant

Subproba 2 : Culcat facial cu brațele întinse sus (în prelungirea trunchiului)

Ridicarea trunchiului și a picioarelor în extensie și menținere.

Cerințe : menținere cât mai mult timp.

Aprecie : se cronometrează și se acordă câte 1 punct pentru fiecare secundă înregistrată

Se apreciază și :

- corectitudinea poziției în timpul menținerii;
- ținuta în timpul menținerii.

Este considerată corectă execuția în care picioarele sunt întinse și apropiate, trunchiul și picioarele sunt în extensie , brațele întinse și paralele, în prelungirea trunchiului, capul între brațe.

Subproba 3: Sprijin culcat facial (poziție pentru flotări).

Cerințe : menținere cât mai mult timp.

Aprecie : se cronometrează și se acordă câte 1 punct pentru fiecare secundă înregistrată .

Se apreciază și :

- corectitudinea poziției în timpul menținerii;
- ținuta în timpul menținerii.

Este considerată corectă execuția în care picioarele sunt întinse și apropiate, capul, trunchiul și picioarele sunt pe o linie imaginară, brațele întinse și paralele, proiecția fiecărui umăr cade în fiecare palmă.

Punctajul final la proba 1 se realizează prin cumul de puncte obținute la fiecare subprobă de către fiecare participant .

Proba 2: Culcat dorsal cu picioarele ușor depărtate, îndoite, tălpile pe sol, brațele îndoite, palmele pe sol.

Se execută podul de jos cu menținere.

Cerințe: menținere 15 secunde

Aprecie: se măsoară distanța dintre călcâi și degetul mijlociu al mâinii și se acordă puncte în ordinea descrescătoare a performanțelor. Cea mai bună performanță este considerată cea mai mică distanță înregistrată. Punctajul se acordă separat pentru fete și băieți.

Spre exemplu: grup de 15 participanți. Primește 15 puncte participantul cu distanța cea mai mică înregistrată și 1 punct participantul cu distanța cea mai mare.

Este considerată corectă execuția în care picioarele sunt întinse și ușor depărtate, brațele întinse și paralele, capul în extensie, trunchiul și picioarele sunt pe o linie imaginară, brațele întinse și paralele, proiecția fiecărui umăr cade în fiecare palmă. Tălpile picioarelor trebuie să se găsească pe aceeași linie (imaginară sau trasată pe sol). Măinile trebuie să se găsească pe aceeași linie (imaginară sau trasată pe sol).

Proba 3 : traseu aplicativ

Cerințe : parcurgerea traseului în întregime în timp cât mai scurt.

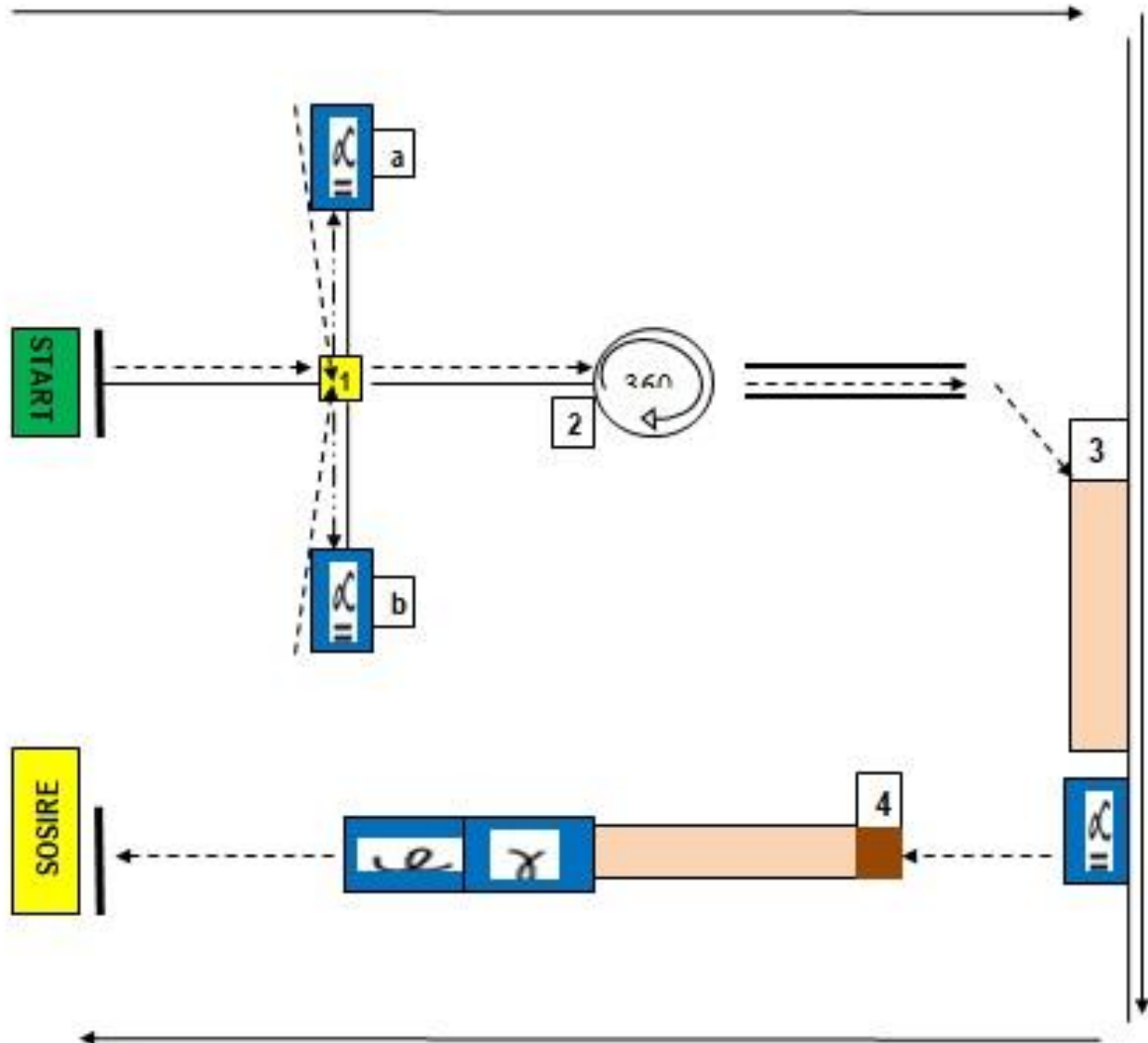
Descrierea traseului:

Stând la linia de start cu fața spre direcția de deplasare:

La fluierul starterului alergare până la punctul 1, alergare laterală până la saltea, rostogolire laterală, ridicare în stând și deplasare în alergare normală până la punctul 1 , deplasare cu alergare laterală până la a doua saltea, rostogolire laterală, ridicare în stând și alergare la punctul 1; alergare până la punctul 2, și săritură într-un cerc așezat pe sol, ridicare cu două mâini și 2 întoarceri 360⁰ cu pași succesivi, așezarea cercului pe sol și alergare pe un culoar de 10 cm lățime, delimitat de două linii marcate pe sol; alergare până la punctul 3, banca de gimnastică sprijinită de perete sau de scara fixă, trecere în sprijin culcat facial cu mâinile pe sol și picioarele pe bancă, pe pingea, deplasare în sprijin culcat facial până la capătul băncii, rostogolire laterală, pe saltea; ridicare în stând și alergare până la punctul 4, bancă de gimnastică, trecere în culcat facial și deplasare prin târâre cu tracțiune simultană pe bancă, la capăt așezarea mâinilor pe sol și rostogolire înainte în sprijin ghemuit; întoarcere 180⁰ în ghemuit, rostogolire înapoi în ghemuit, pe saltele puse cap la cap; ridicare în stând, întoarcere 180⁰ alergare la sosire.

Materiale necesare: cretă, 1 cerc de gimnastică, 2 bănci de gimnastică, 5 saltele de gimnastică.

Desenul traseului:



Legendă:



Aprecie : se cronometrează și timpul înregistrat se transformă în puncte. Timpul cel mai scurt va primi punctual maxim.

Spre exemplu: grup de 15 participanți. Primește 15 puncte participantul cu timpul cel mai mic înregistrat și 1 punct participantul cu timpul cel mai mare.

Se apreciază și :

- parcurgerea integrală a parcursului
- corectitudinea execuțiilor

Se acordă câte două încercări fiecărui participant sau fiecărei echipe și se ia în considerare timpul cel mai bun.

În cazul în care se concurează pe echipe se cronometrează timpul fiecărui membru al echipei respective și se cumulează timpii.

Penalizări:

- 1 sec – dacă nu ating punctul 1 de fiecare dată
- 1 sec - pentru fiecare deviere de la culoarul de 10 cm
- 1 sec - pentru întoarceri de 360⁰ incomplete
- 1 sec - parcurgerea incompletă a băncii de gimnastică, la punctul 3
- 1 sec - pentru neatingerea marcajului de la capătul apropiat al băncii de gimnastică, la târâre
- 3 sec – pentru absența trecerii peste cap la rostogolirea înainte
- 3 sec – pentru absența trecerii peste cap la rostogolirea înapoi

Punctajul final: suma punctelor obținute la proba 3 de către fiecare participant (la concursul individual) și cumulul timpilor obținuți de fiecare echipă (la concursul pe echipe)

5. Data și ora: ...

6. Locația : Sala de sport a școlii / altă locație agreată de către organizator

7. Scopul și obiectivele:

Scopul este verificarea nivelului competențelor motrice, psihomotrice influențate prin mijloacele specifice gimnasticii, ca urmare a lecțiilor cu teme de gimnastică și a intervențiilor practice realizate prin activitățile extracurriculare organizate și desfășurate în cadrul școlii și verificarea capacității de aplicare a deprinderilor motrice însușite, în context și condiții apropiate de cele din viața reală, stres și competiție.

Obiective:

- creșterea emulației și a motivației elevilor de a participa la lecțiile de Educație fizică și sport în care se predau / se învață elemente de gimnastică;
- creșterea nivelului încrederii în sine și executarea unor combinații de deprinderi motrice de bază, aplicative-utilitare și din conținutul tehnic specific gimnasticii în fața juriului de arbitrii și a spectatorilor;
- dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor și stimularea dorinței de a participa la concursuri ;
- dezvoltarea capacității de întrecere în spirit de fair-play, acceptarea victoriei și a înfrângerii într-o competiție sportivă.

8.Participanți :

Elevi ai claselor / echipe reprezentative ale claselor : a-V-a, a-VI-a, a-VII-a, a-VIII-a.

Sau în cazul în care concursul se organizează între școli diferite:

Elevi ai claselor / echipe reprezentative ale claselor a-V-a/ a-VI-a/ a-VII-a/ a-VIII-a din fiecare școală participantă, în funcție de decizia organizatorilor.

9. Organizare si desfășurare:

Organizarea și desfășurarea concursului se realizează pe baza unui **Protocol de concurs** care trebuie să cuprindă :

- Titlul concursului și organizatorul concursului
- Locația și ora de prezentare la locație
- Modul de organizare a participanților individuali (de regulă se formează echipe care pot fi de fete , de băieți sau mixte, iar numărul acestora și numărul de elevi într-o echipă este în acord cu numărul participanților).
- Programul :

Ora de prezentare la locația stabilită și ordinea de încălzire pentru participanți

Probele

Ordinea probelor și a intrării în concurs pentru fiecare echipă

Condițiile de participare: Elevi de gimnaziu / pe clase, organizați în echipe compuse din elevi care nu fac parte din grupul țintă și elevii din grupul țintă.

Ora și locația desfășurării ședinței tehnice pentru clarificări privind aprecierea execuțiilor și tragerea la sorți a arbitrilor / probe și sesiuni de concurs (în cazul unei participări numeroase).

- **Modalitatea întocmirii clasamentului**

Pe fiecare probă și individual compus (toate probele) pentru participanți;

Pentru echipe

Punctajul final luat în considerare este compus din suma punctajelor obținute pe probe de către fiecare participant. Elevul / echipa cu punctajul cel mai mare este desemnat / desemnată câștigător / câștigătoare.

- **Premii** : diplome, medalii, cupe, altele.

- **Date de contact** privind organizatorul concursului.

Concurs desfășurat online

Probele 1 și 2 rămân aceleași, cu condiția ca elevul să fie ajutat de un părinte/tutore pentru cronometrare sau măsurare.

Proba 3 : traseu aplicativ

Cerințe : parcurgerea traseului în întregime în timp cât mai scurt

Recomandare: Distanțele traseelor sunt aproximative, acestea se pot modifica în funcție de spațiul în care se exersează traseul, posibilitățile elevilor, cu condiția ca execuția să se realizeze în condiții de maximă siguranță.

Descrierea traseului (desfășurat în casă):

Traseul se execută pe o distanță de 2 metri și se poate realiza cu umărul stâng sau umărul drept spre direcția de deplasare în funcție de spațiul avut la dispoziție.

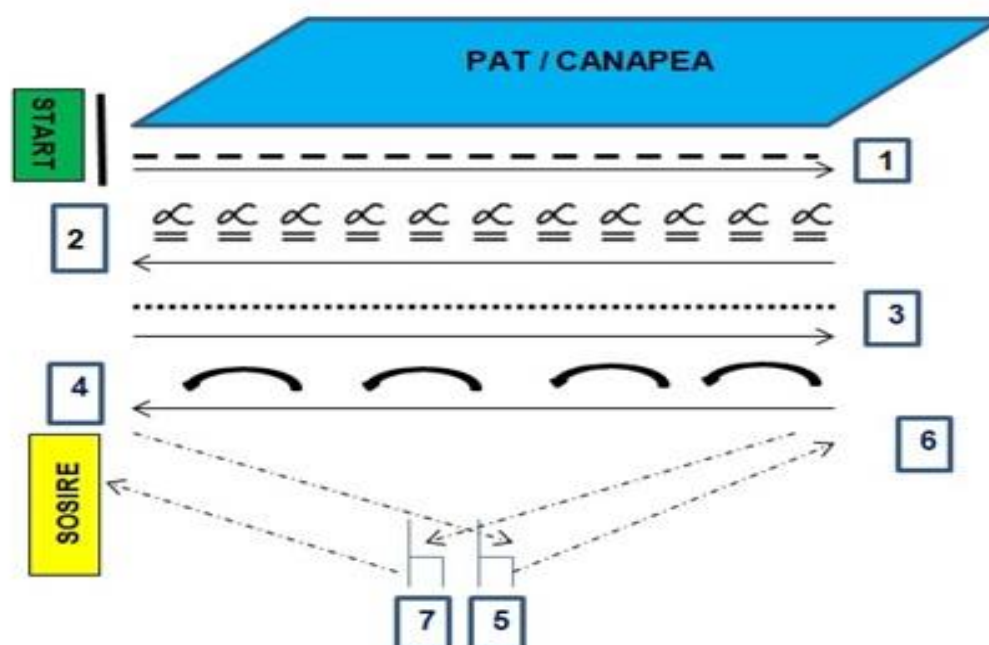
Stând la linia de start, cu spatele la canapea/pat.

La autocomandă elevul trece în poziția sprijin culcat facial (ca pentru flotare), picioarele sprijinite pe pat/canapea, mâinile jos și se deplasează în această poziție, până la capătul celălalt al patului / canapelei - 2m; impuls în picioare și trecere sprijin ghemuit; trecere în culcat facial pe sol, brațele sus (în prelungirea corpului), rostogoliri laterale, până la locul de plecare – 2m; ridicare în stând și săritură cu întoarcere 180° cu fața la pat/canapea (la o talpă distanță de aceasta), mers lateral pe vârfuri, brațele lateral – 2m; întoarcere 90° cu fața spre direcția de deplasare (spre linia de start), 2 sărituri pe piciorul drept și 2 sărituri pe piciorul stâng (săriturile se execută cu deplasare

spre înainte) – pe o distanță de 2m; întoarcere cu fața spre scaunele așezate unul lângă altul; alergare până la scaunele care sunt plasate la 2m de pat/canapea, acestea se aduc pe rând și se dispun astfel: primul scaun la capătul patului/canapelei îndepărtat față de linia de start, iar al doilea scaun, la capătul patului/canapelei din dreptul liniei de start; după ce așează ultimul scaun, elevul se așează pe acel scaun pentru a marca sfârșitul traseului.

Materiale necesare: pat sau canapea; 2 scaune.

Desenul traseului:



Legendă:

-----	Deplasare în sprijin culcat facial	⤿	Sărituri pe un picior
∞	Rostogolire laterală	----->	Alergare
.....	Mers lateral pe vârfuri	└	Scaun

Aprecieri : se cronometrează și timpul înregistrat se transformă în puncte. Se acordă câte 1 punct pentru fiecare secundă înregistrată. Astfel rezultatul cel mai bun este cel cu timpul cel mai scurt și implicit cu punctele cele mai puține.

Se concurează individual, fiecare cu sine însuși.

Fiecare elev se cronometrează și se filmează. Apoi transmite filmul și timpul realizat profesorului de educație fizică, responsabil și cu activități sportive extracurriculare din cadrul proiectului PNP001. Acesta analizează execuțiile și distribuie filmul spre apreciere altor colegi de educație fizică și sport.

În cazul în care se concurează pe echipe se procedează la fel cu filmulete transmise de către componenții echipei. Punctajul echipei este dat de cumulara punctelor obținute de către componenții echipei pentru performanțele obținute la traseu.

Spre exemplu: grup de 15 participanți. Fiecare primește un punctaj conform procedurii descrise mai sus. Punctajul echipei este dat de suma punctajelor celor 15 elevi.

Se apreciază și :

- parcurgerea integrală a parcursului;
- corectitudinea execuțiilor.

Se acordă câte două încercări fiecărui participant sau fiecărei echipe și se ia în considerare timpul cel mai bun.

Penalizări:

- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței la deplasarea în sprijin culcat facial;
- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței la rostogolirile laterale;
- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței la deplasarea cu mers lateral pe vârfuri;
- 3 sec - lipsa ridicării pe vârfuri, la mers lateral pe vârfuri;
- 1 sec – realizarea mersului lateral pe vârfuri, cu genunchii îndoiți;
- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței la săriturile pe un picior (nu trebuie să se execute săriturile pe loc și după aceea să se alerge până la celălalt capăt – pe toată distanța trebuie să se execute sărituri pe un picior);
- 1 sec – pentru fiecare scaun așezat mai departe sau mai aproape de capătului patului/canapelei.

Secundele de penalizare se adaugă timpului realizat de participant, după care se acordă punctele.

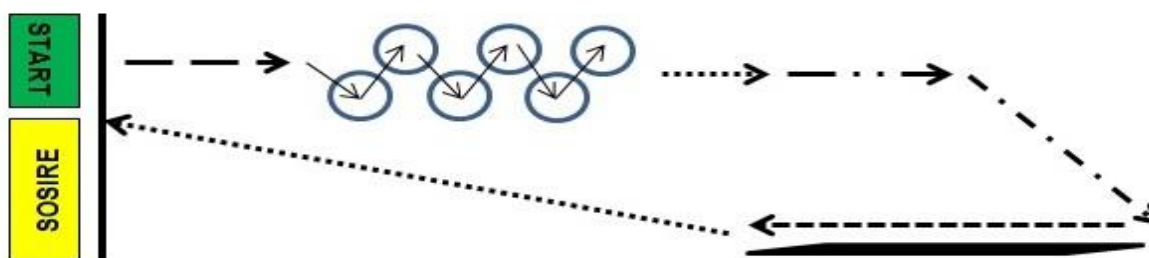
Descrierea traseului (desfășurat afară):

Stând la linia de start cu fața spre direcția de deplasare:

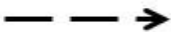




La comandă vizuală, auditivă sau autocomandă elevul îndoie trunchiul înainte, genunchii ușor îndoii, sprijin pe palme și tălpi, alergare în această poziție (4 labe) – 3m, se ridică în stând și execută sărituri de pe două pe două picioare în 6 cercuri desenate pe asfalt, în zig-zag, la o distanță de 0,5m între ele – distanța totală 3m; alergare – 2m până la un semn desenat sau marcat altfel, trecere în sprijin culcat dorsal, mersul crabului / păianjenului – 3m; ridicare în stând, întoarcere 180° cu fața spre linia de start și alergare cu pas adăugat până la bordură / linie dreaptă marcată pe jos – 4m; mers pe vârfuri, pe bordură sau pe o linie dreaptă trasată pe jos cu cretă – 5m; alergare pe diagonală până la linia de sosire (aceeași cu linia de start) – 10m.

Materiale necesare: cretă.

Desenul traseului:



Legendă:

	Alergare în 4 labe		Alergare cu pas adăugat lateral
	Sărituri pe 2 picioare în cercuri		Bordură
	Alergare		Mers pe vârfuri
	Mersul crabului / păianjenului		

Aprecieri : se cronometrează și timpul înregistrat se transformă în puncte. Se acordă câte 1 punct pentru fiecare secundă înregistrată. Astfel rezultatul cel mai bun este cel cu timpul cel mai scurt și implicit cu punctele cele mai puține.

Se concurează individual, fiecare cu sine însuși.

Fiecare elev se cronometrează și se filmează. Apoi transmite filmul și timpul realizat profesorului de educație fizică, responsabil și cu activități sportive extracurriculare din cadrul proiectului PNP001. Acesta analizează execuțiile și distribuie filmul spre apreciere altor colegi de educație fizică și sport.

În cazul în care se concurează pe echipe se procedează la fel cu filmulete transmise de către componenții echipei. Punctajul echipei este dat de cumulara punctelor obținute de către componenții echipei pentru performanțele obținute la traseu.

Spre exemplu: grup de 15 participanți. Fiecare primește un punctaj conform procedurii descrise mai sus. Punctajul echipei este dat de suma punctajelor celor 15 elevi.

: Se apreciază și :

- parcurgerea integrală a parcursului;
- corectitudinea execuțiilor.

Se acordă câte două încercări fiecărui participant sau fiecărei echipe și se ia în considerare timpul cel mai bun.

În cazul în care se concurează pe echipe se cronometrează timpul fiecărui membru al echipei respective și se cumulează timpii.

Penalizări:

- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței de alergare în 4 labe;
- 1 sec – pentru fiecare săritură nerealizată pe 2 picioare și în cerc;
- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței la mersul crabului / păianjenului;
- 3 sec - lipsa ridicării pe vârfuri, la mers pe vârfuri;
- 1 sec - parcurgerea incompletă a celor 5m de mers pe vârfuri;
- 1 sec – pentru fiecare cădere de pe bordură sau călcare înafara liniei trasate pe sol
- 1 sec - parcurgerea incompletă a distanței de alergare .

Secunde de penalizare se adaugă timpului obținut prin cronometrare.

Punctajul final: suma punctelor obținute la proba 3 de către fiecare participant (la concursul individual) și cumulul timpilor obținuți de fiecare echipă (la concursul pe echipe).

Fiecare concurs se deschide și se încheie cu câte o scurtă festivitate în care sunt discursuri din partea organizatorilor și / sau a invitaților V.I.P. prezenți în sală.

3. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de baschet

Obiectivele competițiilor

- menținerea unei bune stări de sănătate și consolidarea socializării elevilor prin crearea unui cadru social și organizatoric favorizant,
- evidențierea contribuției semnificative și constante a sportului la reprezentarea și sporirea prestigiului comunităților locale și naționale,
- încurajarea practicării activităților fizice și sportive, în mod continuu,
- atragerea și stimularea tuturor categoriilor de cetățeni, fără nicio discriminare, în mod liber și voluntar, pentru practicarea activităților fizice și sportive;

Cadrul de organizare

Tipuri de competiții

1. Baschet
 - Elevi
 - Elevi cu nevoi speciale
2. Baschet unificat
3. Baschet 3x3
 - Elevi
 - Elevi cu nevoi speciale
4. Baschet 3x3 unificat
5. Întreceri individuale pentru persoanele cu nevoi speciale

Particularitățile organizatorice ale competițiilor

➤ **Competițiile de baschet**

- Sala de jocuri sportive dotata cu teren de baschet cu suprafață din lemn sau sintetică, de preferat cu dimensiunile de 28m lungime și 15 lățime.

- Teren de baschet situat în aer liber, curtea școlii, cu suprafață de bitum sau sintetică, de preferat cu dimensiunile de 28m lungime și 15 lățime.
 - **Competiții de baschet 3x3**
- Sala de jocuri sportive dotata cu teren de baschet cu suprafață din lemn sau sintetică, de preferat cu dimensiunile de 11m lungime și 15 lățime.
- Teren de baschet situat în aer liber, curtea școlii, cu suprafață de bitum sau sintetică, de preferat cu dimensiunile de 11m lungime și 15 lățime.
 - **Întreceri individuale pentru persoanele cu nevoi speciale**
- Sala de jocuri sportive dotata cu teren de baschet cu suprafață din lemn sau sintetică,
- Teren de baschet situat în aer liber, curtea școlii, cu suprafață de bitum sau sintetică.

Excepții de la regulament

Baschet

Durata jocurilor va fi de 4 reprize a câte 10 minute fiecare, (conforme cu regulamentul FRB), pauza dintre sfertul 2 și 3 se va diminua la 5 minute, iar cele dintre sferturile 1-2 și 3-4 va avea durată de 2 minut.

În timpul jocului ceasul se oprește numai la time out-uri și la aruncările libere, excepție făcând ultimele 2 minute din fiecare sfert, timp în care ceasul se va opri conform cu regulamentul oficial al jocului de baschet. Oprirea ceasului înaintea executării aruncărilor libere se face în momentul în care arbitrul indică mesei oficiale situația de acordare a aruncărilor libere și pornește după ultima aruncare liberă conform Regulamentului Jocului de Baschet.

Nu se va aplica regula celor 24 sec, dar va exista regula Fair Play (arbitrii pot sancționa echipa din atac cu pierderea posesiei, dacă aceasta nu atacă coșul advers în mod intenționat dorind astfel evident trecerea timpului în favoarea sa, arbitrii delegați fiind singurii în măsură să aprecieze, să avertizeze și să sancționeze echipa în cauza).

Baschet 3x3

În timpul jocului ceasul se oprește numai la time out-uri și la aruncările libere, excepție făcând ultimele 2 minute din meci, timp în care ceasul se va opri conform cu regulamentul oficial al jocului de baschet. Oprirea ceasului înaintea executării

aruncărilor libere se face în momentul în care arbitrul indică mesei oficiale situația de acordare a aruncărilor libere și pornește după ultima aruncare liberă conform Regulamentului Jocului de Baschet.

Nu se va aplica regula celor 12 sec, dar va exista regula Fair Play (arbitrii pot sancționa echipa din atac cu pierderea posesiei, dacă aceasta nu atacă coșul advers în mod intenționat dorind astfel evident trecerea timpului în favoarea sa, arbitrii delegați fiind singurii în măsură să aprecieze, să avertizeze și să sancționeze echipa în cauza).

Dimensiunile mingii

Baschet

Băieții și fetele sub 14 ani cu minge mărimea nr. 6

Băieții peste 14 ani cu minge mărimea nr. 7

Fetele peste 14 ani cu minge mărimea nr. 6

Baschet 3x3

Minge mărimea numărul 6 cu greutate de nr. 6.

Sistem competițional

Baschet

Competiție pentru 8 echipe:

- 2 grupe de câte 4, vor juca Tur- Retur fiecare cu fiecare;
- Primele doua din fiecare grupa, se califica în grupa finală unde vor juca fiecare cu fiecare tur- retur;

Competiție pentru 7 echipe :

- O grupă de 7, se va juca tur- retur, fiecare cu fiecare;

În funcție de numărul de echipe participante sistemul competițional se poate modifica pe aceeași structura.

Baschet 3x3

Competiții de baschet 3x3

Pentru 12 echipe

- 4 grupe de 3 echipe, joaca doar tur, fiecare cu fiecare
- Cele mai bune 2 echipe din grupe se califică în faza următoare unde meciurile se vor disputa în sistem KO.

În funcție de numărul de echipe participante sistemul competițional se poate modifica pe aceeași structură.

4. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de fotbal

Competițiile sportive de fotbal (minifotbal) asigură climatul necesar participării active și entuziaste a elevilor la activitățile incluzive specifice proiectului nostru care sunt cele mai atractive și eficiente pentru realizarea scopului și obiectivelor demersului integrativ implementat la nivelul învățământului gimnazial.

Obiectivele competițiilor de fotbal:

- atragerea elevilor din Grupul Țintă pentru participarea la competițiile de fotbal organizate și desfășurate în școala respectivă;
- eliminarea/reducerea abandonului școlar și a numărului de absențe nemotivate de la procesul didactic în rândul elevilor Grupului Țintă;
- învățarea de către elevi a regulamentului jocului de minifotbal și însușirea tehnicii și tacticii de bază.

Cadrul organizatoric al competițiilor de fotbal:

- jocurile de minifotbal se vor desfășura pe terenul din curtea școlii (aer liber) sau în sală, în funcție de baza materială a instituției de învățământ;
- competițiile de fotbal se organizează o dată pe Semestru;
- echipele câștigătoare pot primi anumite premii (ar fi ideal), reprezentate de diplome, cupe, tricouri, minge etc.

Sistemul competițional specific fotbalului:

- competiția de fotbal se va desfășura în sistem turneu sau campionat, în funcție de numărul de echipe participante;
- jocurile de minifotbal (5 + 1) se vor desfășura conform Regulamentului ONSS Fotbal pentru gimnaziu și pe cicluri de învățământ – clasele V-VI și clasele VII-VIII, desemnându-se câștigătoarele pentru aceste 2 categorii de vârstă;
- echipele vor fi echilibrate din punct de vedere valoric (implicarea Expertului Sportiv Regional);

- competițiile de fotbal, de preferat, să se desfășoare în lunile septembrie/octombrie (Semestrul I) și aprilie/mai (Semestrul II), dacă au loc în aer liber;

- arbitrajul este realizat de către Expertul Sportiv Regional din școala respectivă.

Adaptare activitate on-line

Organizarea și desfășurarea competițiilor de fotbal în situația în care procesul didactic la educație fizică se va desfășura on-line nu se vor putea realiza, dar trebuie să încercăm să nu îi scoatem pe elevi din climatul de întrecere și să nu eliminăm, pe cât posibil, spiritul de competiție.

Considerăm că acest aspect se poate rezolva prin trimiterea copiilor a unor teme de lucru (jocuri motrice, ajutoare, pregătitoare, mijloace tehnico-tactice, secvențe de joc) care se pot executa individual, pe perechi, cu număr restrâns de elevi – (4-6).

Elevii execută sub formă de întrecere – numărul de execuții, de repetări ale tuturor participanților se vor face cunoscute, astfel încât să avem un câștigător, în scopul motivării copiilor și provocării acestora pentru obținerea unor performanțe superioare (trebuie să existe posibilitatea să vedem toți elevii participanți la sesiunea respectivă on-line).

Problema ar fi că nu putem organiza și desfășura jocuri bilaterale de minifotbal, care sunt cele mai îndrăgite de către copii și care asigură eficiența maximă în procesul de realizarea a obiectivelor proiectului nostru.

Acțiunile întreprinse de noi de a înlocui jocurile bilateral de minifotbal nu pot asigura aceeași eficiență, dar trebuie găsite soluții de abordare integrativă a activității on-line centrată pe nevoile elevilor în contextul activităților incluzive.

5. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de handbal

Obiectivele competiției

- Aplicarea în condiții de adversitate a cunoștințelor dobândite în timpul activităților sportive cu teme din handbal;
- Participarea la jocuri a tuturor copiilor angrenați în activitățile sportive cu teme din handbal;
- Participarea la aceste competiții reprezintă obiectivul principal, nu câștigarea acestora!

Obiectivele pe categorii de vârstă

10-11 ani

Obiective generale:

- Dezvoltarea spiritului de echipă și de colaborare, în funcție de un sistem de reguli acceptate. (minihandbal)
- Inițiere în jocul bilateral - Minihandbal
- Se joacă pe teren redus (lungime 20m și lățime 16m), cu porți de dimensiuni reduse (2,4m lungime și 1,6m înălțime) cu minge nr. 0. Echipele sunt formate din 5 sau 6 jucători, dintre care unul este portar. Suprafața de poartă este un semicerc cu raza de 5m. Reprizele sunt de câte 10 minute. Mingea de joc este nr. 0. Reguli de bază:
 - nu se intră cu sau fără minge în semicerc;
 - regula pașilor;
 - regula „dublu dribling”
 - nu se admit faulturi între jucători.

12 ani, 13 ani, 14 ani

Obiective generale:

- Asimilarea procedeelelor tehnice și acțiunilor tactice (învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice fundamentale);
- Inițierea și consolidarea în jocul bilateral;
- Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesară desfășurării activităților sportive.

Joc bilateral cu respectarea regulilor.

Începând cu categoria de vârstă 12 ani jocul se poate desfășura după regulamentul jocului de handbal, în funcție de nivelul de pregătire al jucătorilor. Totuși, recomandăm adaptarea unor reguli de joc la posibilitățile copiilor și ale organizatorilor:

1. Echipa:

- este formată din 7 – 10 componenți, în teren putând intra simultan maxim 6 jucători (5 jucători de câmp și un portar);
- echipele nu sunt mixte.

2. Terenul de joc:

- terenul pe care se desfășoară competiția nu este obligatoriu să fie regulamentar (40m/20m).

3. Timpul de joc:

- 12 și 13 ani – două reprize de 15 min cu pauza de 5 minute;
- 14 ani – două reprize de 20 minute cu pauza de 5 minute.

4. Mingea de joc:

- 12, 13 ani – minge numărul 1;
- 14 ani – minge numărul 2.

Cadrul organizatoric al competiției (locație, frecvență)

Competiția se va desfășura între echipele de handbal, constituite în cadrul proiectului. Locul de desfășurare al competiției va fi, pe cât posibil, la școala cu baza materială mai bună (teren, vestiar, apă, siguranța copiilor, etc.). Competiția se poate desfășura fie între copiii unei singure școli, fie între copiii mai multor școli înscrise în proiect.

Frecvența competițiilor va fi o dată pe lună, în week-end.

Sistemul competițional

Sistemul competițional va fi : turneu la sfârșitul fiecărei luni, pe parcursul unei zile, în funcție de numărul echipelor. Fiecare echipă va juca cu toate echipele înscrise la o categorie de vârstă, preferabil sâmbăta vor juca fetele, iar duminica băieții.

La final se va stabili clasamentul.

Punctajul se acordă astfel: 3 puncte pentru victorie, 2 puncte pentru meci egal și un punct pentru înfrângere. Arbitrajul va fi asigurat de către profesori.

6. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor de volei

Obiectivul competiției: angrenarea tuturor elevilor în campionatul școlii la volei

Cadrul organizatoric: sala de sport, terenul școlii

Sistemul competițional: campionat

Atât în cazul în care organizăm jocuri în care urmărim să se joace grupele de copii de cât mai multe ori cât și în cazul în care organizăm un campionat al școlii, cea mai bună modalitate de a programa întâlnirile este „fiecare cu fiecare”. Pentru a realiza acest lucru putem folosi tabela Berger („clasică” în organizarea jocurilor sportive) sau o tabelă simplificată care nu asigură succesiunea întâlnirilor acasă/deplasare necesară în campionatele oficiale.

Prezentăm un exemplu de planificare a întâlnirilor pentru număr par de echipe (6) folosind **tabela Berger simplificată**:

a. Începem cu planificarea meciurilor pentru echipa ”1”:

1 - 2 1 - 3 1 - 4 1 - 5 1 - 6

b. cu 6 echipe, vom avea câte 3 meciuri în fiecare etapă. Să nu ne încurcăm în planificare vom desemna acum locurile pe care le vom completa în pasul următor:

1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6
- - -		- - -		- - -
- - -		- - -		- - -

c. sărind peste „1” scriem cifrele în sensul acelor de ceasornic începând cu echipa care urmează după adversara lui „1”:

1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6
↑ 6 - 3 ↓	*2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 2
5 - 4	6 - 5	2 - 6	3 - 2	4 - 3

După ce am terminat până la 6 continuăm cu cele care ne-au rămas – aici numai 2

d. scriem în loc de cifre echipele participante la campionat având grijă să păstrăm pentru fiecare clasă cifra pe care i-am dat-o în planificarea meciurilor

În cazul în care avem număr impar (de exemplu 5) planificăm la fel și acolo unde ar trebui să fie ultima echipă (a 6-a) lăsăm loc liber, adversara acestei echipe virtuale având etapă liberă:

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

În organizarea competiției se va urmări:

- desfășurarea a cât mai multe jocuri;
- angrenarea tuturor copiilor în competiție;
- adaptarea dimensiunilor terenului și a înălțimii fileului la posibilitățile reale ale elevilor;
- încurajarea autoorganizării și autoconducerii.

Jocuri cu efective reduse

Aceste jocuri se pot folosi ca structuri pentru exersarea acțiunilor de joc în cadrul antrenamentelor echipelor participante la competițiile sau pur și simplu pentru divertisment.

Jocuri cu efective egale

Joc 2 la 2:

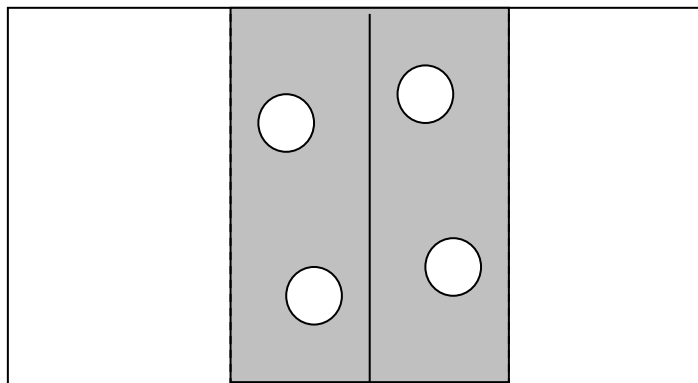
a) Jocul se desfășoară în spațiul de 3 m sau într-un spațiu adaptat posibilităților elevilor. Se dezvoltă deplasarea în teren, în apărare și atac a jucătorilor din linia I și se antrenează pasarea mingii, lovitura de atac, blocajul și plasarea sau „punerea” mingii.

Indicații metodice:

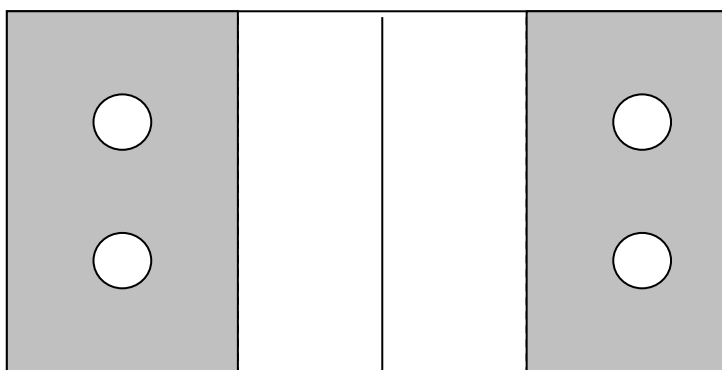
- în locul serviciului se poate introduce pasa înainte sau plasarea mingii cu o mână;
- preluarea mingii se face, în principal, de sus, executându-se apoi ridicare pentru atac;
- trimiterea mingii peste plasă se execută în special prin atac sau minge plasată;
- se poate reduce numărul de lovituri la două, pentru exersarea pasei directe și a

atacului din pasă directă;

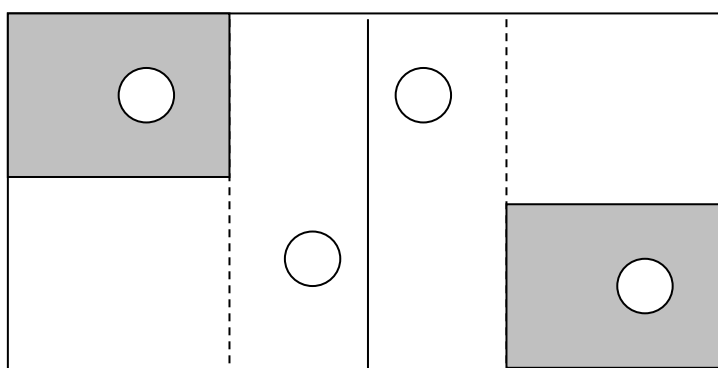
- la avansați se poate executa și cu blocaj.



b) Jocul se poate desfășura în spațiul din spatele liniei de 3 m, conform regulamentului specific voleiului. Se dezvoltă mișcarea în teren, în apărare a jucătorilor din linia a II-a și se antrenează pasa, plasarea mingii și atacul din linia a II-a. Sunt valabile aceleași indicații metodice.



c) Jocul se poate desfășura într-un spațiu similar celui hașurat. Se dezvoltă mișcarea în teren în apărare pe diagonala lungă și se antrenează serviciul, pasa, plasarea mingii și atacul pe diagonala lungă din linia a II-a. Indicațiile metodice sunt aceleași. Se poate juca și cu includerea în terenul de joc a spațiului de 3 m; în acest caz se va ataca și de lângă pasă.



d) Jocul se desfășoară pe tot terenul. Se dezvoltă mișcarea în teren, în apărare și atac și se exersează serviciul, pasa și lovitura de atac.

Indicații metodice: se permit unele abateri de la regulamentul, cum ar fi o singură atingere a solului de către minge. Se pot fixa diferite restricții, de exemplu interzicerea pasării sau a plasării mingii în spațiul de 3 m etc.

Joc 3 la 3

Jocul se poate desfășura în spațiul din fața liniei de 3 m (zona de atac). Se poate realiza din stând sau din șezând. Se exersează mișcarea și plasamentul în apărare în linia I precum și ridicarea și lovitura de atac.

Indicații metodice: jucătorul de pe centru execută blocajul și asigură spațiul de 3 m, iar ceilalți doi spațiul din fața liniei de 3 m. Este recomandabil să se execute lovitura de atac plasată. Jocul se poate desfășura și fără blocaj (mai ales cel din șezând).

Joc 4 la 4

Jocul se desfășoară regulamentar teren redus, în stând sau în șezând. Se exersează mișcarea în apărare și atac a jucătorilor, combinațiile tactice în atac cu trei lovituri și pasă directă, pasa, lovitura de atac, blocajul și serviciul.

Indicații metodice:

- doi jucători se află în linia I-a și doi în linia II-a. În această situație ponderea va cădea pe combinațiile tactice cu 3 lovituri în terenul propriu;
- se poate juca și cu trei jucători în linia I și unul în linia a II-a.

Joc 5 la 5

Jocul se desfășoară regulamentar pe tot terenul în stând sau în șezând. Se exersează mișcarea în apărare și atac a tuturor jucătorilor, combinațiile tactice în atac, pasa, lovitura de atac, blocajul și serviciul.

Indicații metodice: se pot folosi doi (cu ridicare efectuată de cel din dreapta) sau trei jucători la plasă (cu ridicare efectuată de cel din mijloc).

Jocuri cu efective inegale

Jocurile cu efective inegale pot fi: 2 la 3, 2 la 4 etc., desfășurate pe tot terenul sau numai pe anumite porțiuni.

Prin combinarea inegală a numărului de jucători și a porțiunilor de teren care se folosesc pot rezulta foarte multe variante de desfășurare a acestor jocuri.

Concursuri adaptate

În cadrul activităților planificate se pot organiza diferite concursuri cu o multitudine de teme. Prezentăm numai câteva exemple de teme aplicabile în diferite condiții:

b. pentru spațiu mic:

- pase de control succesive – concurs între executanți – în stând sau în șezând;
- pase de control alternativ cu doua mâini și cu o mână de sus;
- pe perechi – număr maxim de pase se sus – „cea mai bună pereche”;
- pe perechi – preluare de jos – „cea mai bună pereche”;
- în triunghi – „cel mai bun triunghi”;

c. pentru spațiu corespunzător unui teren de volei:

- servicii la un punct fix;
- atacuri la un punct fix;
- preluări din serviciu spre o zonă desemnată lângă fileu;
- serviciu-preluare din serviciu – organizare „bandă rulantă” - concurs între grupe de câte trei;
- atac-blocaj – concurs blocaje reușite.

Dacă voleiul de performanță – și toate jocurile sportive de altfel – implică interacțiune mai apropiată de cea de siguranță (1,5m), la nivelul începătorilor acest lucru ar putea fi evitat. Terenul de joc poate fi împărțit în zone de 3x3m în interiorul

căroră să acționeze un singur copil, contactul succesiv cu mingea fiind singurul pericol real. Dezinfectarea frecventă a obiectului de joc ar putea, totuși, să permită desfășurarea unei activități atractive.

Am enumerat mai sus câteva forme de desfășurare a unor concursuri care permit întreceri individuale între elevi. Le reluăm ca sugestii de activități și teme ce pot fi folosite concurs și/sau pentru mediul online:

- pase de control succesive în stând sau în șezând;
- pase de control succesive cu așezare și ridicare de pe o bancă;
- pase de control alternativ cu două mâini și cu o mână de sus;
- servicii la un punct fix – punct situat pe un perete sau în teren;
- atacuri (executate din autoaruncare) la un punct fix situat în terenul advers.

7. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea competițiilor dedicate elevii cu cerințe educaționale speciale

Baschet pentru persoane cu nevoi speciale

Tipuri de competiții

1. Întreceri pe echipe
2. Baschet pe jumătate de teren: Competiție 3 la 3
3. Întreceri pe echipe – Sporturi Unificate
4. Baschet pe jumătate de teren – Sporturi unificate (3 la 3)
5. Întrecere de abilități individuale – Sporturi unificate

Următoarele probe sunt importante pentru sportivi cu un nivel scăzut al abilităților sportive:

6. Întrecere de abilități individuale
7. Viteza de driblare
8. Abilități de a juca în echipa de baschet

Suprafața de joc și echipamentul

1. În cadrul competițiilor feminine și a întrecerilor de juniori se poate folosi o minge de baschet cu circumferința mai mică (72.4cm) și greutatea cuprinsă între 510- 567g.

2. Coșul de baschet include inelul și fileul. Pentru competiții, inelul de la coșul de baschet se află în mod normal la o înălțime de 3.05 m de la sol. Pentru competițiile de juniori se poate folosi un coș de baschet situat la o înălțime de 2.60m de la sol.

8. Sugestii metodologice pentru organizarea și desfășurarea unei competiții de BOCCE

Bocce este un „joc sportiv care face parte din familia jocurilor în care conducerea mingii la țintă se face prin percutări, împingeri și loviri”¹⁰⁸.

Primele atestări documentare ale jocului le regăsim în Egiptul Antic – 5200 î.Hr. de unde l-au preluat grecii (800 î.Hr.) care-l practicau pentru efectele sale benefice asupra corpului și minții. Romanii au învățat jocul de la greci și l-au răspândit în tot imperiul. Astăzi, acest joc este practicat pe scară largă ca activitate de timp liber sau ca activitate sportivă deoarece tehnica jocului este simplă. Aceasta vizează manevrarea pallinei și a bilelor de bocce conform cerințelor regulamentului de joc.

Tehnica specifică jocului de bocce este simplă și cuprinde¹⁰⁹:

- **preluarea bilei** – este elementul tehnic prin intermediul căruia elevul intră în posesia bilei. Bilele de bocce sunt mari, având diametrul de 107-110 mm. De aceea, se recomandă ca bila să se preia cu două mâini. Bila se poate prelua și cu o mână, dar este mai dificil și necesită o atenție sporită;
- **poziția fundamentală** – este elementul care permite lansarea precisă și corectă a pallinei sau bilelor. Există două posibilități de executare a acesteia: *poziția stând* (elevul stând depărtat în plan sagital, cu greutatea egal repartizată pe ambele membre inferioare) și *poziția cu pășire* (care continuă poziția stând; este utilizată în cazul în care elevul dorește să depărteze „bilele adversarului de lângă pallină sau să mute pallina de lângă bilele adversarului”. Important este ca elevul să nu depășească linia de lansare);

¹⁰⁸ Mujea, A.M., Bălan, V., Gherghel, C. (2019). Bocce – ghid practic. București, Editura Discobolul, p. 109.

¹⁰⁹ Mujea, A.M., Bălan, V., Gherghel, C., (2019). Bocce – ghid practic, Editura Discobolul, București, p. 15 – 23.

- **priza bilei** – modul în care este ținută bila în mână. Se recomandă priza în palmă, caz în care degetele sunt răsfirate, cuprinzând întreaga bilă, exceptând policele (degetul mare) care se poziționează în lateral pentru susținerea bilei. În funcție de situația de joc, mâna se poate poziționa în supinație sau în pronație. Bila poate fi ținută cu ambele mâini dacă elevul are mâinile mai mici;
- **lansarea bilei** – modul de eliberare și traiectoria pe care o ia bila pe suprafața de joc. Există mai multe posibilități de lansare a bilei, cele mai utilizate fiind lansarea în linie dreaptă și lansarea în diagonală.

Bocce este o disciplină sportivă care poate fi practică de elevi de ambele genuri. Probele pentru care se organizează competiții sunt: individual, dublu (2 participanți) și echipe (4 participanți). Pentru probele de dublu și echipe se pot alcătui formații în care participanții au același gen, mixte sau unificate – elevi cu și fără deficiențe.

În cadrul jocului de bocce organizatorii urmăresc operaționalizarea obiectivului, cadrul organizatoric și sistemul competițional.

1. Obiectivul competiției de bocce – lansarea pallinei, pentru a fi plasată în spațiul regulamentar și lansarea bilelor în condiții optime, pentru a se opri cât mai aproape de pallină.

2. Cadrul organizatoric (locație, frecvența etc.)

Terenul de bocce

Pentru desfășurarea jocului de bocce este necesară o suprafață plană, care poate fi de material artificial, iarbă sau piatră. Pentru elevii cu deficiențe, dimensiunile terenului și zonele acestuia sunt prezentate în figura 1.

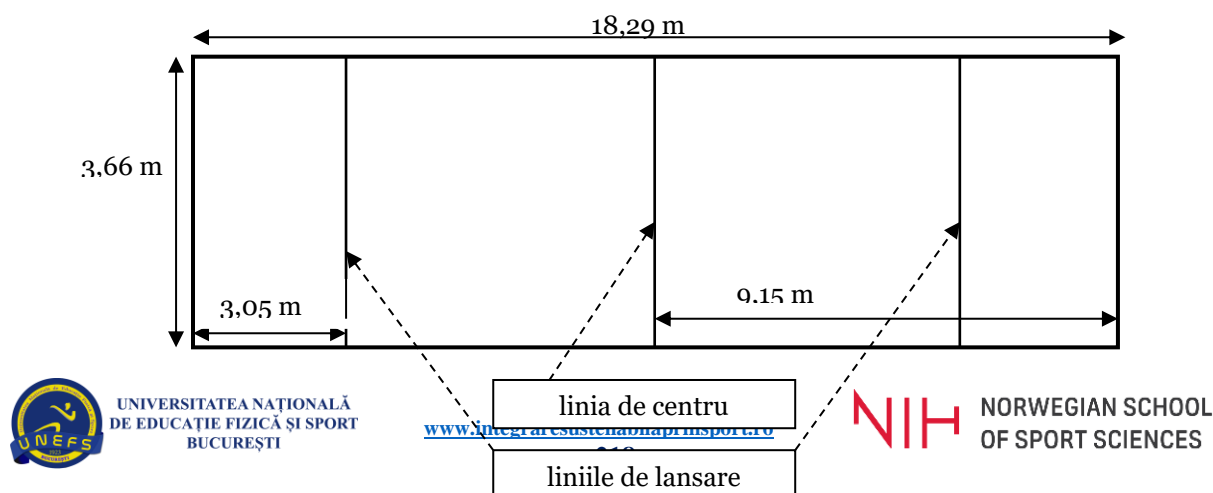


Figura 1. Dimensiunile terenului de bocce și zonele acestuia

Bilele de bocce

Bilele de bocce sunt tari, fiind din lemn sau din material plastic, au un diametru cuprins între 107-110 mm și o greutate de aproximativ 900 grame.

Un set de bile conține 4 bile de o culoare, 4 bile de altă culoare și pallina - o bilă mai mică al cărei diametru este cuprins între 48-63 mm și are culoarea albă sau galbenă.

Alte echipamente utilizate pentru desfășurarea jocului

Pentru buna desfășurare a jocului de bocce este necesară o **ruletă** (pentru măsurarea distanței dintre bile și pallină) și **două steaguri**, unul roșu și unul verde care indică elevul, perechea sau echipa care urmează să lanseze bila, în cazul în care bilele au culoarea roșie sau verde.

Arbitri

Sunt necesari trei arbitri – pentru conducerea jocului prin manevrarea steagurilor, pentru măsurarea distanței dintre bile și pallină și pentru consemnarea rezultatului pe foaia de arbitraj. Dar, jocul se poate desfășura cu 2 arbitrii sau 1 arbitru, caz în care unul dintre elevii participanți îl ajută.

Desfășurarea jocului

Jocul începe cu tragerea la sorți care stabilește elevul, perechea sau echipa care câștigă pallina, care este lansată prima. Ea trebuie lansată în așa fel încât să ajungă între linia de centru și linia de lansare din partea cealaltă a terenului (Figura 2).

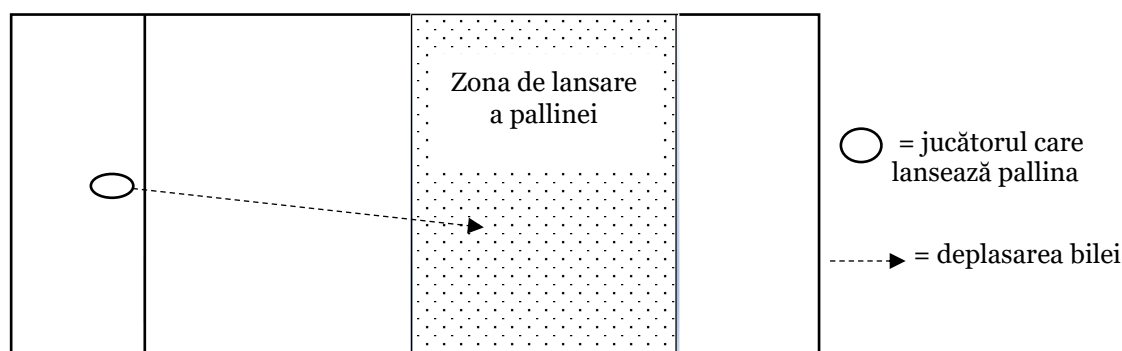


Figura 2. Zona de lansare a pallinei

Regulamentul de joc prevede 3 lansări pentru plasarea corectă a pallinei în zona de lansare. Dacă elevul nu reușește, pallina este dată celuilalt elev sau unui elev din perechea / echipa adversă. Dacă nici acesta nu plasează corect pallina, arbitrul așează pallina la jumătatea liniei de centru și încep lansările bilelor colorate.

După plasarea corectă a pallinei, elevul care a lansat primul pallina, lansează o primă bilă colorată care trebuie să se oprească în suprafața de joc. Apoi, celălalt elev sau un elev din cealaltă pereche sau echipă lansează o bilă de altă culoare. După această lansare, arbitrii măsoară distanțele dintre bile și pallină. Elevul, perechea sau echipa care au bila cel mai departe de pallină urmează să lanseze bila. Regula aceasta se respectă pentru fiecare lansare.

După ce toate bilele au fost lansate, se decide cine a câștigat mai multe puncte, prin măsurare de către arbitrii. Bilele de aceeași culoare care sunt mai aproape de pallină primesc fiecare câte un punct.

Jocul se continuă cu o nouă lansare a pallinei de către elevul, perechea sau echipa care au adunat mai multe puncte în runda anterioară de lansări.

În timpul jocului, pallina poate fi mutată, prin lovire în orice parte a terenului. Dacă pallina părăsește suprafața de joc datorită unei bile colorate, elevul, perechea sau echipa care au dat pallina afară din teren, pierd acea rundă a jocului, adversarul sau adversarii primind 4 puncte.

Dacă o bilă colorată depășește marginea terenului este declarată "bilă moartă" și este scoasă din joc pentru runda aceea de lansări. După ce sunt atribuite punctele, „bila moartă” sau „bilele moarte” reintră în joc pentru următoarele lansări.

Jocul este câștigat de elevul sau perechea care adună mai repede 12 puncte sau de echipa care ajunge prima la 16 puncte.

3. Sistemul competițional

Jocul de bocce se poate organiza sub formă de turneu care permite organizarea unor meciuri directe între toți elevii, perechile sau echipele care au fost repartizate în aceeași grupă.

Elevul, perechea sau echipa care adună cele mai multe puncte câștigă. Clasamentul se stabilește în funcție de punctele acumulate.

Pentru stabilirea ordinii jocurilor din cadrul unei grupe se utilizează tabela lui Berger. În cazul unei grupe cu 5 echipe, jocurile pot arăta ca în figura 3.

Meciul I		Meciul II		Meciul III		Meciul IV		Meciul V	
1	5	5	4	4	3	3	2	2	1
2	4	1	3	5	2	4	1	3	5
	3		2		1		5		4

Figura 3. Aplicarea tabelii lui Berger – grupă de 5 echipe

Elevul, perechea sau echipa primește un număr de puncte stabilit la începutul competiției în cazul în care câștigă un meci. Tot la început, se stabilește și numărul de puncte primite de elevul, pereche sau echipa învinsă sau numărul de puncte primite de fiecare elev, pereche sau echipă în caz de egalitate. Rezultatele se înscriu într-un tabel centralizator (Tabel 1). La final, punctele se adună. Cine are cele mai multe puncte, câștigă.

Tabel 1. Tabel centralizator cu rezultate – grupă de 5 echipă

	1	2	3	4	5	Punctaj	Clasament
1							
2							
3							
4							
5							

În contextul pandemiei când distanțarea fizică este obligatorie, se pot organiza competiții pe baza unui joc de bocce modificat, joc propus de Special Olympics International¹¹⁰. Acesta corespunde probei de calificări (divisioning) care se organizează în cadrul competițiilor oficiale adresate elevilor cu deficiențe intelectuale.

¹¹⁰ Special Olympics International. (2016). Bocce sport rules, p. 6-7. I

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Bocce-Rules-2018.pdf>

Jocul de bocce modificat permite clasificarea elevilor pe baza punctajului realizat după lansarea bilelor spre 3 repere fixe unde se găsește pallina, repere aflate la distanțe diferite față de linia din spate a terenului. Pentru fiecare reper sunt lansate toate cele 8 bile. În aceste condiții, fiecare elev are la dispoziție 24 lansări pe parcursul cărora își poate demonstra gradul de însușire a tehnicii de lansare.

Reperele se poziționează astfel:

- primul reper – la 9,15 m față de linie din spate a terenului de bocce (Figura 4). Aruncarea bilei se face de la linia de lansare, iar picior nu are voie să depășească această linie;

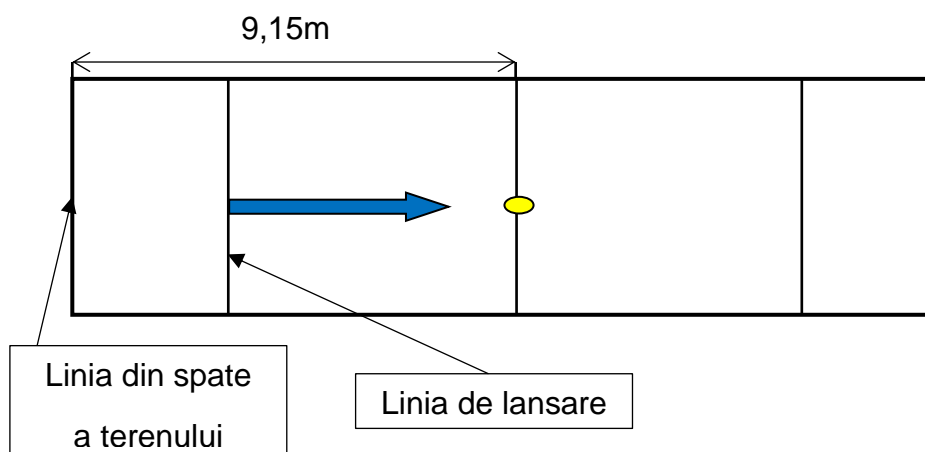


Figura 4. Poziționarea pallinei la 9,15m față de linia din spate a terenului

- al doilea reper – la 12,20 m față de linia din spate a terenului de bocce. Aruncarea bilei se face de la linia de lansare, iar picior nu are voie să depășească această linie (Figura 5);

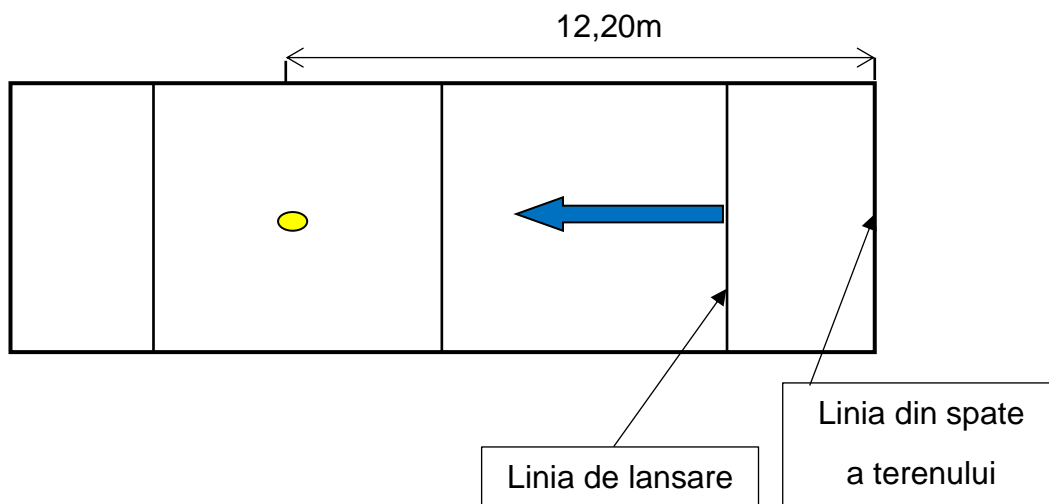


Figura 5. Poziționarea pallinei la 12,20m față de linia din spate a terenului

- al treilea reper – la 15,24m față de linia din spate a terenului de bocce (Figura 6). Lansarea se face din aceeași parte a terenului de unde s-a aruncat și pentru distanța de 9,15m. Pentru lansare, piciorul nu are voie să depășească această linie.

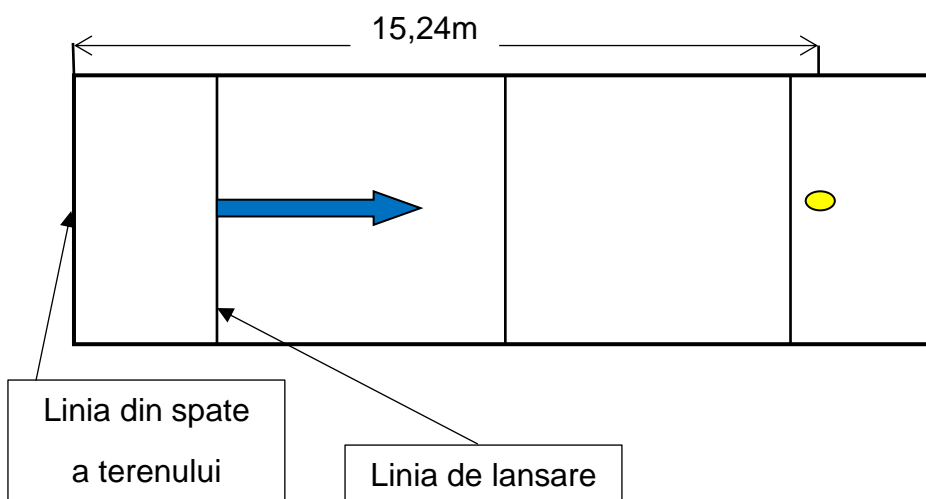


Figura 6. Poziționarea pallinei la 15,24m față de linia din spate a terenului

După lansarea primelor 8 bile spre reperul situat la distanța 9,15m, se măsoară distanța dintre pallină și cele mai apropiate 3 bile, iar rezultatele, exprimate în cm, se trec în fișa individuală a elevului¹¹¹ (Tabel 2).

Tabel 2. Fișa individuală a elevului

Distanța	Bila 1 (cm)	Bila 2 (cm)	Bila 3 (cm)	Total (cm)
9,15 m				
12,20 m				
15,24 m				
Total general				

Tot așa se procedează și în cazul următoarelor două serii de lansări (12,20m, respectiv 15,24m). Întotdeauna se măsoară doar cele mai apropiate 3 bile de pallină, indiferent de culoarea bilelor.

În cazul în care pallina este mutată de o bilă colorată de la locul ei prin lovire, arbitrul re pozi ționează pallina la punctul inițial.

La final, se calculează suma pentru fiecare distanță în parte, precum și suma totală. Elevul care are **punctajul cel mai mic** este declarat câștigător.

¹¹¹ Mujea, A.M., Bălan, V., Gherghel, C. (2019). Bocce – ghid practic. București, Editura Discobolul, p. 105, adaptat și modificat.

9. Repere de organizare și desfășurare a activităților în mediul online

Acest scurt capitol a fost elaborat sub presiunea amenințării reluării activității în mediul online. Deoarece experiența anterioară este redusă la soluțiile empirice găsite ad-hoc pentru desfășurarea lecțiilor în situația de urgență din perioada 2020-2021, nu putem spune că reperele elaborate sunt perfecte. Fiind prima încercare de formulare a unei liste destinate activității specifice lecției de educație fizică și sport, suntem convinși că aceasta poate fi îmbunătățită.

A. Repere de organizare și desfășurare a activităților în mediul online destinate specialiștilor

Organizarea și desfășurarea activităților online la disciplina educație fizică nu este imposibilă ci doar dificil de realizat. Grație tehnologiei actuale, profesorii pot fi în contact vizual și auditiv cu elevii aflați acasă – cu condiția ca aceștia să dispună de un dispozitiv performant și de o conexiune stabilă la internet.

Ca indicații pentru organizarea activității specifice putem enumera următoarele:

1. Planificați lecțiile în avans, acordând acestei activități la fel de multă atenție ca în cazul desfășurării lecțiilor clasice. Această etapă este una cu care nu suntem obișnuiți și este mare consumatoare de timp;
2. Discutați dificultățile cu colegii de specialitate. Toți întâmpinăm aceleași dificultăți și, în această etapă, experiența colectivă este mult mai folositoare decât cea individuală;
3. Stabiliți care sunt obiectivele și ce valență socială urmăresc diferite exerciții și alegeți-le pe cele optime. Stabiliți pentru fiecare exercițiu de cât spațiu este nevoie pentru exersare. Nu pierdeți din vedere faptul că schimbarea vremii și/sau a temperaturii va face ca multe lecții să se desfășoare în casă;
4. Alegeți exerciții simple, care pot fi explicate ușor și care să nu impună folosirea unor materiale didactice la care elevii nu au acces, precum și

- modalități necostisitoare de înlocuire a acestora (sticle umplute cu apă sau nisip pentru lucrul cu greutate, mingi din cârpe înfășurate cu sfoară ș.a.m.d.);
5. Elaborați un scenariu pentru descrierea exercițiului și identificați aspectele asupra cărora trebuie să insistați și să dirijați atenția elevilor în exersare. Evaluați timpul necesar pentru fiecare verigă și pentru lecția în ansamblu;
 6. Exersați înainte de a apărea online în fața colectivului de elevi. Verificați dacă aveți minimul de echipament (tehnologie) necesar pentru a preda online. Testați tehnologia și conexiunea – sunetul, imaginea. Stabiliți locul și unghiul în care va fi plasată camera de filmat și stabilitatea suportului. În cazul în care veți susține activitatea în interior, plasați-vă astfel încât să nu aveți o sursă de lumină în spate. În exterior trebuie să vă plasați astfel încât să nu fiți în umbra unui copac sau a unei clădiri;
 7. Ca și în cazul lecțiilor față în față, demonstrația profesorului este foarte importantă. Avantajul mediului online este că îi permite profesorului să-și înregistreze execuția și să o pună la dispoziția elevilor pe diferite canale și platforme care le sunt accesibile. Dacă veți folosi resurse existente deja pe internet, alocați un timp suficient pentru găsirea celor mai relevante exemplificări (filme, secvențe de joc, descrieri);
 8. Dacă intenționați să folosiți în timpul lecțiilor filme înregistrate anterior, exersați încărcarea acestora pentru a reduce timpii morți. Îmbinarea dintre comunicarea sincronă și asincronă – cea mai eficientă online – impune un nivel superior de control al tehnologiei;
 9. Formulați teme simple pentru exersarea individuală – ”tema pentru acasă”. Pentru a spori interesul elevilor, aceste teme pot include în exersare și alți membri ai familiei;
 10. Stabiliți regulile de etichetă de urmat (”netiquette”). Stabiliți codul vestimentar pentru dumneavoastră și pentru elevi. Stabiliți modul și când elevii pot interveni.

În timpul desfășurării lecțiilor:

1. Verificați prezența, respectarea codului vestimentar și cereți elevilor să verifice dacă sunt într-un spațiu liber de obiecte de care s-ar putea lovi sau pe care le-ar putea dărâma;
2. Anunțați temele și obiectivele lecției și modalitatea de evaluare. Marcați începutul fiecărei verigi a lecției;
3. Vorbiți tare și clar, înainte și în timpul exersării. Aveți în vedere faptul că elevii nu au și nu pot folosi căști în timpul lecției. Apropiați-vă de cameră când explicați sau faceți aprecieri și depărtați-vă când demonstrați;
4. Urmăriți cu atenție execuția elevilor. Marele dezavantaj al desfășurării activităților în mediul online este dificultatea acordării unui feed-back prompt, a corectării imediate a execuțiilor greșite. Acest lucru poate duce la formarea unor deprinderi incorecte și, mai grav, la apariția accidentelor. Supravegherea elevilor este mai facilă dacă v-ați filmat anterior execuția și proiectați înregistrarea;
5. Anunțați materialele didactice de care va fi nevoie pentru lecția următoare și cum sau cu ce pot fi înlocuite acestea. Anunțați de cât spațiu liber va fi nevoie pentru lecția următoare;
6. Anunțați tema de exersare individuală - "tema pentru acasă". Încurajați elevii să își înregistreze execuțiile individuale și să le posteze online;
7. Evaluați formativ – prin calificative și aprecieri – execuția elevilor și a colectivului în întregime. Anunțați terminarea lecției și închiderea conexiunii.
Salutați.

B. Sugestii de participare la activități online destinate elevilor

1. Verificați dacă tehnologia și conexiunea internet pe care le aveți la dispoziție vă permit participarea la lecțiile online. Exersați felul în care vă veți conecta;
2. Pregătiți-vă spațiul, găsiți un loc care să vă permită exersarea. Acest loc trebuie să fie lipsit de obiecte de care v-ați putea lovi și să vă permită mișcări în diferite direcții și poziții;

3. Pregătiți-vă echipamentul și materialele care v-au fost indicate de către profesor;
4. Urmăriți explicațiile profesorului și demonstrația acestuia, nu colegii de clasă;
5. Respectați regulile stabilite de profesor în privința întrebărilor pe care doriți să le adresați și a intervențiilor în timpul desfășurării lecției;
6. Salutați la sfârșitul lecției, închideți conexiunea, strângeți materialele și puneți la loc obiectele pe care le-ați îndepărtat pentru a vă face locul de exersare;
7. Îndepliniți tema pentru acasă.