

METODOLOGII SPECIFICE

Metodologia integrării sociale și educaționale durabile bazată pe activități sportive pentru copiii în risc de excluziune socială



Coordonatori:

PELIN Florin

MOANȚĂ Alina Daniela

STOICESCU Marius

Colectiv de autori (în ordine alfabetică)

BADEA Dan

BORDEI Ana

CARACAȘ Valentin

CIOLCĂ Corina

CIOLCĂ Sorin Mirel

CROITORU Doina

DREVE Adina

GRIGORE Gheorghe

GRIGORE Vasilica

HANTĂU Cezar

IGOROV Marina

IVAN Corina

MITRACHE Georgiana

MUJEA Ana-Maria

MUNTEANU Monica

PASAT Cristina

PÂRVAN ANTONIO

PREDOIU Radu

SĂFTEL Alin

STOICESCU Marius

TICALĂ Laurențiu

TUDOR Virgil

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

Cuprins

1. INTRODUCERE.....	4
2. REZUMAT.....	6
3. CADRUL METODOLOGIC.....	8
3.1. Excluziunea sociala și școlară: cauze, factori determinanți, politici și strategii naționale și internaționale de prevenire.....	8
3.2. Statistici naționale privind excluziunea.....	10
3.3. Rolul sportului și activităților sportive în sensul prevenirii excluziunii sociale și școlare. Educație prin sport. Funcțiile sportului și ale activităților fizice.....	20
3.4. Metode de intervenție.....	25
3.4.1. Metode generale utilizate în cadrul proiectului.....	25
3.4.2. Metode psihologice utilizate în cadrul proiectului.....	38
3.5. Mijloace de intervenție.....	51
3.5.1. Mijloace pentru creșterea activării.....	52
3.5.2. Mijloace pentru formarea coeziunii de grup și socializare.....	57
3.5.3. Mijloace pentru combaterea timidității.....	68
3.5.4. Mijloace pentru creșterea atenției.....	76
3.5.5. Mijloace pentru combaterea fricii, tristeții și frustrării.....	82
3.5.6. Mijloace de inițiere în activitățile motrice.....	87
4. ANALIZA DATELOR.....	147
4.1. Prezentarea datelor colectate.....	148
4.2. Analiza și interpretarea datelor colectate.....	153
5. PROFILUL PSIHOLOGIC AL COPILULUI ÎN RISC DE EXCLUZIUNE SOCIALĂ.....	188
6. CONCLUZII - LOCUL METODOLOGIEI ÎN INTERVENȚIA INTEGRATĂ AVÂND CA OBIECTIV CREȘTEREA INCLUZIUNII EDUCAȚIONALE ȘI SOCIALE A COPIILOR EXPUȘI RISCULUI DE EXCLUZIUNE SOCIALĂ.....	217
BIBLIOGRAFIE.....	229

1. INTRODUCERE

Analizele care au fundamentat desfășurarea proiectului *Integrare socială și educațională sustenabilă prin activități sportive*, finanțat prin Programul “Dezvoltare locală, reducerea sărăciei și creșterea incluziunii romilor”, finanțat prin Granturile SEE și Norvegiene 2014-2021, în parteneriat între Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București și Norwegian School of Sport Sciences, Oslo au relevat faptul că la finalul anului 2015, în România se înregistra unul dintre cele mai ridicate procente de părăsire timpurie a școlii, din țările europene. A fost de asemenea identificat faptul că părăsirea timpurie a școlii este determinată în mod direct de șomaj, excluziune socială, sărăcie și o stare proastă a sănătății.

În scopul reducerii procentului de părăsire timpurie a școlii, în strânsă corelație cu specificul partenerilor, a fost aleasă abordarea activităților integrate cu caracter sportiv, derulate în aer liber.

Proiectul, desfășurat la nivel național, în toate cele 8 regiuni de dezvoltare ale României, 24 de județe, pe o perioadă de 4 ani a propus o serie de activități cu caracter sportiv, cu un puternic caracter motivant în scopul creșterii încrederii în sine. având ca scop reducerea abandonului școlar și a excluziunii sociale. Abordarea a fost însoțită de măsuri de suport, menite să încurajeze participarea la actul educațional pe termen lung.

Activitățile proiectului au vizat 3 categorii de grupuri:

1. copiii aflați în risc de excluziune educațională și socială,
2. specialiști din domeniul educației
3. părinți.

Pentru fiecare dintre aceste grupuri s-au desfășurat activități specifice grupurilor astfel:

- evaluarea statutului lor pentru a face o selecție corectă a activităților ce li se potrivesc fiecăror, activități incluzive bazate pe sport, sesiuni de consiliere și orientare, educație non-formale bazată pe deprinderea de abilități necesare în procesul de integrare, o masă caldă, participarea la competiții și tabere, pentru primul grup menționat mai sus;

- workshopuri pentru a prezenta metodologiile, sesiuni de consiliere, educație non-formală pentru dezvoltarea abilităților specifice necesare în lucrul cu copiii în risc de excluziune socială, participarea la campaniile de comunicare și conștientizare, implementarea unei caravane ce va cuprinde și alte localități din cele regiuni de derulare a proiectului, participarea la sesiuni de comunicare științifică, pentru cel de-al doilea grup;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- campanii de comunicare structurată, consiere de grup și workshopuri pentru prezentarea instrumentelor pe care aceștia le pot folosi pentru sprijinirea integrării copiilor lor, pentru cel de-al treilea grup.

Activitățile fizice sportive, au reprezentat principalul mijloc de intervenție asupra primului grup, deoarece în ultimii ani a fost identificată o schimbare de paradigmă în ceea ce privește integrarea socială și educațională, conturându-se o nouă viziune în care activitatea fizică oferă oportunități de îmbunătățire a autonomiei și favorizează dezvoltarea personalității copiilor.

Crearea condițiilor de practicare a activităților fizice prin care se încurajează diversitatea și dezvoltarea individuală sunt abordări eficiente pentru o integrare reușită, pentru exersarea abilităților sociale și explorarea atitudinilor.¹

Activitatea fizică are potențialul de a îmbunătăți sau inhiba dezvoltarea personală a individului. Este important să recunoaștem faptul că activitățile sportive nu sunt un produs sau o experiență omogenă, standardizată. Variabile precum stilul predării, profesorul și interacțiunile din timpul activităților sunt decisive în obținerea unor abilități sociale la persoanele aflate în situații de risc.²

De altfel, activitatea fizică contribuie la procesul de integrare socială prin reunirea indivizilor dintr-o varietate de medii sociale și economice, datorită unui interes comun pentru activități care sunt inerent valoroase, oferirea unui sentiment de apartenență la o echipă, un club, un program, oferirea de oportunități pentru dezvoltarea de capacități și competențe apreciate, creșterea „capitalului comunitar”, prin extinderea rețelelor sociale, sporirea coeziunii comunității și a mândriei civice.³

Metodologia integrării sociale și educaționale durabile bazată pe activități sportive pentru copiii în risc de excluziune socială este unul dintre livrabilele proiectului și își propune să furnizeze cadrelor didactice instrumente prin intermediul cărora să poată fi favorizată integrarea socială și educațională a copiilor în risc de excluziune socială. Alături de metodele de instruire specifice activităților fizice sportive, de cele psihologice de intervenție utilizate în investigarea grupului țintă, precum și de evaluare a rezultatelor obținute, metodologia prezintă mijloacele specifice cu rol în integrarea socială și educațională.

De asemenea, prin analiza rezultatelor obținute în urma evaluărilor bio-motrice și psihologice, este prezentat efectul produs de intervenția din cadrul proiectului.

¹ Bota, A., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., (2013), Unified Sports – a Social Inclusion Factor in School Communities for Young People with Intellectual Disabilities, Procedia - Social and Behavioral Sciences 117, 21 – 26, doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.172

² Bailey, R., (2005), Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion, Educational Review, Vol. 57, No. 1, 71-90, DOI: 10.1080/0013191042000274196

³ Bailey, R., (2018), Sport, physical education and educational worth, Educational Review, 70:1, 51-66, DOI: 10.1080/00131911.2018.1403208

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

2. REZUMAT

Elaborarea *Metodologiei integrării sociale și educaționale durabile bazată pe activități sportive pentru copiii în risc de excluziune socială* a plecat de la prezentarea situațiilor concrete și statistica rezultată în urma studiilor pentru zonele selectate în proiect.

Metodologia oferă un sprijin specialiștilor care lucrează cu aceste categorii de elevi și cuprinde informații generale referitoare la excluziunea socială și școlară, rolul sportului și al activităților sportive în scopul prevenirii excluziunii sociale și școlare, în vederea micșorării ratei de parasire timpurie a școlii și realizării educației durabile pentru copiii expuși riscului de excluziune socială.

Raportat la cele studiate, sunt prezentate metodele utilizate, specifice fiecărui tip de activitate din cadrul proiectului precum și o serie de mijloace specifice diferitelor ramuri sportive (atletism, gimnastică, baschet, fotbal, handbal, volei, schiului, inotului și activității de orientare turistică).

În vederea validării rezultatelor din cadrul proiectului, a fost realizată o evaluare complexă din punct de vedere bio-motric și psihologic a elevilor cuprinși în grupul țintă, care a vizat aplicarea unui număr de 15 probe și teste de evaluare.

Întocmirea acestei metodologii este rodul colaborării experților implicați în echipa de implementare, împreună cu experții și specialiștii care au lucrat în mod direct cu copiii din cele 8 regiuni, respectiv cele 24 de județe din întreaga țară.

Activitatea s-a desfășurat în localitățile de reședință dar și în tabere de vară și de iarnă organizate în cadrul proiectului.

Numărul total al elevilor care au beneficiat de activități din cadrul proiectului a fost de peste 3600.

Realizarea prezentei metodologii oferă un sprijin real pentru specialiștii care lucrează cu aceste categorii de subiecți, și cuprinde o serie de metode și mijloace specifice atletismului, gimnasticii, baschetului, fotbalului, handbalului și voleiului, schiului, inotului și activității de orientare turistică în vederea micșorării ratei de parasire timpurie a școlii și realizării educației durabile pentru copiii expuși riscului de excluziune socială.

Mijloacele prezentate au fost sistematizate, având în vedere efectele pe care le pot avea în reducerea excluziunii sociale și școlare, respectiv pentru: creșterea activității, formarea coeziunii de grup și socializare, combaterea timidității, creșterea atenției, combaterea fricii, tristeții și frustrării, precum și diverse mijloace de inițiere în activitățile motrice specifice ramurilor sportive mai sus enumerate.

Metodologia prezintă de asemenea, aspecte de interes în relația cu tema metodologiei, din partea partenerului norvegian al acestui proiect, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo care furnizează date privind excluziunea socială și școlară în

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Norvegia, exemple de bune practici în combaterea excluziunii, precum și mijloace de intervenție pentru combaterea excluziunii sociale și școlare.

În cadrul proiectului, activitatea din cele 8 județe de unde au provenit elevii din grupul țintă principal precum și elevii din celelalte județe, participanți în taberele organizate sau cei care au participat la activități sportive în caravane, au aplicat metodele prezentate și au utilizat mijloacele puse la dispoziția experților și specialiștilor care au lucrat efectiv cu copii.

Perioada pandemică a provocat modificări conceptuale și de conținut pentru o anumită perioadă de timp.

Izolarea copiilor la domiciliu, starea de incertitudine, dublată de situația de risc de excluziune a copiilor în risc de excluziune au fost completate de pierderi de învățare, închiderea școlilor, cu efecte negative asupra sănătății mintale a copiilor, reducerea accesului la o sursă regulată de alimentație.

Activitățile din cadrul proiectului au continuat, fiind adoptate întâlnirile on-line cu copiii și fiind utilizate mijloace adaptate posibilităților de desfășurare a activităților în mediul familial.

În baza feed-back-ului permanent, în etapele de testare a metodologiei, aceste metode și mijloace au suportat corecții permanente, ajungând la forma în care sunt prezentate în prezenta metodologie.

Eficiența programelor aplicate a fost dovedită de testările bio-motrice (928 de elevi și 774 de eleve) și psihologice (821 de elevi) efectuate de către experți, rezultate care sunt prezentate în conținutul prezentei metodologii.

Pe parcursul fiecărui an de proiect a fost realizată evaluarea elevilor, iar rezultatele au fost centralizate la nivel național, aspect care a furnizat un profil biomotric al elevilor aflați în risc de excluziune educațională.

Aplicarea pe o durată de 3 ani a conținuturilor de instruire a permis realizarea profilului psihologic al copilului aflat în risc de excluziune socială și formularea concluziilor generale.

3. CADRUL METODOLOGIC

3.1. Excluziunea socială și școlară: cauze, factori determinanți, politici și strategii naționale și internaționale de prevenire

Activitățile sportive, fie colective fie individuale practicate în comun, favorizează crearea de legături sociale. În ultimii ani, tot mai multe persoane au recurs la sport pentru a permite integrarea și reinsertia persoanelor în proiecte de intervenție socială. Ceea ce favorizează extinderea acestui fenomen nu este doar succesul multor proiecte sportive și relaționale, ci și întărirea concepției că sportul este intrinsec bun. Există astfel numeroase exemple: evenimente sportive având ca motto lupta împotriva diverselor forme de discriminare, turnee de fotbal care permit întâlniri interculturale, sporturi de luptă pentru tineri, organizate pentru a învăța respectul (față de sine și pentru ceilalți) și chiar în centrele de detenție pentru a permite reintegrarea socială. Astfel, încă de la sfârșitul anilor optzeci, sportul a fost perceput ca un mijloc de luptă împotriva desocializării.

William Gasparini (2008), doctor în sociologie, a studiat și elaborat destul de multe articole despre problemele de integrare prin sport. El consideră că politicile publice tind să creadă că valorile sportive, cum ar fi *învățarea efortului și respectarea regulilor*, sunt relativ ușor transferabile în alte situații (de exemplu în școală). În același timp însă, el arată că sportul nu trebuie considerat intrinsec bun: *nu este virtuos, educativ sau integrator în sine, ci poartă valorile care îi sunt atribuite* și, prin urmare, el poate favoriza la fel de mult integrarea, ca și excluderea.

În ciuda celor expuse, *umbrele* activității sportive nu trebuie să-i ascundă virtuțile. Potrivit specialiștilor, acestea depind de obiectivele activității sportive, dar și de dialogul social stabilit prin aceste acțiuni. Ei concluzionează că virtuțile socializante ale sportului și-ar găsi sensul și eficiența prin promovarea diversității sociale și de gen în structurile sportive. (Gasparini 2013).

Pentru descifrarea excluziunii sociale este nevoie de studii longitudinale, în care subiecții sunt urmăriți pe o perioadă lungă, de la vârste fragede. Doar câteva lucrări îndeplinesc acest criteriu, majoritatea provenind din Regatul Unit, Noua Zeelandă, Statele Unite și Suedia.

Studiile longitudinale arată că pe măsură ce educația progresează, decalajul se mărește între cei asigurați (dotați) și cei privați (lipsiți) de educație. Unii avansează mai repede în timp ce alții rămân în urmă. Consecința este excluderea socială a unora, adică interzicerea accesului la un anumit statut pe plan profesional, venit, locuință, sănătate. Excluderea este în prezent un concept care pare să devină omniprezent în limbajul sociologic. Pare să ia locul ocupat anterior de exploatare sau înstrăinare.

În calitatea lor de membri ai familiei, copiii suferă de excluderea socială a părinților.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Limitările impuse dezvoltării lor sunt în spatele propriei excluderi de mai târziu. Primele rezultate de la școală, vor determina într-o bună zi situația lor în societatea adultă. Putem rezuma prin exemplele următoare: dobândirea insuficientă a abilităților de citire, scriere și calcul; rezultate slabe pe parcursul traseului școlar; părăsirea timpurie a școlii fără nicio calificare; dificultăți de angajare, inclusiv în locuri de muncă care nu au nevoie de studii; muncă precară și/sau șomaj; sarcină precoce; probleme cu poliția; alcoolism; probleme cu justiția; probleme de sănătate fizică și mai ales mentală.

Fiecare dintre acești factori este atât un indicator al excluderii sociale timpurii, cât și un factor predispozant al excluderii sociale ulterioare, ceea ce ne readuce la noțiunea de factor de risc și de protecție. Astfel, evitarea abandonului școlar prin măsuri ce vizează școlarul, este o protecție împotriva riscului de excludere de pe piața muncii la vârsta adultă.

Dacă facem un bilanț al tuturor condițiilor ce predispun la excluderea socială, apar o serie de caracteristici comune, care se pot grupa în patru mari grupe: factori materiali, factori specifici copilului, factori familiali și factori școlari. Aceste caracteristici, considerate izolat dar și combinate, au fost supuse modelărilor statistice, iar rezultatul a relevat rolul fundamental al rezultatelor școlare precare.

Procesul de excludere socială este previzibil și complex. Nu există niciun traseu liniar pentru excluziunea socială, ci un set de circumstanțe care interacționează și se consolidează reciproc, rezultând pe planul educației o formă de deficit iar pe planul tulburărilor de comportament un risc cumulat de criminalitate, la vârsta adultă.

Există vârste și etape critice în care impactul acestor circumstanțe externe este deosebit de pronunțat, dar acestea nu sunt neapărat aceleași pentru toți copiii. Sunt de asemenea, momente importante în viața copilului, în care procesele de excludere se pot inversa. Prin urmare, este necesară o politică de protecție dublă: cu cât intervenim mai repede în ceea ce privește sprijinul școlarului, cu atât este mai probabil să consolidăm efectele pozitive. Atunci nu este niciodată prea târziu pentru a interveni.

Școala românească, căreia i se cere să promoveze competitivitatea și integrarea profesională la cel mai înalt nivel, este în același timp invitată să încurajeze integrarea copiilor aparținând familiilor cu probleme, pentru a reduce celebra *fractură socială*.

Evidențiem o serie de cauze și factorii determinanți în ceea ce privește excluziunea socială și școlară⁴:

1. Factori individuali

- dificultăți de învățare dobândite (din cauza relațiilor deficitare cu membrii familiei), deficiențe de natură intelectuală (înnăscute), deficiențe emoționale, instabilitate psiho-afectivă, tulburări de comportament, dezvoltarea inegală a copiilor⁵;

⁴ Ivan, C., Rostas, I., (2013), Părăsirea timpurie a școlii - cauze și efecte. Raport de cercetare, <https://romaeducationfund.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parasirea-timpurie-a-scolii-cauze-si-efecte-studiu-OE20132.pdf>, p. 43

⁵ McKinny (1984), Hamada (2012), Coașan (2000) - citați de Ghiță, C., (2019). Succesul și eșecul în învățare. Factori de influență, Editura Polirom, Iași, p. 259

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- se pare că băieții prezintă un risc mai mare de părăsire a școlii, iar elevii care sunt mai agresivi în primii ani de școală au șanse sporite de a renunța ulterior la educația oferită de școală;

2. Factori familiali

- sărăcia/ situația economico-financiară a familiei;
- capitalul uman – nivelul de cunoștințe și educație în familie și capitalul socio-cultural (norme, așteptări, valori etc);
- dezagregarea familiei (divorțul, consumul de alcool în familie, violența, neglijența în familie, plecarea în străinătate a părinților).

3. Factori legați de grupul de prieteni și cunoscuți - grupul de apartenență și cel de referință, anturajul (elevii care au un prieten care a abandonat prematur școala prezintă un risc mai mare de a ajunge într-o situație similară).

4. Factori specifici mediului școlar – climatul școlar, dotările/ infrastructura existentă, relația copilului cu profesorii și cu colegii, deficitul de abilități și metodologie care să contribuie la succesul școlar în cazul majorității elevilor etc.

Prezentăm câteva programe, prin a căror implementare s-a dorit reducerea discriminării, excluziunii sociale și părăsirii timpurii a școlii în România^{6,7}:

- Program de reabilitare a școlilor din zona rurală – au fost achiziționate autobuze școlare, s-au realizat investiții în școlile din sate;

- Programul *Laptele și cornul și Mere în școli*;

- Reducerea abandonului școlar a mai fost realizată prin oferirea de alocații copiilor – prezența la școală condiționează primirea sumei de bani alocată;

- Programul *Bani de liceu* – prioritate au copiii cu dizabilități, din familii sărace și din mediul rural;

- Programul *A doua șansă* care a combătut excluziunea educațională, sprijinind copiii din mediile defavorizate să participe la școală;

- Programul *Euro 200* – prin care elevilor și studenților li se oferă șansa să-și achiziționeze un computer personal;

3.2. Statistici naționale privind excluziunea

Excluziunea socială este un fenomen de o foarte mare complexitate, multidimensional, care se referă la „factorii multipli și schimbători care au ca efect excluderea oamenilor de la participarea la interacțiunile sociale normale, practicile și drepturile societății moderne (...) Excluziunea socială afectează indivizi și grupuri, în special în funcție de mediile de rezidență (rural/urban) atunci când apar forme de discriminare și segregare; excluziunea socială evidențiază deficitele infrastructurii

⁶ Popescu, R., Arpinte, D., Neagu, G., (2005). Necesitatea suportului pentru combaterea excluziunii sociale a copilului, *Revista Calitatea Vieții*, XVI (3-4), 333-357

⁷ Hatos, A., (2009). Educație și excluziune socială în România, Editura Universității din Oradea, Oradea, p. 19

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

sociale și riscul creării și consolidării unei societăți scindate, cu două fețe”⁸ (Comisia Comunităților Europene, 1993).

La nivel european, conform statisticilor Eurostat, în 2018⁹, 109,2 milioane de oameni din Uniunea Europeană (respectiv, 21,7%), se află în risc de sărăcie sau excluziune socială. Aceasta înseamnă că ei se află într-una din cele trei condiții: risc de sărăcie după transferurile sociale, puternic lipsite din punct de vedere material sau trăiesc în gospodării cu o intensitate a muncii foarte scăzută.

România, în 2018, este a doua țară din Uniunea Europeană (după Bulgaria, 32.8%) în ceea ce privește **ponderea populației totale cu risc de sărăcie sau excluziune socială pe țară**, având un procent de 32,5%.¹⁰(Eurostat. Your key to European statistics, 2019)

Pentru a surprinde întreaga complexitate a fenomenului excluziunii sociale, precum și multitudinea factorilor determinanți, la nivelul Uniunii Europene s-a elaborat **un set de indicatori statistici** care să permită descrierea diferitelor laturi ale incluziunii sociale și să permită compararea între statele membre ale Uniunii Europene.

Astfel, Consiliul European a aprobat, la summitul de la Laeken din decembrie 2001, o listă de **10 indicatori primari**¹¹ și **8 indicatori secundari**¹², comuni pentru

⁸ Comisia Comunităților Europene, 1993: *Background Report: Social Exclusion – Poverty and Other Social Problems in the European Community*, ISEC/B11/93. Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities.

⁹ 17 October: International Day for the Eradication of Poverty Downward trend in the share of persons at risk of poverty or social exclusion in the EU But still around 109 million people in this situation <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10163468/3-16102019-CP-EN.pdf/edc3178f-ae3e-9973-f147-b839ee522578>

¹⁰ <https://ec.europa.eu/eurostat/news/themes-in-the-spotlight/poverty-day-2019>

¹¹ 1. **SISTEMUL INDICATORILOR PRIMARI AI INCLUZIUNII** cuprinde 10 indicatori: 1.1. Rata sărăciei; 1.2. Raportul dintre chintila superioară și cea inferioară (S80/S20); 1.3. Rata sărăciei persistente, la pragul de 60% din mediana veniturilor disponibile pe adult echivalent; 1.4. Deficitul median relativ; 1.5. Coeficientul de variație a ratei ocupării (Raportul procentual dintre abaterea standard a ratelor de ocupare estimate pentru fiecare regiune și rata de ocupare estimată la nivel național); 1.6. Rata șomajului BIM de lungă durată (Ponderea persoanelor de 15 ani și peste aflate în șomaj de 12 luni și peste în populația activă, șomerii fiind definiți conform metodologiei Biroului Internațional al Muncii); 1.7. Ponderea populației din gospodăriile fără persoane ocupate; 1.8. Ponderea tinerilor de 18-24 ani care au părăsit de timpuriu sistemul educațional (Ponderea tinerilor de 18-24 ani care au absolvit cel mult învățământul gimnazial și nu urmează nici o formă de instruire, în total persoane de 18-24 ani); 1.9. Speranța de viață la naștere -ani (Numărul mediu de ani, stabilit pe baza tabelelor de mortalitate, pe care îi are de trăit o persoană, în condițiile mortalității specifice din anul în care s-a întocmit tabela de mortalitate); 1.10. Ponderea persoanelor care își apreciază starea de sănătate ca fiind rea sau foarte rea (Ponderea persoanelor care apreciază că au o stare de sănătate rea sau foarte rea în totalul populației).

¹² În ceea ce privește **SISTEMUL INDICATORILOR SECUNDARI AI INCLUZIUNII**, aceștia sunt: 2.1. Rata sărăciei la pragurile de 40%, 50% și 70%; 2.2. Rata sărăciei în raport cu un prag ancorat în timp; 2.3. Rata sărăciei înainte de transferurile sociale; 2.4. Coeficientul Gini (măsoară distribuția veniturilor în interiorul unei țări sau în interiorul unei regiuni. Cu cât coeficientul este mai ridicat, cu atât inegalitățile sunt mai mari); 2.5. Rata sărăciei persistente la pragul de 50% din mediana veniturilor disponibile pe adult echivalent; 2.6. Ponderea șomerilor BIM de lungă durată (Ponderea șomerilor aflați în șomaj de 12 luni și peste, în totalul șomerilor); 2.7. Ponderea șomerilor BIM de foarte lungă durată (Ponderea persoanelor de 15 ani și peste aflate în șomaj de 24 luni și peste, în populația activă); 2.8. Ponderea persoanelor de 25 – 64 ani cu nivel scăzut de instruire (Ponderea persoanelor din

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

toate țările. Pe lângă aceștia, sistemul de indicatori este completat de **indicatorii terțiari**¹³ (aceștia fiind specifici fiecărie țări).

Sărăcia se referă la un complex de fenomene sociale corelate¹⁴, care generează o situație în care persoana nu are acces la un standard de viață considerat acceptabil de către societatea în care trăiește. Reprezintă unul dintre fenomenele în funcție de care este apreciată excluziunea, uneori singurul (de exemplu în situația în care excluziunea este abordată unidimensional), însă fenomenul excluziunii se mai referă, de asemenea la o multitudine de aspecte precum “drepturi deservite inadecvat de locuire, educație, sănătate și acces la servicii” etc.

Unul dintre principalii indicatori utilizați pentru măsura excluziunea socială și sărăcia este: **numărul de persoane expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială**.

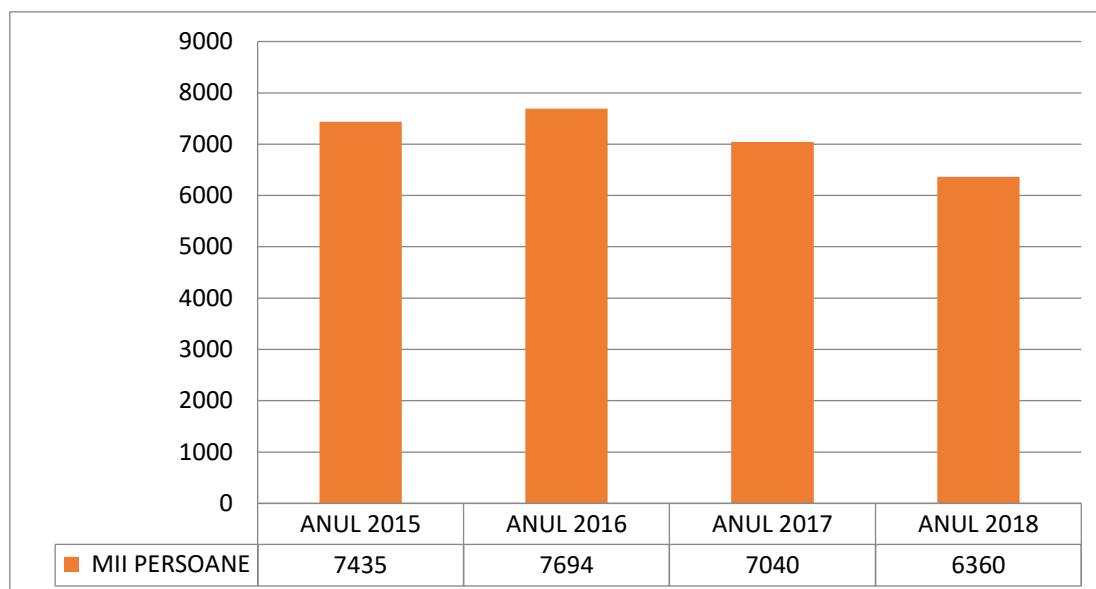


Figura 1 - Număr total de persoane expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială (mii persoane) în perioada 2015-2018¹⁵

grupele vârstă de 25-34 ani, 35-49 ani și 50-64 ani, care au cel mult un nivel de instruire gimnazial, în totalul persoanelor din aceleași grupe de vârstă).

¹³ **INDICATORII TERȚIARI DE INCLUZIUNE SOCIALĂ** specifici țării noastre sunt: **1. Resurse** (având ca subindicatori 1.1 Sărăcie și inegalitate; 1.2 Transferuri sociale); **2. Piața muncii** (2.1. Excluziunea de pe piața muncii; 2.2. Excluziunea persoanelor ocupate); **3. Condiții de locuit** (3.1 Calitatea locuinței; 3.2 Utilități; 3.3 Acces la locuință și costul locuirii; 3.4 Dotare; 3.5 Supraaglomerare); **4. Educație** (4.1. Participarea la educație; 4.2. Capital educațional); **5. Excluziunea de la sănătate** (5.1 Drept și acces la servicii de sănătate; 5.2 Mortalitate și morbiditate; 5.3 Viață sănătoasă); **6. Ordine publică** (6.1 Rata criminalității; 6.2 Rata criminalității juvenile; 6.3 Rata infracționalității).

¹⁴ Astfel, persoana aflată în risc de sărăcie se confruntă cu dezavantaje multiple legate de: venit mic, șomaj, condiții inadecvate de locuit, îngrijirea inadecvată a sănătății, bariere în accesul la învățământ, cultură, sport, petrecerea timpului liber etc.

¹⁵ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

În ceea ce privește **numărul de persoane expuse riscului de sărăcie sau excluziune socială**, conform datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019) la noi în țară, în perioada 2015-2018 (figura 1) constatăm că cel mai mare număr de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune se înregistrează în anul 2016 (respectiv, 7.694.000) persoane iar numărul cel mai mic, în anul 2018 (respectiv: 6.360.000 persoane).

Urmărind evoluția indicatorului: **persoane aflate în risc de sărăcie sau excluziune socială, după grupe de vârstă și sexe**, în ceea ce privește copiii și adolescenții observăm că:

În perioada 2015-2018, conform datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019) în cazul copiilor și adolescenților (0-17 ani), cea mai ridicată valoare este în anul 2016 (1.880.000 persoane) și cea mai scăzută în 2018 (1.404.000 persoane).

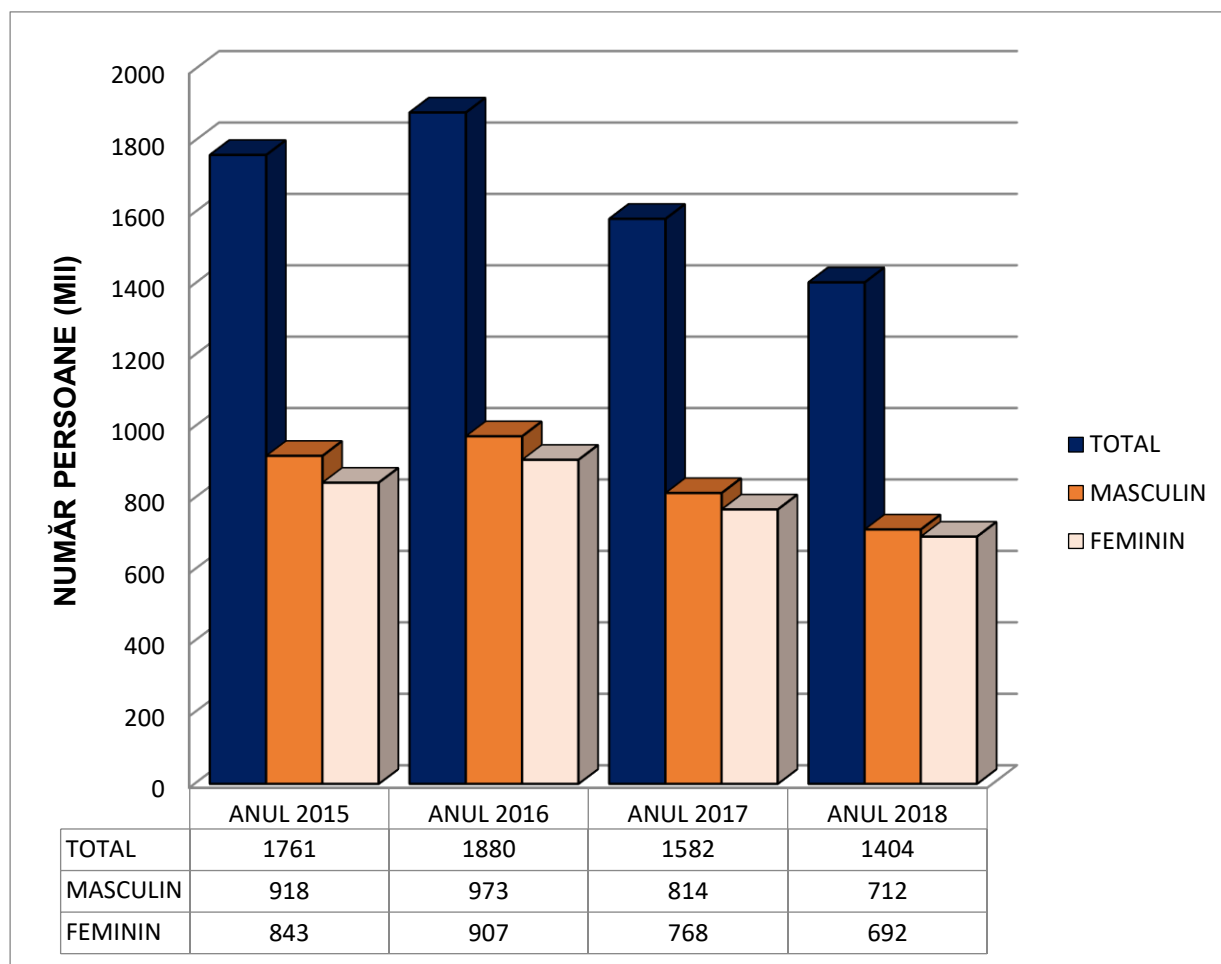


Figura 2 -Persoane expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială în România (mii persoane) - VÂRSTA 0-17 ani¹⁶

¹⁶ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

În ceea ce privește grupa de vârstă 18-24 se observă o tendință descendentă a valorilor indicatorului, în intervalul de timp 2015-2018: de la 688.000 de persoane în anul 2015 la 541.000 de persoane în 2018 (figura 3).

Analizând evoluția pe sexe a valorilor indicatorului, se constată o scădere a numărului de persoane expuse riscului de sărăcie și excluziune socială atât pentru persoanele de sex feminin, cât și masculin. Cea mai ridicată valoare se înregistrează în anul 2015 persoane de sex masculin: 345.000 , iar cea mai mică valoare în anul 2018 persoane de sex feminin: 273.000.

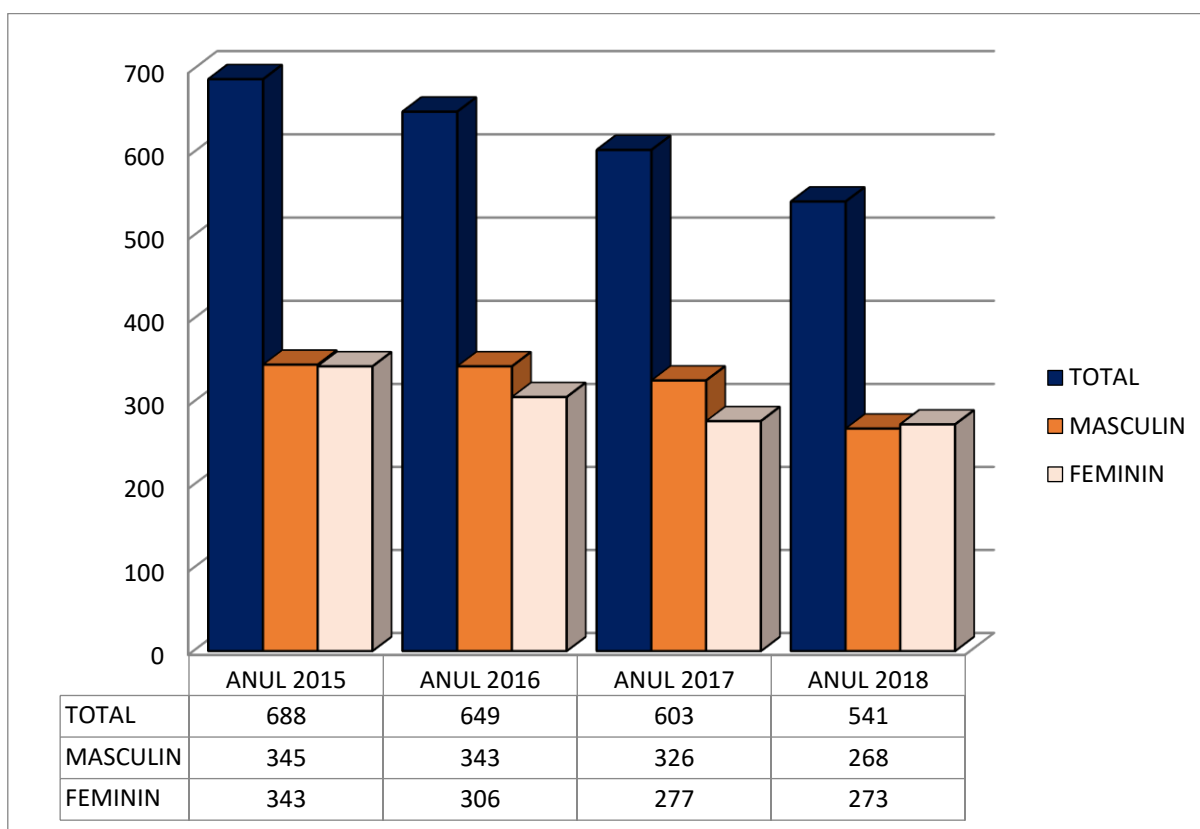


Figura 3 - Persoane aflate în risc de sărăcie sau excluziune socială în România (mii persoane) - VÂRSTA 18-24 ani¹⁷

În ceea ce privește grupa de vârstă 25-49 de ani (figura 4), analizând perioada 2015-2018, se observă că în anul 2016 crește numărul total al persoanelor expuse riscului de sărăcie și excluziune socială comparativ cu 2015, înregistrându-se cele mai ridicate valori atât pentru număr total de persoane (2624.000) persoanele de sex masculin (1348.000), cât și pentru cele de sex feminin (1276.000). Apoi tendința este descendentă, în 2018 fiind un număr total de 2077.000 persoane, dintre care 1085.000 de sex masculin și 992.000 de sex feminin.

¹⁷ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

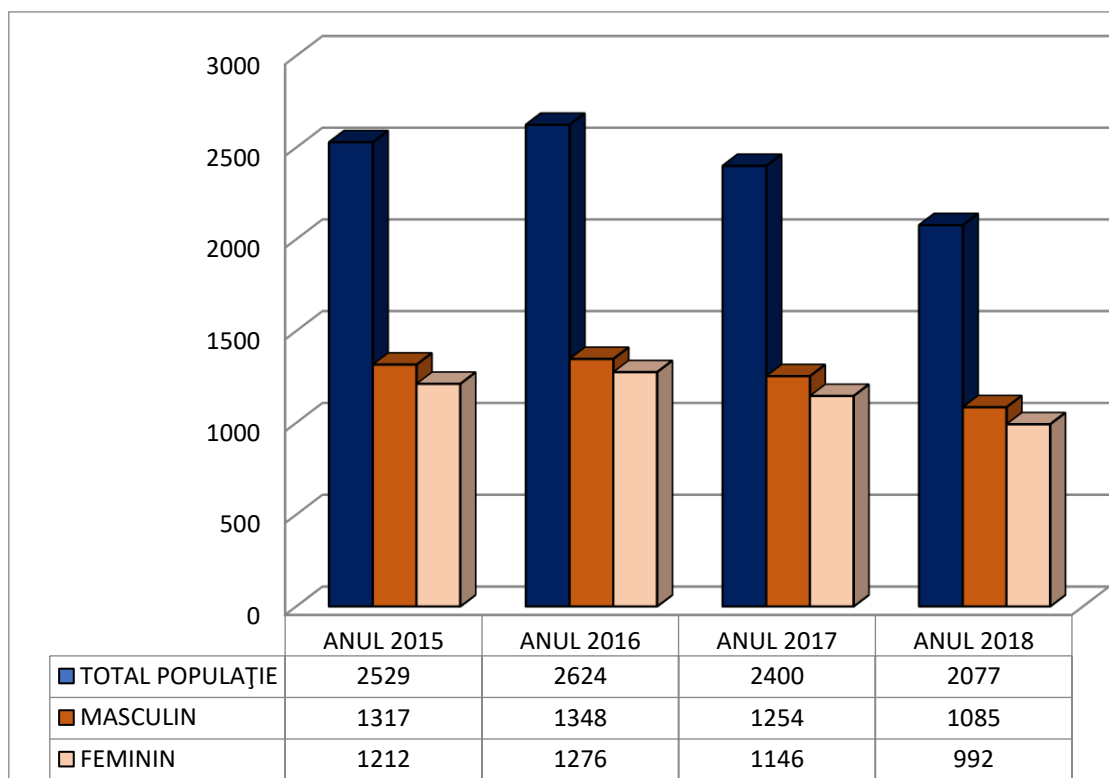


Figura 4 - Persoane expuse riscului de sărăcie sau excluziune socială în România (mii persoane) - Vârsta 25-49 de ani¹⁸

Și pentru grupa de vârstă 25-49 de ani (pentru perioada 2015-2018) în anul 2016 se constată cele mai ridicate valori atât pentru număr total de persoane expuse riscului de sărăcie și excluziune socială (1375.000), cât și pentru persoanele de sex masculin (621.000) și pentru cele de sex feminin (754.000). Apoi tendința este descendentă, în 2018 fiind un număr total de 1175.000 persoane, dintre care 531.000 de sex masculin și 644.000 de sex feminin.

În ceea ce privește grupa de vârstă 50-64 ani, valoarea indicatorului număr total de persoane expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială crește în anul 2016 comparativ cu 2015, înregistrându-se și cea mai ridicată valoare (1375.000 de persoane), apoi tendința este descendentă, cea mai mică valoare fiind în 2018, respectiv 1175.000 de persoane.

¹⁸ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

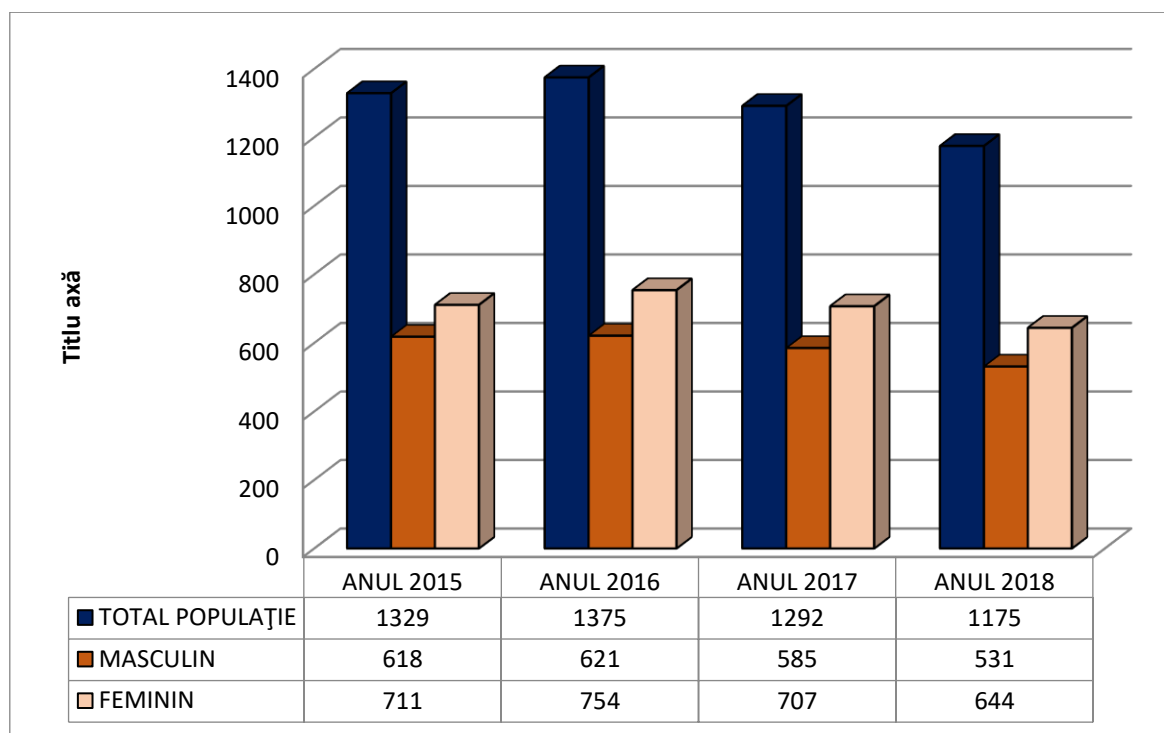


Figura 5 - Persoane expuse riscului de sărăcie și de excluziune socială în România (mii persoane) - Vârsta 50-64 de ani¹⁹

În cazul grupei de vârstă “65 de ani și peste” valorile cele mai scăzute ale indicatorului (pe perioada 2015-2018) se înregistrează în anul 2015, respectiv 1128.000 de persoane expuse riscului de sărăcie sau de ecluziune socială și cele mai ridicate în anul 2016 (1166.000 persoane aflate în risc de sărăcie sau de excluziune socială).

¹⁹ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

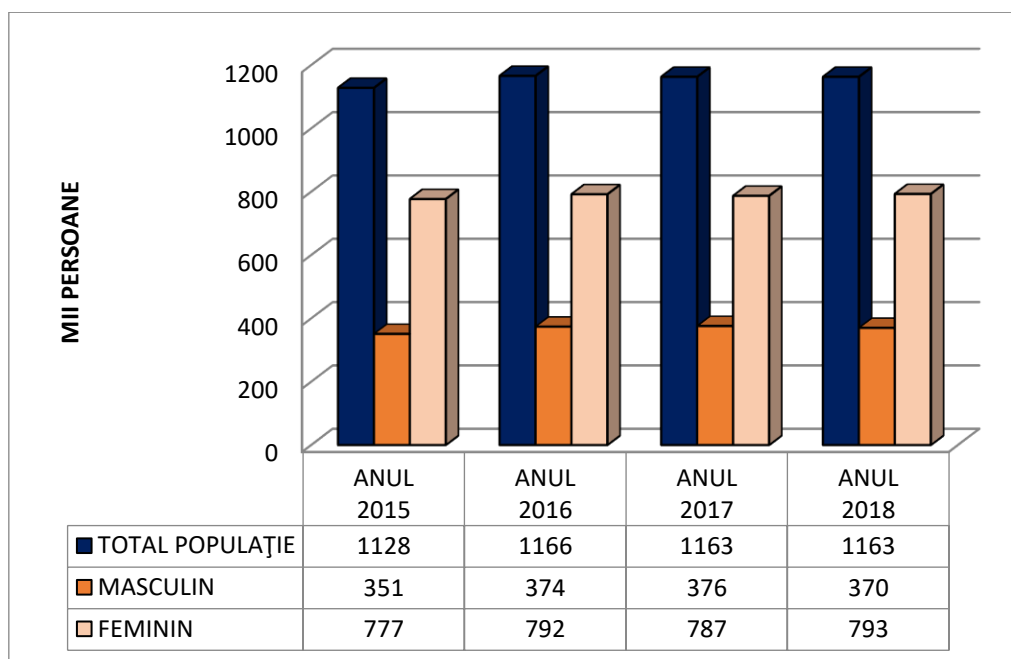


Figura 6 - Persoane aflate în risc de sărăcie sau de excluziune socială în România (mii persoane) - Vârsta 65 de ani și peste²⁰

Rata sărăciei (estimată în raport cu pragul stabilit în funcție de nivelul și distribuția veniturilor din anul pentru care se face evaluarea) a avut o tendință descendentă în perioada 2015-2018: de la 25,4% în anul 2015, la 23,5% în anul 2018 (figura 4):

²⁰ Graficul a fost realizat pe baza datelor oferite de Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

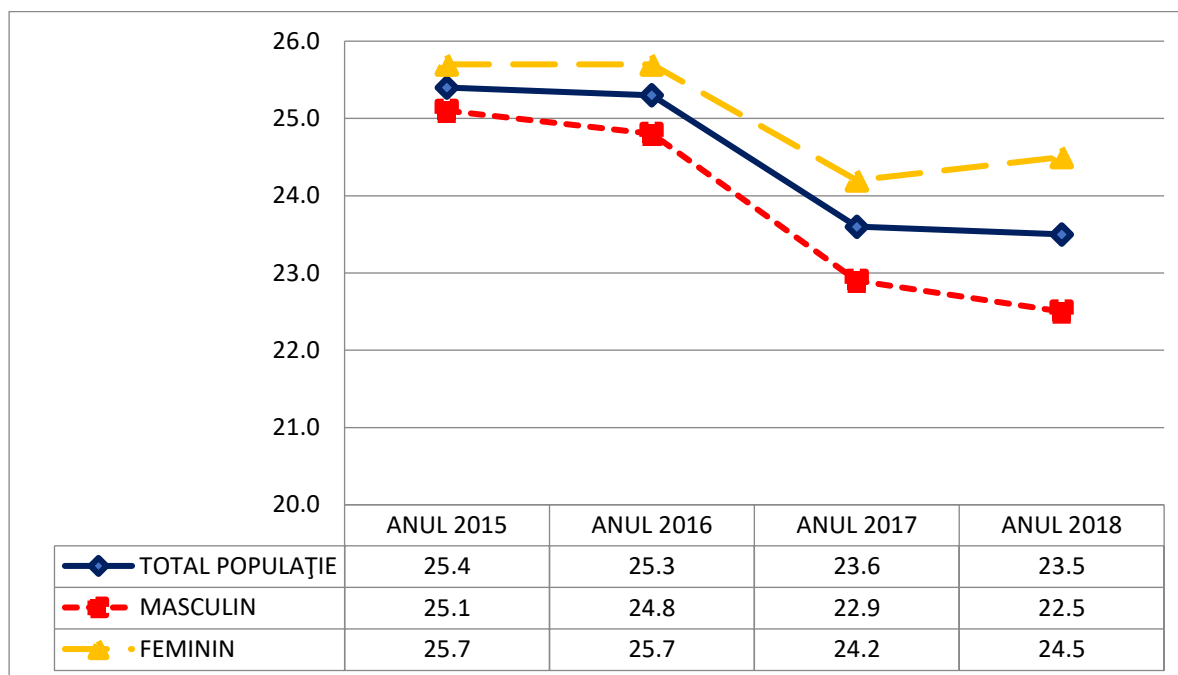


Figura 7 - Rata sărăciei (total populație) pentru perioada 2015-2018

- În ceea ce privește persoanele de sex masculin, indicatorul are o evoluție descendentă, cea mai ridicată rată a sărăciei înregistrându-se în anul 2015 (25,1%), iar cea mai scăzută rată a sărăciei (din perioada 2015-2018) înregistrându-se în anul 2018 (22,5%).
- Pentru populația feminină a României, în anii 2015 și 2016 rata sărăciei se menține la același nivel: 25,7%, în anul 2017 prezintă o diminuare importantă , ajungând la 24,2% iar în anul 2018 are o ușoară creștere față de anul anterior, ajungând la 24,5%.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

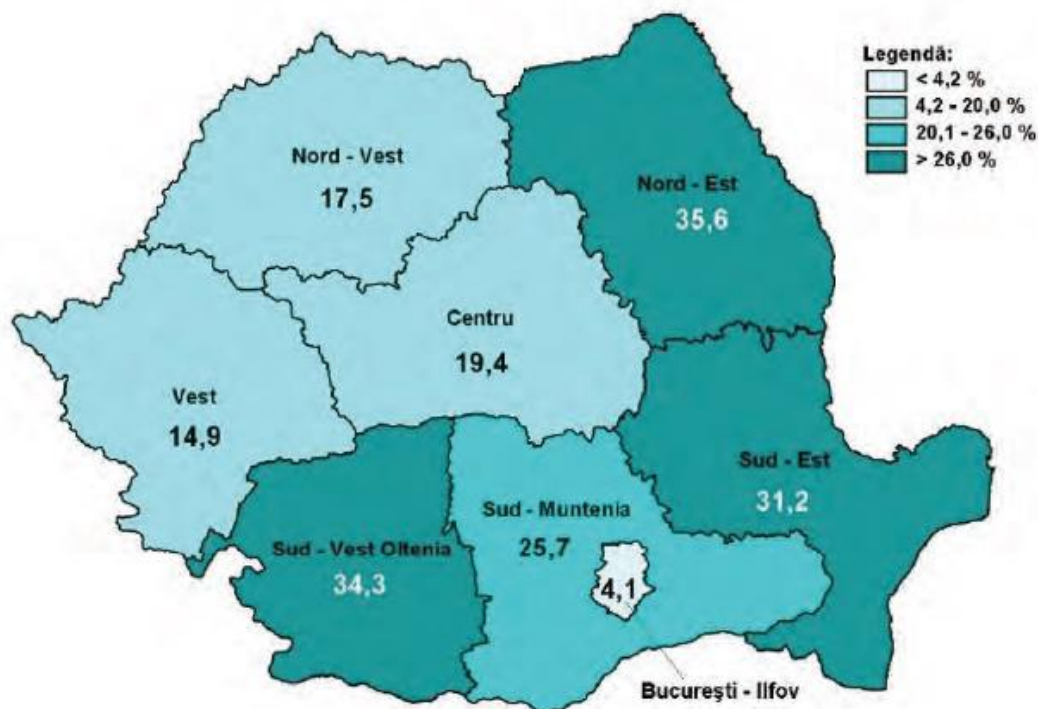


Figura 8. Distribuția ratei sărăciei pe regiuni de dezvoltare în anul 2018²¹ (Institutul Național de Statistică, 2018)

În anul 2018, rata sărăciei pe regiuni de dezvoltare, constatăm o distribuție inegală a sărăciei, cea mai mică fiind în București (4,1%) și cea mai ridicată fiind în zona de Nord-Est (35,6%).

²¹ Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică
https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_sociale_in_romania_2018.pdf

3.3. Rolul sportului și activităților sportive în sensul prevenirii excluziunii sociale. Educație prin sport. Funcțiile sportului și ale activităților fizice

Uniunea Europeană în Cartea Albă din 2007 a subliniat valoarea sportului ca instrument al prevenirii excluziunii sociale. Analiza prevenirii excluziunii sociale prin sport vizează atât nivelul statal cât și cel local pe două direcții:

- politicile privind sportul la toate nivelurile remarcă populația expusă riscului de excluziune socială;
- politici și planuri orientate în direcția integrării populației cu risc de excluziune socială.

Analizând literatura de specialitate putem evidenția diferite definiții ale sportului, activitate foarte complexă din punct de vedere structural, psihologic, biologic și social. Sportul este văzut ca²² :

- “un mediu propice pentru însușirea atitudinilor, valorilor și comportamentelor social-personale, apreciate în plan cultural”;
- “o activitate de întrecere, constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice diferențiate pe ramuri de sport, prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale și psihice”.

În sport rezultatele nu sunt prestabilite, realizându-se într-un cadru formal ce presupune antrenori, echipe, arbitrii, divizii, sponsori etc.; sportul implică doi sau mai mulți oponenti, presupunând efort psiho-fizic realizat de competitori²³ . Facem o distincție între sport, jocul din fața blocului și activitățile recreative²⁴ . În cazul activităților recreative, un preadolescent sau adolescent, de exemplu, poate alerga sau juca fotbal în timpul concediilor (cu părinții). Atunci când două grupuri de copii joacă baschet sau fotbal, între ei, în cartier, avem de-a face cu un mediu mai organizat, dar nu putem discuta despre sport, ci despre o activitate de educație fizică efectuată independent.

Prioritatea acordată sportului de părinți, profesori și societate în general devine vizibilă în calitatea vieții copiilor. Sportul este un factor de dezvoltare pentru societate, îmbunătățind calitatea vieții indivizilor, promovând obiective educaționale, sociale și de sănătate²⁵ , cu impact direct asupra reducerii excluziunii sociale.

Sportul și activitățile sportive în sensul prevenirii excluziunii sociale vizează diferite grupuri din societate, cu accent special pe grupurile cu cele mai multe nevoi, cărora, în mod tradițional, accesul la sport și activități sportive le este dificil. Ca urmare, accesul acestor grupuri la activitățile sportive nu este un scop, ci este un mijloc de prevenire a excluziunii sociale.

²² Teodorescu, S., (2006). Teoria antrenamentului și competiției, Editura A.N.E.F.S., București, p. 2

²³ Nixon, H. L., (1984). Sport and the American dream, Leisure Press, New York, p. 13

²⁴ LeUnes (2008). Sport Psychology - 4th Edition, Psychology Press, New York, p. 5

²⁵ Kay, T., (2009). Developing through sport: Evidencing sport impacts on young people. *Sport in Society*, 12(9), 1177-1191.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Printre beneficiile de ordin psihologic ale practicării sportului și activităților sportive evidențiem²⁶ :

- apariția unei „stări de bine”;
- gândire mai clară și alertă;
- schimbări pozitive de autopercepție;
- dezvoltarea strategiilor de abordare pozitivă;
- ameliorarea încrederii și conștiinței de sine;
- eliberarea de tensiuni (depresie și anxietate);
- energie crescută în activitatea cotidiană;
- mai multă plăcere datorată exercițiului fizic și contactelor sociale.

Sportul și activitățile sportive au o contribuție esențială la realizarea unei coeziuni economice și sociale și la formarea unei societăți mai bine integrată, aceasta formând sentimentul apartenenței la un spațiu socio-cultural comun. Rolul sportului, dacă marșăm pe această idee, este și mai important pentru categoriile defavorizate.

Și alți autori vorbesc despre beneficiile sportului, subliniind, pe de o parte, beneficiile personale pentru participanți și, pe de altă parte, beneficiile rezultate din interacțiunile umane specifice, reflectate în dezvoltarea și evoluția societății²⁷. Așadar, sportul contribuie la îmbunătățirea relațiilor sociale și a inteligenței (emoționale, verbale și nonverbale, interpersonale și intrapersonale, experiențiale etc), mai buna gestionare a emoțiilor, la creșterea abilităților motorii și a nivelului de fitness, toate acestea punându-și amprenta în planul prevenirii excluziunii sociale.

În scopul evidențierii rolului pe care sportul și activitățile sportive îl au în sensul prevenirii excluziunii sociale prezentăm și următoarele aspecte²⁸ :

- sportul apare ca un subsistem social prin care individul se dezvoltă și evoluează multifactorial, devenind astfel mai competitiv, mai adaptabil și mai eficient;
- prin dimensiunea sa socioculturală, sportul creează oportunități unice de a-i cunoaște pe ceilalți și pe sine, de a adopta anumite roluri, accepta anumite comportamente și tipuri de oameni și declanșează momente de introspecție și schimbare de comportament în funcție de context;
- sportul răspunde nevoii de apartenență la un grup, contribuie la aderarea individului la o comunitate și la experimentarea recunoașterii sociale a meritelor personale - ce oferă echilibru mental și satisfacție;

Prin funcția sa de socializare, sportul oferă modele de comportament ce pot fi transferate în viața cotidiană. Efectul practicării activităților sportive este reprezentat de coeziunea socială, toleranță reciprocă, integrarea etnică și culturală.

²⁶ Societatea Internațională de Psihologie Sportivă - Tüdös, Ș., (2000). Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Editura Paideia, București, p. 9

²⁷ Bailey și colab. (2012). Physical activity as an investment in personal and social change: The human capital model. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(8), 1053-1055.

²⁸ Urzeală, A., Teodorescu, S., (2019). Sport and society. *Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 57(3), 55-62.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Sportul răspunde pe deplin nevoii de afiliere, fie că este vorba despre un individ sau un grup social. O formă de afiliere este căutarea grupului, dorința de a se integra într-un grup organizat de indivizi și unit prin interese și acțiuni comune, dorința de a participa la viața grupului și de a juca un anumit rol în echipă, tendință satisfăcută în mare parte de activitatea sportivă²⁹.

- sportul (ca proces de socializare) dezvoltă personalitatea individului, perseverența, ambiția, rezistența la frustrare, încrederea în sine, voința etc; contribuie, de asemenea, la schimbul de valori culturale și atitudini sociale;

- sportul transformă indivizii în oameni mai sociabili, deschiși, care își controlează mai bine impulsurile și devin mai disciplinați, organizați și responsabili; de exemplu, sportivul de performanță are un regim de viață echilibrat („igiena” fizică și psihică, hidratare și alimentație echilibrate, respectă orele de odihnă, este atent la tipul activităților recreative și la momentele alese pentru hobby-uri etc);

- practicarea activităților sportive previne actele de delicvență, mai ales la preadolescenți și adolescenți, prin umplerea timpului liber cu activități capabile să le consume energia și să le rafineze comportamentul;

- sportul dezvoltă nu numai aspectul somatic și calitățile motrice, ci și procesele cognitive ale persoanei; sportul depășește stereotipurile sociale, orice preadolescent sau adolescent, indiferent de etnie sau apartenență socială, se poate implica în activități sportive.

Un alt rol important al sportului și activităților sportive este reprezentat de posibilitatea de recuperare a persoanelor cu diferite tipuri de dependență (droguri, medicamente în exces, alcool) favorizând reinserția lor socială.

Educație prin sport

Educația ca activitate de formare trebuie să atingă toate dimensiunile personalității umane, pornind de la formarea corporalității, a instinctelor a afectivității, a voinței până la formarea gândirii, a atitudinilor, comportamentelor, etc. Ca urmare, nu se poate marginaliza o componentă a educației în detrimentul alteia. Gândirea se formează și se consolidează și prin sport, după cum formarea intelectuală poate forma atitudini pozitive față de motricitate, față de corporalitate și integritatea fizică,

Pe parcursul copilăriei și adolescenței activitățile sportive oferă o oportunitate excelentă pentru a învăța și practica abilitățile fizice necesare pentru îmbunătățirea stării fizice și a sănătății pe tot parcursul vieții. Dobândirea timpurie a acestor abilități îi ajută în mod crucial să practice și să înțeleagă mai bine valoarea acestor activități în educația lor ulterioară.

Cu toate acestea, sportul și activitățile sportive nu se limitează doar la formarea abilităților fizice, având o importanță mult mai mare decât o simplă dimensiune recreativă. Implicarea în activitățile sportive aduce un tip de cunoaștere bazat pe

²⁹ Epuran, M., Horn, E., (1985). Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal, Editura Sport-Turism, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

principii și concepte cum ar fi fair-play-ul, respect, conștientizare tactică și fizică, conștientizare socială corelată cu interacțiunea interpersonală și munca în echipă. Subliniem faptul că, o funcție asociată, nespecifică, este funcția educativă. Această funcție este considerată cea mai complexă prin prisma modalităților de îndeplinire și a influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integritatea sa. Influențele sportului și activităților sportive sunt evidente pe planul dezvoltării "fizice". În același timp, însă, sunt de necontestat și vizibile influențele deosebite pe care le are, dacă este bine concepută și realizată, pe celelalte planuri ale personalității umane: intelectual, moral, estetic și tehnico-profesional.

Ca urmare a analizei informațiilor oferite mai sus, putem vorbi de educație prin sport. Sintetizăm cele prezentate anterior în figura 9.

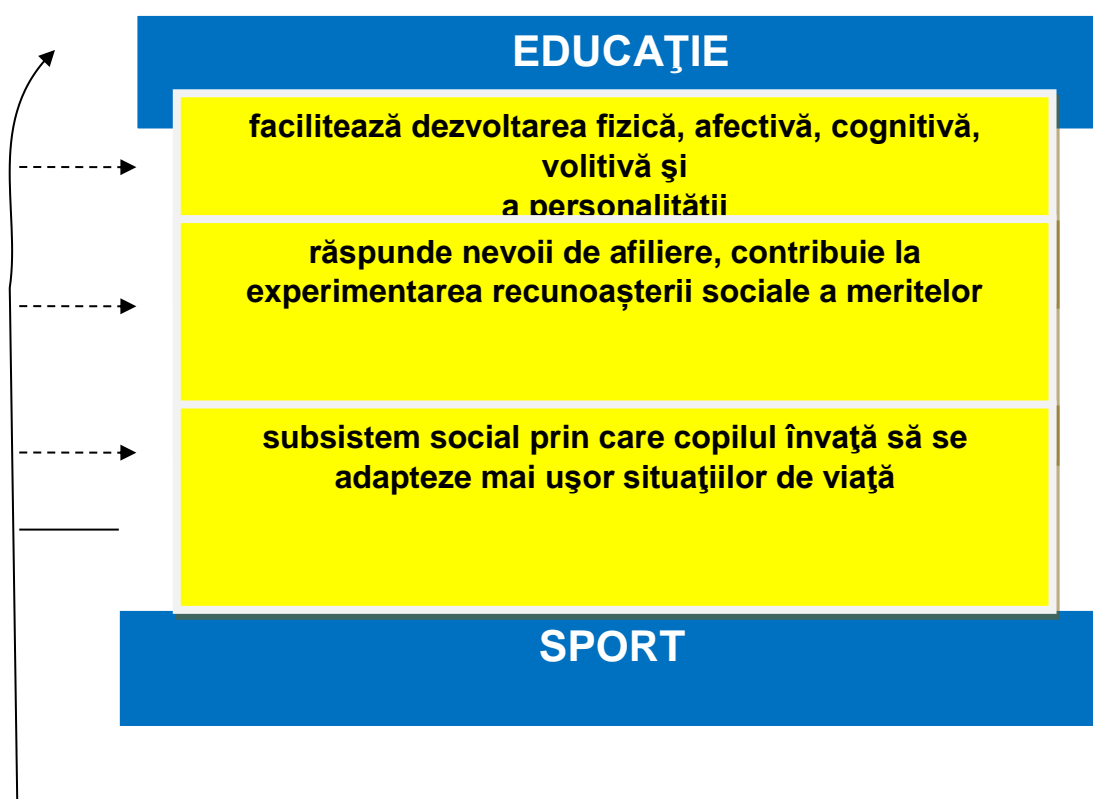


Figura 9. Educație prin sport

Sportul și activitățile asociate acestuia au la ora actuală un impact social major. Ca orice altă activitate umană, activitatea sportivă îndeplinește anumite funcții.

Prin funcție înțelegem atingerea unor obiective prin intermediul unui ansamblu coordonat de activități. Funcțiile specifice activităților sportive răspund unor nevoi reale ale dezvoltării și perfecționării omului ca membru al societății.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Funcțiile principale ale sportului și ale activităților sportive sunt cele de perfecționare a capacităților motrice și de dezvoltare fizică armonioasă. Pe lângă aceste funcții principale mai putem enumera și dezvolta și alte funcții.^{30,31}

Funcția competițională

Această funcție reprezintă de fapt esența sportului, deoarece activitățile sportive se manifestă plenar în competiție. Activitatea competițională este caracterizată de rivalitate liberă de orice antagonism și foarte bine reglementată.

Această funcție se manifestă în condiții de egalitate a șanselor, satisfăcând nevoia umană de ierarhizare și clasificare a valorilor.

Funcția culturală

Această funcție este întărită de tratatul de la Amsterdam care reliefează importanța educațională și culturală a sportului și rolul pe care sportul îl are în menținerea legăturilor interumane. În contextul general al culturii, sportul îndeplinește două atribute strâns legate între ele: valorificarea moștenirii teoretice și practice și îmbogățirea domeniului cu noi valori. Ca act de cultură, sportul stimulează valorile intelectuale, etice și estetice.

Funcția de dezvoltare a capacității de performanță

Activitatea sportivă, spre deosebire de alte activități ale omului, este construită pe logica competiției. Ca scop nemijlocit, sportul are ca finalitate obținerea unor rezultate cât mai bune. Ca urmare, competiția conduce la creșterea nivelului de pregătire ceea ce are ca rezultat maximizarea performanțelor.

Funcția de satisfacere a dorinței de mișcare

Această funcție este determinată de cerința funcțională a omului, aceea de mișcare, joc. Această necesitate determină stabilirea unor norme, reguli și principii.

Funcția de socializare

Sportul are o contribuție esențială în această direcție, satisfăcând necesitatea omului de a avea relații cu semenii săi. Contribuția sportului la favorizarea nevoii de socializare are aspecte particulare deoarece sunt spontane, fiind lipsite de convenționalismul statornicit în viața normală a oamenilor.

Socializarea în și prin sport este un proces în care participanții se autoeducă, primind feedback pentru acțiunile lor, este un proces prin care descoperă repere ale comportamentului social, dobândesc noi valori, credințe și modalități comportamentale. Socializarea în sport oferă un mediu unic de învățare bazat pe cooperare, comunicare și sprijin reciproc, contribuind la formarea personalității participanților.

Practicarea sportului și a activităților sportive atenuază sau chiar face să dispară anumite bariere pe care viața le ridică între oameni, contribuind în mare măsură la integrarea într-un mediu în care domnesc egalitatea, respectul și acceptarea reciprocă.

³⁰Duret, P., (2008). *Sociologie du sport*, PUF, Paris, p. 5

³¹Stevenson, C. L., Nixon, J. E., (2003). *A conceptual scheme of the social functions of sport*, Routledge, London, p. 134

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Funcția economică

În ultima perioadă sportul și activitățile sportive au devenit din ce în ce mai mult activități economice deosebit de înfloritoare, în special din momentul în care s-a trecut la sportul profesionist.

Pentru susținerea activității sportive de înaltă performanță sunt necesare bugete foarte mari, aceste bugete fiind realizate în urma mai multor activități. Activitatea sportivă profesionistă are un impact major asupra aspectelor economice legate de desfășurarea activității competiționale. Un campionat foarte disputat atrage în jurul său un număr mare de resurse financiare din drepturi de televizare, reclame, etc.

Dezvoltarea business-ului sportiv a luat avânt în momentul în care televiziunea a pătruns în sport. Alături de televiziuni, care reprezintă principalul vehicul de promovare al sportului, firmele de echipament sportiv au contribuit la rularea unor sume exorbitante în sport.

Ca urmare, funcția economică a sportului și activităților sportive tinde să se dezvolte din ce în ce mai mult ca urmare a necesităților crescute de resurse (umane, financiare, de cunoștințe, etc.)

3.4. Metode de intervenție

3.4.1. Metode generale utilizate în cadrul proiectului

Metodele specifice educației fizice și sportului cu aplicabilitate în integrarea socială și educațională

În procesul complex pe care îl presupune instruirea copiilor aflați în risc de excluziune socială, prin activități sportive sunt vizate anumite obiective motrice specifice legate de însușirea, consolidarea sau perfecționarea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice precum și obiective sociale care vizează în principal facilitarea integrării în grupuri sociale mici, mijlocii și mari ale copiilor.

Activitățile motrice pot avea conținuturi specific diferitelor discipline sportive,

Metoda didactică se referă la drumul sau calea de urmat în activitatea comună a profesorului și elevilor, în vederea realizării obiectivelor instruirii.

Dintre cele mai importante funcții ale metodelor utilizate în instruirea prin activități sportive, amintim următoarele:

- comunicativă, de transmitere a noi cunoștințe/abilități/atitudini;
- cognitivă, de dobândire de noi cunoștințe/abilități/atitudini;
- normativă, de organizare, dirijare și corectare continuă a procesului de instruire;
- motivațională, de a stârni și menține interesul elevului, curiozitatea, dorința de cunoaștere și acțiune;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- operațional-instrumentală, ca intermediar între elev și unitatea de conținut.

Profesorul este un reprezentant al științei care mediază, prin intermediul metodelor, accesul la cunoaștere.

În continuare, prezentăm câteva dintre cele mai utilizate metode de instruire folosite de către cei care desfășoară activitate sportive cu copiii, în vederea reducerii riscului de excluziune socială.

a. METODELE VERBALE

→ EXPUNEREA

Povestirea: această metodă este indicat a fi folosită la subiecții de vârstă mică –8-9 ani; ea trebuie să fie plastică și să cuprindă realității cunoscute de subiecți.

Explicația: joacă rol fundamental în instruirea subiecților de toate vârstele. Ea trebuie să fie clară, logică, oportună, concisă. Exercițiul trebuie denumit corect, inclusiv procedeul tehnic propus spre învățare. Exemplu: aruncarea mingii de oină și nu azvârlirea mingii de oină; alergarea de obstacole și nu sărituri peste obstacole³².

→ CONVERSAȚIA

Se va referi la dialogul permanent care trebuie să aibă loc între copii și cel care conduce procesul instructiv-educativ. Realizată tot prin limbaj, conversația va trebui să fie axată numai pe probleme legate de instruire și nu pe altele colaterale.

→ BRAIN-STORMINGUL

Este metoda verbală ce denumește efervescenta creierilor sau fluxul enunțurilor ideilor. Deci, este metoda care se folosește pentru stimularea participării active și crearea a copiilor în dezbaterile diverselor probleme legate de practicarea diferitelor activități sportive sau execuția diferitelor sarcini motrice.

→ STUDIUL INDIVIDUAL

Face parte dintre metodele verbale clasice. Studiul individual trebuie îndrumat, orientat și controlat de către conducătorul procesului instructiv-educativ. Acest lucru se va realiza pe baza celor mai semnificative surse bibliografice despre problema sau problemele specifice instruirii specifice activităților sportive și poate avea conținut din istoricul practicării diferitelor ramuri sportive sau aspect ale regulamentului.

METODE INTUITIVE

Intuiția este definită ca reprezentând cunoașterea nemijlocită a realității prin cât mai multe simțuri, cât mai mulți analizatori. Precizată de mari pedagogi ca o necesitate, intuiția rămâne una dintre cerințele fundamentale în organizarea și desfășurarea procesului de instruire.

Metodele intuitive:

- demonstrația: mijlocită, nemijlocită
- folosirea materialelor iconografice: clasice, moderne
- observarea execuției altor subiecți

³² Stoica, M., (2010). MDS Atletice, pag. 24 – 36 Editura Bren, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

→ DEMONSTRAȚIA

- Este cea mai eficientă metodă de instruire în cazul activităților sportive, cu condiția să fie realizată la nivel de model. Demonstrarea (tehnicii) exercițiului, executată de profesor sau de o altă persoană, trebuie să respecte ritmul și amplitudinea mișcărilor, în limitele vitezei unei execuții corecte. El poate fi executat integral sau secvențial, cu viteze reduse. Elevii urmăresc demonstrațiile din unghiuri de observație diferite, stabilite de profesor³³.

Există 2 procedee metodice prin care se concretizează această metodă, și anume:

- a. demonstrația realizată de către conducătorul procesului instructiv-educativ, denumită și demonstrație nemijlocită;
- b. demonstrația realizată de către un subiect din grupul angrenat în procesul instructiv-educativ, demonstrația mijlocită.

→ FOLOSIREA MATERIALELOR ICONOGRAFICE

Această metodă propune folosirea a două tipuri de materiale iconografice și anume:

- a. *clasice* : cele reprezentate de diferite planșe, scheme, grafice adecvate scopului propus și în funcție de cerințele procesului instructiv-educativ;
- b. *moderne*: reprezentate de diapozitive, video, filme, toate folosite în scopul creării unei reprezentări cât mai corecte, mai precise, exacte, cât mai apropiată de real, de cerințe a sarcinilor ce urmează a fi executate.

→ OBSERVAREA EXECUȚIEI ALTOR SUBIECTI

Este metoda care presupune sesizarea aspectelor pozitive, dar mai ales a celor negative prezente în cadrul execuției actelor sau acțiunilor motrice.

Observarea aceasta trebuie întotdeauna să fie dirijată de către conducătorul procesului instructiv-educativ, fiind realizată pe baza unui ghid de observare sau a unei tematici de observare precis stabilite

Explicarea, descrierea și ilustrarea exercițiului pot fi realizate cu ușurință în condițiile tehnologiei avansate de astăzi³⁴.

METODE PRACTICE

Metoda practică este metoda prin care elevii își însușesc ceea ce se predă. Denumită și exersare, ea urmează logic și logic după folosirea metodelor verbale și a celor intuitive, iar pentru atingerea obiectivelor propuse presupune o repetare conștientă și sistematică din partea subiecților, această repetare realizându-se însă sub directa îndrumare și control a specialiștilor.

Cele trei tipuri principale de exersare întâlnite în învățarea motrică, sunt:

- a. exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice
- b. exersarea pentru dezvoltarea sau educarea calităților motrice
- c. exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice

³³ Stoica, M., (2010). MDS Atletice, pag. 24 – 36 Editura Bren, București

³⁴ Stoica, M., (2010). MDS Atletice, pag. 24 – 36 Editura Bren, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Acestora li se vor adăuga și alte tipuri de exersare:

- d. exersarea pentru formarea capacității de organizare
- e. exersarea pentru formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice
- e. exersarea pentru îndeplinirea unor scopuri precise (aici putem integra și aspectul de reducere a excluziunii sociale în rândul copiilor)

a. Exersarea pentru formularea deprinderilor și priceperilor motrice

Acest tip de exersare este întâlnit sub următoarele variante:

1. *exersarea unei singure deprinderi sau priceperi motrice* denumită și exersare independentă, este întâlnită frecvent în primele faze ale formării deprinderilor și priceperilor motrice. Acest tip de exersare se realizează în strânsă corelație cu exercițiile pregătitoare și ajutoare. Exersarea poate fi realizată global sau parțial; de regulă însă se începe cu exersarea globală, în întregimea deprinderilor motrice respective și apoi, pentru finalizarea tehnicii de execuție a unor părți componente esențiale ale deprinderii, se trece și la exersarea parțială analitică. Exersarea globală se va folosi mai ales pentru alergări, sărituri și aruncări, fiind însă eficientă și pentru însușirea unor procedee tehnice din jocuri sportive sau gimnastică;

2. *exersarea mai multor deprinderi și priceperi motrice* denumită și exersare simultană, va presupune legarea, înlănțuirea unui anumit număr de acțiuni în concordanță cu cerințele pe care le solicită diferitele activități practice sau concursurile. Este vorba de legările de elemente și procedee tehnice din gimnastică sau de alte legări întâlnite în jocurile sportive.

b. Exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice se va realiza diferențiat în funcție de forma de organizare a practicării exercițiilor fizice în cadrul lecției de educație fizică, cât și în lecția de antrenament sportiv, exersarea subordonându-se pregătirii sistemului locomotor în concordanță cu cerințele de execuție ale actelor și acțiunilor motrice specifice

c. Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice este prezentă și prioritară atât în educația fizică școlară, cât și în antrenamentul sportiv. Ea se va realiza diferențiat în funcție de fiecare calitate motrică abordată. În practica domeniului sunt deja statornicite o serie de procedee metodice destinate dezvoltării fiecărei calități motrice de bază.

→ METODA MODELĂRII

Una dintre accepțiunile modelării ca metodă este ca metodă de învățare, de instruire sau ca orientare metodologică modernă manifestată pe fondul exersării ca metodă clasică de instruire.

Această acțiune cu caracter metodologic vizează mijloacele, metodele, tehnicile de lucru, „pașii metodici”, criteriile de evaluare a disponibilităților și randamentului subiecților, în scopul realizării sau depășirii valorilor modelului stabilit

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

pe anumite intervale de timp. Modelarea de acest tip (pedagogic) se finalizează prin programarea activității respective, presupune aplicarea acestei programări.

➔ METODA JOCULUI – UTILIZATĂ ÎN SCOPUL FAVORIZĂRII INCLUZIUNII EDUCAȚIONALE

În funcție de specificul unității de învățare abordate (deprinderi sau calități motrice) se operează cu diferite exerciții cu o complexitate variabilă, care pot conduce la realizarea obiectivelor stabilite pentru lecțiile respective.

Jocul constituie activitatea fundamentală a preșcolarului și continuă să rămână în interesul preocupărilor la vârsta școlară. În școală, copilul preferă jocul, comportamentul ludic, cu care a fost obișnuit. Motivația jocului este puternică, astfel încât activitatea de învățare organizată, prin lecții, trebuie să fie deosebit de atractivă, să țină cont de mobilurile, conduitele și aspectele psihopedagogice ale copilului³⁵.

Jocul dinamic este o variantă a activității de joc având la bază diferite acțiuni motrice, motivate de o temă, respectând anumite reguli și urmărind atingerea unui scop propus. Acțiunile motrice au componentele: mersul, alergarea, tîrîrea, cățărarea, exercițiile de viteză, îndemnarea, exercițiile cu mingea ș.a.m.d., toate executate sub diferite formații, forme și combinații de structuri.

Cerghit I.³⁶ încadrează jocul didactic în categoria metodelor de învățare bazate pe acțiune, în care spiritul ludic cuprinde o activitate complexă, care țintește obiective specifice unui anumit context, în condiții de competiție, de cooperare, de interdependență cu alții.

Practica a dovedit aplicabilitatea spiritului jocului în activitățile motrice ale copiilor, bazate pe exercițiul fizic, respectiv în jocurile de mișcare, dinamice.

Jocul dinamic reprezintă o valoare sigură în direcția formării motrice, dar și în direcția utilizării sale ca mijloc eficient în învățarea unei discipline sportive. Ca urmare, această formă de învățare, în joacă, nu trebuie neglijată și poate fi utilizată fără moderație. Numărul scăzut de reguli permite atingerea cu ușurință și în mod plăcut a obiectivelor pedagogice stabilite.

Instruirea bazată pe jocuri de mișcare ajută copiii să descopere modul în care corpul lor reacționează la contactul cu un obiect sau un adversar. Aceste aspecte fac ca aceste jocuri să fie indispensabile copiilor, necesare adolescenților și utile oamenilor maturi deoarece pe parcursul desfășurării lor participanții vin în contact cu principalele componente ale sportului:

- alegerea (direcției, distanței, vitezei, ritmului, etc);
- decizia (care apare la inițierea unei acțiuni);
- acțiunea (care perfecționează abilitățile motrice).

Pe lângă beneficiile motrice și pe lângă faptul că se învață în joacă, jocurile dinamice dezvoltă toate funcțiile sociale, funcții care stau la baza vieții în comunitate:

³⁵ Sabău, E., 2003, **Jocurile de mișcare – fundamente teoretice și metodice**. Ed. Arvin Press, București

³⁶ Cerghit I., 1997, **Metode de învățământ**, editura Polirom, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- spiritul de echipă și responsabilitatea în interiorul grupului;
- respectarea regulilor, coeziune socială, stima de sine și față de alții;
- toleranța;
- egalitatea de șanse;
- spiritul de competiție, fair-play-ul și regulile de conduită.

Ca variante ale jocurilor didactice, prin structura motrică, obiectivele operaționale și plăcerea pe care o creează participanților, jocurile dinamice devin metode educaționale eficiente, în domeniul educației fizice și sportului cu un rol deosebit în favorizarea incluziunii sociale.

Pentru îndeplinirea sarcinilor, în alegerea jocurilor de mișcare, în vederea reducerii excluziunii sociale, trebuie să se îndeplinească următoarele cerințe³⁷:

- * să se țină cont de sarcinile jocului;
- * locul jocului în lecția de educație fizică (prima verigă, a doua verigă, verigile tematice);
- * vârsta jucătorilor și particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor cu care se va lucra;
- * nivelul dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor, starea de sănătate;
- * particularitățile de sex;
- * condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale de care dispunem;
- * condițiile atmosferice, dacă se lucrează în aer liber.

Respectând aceste cerințe, alegerea jocului trebuie să asigure accesibilitatea li și în același timp trebuie să trezească interesul elevilor.

Pentru o bună desfășurare a jocului, trebuie să se țină cont de următoarele:

1. Asigurarea condițiilor materiale necesare desfășurării jocului, în mărimi, bastoane, corzi, măciuci, stegulețe, jaloane, pieptare etc.) și la acest sens referindu-ne la inventarul de materiale (mingi de diferite pregătirea prealabilă a locului pentru joc.

2. Organizarea colectivului pentru joc. În cazul în care jocul ales impune împărțirea colectivului pe echipe, o bună organizare a echipelor presupune:

- echipele să fie egale ca număr;
- să fie egale ca valoare biomotrică;
- să fie egale sub aspectul bagajului de deprinderi motrice.

Ca modalități de formare a echipelor se pot folosi următoarele:

- ↪ prin numărătoare;
- ↪ prin alegerea echipelor de către căpitani
- ↪ prin numire de către profesor;
- ↪ prin probe de verificare.

3. Explicarea și demonstrarea jocului. Explicațiile vor fi date după ce colectivul a fost așezat în formația jocului ce urmează să se desfășoare. Demonstrarea jocului trebuie să se facă în mod corespunzător, pentru a completa înțelegerea explicațiilor.

³⁷ Moanță, A.D., (2005). Baschet. Metodică. Ed. Alpha, Buzău, PG. 178

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Demonstrarea jocului o va face obligatoriu profesorul la clasele I-IV, iar la clasele mai mari pot fi folosiți și unii elevi mai bine pregătiți care să asigure o demonstrație corectă.

4. Urmărirea atentă de către profesor a desfășurării jocului pentru a putea observa corectitudinea execuției elevilor și respectarea regulilor.

5. Dozarea efortului în joc, în funcție de particularitățile de vârstă și sex ale copiilor, nivelul de dezvoltare fizică a acestora, cantitatea de efort fizic și intelectual depusă anterior, locul jocului în lecția de educație fizică.

Alte metode, utilizate în funcție de specificul deprinderilor motrice care urmează a fi însușite, corespunzător algoritmului metodic de însușire sunt:

→ pentru realizarea *profilului brut al tehnicii*, exercițiul este executat GLOBAL, dar simplu, *simplificarea* realizându-se prin: reducerea amplitudinii mișcărilor, ușurarea unor condiții de execuție, micșorarea înălțimii și a distanței dintre obstacole; în acest caz, atenția profesorului este îndreptată (doar) asupra unor faze din execuția globală.

→ exersarea FRAȚIONATĂ constă în executarea unor secvențe din tehnica de execuție.

→ în etapa finală se realizează *profilul cizelat* al execuției tehnice, prin execuții globale cu toate detaliile tehnice și multe repetări în care atenția va fi focalizată asupra aceluia element tehnic ce poate fi perfecționat.

→ executarea globală sau parțială a probei în condiții ușurate (sărituri cu desprindere de pe o lădiță)

→ dezvoltarea acelor calități motrice care influențează pregnant execuția tehnică.

În vederea îndeplinirii scopului nostru, acela de reducere a riscului de excluziune socială a copiilor, execuțiile globale și fractionate, pot face subiectul aborsării în cadrul activităților sportive.

Cerințe metodice generale de instruire a copiilor aflați în risc de excluziune socială

→ Instruirea va fi corelată cu particularitățile fiziologice și psihologice ale vârstei copilăriei.

→ Adaptarea spațiului de joc la necesitățile și posibilitățile practicanților;

→ Instruirea copiilor va fi universală, indiferent de talie.

→ Accentul va fi pus pe formarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare etc.), mai puțin pe dezvoltarea calităților motrice;

→ Din punctul de vedere al exersării, se va pune accentul pe crearea spiritului de apartenență la un grup și a celui de combativitate;

→ Instruirea se poate desfășura pe grupe mixte, fete și băieți, deoarece la această vârstă nivelul de dezvoltare al aptitudinilor este relativ apropiat;

→ Se recomandă ca principală metodă de instruire folosirea jocului și chiar a jocului cu rol, pe fondul desfășurării actelor și acțiunilor motrice;

→ Utilizarea unei mari diversități de materiale sau construirea unor instalații speciale;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

→ Profesorul va urmări ca fiecare copil să aibă plăcerea jocului și va încuraja fiecare inițiativă personală a copilului de a aplica anumite mișcări motrice specifice;

→ Modificarea regulilor de joc și adaptarea lor la obiectivele stabilite;
→ Scăderea intensității contactului corporal între participanți, pe cât este posibil;

→ Însușirea unor noțiuni simple de regulament și unele referiri la performanțele ce pot fi realizate la vârsta lor, vor ajuta la captarea interesului elevilor.

→ Arbitrajul adaptat necesităților și posibilităților practicanților.

→ Se recomandă învățarea perceptiv-motrică

→ Evaluarea instruirii se va realiza individual, pentru fiecare copil în parte, prin probe de control specifice, dar mai ales prin *competiții*.

→ Se vor încuraja atitudinile conștiente, creative, pe bază de dialog și comunicare între copii și copii-profesor.

Referitor la **indicațiile metodice** prioritatea este reprezentată de următoarele:

- Profesorul coordonator a acestor activități, în calitatea sa de educator trebuie să fie capabil să stabilească relații optime între obiectul pe care îl predă (handbalul în cazul nostru) și subiectul pe care îl educă (practicantul, indiferent de condiția sa).
- Aceste relații trebuie să fie echilibrate, construind procesul de învățare în funcție de particularitățile de vârstă, sex, dezvoltare și posibilități, precum și în funcție de locul în care se desfășoară activitatea, materialele avute la dispoziție și de condițiile de lucru.

Una dintre activitățile din cadrul proiectului, și anume **taberele organizate la mare**, ceea ce a reclamat cerințe metodice speciale.

Tabăra³⁸ este o așezare situată pe litoralul Mării Negre care asigură cazare și masă pentru copiii aflați la odihnă. Este un loc în care cei veniți în vacanță întrerup activitatea intelectuală solicitantă și se relaxează prin diferite forme de practicare a exercițiilor fizice cu scopul restabilirii capacității fizice și psihice.

Activitățile desfășurate pe durata campării copiilor în tabără de vară la mare vor fi coordonate în așa fel încât copiii să îndrăgească activitățile la malul mării și să învețe noi deprinderi motrice care pot fi ulterior aplicate în viață de zi cu zi.

Activitățile trebuie să fie simple, accesibile, atractive și variate ca tip, dar și ca zonă de practicare, în stânsă legătură cu cadrul natural oferit de mare: apă, soare și nisip. Acești trei factori naturali conferă taberei la mare anumite particularități care nu se pot regăsi în alt cadru natural. Deoarece acționează sinergic și sistematic, ele asigură călirea organismului care permite corpului să se adapteze cu ușurință și rapiditate la variațiile de temperatură, cresc rezistența organismului la boli infecțioase, intensifică

³⁸ Conform <https://dexonline.ro/definitie/tabara>, adaptat de noi.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

metabolismul, mărește capacitatea generală de muncă, influențează în mod pozitiv psihicul și induce bună dispoziție.

Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice activităților sportive

Pentru a avea efecte pozitive asupra organismului, expunerea la factorii naturali de călire trebuie să se facă treptat. De asemenea, trebuie să se aibă în vedere / să se țină seama de particularitățile fiecărui factor natural de călire, dar mai ales de apă și de soarele.

Efectele apei asupra organismului copiilor sunt complexe și evidente. Apa acționează cel mai repede și eficient asupra organismului, datorită influenței puternice pe care o exercită asupra termoreglării.

Apa acționează asupra organismului prin:

1. factorul mecanic – cel mai important este presiunea apei care apasă partea de corp scufundată în apă permanent, egal și constant din toate direcțiile. Se adaugă forța lui Arhimede, densitatea și vâscozitatea apei, dar și rezistența opusă de apă la mișcările statice sau dinamice;

2. factorul termic – este reprezentat de temperatura apei³⁹. Ea poate varia de baie rece (0-26°C) care scade temperatura organismului, la baie neutră (26-35°C) care nu are efecte notabile asupra temperaturii corpului și baie caldă (peste 35°C) care determină creșterea temperaturii centrale a organismului. Peste 38°C, apa poate avea efecte nocive asupra organismului⁴⁰.

La scufundarea corpului în apă, acesta pierde o cantitate mai mare de căldură deoarece temperatura apei este mai rece decât temperatura corpului. Pierderea de căldură se datorează atât mișcărilor corpului, cât și mișcării apei. Ulterior, se produce o cantitate mai mare de căldură, iar organismul se simte bine în apă. Dacă corpul rămâne scufundat într-o apă rece mai mult timp apare frisonul. Pentru a evita situațiile neplăcute, s-au elaborat tabele cu timpul optim de scufundare a copilului în apă în funcție de temperatura acesteia (tabel 1). Dacă tabăra se prelungeste mai mult de 7 zile, durata de staționare în apă va rămâne identică cu cea din ziua a VII-a:

³⁹ Plas, F., Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă, Editura Polirom, Iași, p. 181.

⁴⁰ Plas, F., Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă, Editura Polirom, Iași, p. 181.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 1. Timpul de scufundare a corpului în apă

Ziua	Temperatura apei									Obs.
	18 – 21°C			21 – 23°C			peste 23°C			
	Nr. de băi	Timpul pauzel or între băi	Timpul de baie	Nr. de băi	Timpul pauzel or între băi	Timpul de baie	Nr. de băi	Timpul pauzel or între băi	Timpul de baie	
lîi	1	-	2 min	1	-	3 min	2	30 min	4 min	
alla	2	40 min	2 min	2	35 min	4 min	2	30 min	5 min	
allla	2	35 min	3 min	2	35 min	5 min	3	28 min	6 min	
aIVa	2	30 min	4 min	2	30 min	6 min	3	28 min	8 min	
aVa	2-3	30 min	4 min	2-3	30 min	7 min	3	26 min	10 min	
aVIa	3	28 min	5 min	3	28 min	8 min	4	24 min	10 min	
aVII a	3	28 min	6 min	3	26 min	8 min	4	24 min	12 min	

Al. Tatu, 1978, p. 171

3. factorul chimic – este reprezentat de sărurile minerale care se găsesc în apă și care determină o acțiune sigură deoarece o serie de săruri (iod, sulf, clor, fosfor, fier) sunt introduse prin piele în corp, favorizând funcțiile organismului. Această acțiune se continuă și după ce corpul nu mai este imers deoarece sărurile minerale sunt stocate la nivelul pielii și eliberate progresiv, fără a suprasolicita mecanismele reglatorii ale organismului⁴¹.

Pentru ca utilizarea apei să aibă o influență pozitivă asupra organismului, se va avea în vedere⁴²:

- intrarea în apă să se facă la o temperatură minimă de 20°C, iar aerul să aibă 22°C⁴³. În funcție de vârsta copilului apa poate avea temperatura de 18°C, iar temperatura aerului să fie de peste 20°C;
- orele indicate pentru scaldat sunt 9-12;
- înainte de intrarea în apă este bine să se facă câteva exerciții de încălzire;
- durata cât se stă în apă depinde de temperatura apei și de vârsta copilului. Se recomandă ca baia să fie cuprinsă între 3-5 minute până la 12-15 minute (tabel 1);
- intrarea în apă trebuie să se facă la o oră după servirea mesei;
- nu se recomandă șederea în apă până la apariția frisonului.

Asocierea băilor în apă cu acțiunea controlată a soarelui, au efecte benefice asupra organismului copiilor. Aceste beneficii au fost demult dovedite științific.

⁴¹ Mogoș, V.T. (1990). Apa, agent terapeutic. Editura Sport Turism, București, p. 11

⁴² Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București, p. 46-47, adaptat și modificat de noi.

⁴³ Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București, p. 361.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Dar, expunerea la soare trebuie să se facă treptat și trebuie să respecte câteva reguli⁴⁴:

- de la început, trebuie să se facă expunerea întregului corp, fără interpunerea între corp și razele soarelui a unor veșminte;
- trebuie făcută continuu atâta timp cât organismul copilului nu se află în pericol și trebuie efectuată zilnic;
- se recomandă mișcarea sub razele soarelui⁴⁵ și nu adoptarea poziției culcat, mai ales dimineața. Când se adoptă poziția culcat se începe cu așezare pe spate cu picioarele orientate spre soare pentru ca soarele să cadă într-un unghi cât mai apropiat de 90°. După un anumit timp, corpul trece în culcat pe partea dreaptă, pe partea stângă și în final în culcat facial. În primele zile de expunerea la soare, aceasta durează 3-5 minute pe fiecare parte. Timpul de expunere crește treptat până la 15 -20 minute⁴⁶, pentru a se evita supraîncălzirea organismului;
- capul trebuie acoperit și se recomandă utilizarea ochelarilor de soare cu protecție UV-A și UV-B de 99-100%⁴⁷;
- expunerea la soare ar trebui să înceapă la 1 – 1½ după servirea unui mic dejun ușor și ar trebui să se termine cu cel puțin o oră înainte de masă de prânz sau de cină;
- perioada cea mai indicată de expunere la soare: 7.00 – 10.00⁴⁸;
- se va evita expunerea la razele soarelui între 10.00 și 16.00⁴⁹.

Beneficiile climatului marin sunt întregite de aerul de mare care are un grad ridicat de umiditate⁵⁰ datorită evaporării de la suprafața mării care împiedică organismul să piardă căldură prin transpirație. Totuși, se resimte o senzație de răcoare deoarece corpul pierde căldură prin piele și plămâni, datorită vântului permanent, iar vaporii de apă conduc mai ușor căldura decât aerul uscat. În același timp, particulele fine de apă din aerul marin conțin și săruri care sunt inhalate și cresc rezistența organismului la îmbolnăvire.

⁴⁴ Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București, p. 41-42, adaptat de noi.

⁴⁵ Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București, p. 360.

⁴⁶ Drăgan, I., coord. (1982). Medicania sportivă, Editura Sport-Turism, București, p. 624.

⁴⁷ World Health Organization (2014). What are simple action steps for sun protection?, December, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>

⁴⁸ Drăgan, I., coord. (1982). Medicania sportivă, Editura Sport-Turism, București, p. 624.

⁴⁹ World Health Organization (2014). What are simple action steps for sun protection?, December, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>

⁵⁰ Dumitru, C., Dumitru, C. (1980). Călirea organismului, Editura Sport-Turism, București, p. 15-21.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

În vederea organizării activităților specifice taberei de vară la mare trebuie să se aibă în vedere o serie de reguli^{51,52,53}:

- cunoașterea particularităților de vârstă, gen, stare de sănătate, nivel de dezvoltare motrică a grupului de copii, zona de unde provin, dorințele acestora. În funcție de acestea se vor organiza grupele de lucru;
- trebuie să se cunoască condițiile de lucru din tabără:
 - caracteristicile plajei unde urmează să se desfășoare activitățile;
 - locul unde se va face baia în mare;
 - caracteristicile zonei unde se pot organiza diferite activități pe plajă (jocuri dinamice sau jocuri sportive);
 - materialele și echipamentele care se pot utiliza;
 - materialele și echipamentele medicale pe care le are la dispoziție tabăra;
 - fondurile repartizate pentru diferitele activități organizate;
 - zonele de agrement din stațiunea unde se desfășoară tabăra sau din apropiere unde se pot face plimbări sau excursii și mijloacele de transport care se pot utiliza;
- depistarea copiilor care au calități pentru a deveni lideri, dar și a celor serioși pe care se poate pune bază atunci când trebuie să se organizeze diferite activități;
- preocuparea constantă pentru protecția mediului și comportarea civilizată, în orice împrejurare;
- stabilirea unor căi de comunicare între managementul taberei, conducătorul grupului și copii;
- nu sunt permise improvizațiile, indiferent de vârsta participanților.

Metode utilizate în activitatea on-line în activitățile specifice proiectului

Pentru activitățile extracurriculare sportive, varianta on line de predare - învățarea se realizează folosind o parte dintre metodele menționate în acest capitol.

Acestea sunt cele folosite în general de către profesor și de către elev, dintre care putem menționa:

- *explicația* pentru transmitere de informații privind mișcarea propusă spre învățare / consolidare (denumire corectă, descriere, mod de executare, momente cheie care să asigure reușita executării);

- *demonstrația* mișcării pentru folosirea căii vizuale de informare. Combinarea explicației cu demonstrarea mișcării este recomandată;

⁵¹ Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare, Editura Sport-Turism, București, p. 158-159, adaptat și modificat de noi.

⁵² Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). Excursii și drumeții, Editura Discobolul, București, p. 100, adaptat și modificat de noi.

⁵³ Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București, p. 227-230, adaptat și modificat de noi.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Recomandăm tehnica *demonstrare în tempo lent (mod slow motion)* pentru o bună percepere a mișcării urmată de *demonstrare în tempo normal (normal motion)* și după caz (exemplu transmitere live) folosirea *stop cadru (stop frame)*. În cazul în care informațiile sunt scrise și activitatea se desfășoară pe platformă dedicată, live, sau interacțiune directă profesor-elev prin mediul virtual, recomandăm folosirea *tehnicii dublajului (voice over)*, adică intervenția profesorului prin voce pentru explicații, corectări, încurajări, aprecieri.

- *observația dirijată* realizată în cazul interacțiunii directe online profesor elev, cu evidențierea părților mișcării, modului de realizare și concentrarea atenției asupra lor;

- *folosirea materialelor iconografice (filme video)*, se recomanda, în general, atunci când demonstrația nu poate fi realizată la un nivel corespunzător. Este recomandată în activitatea online prin utilizarea unor imagini sau filme demonstrative.

- *exersarea mișcării*, în întregime (globală) sau pe părți (analitic / fracționat) în funcție de structura mai simplă sau mai complexă a acesteia și recomandarea profesorului;

- *exersarea după model sau metoda imitației*. Modelul poate fi constituit din materiale iconografice (desene, planșe, fotografii, video). Recomandăm pentru varianta on line materialele video (exemplu: clip metodic) însoțite de toate informațiile necesare elevului pentru a înțelege, conștientiza sarcina motrică și a-și forma o reprezentare corectă a mișcării propuse pentru învățare.

- *studiul individual*, ca metodă principală pentru învățarea propriu-zisă.

Metode și mijloace de evaluare specifice educației fizice și sportului

Evaluarea în educație fizică și sport reprezintă o condiție sine qua non în stabilirea unor date cantitative și calitative cu privire la caracteristicile de dezvoltare fizică, la nivelul aptitudinilor motrice și psihomotrice, la stabilirea nivelului de sănătate și implicit a posibilităților de integrare socială a indivizilor.

În acest sens, problematica evaluării atrage atenția unui număr mare de specialiști ai domeniului și pentru aceasta recomandăm ori de câte ori avem posibilitatea să folosim evaluarea pentru a realiza determinări cantitative în baza cărora să formulăm judecăți de valoare pertinente.

În România, actualitatea temei rezidă din preocupările specialiștilor de identificare a potențialului biomotric al populației școlare.

Cercetări în această direcție s-au realizat la nivelul Institutului Național de Cercetare în Problemele Sportului, din București și la nivelul Universității Naționale de Educație Fizică și Sport din București.

Institutul Național de Cercetare în Problemele Sportului, din București a desfășurat următoarele ediții de evaluare:

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ "ediția I, s-a desfășurat în perioada 1969 – 1972 și a vizat un număr de 82.941 elevi;
- ✓ ediția a II-a, s-a desfășurat în perioada 1981 – 1984, eșantionul incluzând 81.282 elevi;
- ✓ ediția a III-a, s-a desfășurat în perioada 1989 – 1994, eșantionul a fost alcătuit din peste 25.900 elevi."⁵⁴

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București a derulat proiectul:

- ✓ Evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România, implementat în anul școlar 2011-2012, care a inclus un număr de 146.770 de elevi.

În sfera activităților motrice, conceptul de evaluare trebuie analizat în complexitatea lui, raportându-ne atât la abordarea integrală, cât și la abordarea integrată a acestuia. În ultima perioadă, se pune accentul nu doar pe simplul proces de aplicare a unor probe/teste de evaluare, ci pe latura formativă și educativă a programelor de învățare, care urmează să fie implementate în urma analizării calitative a datelor obținute.

Evaluarea nu trebuie să fie un proces independent de procesul de predare-învățare, ci trebuie să se constituie ca parte componentă a acestuia. Acest proces se caracterizează prin continuitate, dinamism și adaptabilitate la particularitățile indivizilor evaluați și trebuie ținut cont de faptul că evaluarea reprezintă punctul de plecare al autoreglării procesului în care este prezentă.

3.4.2. Metode psihologice utilizate în cadrul proiectului

A. OBSERVAȚIA ȘI AUTO-OBSERVAȚIA

Observația, ca fenomen psihic, reprezintă percepția condusă și dirijată, prin care se efectuează cunoașterea în confruntare directă cu obiectele, fenomenele și situațiile concrete. Ea este însoțită de implicarea fenomenelor cognitive superioare, a gândirii și raționamentului. În observație se reunesc percepția și înțelegerea, deoarece activitatea perceptivă este intenționată, orientată spre scop și condusă sistematic, conștient și voluntar. Spiritul de observație reprezintă aptitudinea de a sesiza rapid, ușor și cu precizie ceea ce este slab, ascuns nerelevant, însă important pentru scopurile individului respectiv⁵⁵. Referindu-ne la observația psihopedagogică aceasta se referă la urmărirea sistematică a manifestărilor psihocomportamentale ale copilului în condițiile activităților lui naturale (de joc, învățare școlară și extrașcolară)⁵⁶.

⁵⁴ Cojocar, V., coord. (2015). Raport privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România, Editura Discobolul, București, p. 11

⁵⁵ Ețco, C., Fornea, I., Davidescu, E., Tintiuc, C., Daniliuc, N., Cărăruș, M., (2007), Psihologia generală - Suport de curs, <https://library.usmf.md/sites/default/files/2018-10/54.pdf>, p. 56

⁵⁶ Golu, P., Zlate, M., Verza, E. (1995), Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Sarcina sau scopul observației constă în culegerea de date concrete, a căror analiză științifică să permită generalizarea.

Pentru culegerea datelor, metoda observației presupune utilizarea unor mijloace tehnice adecvate de înregistrare audio-video, care permit amplificarea posibilităților de detecție, precum și fixarea materialului.

Observația urmărește:

- Contemplarea și consemnarea intenționată, sistematică și fidelă a unui proces sau fenomen (a unor manifestări ale unui subiect sau manifestări colective);
- Evaluarea simptomaticei stabile (de exemplu, trăsăturile bioconstituționale ale persoanei – înălțimea, greutatea, circumferința toracică etc.) și a simptomaticei labile (exemplu: mimica, pantomima, modificările vegetative, vorbirea)⁵⁷;
- Raportarea datelor obținute de la un anumit subiect la sistemul de informații de care dispune cercetătorul;
- Alcătuirea unei baze de date referitoare la fenomenul studiat.

Baza teoretică a aprecierii importanței folosirii acestei metode în psihologie constă în înțelegerea psihicului uman ca fiind determinat de factori și condiții ce pot fi detectate prin observație, analizate și interpretate. Dintre fenomenele psihocomportamentale, direct observabile sunt comportamentul și "expresia" copilului. Pornind de la observarea comportamentului (acesta fiind rezultatul unui proces decizional care antrenează întregul sistem psihic) putem deduce elemente importante privind caracteristicile psihice ale copilului.

Ca metodă de cercetare științifică, observația are o serie de caracteristici: **aceasta este intenționată, structurată, presupune organizarea științifică, metodică (are la bază o teorie), este sistematică (se realizează după anumite reguli bine determinate și verificate) și vizează explorări atente ale faptelor obiective, prin mobilizarea cunoștințelor anterioare.** Pentru a crește calitatea observației este necesară respectarea mai multor condiții, precum: **elaborarea unui plan riguros de observație; stabilirea mijloacelor necesare (aparate pentru înregistrare audio și video, cronometre etc.) și notarea imediată a celor observate; efectuarea unui număr optim de observații; varierea condițiilor; asigurarea discreției asupra rezultatelor.**

Printre caracteristicile definitorii ale observației, în concepția lui Banister et al. (1996), apud Aniței M., Trifu S., Chraif M. (2010) sunt:

★ **Focalizarea, concentrarea observației** - Astfel, în funcție de obiectivul urmărit în cercetare se disting două tipuri :

- integrală – urmărește surprinderea a cât mai multe manifestări de comportamentale, până la manifestările globale ale comportamentului;

- selectivă – vizează un număr restrâns de manifestări comportamentale.

★ **Nivelul de conștientizare a prezenței observatorului de către subiectul/subiecții observați:** Astfel, în funcție de această caracteristică, observația poate fi:

⁵⁷ Ceaușu, citat de Aniței, M., (2007), Psihologie experimentală, Editura Polirom, Iași, p. 38

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

●directă – bazată pe prezența observatorului și pe conștientizarea ei de către subiecții observați; presupune contactul nemijlocit al cercetătorului cu respectiva realitate (a observa înseamnă „a vedea cu ochii tăi”, „a auzi cu urechile tale” etc. și a produce un ansamblu de cunoștințe / informații pe această bază); de regulă este vizuală, dar nu sunt excluse cazurile în care participă și alți analizatori, în funcție de caracteristicile fenomenelor urmărite).

●indirectă – observatorul este amplasat în spatele unor geamuri cu vedere unilaterală;

●cu observator uitat, ignorat – observatorul este atât de cunoscut de către subiecții investigați, încât este ignorat;

●cu observator ascuns – în spatele unor draperii, paravane etc.

★Durata observației: În funcție de această caracteristică, observația poate fi:

●continuă – pe o perioadă mare de timp;

●discontinuuă – pe unități de timp mai mici și la intervale diferite.

★Nivelul de informare oferit subiectului observat: poate varia, de asemenea, de la o informare completă la absența informării

Tipuri de observație

● În funcție de condițiile în care se realizează înregistrarea:

- observația realizată în condiții obișnuite de viață (copilul este observat “în situație”, în familie, în mediul său natural, în anturajul său obișnuit, în cadrul lecțiilor, antrenamentelor, concursurilor etc.); durata medie a unui astfel de studiu este de 6 luni;
- observația în condiții speciale (de exemplu, în timp ce subiectul este supus anumitor probe: când rezolvă testele psihologice, în timp ce i se face anamneza, când completează chestionare etc).

● După orientarea actului observațional:

- autoobservația – orientată către surprinderea particularităților propriului comportament;
- observația propriu-zisă – orientată către observarea manifestărilor comportamentale ale altor persoane.

Auto-observația

Ca tip de observație, autoobservația surprindere caracteristici ale comportamentului propriu (cea mai bună metodă de auto-observație este înregistrarea audio-video). Pentru a eficientiza comunicarea și a crește productivitatea în grupul de elevi, la școală, se poate face apel la tehnica Feed-back 360⁰. Prin intermediul instrumentului are loc o comparare a imaginii de sine cu imaginea socială (imaginea formată prin intermediul celorlalți elevi). Este nevoie, astfel, ca fiecare membru al clasei (de exemplu) să realizeze și o autoevaluare. Profesorul, adunând informații de la membrii grupului ce lucrează în strânse relații cu colegul supus evaluării

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

(interacționează de cel puțin 1 an), se obține o viziune multifacțată pentru fiecare elev în parte. Asigurarea confidențialității rezultatelor este o condiție foarte importantă pentru succesul metodei⁵⁸. Astfel, fiecare elev nu va ști cum au răspuns individual colegii săi, ci va primi informațiile globale (media aritmetică a rezultatelor). Observându-se diferențele dintre propria evaluare și cea realizată de colegi, pentru fiecare arie investigată (comunicare, adaptabilitate, relaționare, productivitate, dezvoltarea celorlalți și dezvoltare personală), elevii și profesorii pot *conștientiza* aspectele asupra cărora este de preferat să se intervină, conștientizarea reprezentând principalul instrument pentru creșterea personală⁵⁹. Precizăm că instrumentul poate fi efectuat cu preadolescenți ținând cont de faptul că, începând cu vârsta de 11-12 ani, din punct de vedere funcțional se atinge cea mai înaltă formă de gândire (stadiul operațiilor formale - problemele abstrakte pot fi rezolvate într-o manieră logică)⁶⁰.

B. CONVORBIREA - METODĂ DE PSIHODIAGNOSTIC

Metoda convorbirii se utilizează ca metodă independentă, în ansamblul metodelor de cunoaștere psihologică, sau auxiliar al altor metode de cercetare. Pentru a fi metodă de cercetare psihologică⁶¹, convorbirea trebuie să fie organizată, planificată și condusă după anumite reguli impuse de psihologia persoanei.

Pentru evaluarea psihologică a copiilor este utilă folosirea acestei metode integrată altor metode sau "subordonată unei activități pe care copilul o are de îndeplinit (în timp ce el "soluționează" o problemă sau face, execută ceva, i se pot pune tot felul de întrebări)"⁶². Ea se desfășoară de cele mai multe ori în condiții normale de mediu, precum și ale dispoziției subiectului, cu scopul de a analiza o serie de aspecte și caracteristici ale personalității acestuia, precum și ale activității psihice: se pot constata modalitățile de exprimare, "expresia", conținutul unor trăiri, atitudini, particularități de manifestare ale personalității subiectului. Metoda convorbirii se supune logicii interne a cercetării. Convorbirea ca metodă de evaluare psihologică reprezintă „conversația dintre două persoane, desfășurată după anumite reguli

⁵⁸ Pânișoară, G, Pânișoară, I.-O., (2007), Managementul resurselor umane, Editura Polirom, Iași, p. 160

⁵⁹ Nedelcea, C., (2012), Incursiune în psihoterapia și evaluarea anxietății, Editura Universitară, București, p. 47

⁶⁰ Watson, T. S., Skinner, C. H. (Eds.) (2004), Encyclopedia of School Psychology, Kluwer Academic/ Plenum Publisher, New York.

⁶¹ În literatura de specialitate, sunt cunoscute studii privind investigarea prin metoda convorbirii a unor aspecte importante ale intereselor, opiniei morale, aspirațiilor copiilor de vârstă școlară etc, ea fiind astfel utilă și în probleme de psihosociologie infantilă (Șchiopu, 1967). O particularitate a metodei convorbirii constă în faptul că se pretează la cercetări individuale. S-au făcut cercetări de a organiza convorbiri cu doi sau mai mulți subiecți în același timp (Tatiana Slama-Cazacu) însă în această situație dificultățile de cercetare sunt foarte mari. Metoda convorbirii a fost folosită și de J. Piaget (în studiile de pedagogie experimentală și psihologie a copilului). Tot o formă de convorbire stă, conform Șchipu, U. (1976) și la baza metodei freudiste a psihanalizei.

⁶² Golu, P., Zlate, M., Verza, E., (1995), Psihologia copilului. Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

metodologice, prin care persoana abordată oferă anumite informații la o temă anterior fixată”⁶³ (Gugiuman A., 1978, p. 97).

Se realizează după un plan de probleme care solicită subiectului răspunsuri la o serie de întrebări puse într-o anumită ordine. Relatările verbale oglindesc atitudinile, opiniile subiecților, nivelul intelectual și nivelul elaborării limbajului, cunoștințele, concepția, stilul gândirii, nivelul observațiilor, al experienței despre lume și viață, precum și a unor trăsături psihoafective: capacitatea de comunicare, caracteristici ale temperamentului, încrederea, spontaneitatea, echilibrul emoțional, precum și coerența gândirii și a activității psihice, abilitățile verbale etc. Dată fiind gama atât de largă de manifestări posibil de studiat prin convorbire, această metodă este foarte des utilizată (aproape indispensabilă) în orice cercetare socioumană (fiind standardizată și rafinată în evaluări lineare prin scoruri) (Șchiopu, U. 1976).

Cunoștințele de psihopedagogie sunt esențiale pentru utilizarea metodei convorbirii. Adaptarea convorbirii la structura de personalitate a subiectului evaluat, organizarea cadrului de desfășurare a convorbirii și crearea climatului adecvat, construirea unei relații bazată pe încredere și simpatie cu persoana evaluată, stabilirea obiectivelor, formularea întrebărilor, modul de adresare al acestora și de conducere a discuției, interpretarea formei și conținutului răspunsurilor sunt elemente esențiale, care solicită cercetătorului cunoștințe solide de psihopedagogie.

În cazul utilizării acestei metode pentru evaluarea copiilor se impun unele cerințe legate de crearea mediului adecvat comunicării, câștigarea încrederii, motivarea și focalizarea atenției copilului precum și adaptarea conținutului convorbirii nivelului de înțelegere al copilului.

Ca metodă de psihodiagnoză, convorbirea se poate realiza:

- Strict dirijat (convorbirea standardizată) – structurată pe baza unui plan de întrebări identic pentru toți participanții;
- Semidirijat (convorbirea semistandardizată) – pornește de la obiective precis determinate, stabilite, dar care sunt urmărite prin întrebări adresate în ordine diferită;
- Liber (convorbirea liberă) – urmărește o anumită temă, dar întrebările sunt elaborate spontan, în funcție de evoluția și particularitățile răspunsului.

C. ANAMNEZA

Metoda anamnezei desemnează acea metodă de cercetare prin care culese informații privind trecutul subiectului evaluat, necesare cercetătorului pentru a-i stabili evoluția. Aceasta este o metodă “de recoltare, prin diferite mijloace a unor informații privitoare la persoană, în scopul reconstituirii istoriei și condițiilor sale de existență”⁶⁴. (Munteanu Anca, 1978, p. 88). Vorbim despre interviu anamnestic atunci când adunăm

⁶³ Gugiuman A., (1978). Convorbirea. In: Holban I. (coord.). Cunoașterea elevului. O sinteză a metodelor. București, Editura Didactică și Pedagogică.

⁶⁴ Munteanu A. (1978). Anamneza. In: Holban I. (coord.). Cunoașterea elevului. O sinteză a metodelor. București, Editura Didactică și Pedagogică.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

tot ceea ce se poate ști despre antecedentele și începuturile unei situații-problemă/afecțiuni. Anamneza poate evidenția cauzele unor tulburări⁶⁵.

Prin metoda anamnezei se urmărește ordonarea istoriei unui caz, în vederea cunoașterii mai profunde a subiectului, realizată prin:

- Cunoașterea evenimentelor mai importante din viața subiectului, care, alături de antecetele heredo-colaterale ar fi putut avea influență asupra evoluției sale psihice (se pot obține date și de la persoanele din familia sau din anturajul persoanei evaluate);
- Descifrarea cauzelor generatoare și ponderea lor în edificarea tabloului psihic necesar pentru înțelegerea persoanei;
- În vederea elaborării unui sistem de intervenție (psihoeucațională) adecvat persoanei respective .

În prezent această metodă este atât de utilizată încât constituie preambulul oricărei cercetări medicale sau psihologice.

În ansamblul sistemului metodelor de cercetare, anamneza are funcții deosebit de importante: “orientează diagnosticul și urmărește găsirea atitudinilor terapeutice potrivite. Organizarea cronologică a evenimentelor furnizare prin această metoda permite evidențierea relațiilor cauzale dintre fapte, situații, episoade de viață mai deosebite ce au lasat urme asupra dezvoltării psihice”⁶⁶ (Verza E., 1997, p. 68).

Antonelli F. subliniază principalele **tipuri de greșeli ce pot apărea în timpul anamnezei:**

- Greșeala halo-efectului – aprecierea actuală a subiectului este influențată de aprecierile anterioare;
- Greșeala contrastului – tendința cercetătorului a-l aprecia pe subiect în contrast de propriile sale însușiri;
- Greșeala de proiectare – tendința cercetătorului de a-l aprecia pe subiect în funcție de propria gândire și experiență;

Pentru a se evita aceste greșeli, autorul citat propune respectarea unor norme de aplicare:

- Adoptarea unei atitudini obiective (atitudinea obiectivă fiind o atitudine educata, specifică activității de cercetare, în opoziție cu atitudinea subiectivă, neadecvată activității de cercetare). Cercetătorul trebuie să facă efortul de a renunța la opinii, idei preconcepute, prejudecăți etc;
- Să observe comportamentul general al subiectului în timpul realizării anamnezei;
- Să depășească limita a ceea ce subiectul vrea să-i comunice;
- Întrebările să nu sugereze răspunsurile (aceasta are o importanță deosebită în cazul copiilor, ușor influențabili la această vârstă);
- Să înregistreze contradicțiile în răspunsuri și “semnificațiile ascunse”. Acestea notări se vor face, însă, fără opinii, remarci ale cercetătorului;

⁶⁵ Bloch, H. și colab., (2006), Marele dicționar al psihologiei – Larousse, Editura Trei, București, p. 79

⁶⁶ Verza E. (1997). Anamneza. In: Șchiopu U. (coord.) Dicționar de psihologie. București. Editura Babel

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Pentru ca anamneza utilizată în evaluarea psihologică a copiilor să fie eficientă, aplicarea ei trebuie să îndeplinească anumite condiții care vizează cunoașterea științifică, dar și “arta” examinatorului de a crea un cadru adecvat comunicării (un climat prietenos și securizant), de a dezvolta o relație de încredere și colaborare cu copilul/adolescentul, de adecvare a limbajului astfel încât să fie ușor înțeles și acceptat de copil folosit de examinator; subiectul trebuie ajutat să se relaxeze și să se exprime liber; dacă nu reușește de la început să se exprime verbal, poate fi solicitat să se joace, să deseneze etc. Examinatorul observă dacă copilul pare sau nu cooperant, relaxat sau capabil să-și exprime corect ideile. Anamneza este deosebit de utilă în organizarea unui sistem educativ adecvat.

D. METODA ANCHETEI

Moser G. (2007) definește ancheta ca fiind un “procedeu de cercetare care constă în culegerea de date verbale de la grupuri sau eșantioane de subiecți aleși în funcție de obiective precise, cu scopul descrierii și analizei unei situații deosebite”⁶⁷ (Moser G, 2007, p.66).

Ca metodă de cercetare psihologică, ancheta presupune realizarea următoarelor obiective:

- recoltarea sistematică a unor informații despre viața psihică a unei persoane sau a unui grup social;
- prelucrarea, analiza și interpretarea lor în vederea desprinderii semnificației psihologice a acestora (pot fi evaluate reprezentări, atitudini, credințe, preferințe, comportamente etc). De asemenea poate fi evaluată starea de opinie a unei populații (caz în care ancheta îmbracă forma particulară a sondajului de opinie).

“Metodă de cercetare utilizată atunci când trebuie stabilit numeroase variabile, aflate eventual în relații, într-un context nemodificabil de către cercetător(de exemplu: organizarea diferențelor individuale în cursul dezvoltării copiilor observați în condițiile lor de viață”⁶⁸ (Reuchlin M., 2006, p.79)

Ancheta socială reprezintă un procedeu de colectarea a informațiilor asupra “subiecților, a familiilor sau grupurilor sociale, efectuată în mediul lor de viață, cu scopul unei cercetări metodice, de verificare de ipoteză, de mărturie sau înaintea unei intervenții de natură administrativă”⁶⁹ (Richelle M., 2007, p. 67)

⁶⁷ Moser, G. (2007). Anchetă. DORON, Roland, PAROT, Françoise (Sub direcția), (2007) Dicționar de psihologie. București, Editura Humanitas

⁶⁸ Reuchlin M., (2006). Anchetă. In: Marele dicționar al psihologiei (2006). București, Editura TREI

⁶⁹ Richelle M., (2007). Anchetă socială. DORON, Roland, PAROT, Françoise (Sub direcția), (2007) Dicționar de psihologie. București, Editura Humanitas

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

D1) Ancheta pe bază de chestionar

Chestionarul este una dintre cele mai utilizate metode de cercetare în științele socio-umane, fiind un sistem de întrebări elaborat în așa fel încât să obținem date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup social⁷⁰. În esență, constă într-o succesiune de întrebări ce se supun logicii generale a cercetării.

Chestionarul de cercetare este un instrument de investigare constând dintr-un ansamblu de întrebări scrise și, eventual, imagini grafice, ordonate logic, care, prin administrare sau autoadministrare determină din partea persoanelor anchetate răspunsuri ce urmează a fi analizate⁷¹.

Pentru evaluarea copiilor și adolescenților se impun o serie de exigențe în aplicarea chestionarelor, precum:

- câștigarea încrederii copilului/adolescentului pentru a se evita răspunsurile nesincere și nonrăspunsurile;
- formularea clară a întrebărilor, astfel încât să corespundă nivelului de înțelegere al copilului;
- evitarea dublelor negații;
- formularea întrebărilor astfel încât să vizeze un singur subiect;
- să cuprindă întrebări de bază, întrebări analitice (care să lămurească răspunsurile la întrebările de bază), și întrebări de control (care să verifice sinceritatea răspunsurilor subiectului);
- pretestarea chestionarului, înainte de a fi aplicat pe scară largă;
- asigurarea participării responsabile a copilului și motivarea acestuia.

D2. Ancheta pe bază de interviu

Prin intermediul interviului cu copiii și adolescenții se permite acestora să verbalizeze modul propriu în care văd lucrurile (specialiștii nu se vor baza astfel numai pe interpretările oferite de adulți). Prezintă câteva recomandări pentru specialiști în cazul interviului cu copiii⁷²:

- este recomandabil ca interviul să fie precedat de observație pentru ca interviuatorul să identifice mai întâi contextele naturale și obișnuințele verbale ale copilului;
- se poate utiliza schimbul de rol (copilul și interviuatorul schimbă rolurile și se interviează pe rând);

⁷⁰ Cosmovici, A., (1996), Psihologie generală, Editura Polirom, Iași.

⁷¹ Chelcea, S., (2001), Tehnici de cercetare sociologică, Școala Națională de Studii Politice și Administrative, București.

⁷² Gubrium, J. F., Holstein, J. A., (Eds.) (2001), Handbook of Interview Research: Context and Method, Sage Publications, Thousand Oaks, p. 184

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- crearea unui mediu atractiv și relaxant pentru copil pentru a se obține răspunsuri valide și naturale (plimbările într-un mediu familiar copilului pot fi utilizate cu succes);
- se poate realiza un interviu informal înainte de cel formal, pentru a cunoaște competențele de comunicare ale copilului – informație utilă pentru realizarea interviului propriu-zis;
- construirea unei relații de încredere și de cooperare; se recomandă ca primele întrebări să fie nestructurate;
- Se recomandă întrebările nondirective, deschise, copiii având posibilitatea să aducă în discuție elemente care le sunt familiare;
- Sunt evitate situațiile în care copiii să se simtă *ca la școală* – în felul acesta putem afla în mod real ceea ce gândesc și simt copiii, evitându-se situația în care aceștia oferă răspunsurile dezirabile (răspunsuri pe care cred că vor să le audă intervievatorul).

E. TESTUL PSIHOLGIC

Testul psihologic reprezintă “o probă definită, implicând o sarcină de îndeplinit, identică pentru toți subiecții examinați, cu o tehnică precisă pentru aprecierea succesului sau eșecului prin notație numerică”(Asociația Internațională de Psihotehnică).

Prin aplicarea testelor se urmărește obținerea unor informații cât mai precise (obiective) asupra caracteristicilor psihice ale subiectului examinat, pe baza cărora se pot face prognoze.

Studierea deosebirilor individuale se face având drept criteriu variația randamentului sau variația timpului.

O sarcină dintr-un test care solicită subiectul să răspundă printr-un comportament verbal sau nonverbal se numește item;

Rezultatele unui subiect la un test, date de punctajul total, se numește scor sau cotă.

Principalele caracteristici psihometrice ale unui test sunt⁷³:

- Fidelitatea – aceasta caracteristică este prezentă dacă un subiect obține aceleași rezultate la aplicări succesive ale testului;
- Validitatea – dacă testul măsoară ceea ce își propune;
- Standardizarea – să creeze condiții pentru toți subiecții supuși testării, fără a-i favoriza pe unii și defavoriza pe alții. De obicei se standardizează:
 - conținutul probei;
 - instructajul făcut subiecților;
 - timpul de aplicare.
- Sensibilitatea – capacitatea testului de a face diferențieri fine în caracterizarea subiecților supuși testării.

⁷³ Pentru mai multe caracteristici ale testului și feluri de validitate, vezi, de exemplu, Șchiopu, U., (2002), Introducere în psihodiagnostic, Editura Fundației Humanitas, București, p. 94

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Clasificarea testelor⁷⁴

- În funcție de modul de administrare se disting teste individuale și teste colective. Aplicarea individuală asigură un plus de rigurozitate examenului, conferind, totodată examinatorului posibilitatea de înregistrare simultană a rezultatelor la test și observațiilor desfășurate asupra subiectului în timpul testării, în vederea completării datelor psihodiagnostice. Aplicarea colectivă are avantajul scurtării timpului de examinare, mai ales în cazul în care interesul investigației privește grupuri mari de subiecți.
- După timpul de administrare:
 - cu timp limitat (favorizează subiecții cu dinamism psihic crescut);
 - cu timp liber.
- După tipul de răspuns:
 - teste cu răspunsuri libere (mai dificil de prelucrat, solicitând un sistem de cotare complex);
 - teste cu răspunsuri la alegere (se prelucrează mai ușor, însă au dezavantajul că orientează și facilitează răspunsul subiectului care este pus doar să aleagă un tip de răspuns adecvat, în loc să-l elaboreze).
- După materialul utilizat, testele pot fi:
 - din categoria hârtie-creion (inventare de personalitate, teste de atenție, de memorie etc);
 - din categoria aparatelor de măsură (teste pentru studiul coordonării, reacției, preciziei mișcărilor etc).
- După tipul de itemi:
 - teste verbale – care solicită din partea subiectului un comportament de tip verbal;
 - teste nonverbale – care utilizează figuri, scheme, iar reacția subiectului îmbracă forma unor acțiuni sau gesturi.

Prezentăm câteva teste aparținând Platformei de Evaluare a Dezvoltării (PED) - forma b (6/7-18 ani), elaborată de Cognitrom⁷⁵, utilizate în cadrul proiectului "Integrare sustenabilă socială și educațională prin activități sportive".

PED cuprinde o serie de teste psihologice și resurse utile pentru consilierea psihologică, orientarea școlară și profesională a copiilor, preadolescenților și adolescenților, prevenția și remedierea anumitor probleme ce țin de sănătatea mentală.

Scala de evaluare a temperamentului pentru preadolescenți (12-15 ani) - EATQ.

Pe terenul fiecărui temperament, trăsăturile de caracter se formează în mod diferit. Învățarea este influențată și ea de tipul de temperament dominant al copiilor și preadolescenților.

- Chestionarul de autoevaluare a valorilor (7-19 ani);

⁷⁴ Testul psihologic. Definiții și clasificări, <http://www.scribub.com/sociologie/psihologie/Testul-psihologic-Definitii-si23224.php>

⁷⁵ Platformei de Evaluare a Dezvoltării (PEDb), <https://www.cognitrom.ro/download-pdf/3538/>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Chestionarul de autoevaluare a valorilor oferă informații deosebit de importante legate de modul în care copiii, preadolescenții și adolescenții relaționează, gestionează timpul liber, despre măsura în care copiii respectă regulile sau se simt în siguranță. Formarea caracterului copiilor reprezintă un scop care poate fi atins pentru specialiștii în domeniul educației (teoriile umaniste ale învățării – Maslow, Rogers susțin importanța acestui aspect). Cunoscând sistemul axiologic al elevilor, convingerile lor de bază referitoare la ceea ce este important în viață, în relațiile interpersonale și în muncă, se poate acționa în vederea creării/ întăririi unor credințe în spiritul valorizării școlii, sportului, educației etc (sistem de valori incompatibil cu insuccesul și abandonul școlar).

- Chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare (School Motivation and Learning Strategies Inventory SMALSI) – 8-12 ani;
- Chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare (School Motivation and Learning Strategies Inventory SMALSI) – 13-18 ani.

SMALSI este un instrument care evaluează 10 constructe asociate cu motivația școlară și cu strategiile de învățare: 7 constructe se axează pe punctele tari ale elevului iar 3 vizează punctele sale slabe.

Tabel 2 . SMALSI - cele 10 constructe/ scale și descrierea lor⁷⁶ (Stroud, K. C., Reynolds, C. R., Porumb, M., Porumb, D., Bălaj A., Albu, M., 2010).

Scala	Descriere
Strategiile de studiu (STUDIU)	Scala evaluează abilitatea elevului de a-și dezvolta o strategie și de a o aplica, precum și de a identifica informațiile importante, a face legături în timpul procesului de învățare, a utiliza resurse diferite atunci când nu înțelege un concept și de a folosi strategii de memorare și codificare.
Abilități de luare de notițe/ ascultare (NOTAT)	Sunt investigate abilitățile de luare de notițe și strategiile de marcare a unui text (strategii de învățare specifice), asociate cu capacitatea de a distinge între informațiile importante și cele irelevante.
Strategii de citire/ înțelegere (CITIT)	Scala evaluează strategiile folosite pentru înțelegerea informațiilor studiate (tehnici de organizare mai mult sau mai puțin avansate).

⁷⁶ Stroud, K. C., Reynolds, C. R., Porumb, M., Porumb, D., Bălaj A., Albu, M. (2010). SMALSI - chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare. Adaptarea și standardizarea SMALSI pe populația din România: manual. Cluj-Napoca: Editura ASCR

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Scala	Descriere
Abilități de scriere/ cercetare (SCRIS)	Este investigată abilitatea elevului de a utiliza materiale și surse de informație (în ce măsură știe să le folosească).
Strategii folosite la teste (TEST)	Scala de focalizează pe metodele aplicate pentru a demonstra cu succes modul în care a învățat (în ce măsură se descurcă în a-și elabora și aplica strategii cu ocazia unui test).
Tehnici de organizare (ORG)	Scala evaluează practicile elevului privind organizarea materialelor de studiu și a celor folosite la școală, structurarea sarcinilor primite în timpul orelor sau pentru acasă, precum și organizarea temelor.
Gestionarea timpului (TIMP)	Scala evaluează abilitățile elevului de a gestiona și utiliza timpul în mod eficient, de a aprecia timpul necesar pentru sarcinile școlare și de a-și repartiza timpul în mod corespunzător dificultății acestora.
Motivația școlară scăzută (MOTSCA)	Scala evaluează lipsa motivației intrinseci a elevului de a se implica în diferite sarcini școlare și de a le finaliza cu succes (măsoară nivelul motivației școlare, nevoia de a avea succes, credința conform căreia școala este inutilă și profesorii nedrepti).
Anxietate față de teste (TANX)	Scala evaluează măsura în care elevul resimte simptome de anxietate asociate direct cu participarea la un test sau supunerea la orice tip de evaluare a performanțelor.
Dificultăți de concentrare/ atenție (DIFCON)	Scala se referă la abilitatea de ascultare și atenție a elevului în timpul orelor (în ce măsură își poate adapta nivelul de atenție și poate ignora elementele perturbatoare).

SMALSI „furnizează utilizatorilor un profil de scoruri organizat pe subteste, care va contribui la identificarea problemelor existente în ceea ce privește motivația academică, strategiile de învățare sau cele folosite cu ocazia testărilor și care interferează cu dezvoltarea academică”⁷⁷ (Stroud, K. C., Reynolds, C. R., Porumb, M., Porumb, D., Bălaj A., Albu, M., 2010), făcând posibilă intervenția în vederea reducerii

⁷⁷ Stroud, K. C., Reynolds, C. R., Porumb, M., Porumb, D., Bălaj A., Albu, M. (2010). SMALSI - chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare. Adaptarea și standardizarea SMALSI pe populația din România: manual. Cluj-Napoca: Editura ASCR

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

riscului de insucces și abandon școlar, contribuind la o mai bună integrare educațională și socială a elevilor.

F. Studiul de caz

Studiul de caz este considerat de unii autori o metodă calitativă (Rotariu, Iluț, 1997), alți autori considerând-o o “metodă descriptivă cu valențe cantitative și calitative, necesară completării informațiilor care se obțin prin utilizarea altor metode precum observația, ancheta, testul”⁷⁸ (Shaughnessy, 1998, apud Dincă Margareta, 2016, p.114) . Este o metodă complexă, descriptivă, exploratorie sau explicativă, de integrare a modalităților de cercetare cantitative și calitative (Dincă M 2016). Constă în **investigarea aprofundată a unuia sau a multor exemple ale unui fenomen social curent**, utilizând o varietate de surse de date și poate fi inclus în cercetările cantitative pentru a testa **fezabilitatea** acstora. “Abordare ce folosește investigarea aprofundată a unuia sau mai multor exemple ale unui fenomen social current, utilizând o varietate de surse de date. Un caz poate fi o persoană, un veniment, o activitate socială, un grup social, o organizație sau o instituție”⁷⁹ (Keddie Vince, 2010, p. 271).

Studiile de caz constituie strategia preferată atunci când se pun întrebări de genul „cum?” și „de ce?”, când cercetătorul are un control redus asupra evenimentelor și când atenția este îndreptată asupra unui fenomen din viața reală. (Yin, 2005). Studiul de caz este:

- este un **exemplu specific**, holistic, adesea unic care este în mod frecvent proiectat pentru a ilustra un principiu mai general,
- studiul unui **caz** în acțiune;
- studiul unei **situații** în evoluție;
- studii de caz descriu "**ceea ce este ca**" într-o anumită situație;
- studiile de caz includ, adesea, observații directe (participative și non-participative) și interviuri.

“Studiile de caz dețin un loc esențial în cercetarea politicilor. Ele sunt întreprinse adesea cu scopul de a oferi exemple de bune practici în asigurarea unei politici sau a unui program specific, ce pot fi folosite ca parte a unui proiect de evaluare, oferind exemple ale impactului unei politici”⁸⁰ (Keddie Vince, 2010, p. 271).

G. Analiza produselor activității - constă în faptul că, în diferitele produse ale activității sale (creații artistice: desene, compuneri, construcții tehnice, modalități de formulare și de rezolvare a unor probleme), copilul se exprimă cu întreaga sa personalitate (se proiectează). Asemenea rezultate ale activității sale sunt “obiectivări”, “materializări” ale disponibilităților și ale capacităților sale, sunt “oginda creatorului

⁷⁸ Dincă Margareta (2016). Metode de cercetare în psihologie . București, Editura Universitară.

⁷⁹ Keddie V. (2010). Metoda studiului de caz. In: Jupp Victor. Dicționar al metodelor de cercetare social. Iași. Editura Polirom.

⁸⁰ Keddie V. (2010). Metoda studiului de caz. In: Jupp Victor. Dicționar al metodelor de cercetare social. Iași. Editura Polirom.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

său”⁸¹. Ele au caracter holistic și euristic și prin intermediul acestora se poate realiza investigarea personalității.

3.5. Mijloace de intervenție

În acest subcapitol sunt prezentate mijloacele utilizate în instruirea copiilor în cadrul activităților propuse în cadrul proiectului.

Elaborarea acestora, a urmat calea (figura 10):

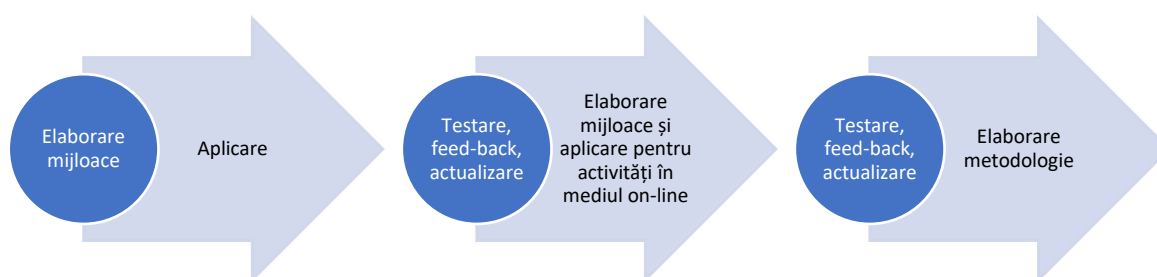


Figura 10 – Demersul operațional al elaborării și testării mijloacelor de instruire

Mijloacele prezentate în continuare au fost supuse procesului de validare, suferind corecții în baza fees-back-ului primit de la experții și specialiștii care s-au ocupat de instruirea copiilor.

În continuare, este prezentată o selecție a acestor mijloace, unele dintre ele fiind însoțite de ilustrații video. Video-urile demonstrative au fost aduse la cunoștința experților și specialiștilor, dar și copiilor, prin postare pe canalul youtube al proiectului <https://www.youtube.com/@integresustenabilaprinsp3103>

Pe perioada pandemiei, în vederea îndeplinirii sarcinilor de proiect au fost de asemenea postate pe canalul youtube propuneri de activități competiționale, individuale, mediul online devenind spațiul de întrecere între copii din mai multe județe.

Cu scop motivator, de asemenea, au fost aduse în atenția copiilor, prin intermediul interviurilor video, punctele de vedere referitoare la practicarea activităților fizice sportive ale unor sportivi sau antrenori de succes, personalități care pot deveni modele demne de urmat pentru tinerii elevi.

⁸¹ Zlate, M., (2000), Introducere în psihologie, Editura Polirom, Iași, p. 140

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

3.5.1. Mijloace pentru creșterea activării

Atinge-mă!

Valența socială: asigură cunoașterea spațiului de lucru și suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive.

Descriere: Într-un timp prestabilit (1-2 minute), fiecare elev aleargă având ca temă atingerea unui/fiecărui obiect din sală (coș de gunoi, treapta de jos/sus a spalierului/stâlpii de volei-baschet etc.

Formații de lucru : Individual sau perechi (eventual câte 3-4) dacă se lucrează cu un colectiv numeros.

Indicații metodice: aparentul *haos* este organizat: elevii pleacă din așezat și cronometrul se oprește când și ultimul elev și-a reluat locul.

Resurse materiale necesare – sală de sport dotată cu spalier, bănci etc.

Schimbă colțul

Valența socială a jocului: atenție, coordonare generală, reacție, driblingul, comunicare.

Descriere: jucătorii sunt așezați pe colțurile terenului cu câte o minge pe fiecare colț (într-un pătrat cu latura de 4m), 1 jucător se află în cercul central. La semnal, jucătorii din colț trebuie să schimbe locul în dribling, iar cel din mijloc trebuie să ocupe un pătrat dintr-un colț liber. Jucătorul care nu ocupă un colț rămâne în centru și acumulează 1 punct. Câștigă jucătorul care ajunge de cele mai puține ori în cercul central.

Formații de lucru: în pătrat cu un jucător în centru

Indicații metodice: Comunică cu colegii tăi, reacționează cât mai repede, driblează în lateral

Resurse materiale necesare: teren de baschet, 5 mingi de baschet, număr nelimitat de jucători.

Variante:

- profesorul poate să stabilească direcția mișcării sau aceasta să fie liberă.

Lovește tinta

Valența socială a jocului: percepția spațio-temporală, precizia, aruncare la coș.

Resurse materiale necesare: teren de baschet, mingi de baschet.

Descriere: jucătorii împărțiți în 2 grupe, fiecare grupă la câte un panou, aruncă la coș de la o distanță de 3-4m față de inel. După aruncare fiecare jucător își recuperează mingea și o înmânează următorului jucător. Se acordă puncte astfel: 2 puncte pentru coș, 1 punct pentru atingerea inelului) Câștigă echipa care adună mai multe puncte după ce fiecare jucător din echipă aruncă de 3 ori.

Formații de lucru: pe echipe în coloană

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mingea prin tunel

Valența socială a jocului: coordonare, obișnuirea cu obiectul de joc, atenție.

Descriere: jucătorii unei echipe sunt aliniați unul în spatele celuilalt, la 2 lungimi de braț, cu picioarele depărtate, în spatele unei linii trasate pe sol, primul jucător având o minge. O altă linie se trage și în spatele ultimului jucător, această linie neputând fi depășită. La semnalul profesorului, primul jucător se apleacă și rostogolește ușor mingea către următorul jucător. Acesta preia mingea și o rostogolește către următorul și tot așa până mingea ajunge la ultimul jucător. Ultimul jucător când este în posesia mingii aleargă cu ea la capătul coloanei, devenind primul jucător. În acest timp întreaga coloană se retrage câte 1 pas înapoi. Jucătorul cu mingea, ajuns în fata coloanei, cu picioarele depărtate și cu vârful înapoia liniei, trimite mingea „prin tunel”.

Jocul continuă până când jucătorul care a fost inițial primul ajunge din pe primul loc, cu mingea ținută deasupra capului. Câștigă echipa al cărei jucător din capul coloanei a revenit primul la locul său și a ridicat mingea deasupra capului.

Formații de lucru: în coloană

Indicații metodice: Fii atent la colegul care îți oferă mingea, prinde și oferă mingea cu două mâini.

Resurse materiale necesare: număr de mingi egal cu numărul de echipe. Se poate desfășura în aer liber sau în sală, număr nelimitat de jucători

Variantă: jucătorii la o lungime de braț, mingea este transmisă în spate în mâinile următorului jucător, nu este rostogolită.

Lovește ținta

Valența socială a jocului: coordonare, obișnuirea cu obiectul de joc.

Resurse materiale necesare: jumătate de teren de baschet, 2 mingi de baschet, grupe de 5-6 jucători.

Descriere: jucătorii împărțiți în 2 echipe, în spatele liniei de fund, cu un jalon situat la nivelul liniei de aruncări libere (5,80 m) și un jucător în spatele jalonului la o distanță de 1,5 – 2 m față de acesta. Primul jucător din șir cu minge, rostogolește mingea către jalon încercând să-l atingă. După ce mingea a trecut de jalon, aceasta este recuperată de jucătorul din spate care aleargă, o predă următorului jucător din șir și se duce la coada șirului. Cel care a efectuat aruncarea se deplasează în spatele jalonului. Câștigă echipa care atinge cel mai repede de 5 ori jalonul.

Formații de lucru: două echipe

Indicații metodice: Î

Variante:

- mingea poate fi rostogolită cu o mână, cu două mâini, înapoi printre picioare

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Adună mingiile

Valența socială a jocului: orientare spațio-temporală, atenție, combativitate.

Descriere: pe jumătate de teren de baschet, două echipe stau fiecare la câte un colț al terenului. La semnalul profesorului, jucătorii trebuie să alerge și să culeagă toate mingiile care sunt împrăștiate pe teren. Și să le ducă în colțul echipei sale. Fiecare jucător nu are voie să ducă la colțul terenului său decât câte o minge. Când toate mingiile au fost adunate de pe teren, se numără mingiile adunate de fiecare echipă. Câștigă echipa care a adunat mai multe mingii. Jucătorii nu au voie să se atingă între ei, pentru evitarea accidentelor.

Formații de lucru: grupe egale de copii

Indicații metodice: culege câte o mingea cât mai rapid cu două mâini

Resurse materiale necesare: jumătate de teren de baschet, 10-15 mingii (de baschet sau de alte dimensiuni și greutate – de volei, de tenis), număr nelimitat de jucători.

Variante: dacă se folosesc doar 2 tipuri de mingi, (în număr egal), echipele trebuie să adune fiecare un anumit tip de minge în colțul propriu.

Lupta cocoșilor în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea echilibrului, respectarea unor reguli prestabilite, găsirea rapidă de soluții în situații neprevăzute, lucrul în echipă.

Descriere: elevii, grupați pe perechi, intră în apă până la genunchi. Aici fiecare elev din poziția de stând pe un singur picior și cu brațele încrucișate la piept, caută ca prin împingeri, eschive și sărituri să-l facă pe adversarul său direct, cu care formează perechea, să pună în pământ și celălalt picior sau să cadă în apă. Dacă numărul elevilor este mic, se elimină elevii învinși din joc, se refac perechile din elevii rămași și jocul continuă până când este decis un învingător. Dacă numărul elevilor este mare, jocul se poate organiza pe echipe, tot însă prin lupta directă pe perechi. Învingătorul se poate decide și prin împingerea adversarului în afara unui spațiu de joc determinat. Fiecare victorie directă aduce un punct echipei respective.

Formații de lucru: Pe perechi sau pe echipe (grupul este împărțit în două echipe).

Indicații metodice: De la începerea luptei nu este permis să se schimbe piciorul de sprijin. Perechea care a terminat lupta se retrage imediat din spațiul de joc. La formarea perechilor se va căuta ca adversarii să fie de înălțime și greutate cât mai apropiate. Jocul durează atât cât consideră profesorul supraveghetor.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Lupta călăreților în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea echilibrului, respectarea unor reguli prestabilite, dezvoltarea forței, găsirea rapidă de soluții în situații neprevăzute, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr. În fiecare echipă elevii se așează pe perechi. Într-o pereche, unul din elevi este „cal”, iar celălalt este „călăreț”. „Călărețul” se suie călare pe umerii partenerului său, care îi apucă strâns picioarele. Echipele se aranjează în linie față în față, fiecărei perechi corespunzându-i perechea adversă. La semnal, echipele pornesc una spre alta, „calul” purtându-și „călărețul” pe umeri. Prin împingere, „călăreții” caută să se trântescă în apă unul pe altul. Lupta dintre două perechi se termină când unul dintre „călăreți” a căzut de pe umerii partenerului său în apă. Fiecare victorie directă aduce un punct echipei respective. Când toate perechile au terminat lupta, echipele revin pe liniile de plecare și se stabilesc învingătorii. Lupta se repetă prin schimbarea rolurilor: „caili” devin „călăreți” și invers. Câștigă echipa care acumulează un număr mai mare de puncte.

Formații de lucru: Două echipe formate din mai multe perechi.

Indicații metodice: „Caili” nu au voie să apuce „calul” sau „călărețul” advers pentru a-i trânti în apă. „Călăreții” nu au voie să-și apuce adversarii de gât sau de cap. O pereche care și-a terminat lupta cu perechea adversă, nu are dreptul să intervină în lupta altor perechi, pentru a-și ajuta coechipierii. Numărul de victorii reprezintă numărul de puncte acumulate de echipă. Locul de desfășurare a jocului va fi ales în așa fel încât nivelul apei să ajungă la nivelul pieptului „calului”. Dacă jocul se desfășoară cu elevi mai mici și lupta unei perechi durează mai mult, conducătorul jocului (profesorul supraveghetor) poate opri lupta, dând un rezultat de egalitate.

Pasează și schimbă locul

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: pase cu partea interioară a piciorului (cu latul), cu preluare (două atingeri) și cu luarea locului colegului unde se transmite mingea.(2 min.) (2 serii)

Formații de lucru: 4 elevi într-un pătrat cu latura de 6 m dispuși în colțurile spațiului delimitat.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării preluărilor prin amortizare și a paselor; preluarea se execută cu un picior, iar pasele se execută cu piciorul de bază; după pasă se aleargă în 3/4 (alergare accelerată); elevii vor aștepta mingea în joc de gleznă, iar pentru preluare vor ieși în întâmpinarea mingii.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Ștafetă „Mingea la punct fix”

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: Conducerea mingii cu piciorul abil din alergare (procedeu la alecere), așezarea acesteia într-un coș (cutie sau suprafață delimitată de conuri) poziționat(ă) la o distanță de 20m, prin aruncare cu vârful piciorului, întoarcere în alergare de viteză și predarea ștafetei. Următorului elev aleargă fără minge până la coș, o ridică cu mâna, o repune pe sol, se întoarce la coloana sa prin conducerea mingii din alergare cu piciorul abil, pasează elevului trei din coloană de la o distanță de 2m., ș.a.m.d.

Formații de lucru: 4 - 5 coloane de câte 3 - 5 elevi, poziționate la o distanță 4 m între ele.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea conducerii în viteză a mingii, cât mai aproape de picior; fiecare elev parcurge distanța (dus - întors) de 2 ori (pentru a folosi și celălalt picior).

„Căratul mingii”

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: Elevii sunt dispuși pe 4 coloane paralele. Primii elevi sunt așezați înapoia unei linii trasate pe sol. În fața fiecărei coloane, la distanța de 10-15m, se găsesc câte trei mingi; primul elev din grupa respectivă aleargă la mingi și prin conducere cu piciorul abil (câte una, procedeu la alegere sau la comandă) le aduce „acasă” (în fața următorului coechipier); odată ajuns cu ultima minge predă ștabela coechipierului care va conduce cele trei mingi prin același mod în zona inițială, ș.a.m.d. până când transportă (cară) mingi toată echipa. Câștigă echipa care a terminat prima.

Formații de lucru: 4 coloane de câte 4 - 5 elevi, poziționate la o distanță de 4m. între ele.

Indicații metodice: procedeu tehnic pentru conducerea mingii se poate schimba permanent, pentru fiecare elev sau pentru fiecare minge „cărată”, precum și piciorul de acțiune.

Vânătorii și vânații

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: Elevii împărțiți în mod egal în două echipe se răspândesc pe un teren delimitat în funcție de numărul de jucători. Jucătorii „vânătorii” își delimitează cu ajutorul unor conuri zone de 2x2m., pe care nu au voie să le părăsească. Aceștia vor

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

pasa între ei o minge cu care vor căuta să lovească jucătorii „vânați” care aleargă cu schimbări de direcție printre ei. După trei minute sau după un număr prestabilit de jucători „vânați”, se schimbă rolurile. Câștigă echipa care a „vânat” mai mult.

Formații de lucru: două echipe de 7 – 8 elevi poziționate pe o jumătate de teren.

Indicații metodice: Se pot utiliza pentru „vânătoare” două sau mai multe mingi.

Mingea frige

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: pe o suprafață de teren limitată elevii (5 – 6 – 7) sunt împărțiți în: „cărăuș” - elev cu minge (urmăritul) care conduce cu piciorul abil (procedeu la alegere sau procedeu impus de profesor); „prinzător” (urmăritorul) - un elev care urmărește să îl atingă cu mâna pe „cărăuș” exclusiv pe spate, „asistenți” – elevi care pot primi mingea de la „cărăuș”. Pentru a scăpa de urmărire, „cărăușul” poate pasa (dacă a condus mingea minimum 4 atingeri sau 7 sec.) unui „asistent” care după preluare devine noul „cărăuș”. Dacă elevul cu minge a fost atins devine „prinzător”.

Formații de lucru: colectivul de elevi este împărțit în grupe de câte 5 - 6 - 7 jucători, poziționate pe toată suprafața terenului (divizat într-un număr egal cu cel al grupelor).

Indicații metodice: „Asistenții” trebuie să fie în permanentă mișcare, să se demarce; „cărăușul” conduce mingea cu schimbări frecvente de direcție; după asimilarea corectă a jocului se pot utiliza mai multe mingi.

3.5.2. Mijloace pentru formarea coeziunii de grup și socializare

Salut M

Valența socială: dezvoltă spiritul de colegialitate.

Descriere: Din sprijin facial cu genunchii întinși, elevii se ”salută”, atingându-și pe rând, ritmat, palmele

Formații de lucru: Câte 2

Indicații metodice: Dificultatea crește dacă sunt atinse și fața și dosul palmei sau dacă un picior este menținut ridicat.

Resurse materiale necesare – teren de sport.

Salut P

Valența socială: dezvoltă spiritul de colaborare.

Descriere: Din așezat, se trece în sprijin înapoi pe palme și un călcâi, cu genunchii întinși, apoi elevii își ating pe rând maleola internă/externă a piciorului liber

Formații de lucru: Câte 2

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: Dificultatea crește dacă sunt introduse atingeri suplimentare (vârf-călcâi)

Resurse materiale necesare – teren de sport.

Sari cu mine!

Valența socială: dezvoltă spiritul de colaborare.

Descriere: Din sprijin ghemuit, față în față, desprindere verticală și lovirea palmelor partenerului în aer.

Formații de lucru : Câte 2.

Indicații metodice: palmele pot fi atinse înalt deasupra capului sau la nivelul pieptului

Resurse materiale necesare – teren de sport.

Amândoi o dată!

Valența socială: dezvoltă spiritul de colaborare.

Descriere: Din culcat lateral, sprijin pe un antebraț și pe exteriorul tălpii, depărtarea picioarelor în plan frontal, în timp ce elevii își mențin echilibrul împingând în mâinile prinse.

Formații de lucru : Câte 2

Indicații metodice: Pentru variație, la final fiecare împinge în mâna celuilalt, încercând să-l dezechilibreze.

Resurse materiale necesare – teren de sport.

Amândoi o dată!

Valența socială: dezvoltă spiritul de colaborare.

Descriere: Din culcat dorsal (față în față) cu genunchii flexați și tălpile intercalate cu ale partenerului, ridicarea trunchiului cu lovirea celor 4 palme la nivelul pieptului

Formații de lucru Câte 2.

Indicații metodice: Pentru dezvoltarea mușchilor oblici, ridicarea trunchiului se produce cu ușoara răsucire a umerilor și lovirea palmelor lateral.

Resurse materiale necesare – teren de sport.

“Banda rulantă”

Valența socială: Dezvoltă spiritul de lucru în echipă

Descriere: jucătorii, împărțiți în echipe de câte, dispuse în formație de șir, adoptă poziția șezând, în sprijin cu mâinile pe sol. Primul jucător din fiecare echipă primește o minge, pe care o apucă cu gleznele și, făcând o rulare înapoi, o predă celui aflat în spatele său, care o preia tot cu gleznele. Mingea este astfel transmisă până la ultimul jucător, care aleargă cu ea în fața echipei. Câștigă echipa care execută mai repede.

Formații de lucru: În șir câte 6 - 10

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: Transmiterea mingii din poziții corecte către coechipieri.

Resurse materiale necesare: Sală de sport/ teren , mingi.

Cursa roabei”

Valența socială: Dezvoltă spiritul de echipă

Descriere: Elevii sunt împărțiți pe două șiruri, pe perechi. Unul dintre elevi se află în poziția de sprijin pe palme înaintea. Cel care conduce sau ține „roaba” trebuie să facă priza la genunchi. Este greșită priza la glezna piciorului. Mai întâi se învață pe loc și apoi cu deplasare 6-8 m, după care elevii se schimbă. Câștigă echipa care ajunge prima în poziția inițială.

Formații de lucru: În șir câte 6 – 8

Indicații metodice: Menținerea partenerului în poziția precizată în deplasării.

Resurse materiale necesare: Teren de sport/ sală.

Două mingi în aer

Valența socială: dezvoltă colaborarea în îndeplinirea unei sarcini, atenția distributivă, capacitatea de apreciere a traiectoriei mingii, orientarea în spațiu, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: pe perechi cu două mingi, fiecare elev aruncă mingea către partener și o prinde pe cea aruncată de acesta.

Formații de lucru: perechi de elevi, distanță 5-6m.

Indicații metodice: cele două mingi se aruncă, simultan de către cei doi elevi, cu traiectorie înaltă. Se indică elevilor să nu urmărească cu privirea mingea pe care au aruncat-o ci să se orienteze spre cea care vine spre ei.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, mingi de volei.

Variante:

- Unul dintre elevi aruncă mingea cu două mâini de jos, celălalt execută pasă de sus;
- Ambii elevi execută pasă de sus.

Pase la perete

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, situați la 3-4m de perete pasează alternativ mingea într-un cerc desenat pe perete. După ce mingea a fost lovită, elevul se retrage la coada șirului. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea.

Formații de lucru : 12 -16 elevi împărțiți în grupe de 3-4, fiecare grupă cu o minge.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a ricoșa din perete și a fi jucată în continuare.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, un perete cu un cerc (Ø 1-2m) trasat pe acesta (diametrul cercului este mai mare la începători), mingi de volei.

Variante:

- Înainte de trimiterea mingii spre perete se execută o pasă de control;
- exercițiul se poate executa și cu preluare de jos;
- exercițiul se poate efectua și cu 2 elevi la o minge, această variantă fiind cea mai dificilă.

Zigzag

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, de orientare în spațiu, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, situați pe două linii față în față, pasează mingea alternativ între cele două linii, urmărind să termine zig-zag-ul fără întrerupere.

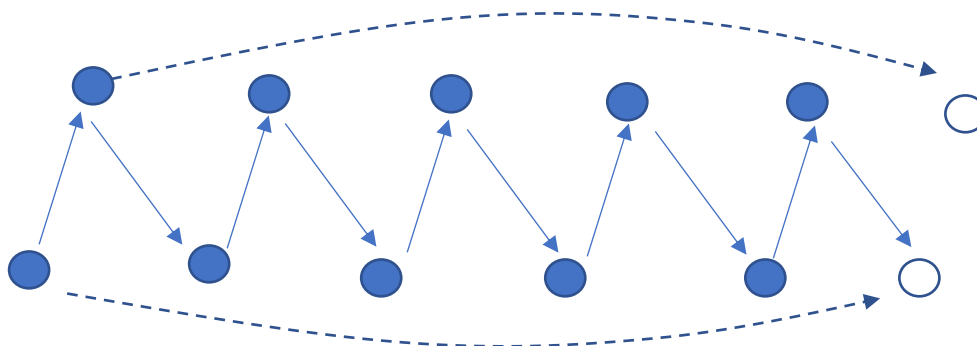
Formații de lucru: două linii de 5-8 elevi situate față în față la o distanță de 3-5m, distanță între elevii din cadrul aceleiași linii 1-3m.

Indicații metodice: pasa se va realiza înalt pentru a permite colegului să efitueze eventuale corecții ale traiectoriei. Se va urmări menținerea distanței între cele două linii.

Resurse materiale necesare – spațiu liber de orice obstacol cu o înălțime minimă de 5-6m, minge de volei.

Variante:

- După ce a pasat elevul trece în capătul celălalt al liniei, scopul jocului fiind ca întreg colectivul să se deplaseze cât mai mult fără să oprească mingea;
- Exercițiul poate fi efectuat și folosindu-se preluarea de jos cu două mâini.



INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Al treilea la mijloc

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru cu partener, de apreciere a traiectoriei mingii, orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: Doi elevi față în față, situați înapoia unor linii paralele trasate de la o distanță de 4-6m, al treilea în spațiul dintre linii: se pasează mingea de volei de la unul la celălalt. Cel de-al treilea, de la mijloc, încearcă să atingă mingea pasată peste el. Când reușește să o facă sau unul din cei doi nu mai poate juca mingea, cel din mijloc trece în locul lui.

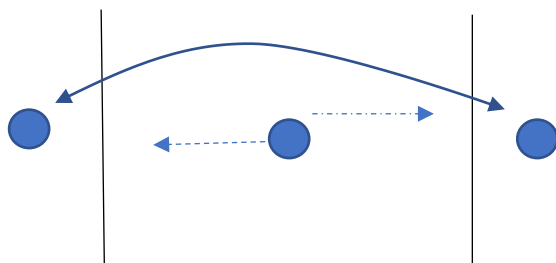
Formații de lucru: câte trei elevi cu o minge.

Indicații metodice: pentru evitarea accidentărilor, elevul din mijloc nu are voie să iasă dintre cele două linii. Orice atingere a mingii efectuată de cel din mijloc duce la schimbarea locurilor. Mingea va fi transmisă folosindu-se pasa de sus.

Resurse materiale necesare – mingi de volei, spațiu de 2/6-8m pentru fiecare grup de 3 elevi, minimum 5-6m înălțimea sălii.

Variante:

- mingea va transmisă folosindu-se preluare de jos cu două mâini;
- dacă exercițiul nu se desfășoară sub formă de concurs, se pot număra pasele executate până când cel din mijloc reușește să atingă mingea.



Catchball

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii sunt împărțiți în două echipe despărțite de fileu. Scopul jocului este similar voleiului - de a face mingea să atingă podeaua în terenul adversarului sau acesta să nu o mai poată retransmite peste fileu. În locul loviturilor specifice voleiului mingea va fi prinsă și aruncată. Jucătorii nu au voie să facă mai mult de un pas cu mingea în mână. Fiecare echipă are voie să prindă și să arunce mingea de trei ori înainte să o trimită spre terenul advers. O fază de joc începe cu aruncarea mingii direct peste fileu (în loc de serviciu).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru: 12-18 elevi împărțiți în două echipe despărțite de fileu.

Indicații metodice: după o primă etapă în care elevii vor trimite mingea direct peste fileu, se va insista pe efectuarea a 3 prinderi și aruncări ale mingii în așa fel încât a treia aruncare să aibă o traiectorie descendentă spre terenul advers.

Resurse materiale necesare - teren de volei trasat regulamentar, minge de volei

Variantă:

- pentru progresia spre voleiul regulamentar se va permite executarea pasei de sus, a preluării de jos sau a atacului pe măsură ce elevii le învață și reușesc să le efectueze.

Volei-tenis

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii sunt împărțiți în două echipe despărțite de fileu. Jocul se desfășoară conform regulamentului jocului de volei DAR mingea poate să atingă o dată podeaua.

Formații de lucru: 12-18 elevi împărțiți în două echipe despărțite de fileu.

Indicații metodice: mingea poate să atingă podeaua oricând – înainte de prima lovitură a echipei sau între următoarele.

Resurse materiale necesare – teren de volei trasat regulamentar, minge de volei.

Variantă:

- Atingerea podelei de către minge este considerată a fi una din cele 3 lovituri permise echipei.

Volei în șezând

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, cooperarea, asumarea sarcinilor, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii sunt împărțiți în două echipe despărțite de fileu, fiind așezați pe podea. Jocul se desfășoară conform regulamentului jocului de volei paralimpic: lovirea mingii specifică voleiului, 3 lovituri permise, faza de joc începe cu serviciu.

Formații de lucru: 12-18 elevi împărțiți în două echipe despărțite de fileu.

Indicații metodice: nu este permisă ridicarea șezutei de pe podea. Poziția fundamentală este șezând cu palmele pe podea – se folosesc și brațele pentru deplasare.

Resurse materiale necesare - teren de volei 9m lațime / 12m lungime, fileu ridicat la înălțimea de 1m, spațiu liber în înălțime cel puțin 3-4m, minge de volei.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Complex tehnico-tactic pentru controlul mingii

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: pase în doi din deplasare, din prima (o atingere), pe o distanță de 10 m și finalizare cu șiretul plin de la 9 m față de poartă, din minge oprită cu talpa prin amortizare (se pleacă de la centrul terenului de minifotbal și se lucrează cu portar). (3 min.) (2 serii)(alternativ)

Formații de lucru: 2 elevi la minge poziționați la 2 m distanță între ei.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării paselor pe poziție viitoare (pe direcția de atac), a opririi mingii cu talpa prin amortizare și a finalizării cu șiretul plin (alternativ cu ambele picioare) pe poartă; pasele trebuie executate cu piciorul de pe partea respectivă; deplasarea elevilor se va face în alergare 2/4, se va accelera la finalizare și accent pe șutul pe poartă.

Complex tehnico-tactic

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului

Descriere: pase în doi din deplasare, din prima (o atingere), printre 4 jaloane aflate la 2 m distanță între ele, pe o distanță de 10 m (primul jalon se află la 2 m de linia de centru) și finalizare cu șiretul plin de la 9 m față de poartă, din minge oprită cu talpa prin amortizare (se pleacă de la centrul terenului de minifotbal și se lucrează cu portar). (3 min.) (2 serii)(alternativ)

Formații de lucru: 2 elevi la minge poziționați la 2 m distanță între ei.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării paselor pe poziție viitoare (pe direcția de atac) și a opririi mingii cu talpa prin amortizare; pasele trebuie executate cu piciorul de pe partea respectivă, atenție să nu se dărâme sau să se rateze jaloanele; accelerare la finalizare și șutul să fie pe poartă.

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul acvatic

Năvodul

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea echilibrului, respectarea unor reguli prestabilite, găsirea rapidă de soluții în situații neprevăzute, lucrul în echipă.

Descriere: Doi „pescari”, luându-se de mâini, alcătuiesc „năvodul”. Ceilalți elevi (10 – 15) se află răspândiți pe câmpul de joc, fiind „peștii”. La semnal, „năvodul” aleargă prin apă după „pește” căutând să-l înconjoare. Fiecare „pește” prins, devine „pescar”, alăturându-se năvodului deja existent. Câștigă elevul care este prins ultimul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru: Doi elevi și restul grupului.

Indicații metodice: Spațiul de joc este delimitat imaginar de către profesorul supraveghetor astfel încât adâncimea apei să nu depășească pieptul elevilor. Elevul care depășește suprafața de joc prestabilită devine „pescar”. Jocul se poate repeta de mai multe ori. Mărimea suprafeței de joc depinde de numărul elevilor care participă și este stabilită la începutul jocului. Variantă: pe măsură ce mai mulți elevi devin „pescari” se pot alcătui mai multe „năvoade” de 2-3 elevi.

Lupta navală

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea rezistenței la stres, respectarea unor reguli prestabilite, acomodarea cu apa, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii se împart în două echipe egale ca număr, plasate în „porturi” opuse, la 10m distanță între ele. La semnal, echipele părăsesc porturile și se îndreaptă una spre alta. Echipele sunt conduse de câte un comandant. În momentul în care echipele ajung la distanța de 2m una față de cealaltă, se deschide „focul” prin stropirea adversarului, căutându-se împingerea echipei inamice înapoi în portul de unde a plecat. Câștigă echipa care a totalizat cel mai mare număr de puncte.

Formații de lucru: Două echipe egale.

Indicații metodice: Nu este permisă întoarcerea cu spatele și nici ieșirea din formație. Dacă un elev se întoarce cu spatele echipa adversă primește un punct. Echipa care a reușit să împingă echipa adversă mai aproape de portul propriu câștigă un punct. Nu este permis să se stropească decât adversarul direct. Adversarii vor fi elevi relativ de aceeași înălțime. Conducătorul jocului se va plasa în așa fel încât să poată vedea toți elevii. Adâncimea apei nu trebuie să depășească un metru.

Variantă:

- echipele stau față în față în genunchi, într-o apă puțin adâncă.

Huștiulucul în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea gândirii tacticizate, dezvoltarea combativității și a întraajutorării, respectarea unor reguli prestabilite, găsirea rapidă de soluții în situații neprevăzute, lucrul în echipă.

Descriere: elevii se împart în două echipe. La o distanță de 30 – 40m se fixează niște puncte de reper care reprezintă liniile de fund ale terenului de joc. Elevii se așează pe un singur rând pe liniile de fund respective. Conducătorul jocului aruncă o minge la mijlocul terenului. În momentul în care mingea a fost aruncată, elevii din ambele echipe aleargă prin apă și caută să ajungă mai repede la minge. Echipa care intră în posesia mingii caută să o ducă, prin alergare sau pase, și să o pună pe apă în spatele liniei de fund a adversarilor, obținând astfel un punct. După marcarea unui punct, echipele se aliniază din nou pe liniile de fund, însă mingea este repusă acum în joc prin pase, de către echipa căreia i s-a marcat punctul. Se joacă două reprize a 5 – 10min. după prima repriză echipele schimbă între ele liniile de fund iar mingea este

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

repusă în joc prin aruncare de către conducătorul jocului. Câștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte.

Formații de lucru: Două echipe egale.

Indicații metodice: Distanța dintre punctele de reper (liniile de fund ale terenului) depinde de numărul de elevi. Se recomandă echipelor să se organizeze în linie de atac și apărare. Mingea se consideră interceptată dacă a fost atinsă în aer sau în apă și va reveni adversarului. Se consideră punct marcat atunci când mingea este pusă pe apă de un elev, acesta având-o în brațe, mingea care ajunge în spatele liniei de fund printr-o aruncare nu aduce punct. Pentru lovirea adversarului fără minge, conducătorul oprește jocul și acordă echipei adverse dreptul de a relua jocul din locul unde s-a comis abaterea. Nu se permite ținerea mingii mai mult de 3 secunde. Dacă mingea iese afară din joc ea este repusă în joc de echipa adversă printr-o pasă executată din locul de unde a ieșit.

Plasa și peștișorii

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, acomodarea cu apa, învățarea respirației specifice mediului acvatic, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: elevii sunt împărțiți în două echipe. Prima echipă ținându-se reciproc de mâini formează „plasa” care se deplasează prin apă, cealaltă echipă sunt „peștișorii” care nu pot scăpa decât scufundându-se și trecând pe sub brațele colegilor (“prin ochiurile plasei”).

Formații de lucru: Două echipe egale.

Indicații metodice: elevii care formează plasa vor ține mâinile la suprafața apei, permițând trecerea peștilor. Elevii care formează plasa nu au voie să-i rețină intenționat sub apă pe cei care trec pe sub brațele lor. Jocul se organizează într-o apă liniștită, al cărui nivel nu trece de brâu.

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul montan

“Traseul tematic și jocul pe întrebări”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, capacitatea de memorare, dezvoltarea voinței, atenției, pregătirea tehnico-aplicativă, călirea organismului.

Descriere: Elevii sunt dispuși în coloană și se deplasează prin pădure. La fiecare 5 minute de deplasare profesorul le transmite o informație din geografia locului, din reguli de deplasare pe munte, etc. vor fi 30 astfel de opriri. Ei vor trebui să memoreze aceste informații.

Formații de lucru: în coloană

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: Elevii trebuie să fie foarte atenți la informațiile primite iar când vor ajunge în cabană se va organiza un concurs de întrebări din cunoștințele transmise pe traseu. Acest concurs va fi câștigat de elevul/elevii care va/vor răspunde la cât mai multe întrebări.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție, caiet de notițe.

“Găsește comoara”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, pregătirea tehnico-aplicativă, călirea organismului, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în două echipe. Ei parcurg un traseu stabilit de către profesorul conducător. Pe parcursul traseului vor găsi anumite indicii cu localizarea comorii, trebuie să urmărească aceste indicii și să ajungă să găsească comoara. Câștigă echipa care găsește prima comoara și revine în formație completă la locul de plecare.

Formații de lucru: Două echipe egale.

Indicații metodice: Elevii care formează echipele trebuie să se deplaseze cu atenție pe traseu și să respecte modalitățile de deplasare recomandate de către conducător. Elevii trebuie să se deplaseze compact și nu trebuie să existe distanțe mai mari de 15-20m în componenții echipei. Cu fiecare echipă va pleca în concurs un profesor pentru a supraveghea desfășurarea corectă a jocului și a prevenii rămânerea în urmă a vreunui elev.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție, indicii, o comoară.

“Minele”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, capacitatea de orientare în spațiu, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în echipe de câte 4 – 5 elevi din care un elev este cel care parcurge traseul legat la ochi fiind orientat cu informații, oferite de colegii lui, către finalul traseului. Pe traseu vor fi așezate de către componenții celorlalte echipe niște obstacole considerate “mine”. La finalul traseului elevul legat la ochi trebuie să culeagă de jos o minge și să o așeze într-un coș moment în care se oprește cronometrul. Va câștiga echipa care face cât mai puține greșeli și parcurge traseul în timpul cel mai scurt.

Formații de lucru: Elevii sunt împărțiți în echipe de câte 4 – 5 elevi.

Indicații metodice: Este considerată greșeală atingerea cu orice parte a corpului a unui obstacol (“mină”) așezat pe traseu. Este declarată câștigătoare echipa care parcurge traseul în timpul cel mai scurt și cu un număr de greșeli cât mai mic.

Resurse materiale necesare: un cronometru, o eșarfă, o minge, diferite obiecte care se așează pe sol.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Curentul”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, Dezvoltă viteza de reacție, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în două echipe, așezate în linie pe un rând, față în față la distanța de 1 – 1,5m. Elevii sunt așezați unul lângă celălalt și se țin de mână. La un capăt profesorul va ține de mână câte un reprezentant al fiecărei echipe iar la capătul celălalt se află poziționată pe un scaun o sticlă mică de apă. Profesorul fără să anunțe în prealabil va transmite “curentul” printr-o strângere de mână celor doi elevi, acesta fiind transmis mai departe prin același procedeu până la ultimul component al echipei care va trebui să apuce sticla cât mai repede. Câștigă echipa care ajunge la 10 puncte.

Formații de lucru: Elevii sunt împărțiți în două echipe egale.

Indicații metodice: Curentul trebuie transmis din mână în mână și nu trebuie anticipată această mișcare, dacă este anticipată mișcarea echipei va fi penalizată cu un punct. Elevii care stau față în față trebuie să se privească în ochi nu să urmărească pe unde a ajuns curentul.

Resurse materiale necesare: o sticlă de 0,5 litri.

“Ghicește cine sunt”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, socializare, atenție, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Fiecare elev scrie pe un bilețel răspunsul la următoarele întrebări: Care este culoarea părului? Care este culoarea ochilor? Este băiat sau fată? Ce vârstă are? Care este localitatea de proveniență? Să menționeze un hobby. Toate bilețelele se vor introduce într-o șapcă/pungă. Profesorul extrage primul bilet după ce amestecă bilețelele și citește răspunsurile de pe bilet. În acest timp elevii vor trebui să ghicească cine a completat acele răspunsuri. Dacă acel elev este identificat atunci el devine cel care va extrage următorul bilet și așa până când se termină toate bilețelele din șapcă/pungă

Formații de lucru: elevii sunt așezați în cerc.

Indicații metodice: Câștigă elevul care recunoaște câți mai mulți colegi.

Resurse materiale necesare: o șapcă/pungă, bilețele, pixuri.

“Dans printre sticle”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, capacitatea de orientare, echilibru atenție, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Pe sol, într-un dreptunghi de aproximativ 5m lungime și 1m lățime sunt așezate/aranjate 10 sticle într-un rând, lăsând între ele o distanță de lungimea unei sticle. Provocarea este cine poate să parcurgă rândul de sticle fără să răstoarne nici o sticlă? Cine dorește să încerce, este lăsat mai întâi să treacă printre sticle fără a fi legat la ochi după care el trebuie să parcurgă acest traseu legat la ochi. Pe furiș un

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

elev va rearanja sticlele pe traseu. Câștigă cine parcurge traseul și răstoarnă cele mai puține sticle.

Formații de lucru: elevii sunt așezați în pătrat.

Indicații metodice: Pentru ca elevul care parcurge traseul legat la ochi să nu iasă din terenul stabilit el este sfătuit de colegi pe unde să se deplaseze. Acest joc poate fi jucat și de 3-4 elevi simultan legați la ochi.

Resurse materiale necesare: o eșarfă, 10 sticle.

“Să ne încercăm memoria”

Valența socială a jocului: Creșterea coeziunii de grup, capacitatea de prezență de spirit și observație, atenție, lucrul în echipă, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Elevii vor fi împărțiți în grupuri de 7 – 8 elevi. Se așează pe o masă diferite obiecte, apoi acestea sunt acoperite cu un prosop. Fiecare grup are o hârtie și un creion. Se ridică prosopul timp de 10 sec. timp în care elevii sunt lăsați să privească foarte atent aceste obiecte iar după cele 10 sec. obiectele sunt acoperite la loc. Este declarat câștigător grupul care reușește să noteze pe hârtie, din memorie, cele mai multe obiecte.

Formații de lucru: elevii sunt așezați în cerc.

Indicații metodice: se recomandă minim 10-12 obiecte iar dacă toate acestea sunt notate pe hârtie atunci înseamnă că trebuie să creșteți numărul lor.

Resurse materiale necesare: un prosop, mai multe obiecte, bilețele de hârtie, pixuri.

3.5.3. Mijloace pentru combaterea timidității

Piatră - hârtie - foarfecă!

Valența socială: Dezvoltă atenția și asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive.

Descriere: Simultan, cei 2 participanți imită cu mâna: un pumn, o palmă deschisă sau o foarfecă (extinzând degetele arătător și mijlociu). Dacă ambii jucători au același gest, ele se repetă până când diferă. Piatra fiind în stare să strice foarfeca, va câștiga dacă aceste două gesturi au fost făcute; dacă s-au imitat foarfecă și hârtie, câștigă foarfeca (căci poate tăia hârtia), iar dacă se fac piatră și hârtie, câștigă hârtia, căci poate împacheta piatra. În momentul în care gesturile diferă, câștigătorul încearcă să nu se lase prins, pe o distanță de 10m.

Formații de lucru: Tot colectivul, pe perechi.

Indicații metodice: Se pot alterna pozițiile de plecare: din stând față în față, stând cu spatele unul la celălalt și gestică în lateral, din culcat ventral, din sprijin ghemuit față-n față, din așezat cu genunchii întinși, talpă în talpă.

Resurse materiale necesare: teren (sală) de sport.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Lupta cumpenelor”

Valența socială: Dezvoltă echilibrul și a atenția.

Descriere: Elevii sunt împărțiți pe perechi, față în față, stând în poziție de cumpănă; prin împingeri reciproce, cu mâinile, se urmărește dezechilibrarea elevului oponent. Câștigă cel care are mai multe victorii din 3 sau 5 încercări.

Formații de lucru: Câte doi

Indicații metodice: Menținerea poziției corecte de cumpănă.

Resurse materiale necesare: Teren de sport/ sală , copete.

Variante: Dificultatea crește dacă se introduce și o altă sarcină, ex: menținerea unui braț într-o poziție fixă sau atingerea partenerului într-un punct stabilit.

Tine ritmul

Valența socială a jocului: dezvoltarea atenției, dezvoltarea ritmului, perfecționarea driblingului.

Descriere: pe loc, profesorul imprimă jucătorilor un anumit ritm în care aceștia sunt obligați să dribleze. Jucătorii trebuie să dribleze în același timp, păstrând ritmul. Dacă un jucător scapă mingea de sub control sau pierde ritmul este eliminat și continuă ceilalți jucători.

Formații de lucru: în cerc

Indicații metodice: Ține capul sus să vezi ritmul în care trebuie să driblezi, driblează în lateral, împinge mingea nu o lovi.

Resurse materiale necesare: teren de baschet, minge de baschet pentru fiecare jucător.

Variante:

- jucătorii vor schimba mâna de dribling la indicația profesorului (lateralitatea);

Ferește jalonul

Valența socială a jocului: dezvoltarea atenției, dezvoltarea ritmului, perfecționarea driblingului.

Descriere: pe jumătate de teren de baschet, sau pe o suprafață limitată, sunt împrăștiate mai multe jaloane (10-15). Jucătorii se deplasează driblând mingea cu o mână, încercând să nu atingă jaloanele. Jucătorul care atinge un jalon sau scapă mingea în afara terenului, este eliminat. Câștigă jucătorul care rămâne ultimul în teren.

Formații de lucru: aleator pe toată suprafața de joc

Indicații metodice: driblează mingea în lateral, împinge mingea spre înainte când te deplasezi, ține capul sus să vezi jaloanele, nu te uita la minge

Resurse materiale necesare: jumătate de teren de baschet, minge de baschet pentru fiecare jucător.

Variante: - jucătorii se pot deplasa rostogolind mingea cu două mâini alternativ sau în dribling.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Pasa în ordine numerică

Valența socială a jocului: îmbunătățirea abilității de a pasa mingea în structura: prinderea mingii – oprire – pivotare - pasă, orientare spațio-temporală.

Descriere: jucătorii sunt împrăștiați pe o suprafață de dimensiunile unui teren de baschet sau pe jumătate de teren, având fiecare un număr de ordine. La semnal, jucătorii se deplasează independent în alergare ușoară, cu schimbări de direcție, cu accelerări. Jucătorul nr. 1, are mingea îl strigă pe jucătorul nr. 2 și îi pasează mingea. Acesta trebuie să se deplaseze în fața jucătorului nr.1, să execute prindere – oprire – pivotare și să strige următorul jucător cărui îi va pasa mingea numai după ce jucătorul a ajuns în fața lui. Jucătorul care nu prinde mingea după o pasă bună, sau nu execută corect structura tehnic, este penalizat de profesor cu 1 punct. Câștigă jucătorul sau jucătorii care la finalul jocului acumulează cele mai puține puncte.

Formații de lucru: aleator pe toată suprafața de joc

Indicații metodice: fii atent la colegii tăi, prinde mingea în poziție fundamentală, pivotează pentru o poziție bună de pasare, creează o linie de pasare pentru a putea primi mingea

Resurse materiale necesare: în aer liber, sală de sport, 1 minge de baschet, 10-12 jucători.

Variantă: jucătorii nu sunt strigați în ordine numerică ci aleator („Pasa la numărul strigat”)

Cursa pe numere

Valența socială a jocului: formarea deprinderilor motrice de bază, atenție, combativitate.

Descriere: Jucătorii se află în coloană, în așezat, numerotați în adâncime. Profesorul anuță un număr (de ex 2), jucătorii care și-au auzit numărul (nr. 2) se ridică, execută sprint, până la o linie trasată (de ex. 10m) pe sol, se întorc la 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.

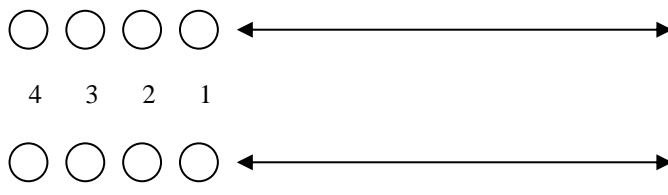
Formații de lucru: 2 sau mai multe coloane

Indicații metodice: reacție rapidă la semnal

Resurse materiale necesare: teren de baschet sau în aer liber, număr nelimitat de jucători.

Variante: Se pot folosi diferite tipuri de deplasări (în ghemuit, sărituri pe 1 picior sau pe 2 picioare, în dribling), pe diferite distanțe.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001



Obligă-l să înscrie

Valența socială a jocului: îmbunătățirea abilității jucătorilor de a aruncă la coș, combativitate.

Descriere: jucătorii în coloană la linia de aruncări libere, la un panou cu o minge. Jucătorii aruncă pe rând la coș, de la linia de aruncări libere, recuperează mingea, o pasează următorului jucător și se așează la coada șirului. Jucătorul care înscrie coș îl obligă pe următorul jucător să înscrie coș. Dacă acesta nu înscrie acumulează un punct. Câștigă jucătorul sau jucătorii care la sfârșitul jocului au acumulat cele mai puține puncte.

Formații de lucru: în coloană

Indicații metodice: aruncă de deasupra capului și urmărește cu mâna aruncarea, concentrează-te la aruncare

Resurse materiale necesare: teren de baschet, 1 minge de baschet, 1 panou, număr nelimitat de jucători.

Prinde mingea cât mai sus

Valența socială: dezvoltă asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale, capacitatea de apreciere a traiectoriei unui obiect, kinestezia, previne apariția accidentelor.

Descriere: mingea se aruncă pe verticală, elevul execută o săritură cu desprindere pe două picioare (eventual precedată de un pas de elan) și, în aer, prinde mingea cu două mâini, cu brațele întinse deasupra capului în momentul maxim al săriturii.

Formații de lucru : Fiecare elev cu o minge.

Indicații metodice: Desprinderea de pe sol se va efectua pe 2 picioare, aterizarea tot pe ambele. Treptat, se poate introduce ultimul pas al elanului pentru atac și se va indica ca aterizarea să fie efectuată cât mai aproape de locul desprinderii de pe sol.

Resurse materiale necesare – mingi de volei, teren lipsit de denivelări.

Variante:

- Mingea poate fi aruncată de un coleg din față sau din lateral (formația de lucru fiind doi elevi cu o minge);

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Pot fi executate serii cu aprecierea numărului de execuții în care mingea este prinsă în punctul maxim al săriturii.

Eliberează terenul

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru în echipă, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: colectivul este împărțit în două echipe, situate de o parte și de cealaltă a fileului. Fiecare echipă are câte două mingi. La un semnal sonor se aruncă mingiile peste fileu. Cei care le prind încearcă să le trimită înapoi cât pot de repede, în așa fel încât în terenul propriu să nu mai fie nicio minge.

Formații de lucru: 12-18 elevi, în două echipe răspândite pe tot terenul de volei.

Indicații metodice: pentru a elibera terenul cât mai repede este indicat ca mingiile să fie prinse în zbor, nu lăsate să atingă podeaua întâi.

Resurse materiale necesare - teren de volei trasat regulamentar, 4-6 mingi de volei.

Variante:

- Fiecare echipă are câte trei mingi, astfel jocul durează mai mult;
- Cei ce prind mingea o pot transmite unui coechipier aflat mai aproape de fileu;
- Mingea poate fi trimisă spre terenul advers prin pasă de sus sau preluare de jos – fără a mai fi prinsă.

Ștafetă cu pasa de sus

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii sunt împărțiți în grupe egale și formează șiruri. În fața fiecărui șir, la 5-6m sunt 2 elevi. Mingea pornește de la primul elev din șir, acesta efectuând pasă de sus urmată de deplasare și trecere în locul unuia din cei 2 din față. Între timp, primul din cei doi retrimite mingea prin pasă de sus, aleargă și trece la coada șirului. Câștigă grupa care revine prima în formația inițială.

Formații de lucru: 12-20 elevi față în față, dispuși pe două linii paralele la o distanță de 5-6m.

Indicații metodice: Dacă mingea nu poate fi jucată prin pasă de sus, elevul o prinde, execută o autoaruncare și o pasează - reluând exercițiul. Pasa de sus se va executa înalt pentru ca următorul elev să aibă destul timp să se deplaseze și să execute. Deplasarea se va executa numai pe partea dreaptă.

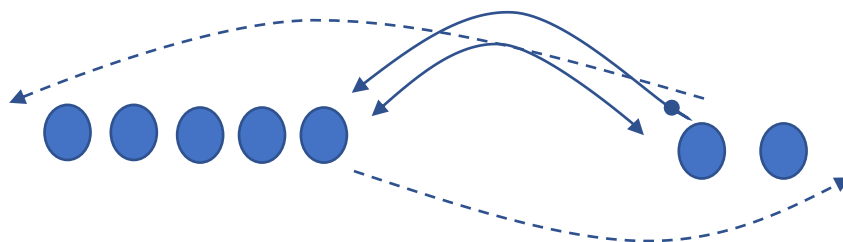
Resurse materiale necesare – spațiu liber de orice obstacol, mingi de volei.

Variante:

- Același exercițiu cu lovirea mingii cu două mâini de jos;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Același exercițiu, cei doi din față executând atac sau minge plasată.



Măgărușul cu preluare

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: 5 elevi contra 2; cei 5 pasează între ei, într-un pătrat cu latura de 6 m, maxim 2 atingeri; la realizarea unui număr de 15 pase cei de la mijloc vor executa 5 sărituri cu genunchii la piept (genuflexiuni sau flotări) și vor rămâne în continuare, până vor intra în posesia mingii; iese de la mijloc elevul care a intrat în posesia mingii - **Măgărușul**. (4 min.) (2 serii)

Formații de lucru: 7 elevi dispuși într-un pătrat cu latura de 6 m. (doi se află la mijloc)

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării paselor și pe deplasarea permanentă a elevilor care pasează; accent pe presingul eficient realizat de cei de la mijloc.

Măgărușul

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: 4 elevi contra 2; cei 4 pasează între ei, într-un pătrat cu latura de 6 m, din prima (o atingere); la realizarea unui număr de 10 pase cei de la mijloc vor executa 5 sărituri cu genunchii la piept (genuflexiuni sau flotări) și vor rămâne în continuare, până vor intra în posesia mingii; iese de la mijloc elevul care a intrat în posesia mingii. (4 min.) (2 serii)

Formații de lucru: 6 elevi într-un pătrat cu latura de 6 m. (doi se află la mijloc)

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării paselor și pe deplasarea permanentă a elevilor care pasează; accent pe presingul eficient realizat de cei de la mijloc.

Popice

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Descriere: se montează pe sol un număr de 10 jaloane (sau sticle de plastic) sub forma unui triunghi 4 – 3 – 2 – 1, la distanțe de 10 – 15 cm. între ele; se trasează trei puncte de țintă (reper) în linie dreaptă, la o distanță de 9m., 7m. și 5m. de jaloane; din aceste puncte mingea va fi transmisă pe rând spre jaloane (popice), cu scopul de a dărâma cât mai multe.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: mingea poate fi lovită atât cu latul cât și cu șiretul plin sau șiretul exterior; traseul de transmitere a mingii este obligatoriu de la distanța cea mai mare la distanța cea mai mică și punctele se cumulează.

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

Prinde mingea

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: 5 jaloane (sau sticle de plastic) sunt poziționate în linie dreaptă la o distanță de 1m. unul de celălalt, în fața unui punct de start (aflat la 0.5m de primul jalon); la o distanță de 3m. de la ultimul jalon se montează stanga – dreapta (2 – 4m.) două jaloane ce vor reprezenta linia de unde se poate finaliza la o poartă (sau țintă fixată pe un perete, gard etc.), distanța până la aceasta fiind variabilă în funcție de vârstă.

Elevul, aflat la linia de start, va transmite mingea pe lângă cele 5 jaloane (pe partea stângă sau pe parte dreaptă) astfel încât aceasta să nu depășească linia de finalizare, va alerga cu viteza maximă printre jaloane (slalom) și va transmite mingea la poartă sau la țintă după caz.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: accentul cade pe corectitudinea și intensitatea executării autopasei; viteza de deplasare este adaptată la forța de lovire a mingii.

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

Tintește poarta

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, conștientizarea unor probleme legate de poastura defectuoasă a coloanei vertebrale - scolioză, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: elevul va arunca o mingea spre o poartă de fotbal (țintă sau la un perete) cu un braț pe deasupra capului, în plan lateral (în funcție de curbura coloanei), de la o distanță de 8 - 10 - 12m.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: accentul cade pe înclinarea trunchiului în plan lateral, pe partea opusă curburii coloanei vertebrale; se vor executa serii de 4 – 6 aruncări, distanța variind în funcție de vârstă.

<https://www.youtube.com/watch?v=IXoJ1wJUYEs>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul acvatic

Lupta în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, capacitatea de rezistență la stres, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: elevii sunt așezați pe perechi, față în față, stropindu-se unul pe altul. La un moment dat unul dintre elevi va fi nevoit să se întoarcă cu spatele și să fugă. El va fi considerat învins.

Formații de lucru: Perechi de câte doi elevi.

Indicații metodice: Intervalul între elevi va fi de 2 metri. Se recomandă elevilor să se deplaseze într-o anumită zonă astfel încât să nu incomodeze celelalte perechi. Perechile se vor forma cu elevi relativ din aceeași înălțime.

Culoarul

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, acomodarea cu apa, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr, așezate pe două rânduri față în față, la distanță de 2 – 3m. Intervalul dintre coechipieri este de jumătate de metru. La semnal, primii elevi din fiecare echipă pleacă în alergare prin interiorul culoarului, alternativ sau simultan. Ei trebuie să treacă prin culoar până la capătul celălalt, unde se aliniază la sfârșitul șirului de la care a plecat. Elevii ambelor echipe îi stropesc pe cei care traversează culoarul. Jocul se termină după ce toți componenții au trecut prin culoar. Câștigă echipa cu cele mai puține puncte de penalizare.

Formații de lucru: Două echipe față în față.

Indicații metodice: Plecărilor se fac la semnal. În timpul trecerii prin culoar nu este permisă atingerea acestuia. O atingere atrage după sine penalizarea cu un punct a echipei din care face parte elevul respectiv. Componenții culoarului nu au voie să-i atingă intenționat pe cei care trec prin culoar. La primele jocuri se va stropi ușor. La trecerea prin culoar elevii nu vor avea fața acoperită cu mâinile sau nu vor ține ochii închiși. Se poate repeta micșorându-se distanța între rânduri cu câte o jumătate de pas de echipă. Variantă: rândurile se pot așeza și spate în spate.

Crocodilii rapizi

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea psihomotricității, respectarea unor reguli prestabilite, acomodarea cu apa, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt așezați în două coloane, una lângă cealaltă, distanța între coloane fiind de 2m, în poziția pe genunchi cu sprijin pe palme, cu capul afară din apă. La semnal primii din fiecare coloană se deplasează mergând pe genunchi cu sprijin pe

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

palme (în patru labe), pe un traseu de 12 – 15m. câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte.

Formații de lucru: Două echipe egale.

Indicații metodice: elevii trebuie să mențină direcția de deplasare fără a-și incomoda adversarul. Câștigătorul fiecărei întreceri va aduce un punct echipei sale. Jocul se repetă de mai multe ori. Variantă: deplasarea se poate realiza și cu ajutorul brațelor (de pe fundul apei), corpul fiind întins iar capul deasupra apei.

3.5.4. Mijloace pentru creșterea atenției

Mingea prin cerc

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, capacitatea de apreciere a traiectoriei unui obiect, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: Un elev aruncă mingea cu boltă, cu două mâini de jos, celălalt formează cu brațele un cerc și se deplasează astfel încât mingea să treacă prin acest cerc - înainte să atingă solul. Mingea ricoșată din podea este prinsă și rолurile se schimbă.

Formație de lucru: doi elevi cu o minge, față în față la o distanță de 4-5.

Indicații metodice: în momentul când mingea trece prin cerc picioarele sunt depărtate și genunchii semiflectați – în vederea transferului exercițiului în execuția preluării cu două mâini de jos.

Resurse materiale necesare – mingi de volei, teren lipsit de denivelări, spațiu liber pe verticală 5-6m.

Variante:

- Elevul care execută exercițiul propriu-zis stă cu spatele și se întoarce la un semnal sonor emis de cel care aruncă mingea.

Păzește cetatea

Valența socială: dezvoltă capacitatea de reacție și de execuție, orientarea în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: un elev se află în centrul unui cerc trasat pe podea – "cetatea". 6-8 elevi, fiecare cu câte o minge, formează un cerc cu diametrul de 8-10m în jurul cetății și, pe rând, în sensul acelor de ceasornic, încearcă să trimită mingea în cercul desenat pe podea. Apărătorul cetății trebuie să respingă mingile și să nu le lase să atingă podeaua în interiorul cercului.

Formație de lucru: grupe de 7-9 elevi, 6-8 elevi dispuși în cerc, un elev în mijlocul cercului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: mingiile vor fi trimise cu traiectorie descendentă iar apărătorul cercului va fi permanent în poziție fundamentală joasă. Se numără execuțiile reușite.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, 6-8 mingi de volei.

Variante:

- Apărătorul cetății folosește pasa de sus sau preluarea de jos pentru respingerea mingiilor;
- Elevii de pe cerc folosesc atac efectuat din autoaruncare pentru atacarea "cetății".

Apără comoara

Valența social: dezvoltă capacitatea de reacție și de execuție, orientarea în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: în centrul unui cerc cu diametrul de 2m trasat pe podea de află un jalon. 6-8 elevi, fiecare cu câte o minge, formează un cerc cu diametrul de 8-10m în jur și, pe rând, în sensul acelor de ceasornic, încearcă să lovească jalonul ("comoara") folosind lovitură de atac din minge autoaruncată. Jalonul este apărat de un elev care respinge mingiile și nu le lasă să atingă "comoara". Cel a cărui minge atinge jalonul devine păzitorul comorii.

Formație de lucru: grupe de 7-9 elevi, 6-8 elevi dispuși în cerc, un elev în mijlocul cercului.

Indicații metodice: apărătorul cercului va fi permanent în poziție fundamentală joasă. Se numără execuțiile reușite.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, 6-8 mingi de volei.

Variantă:

- Atacanții sunt grupați câte doi, unul dintre ei oferindu-i celuilalt 2-3 mingi. După o serie rolurile se schimbă. Pentru această variantă este nevoie de mai multe mingi.

Pasează și fi atent!

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: pase cu partea interioară a piciorului (cu latul), cu preluare (două atingeri) la centrul spațiului de lucru, cu luarea locului colegului poziționat în altă parte față de locul unde se transmite mingea (elevul va ieși la centru numai dacă vine un coleg la el, dacă nu pasează spre centru și rămâne pe loc în joc de gleznă).(3 min.) (2 serii)

Formații de lucru: 5 elevi într-un pătrat cu latura de 10 m dispuși în colțurile spațiului delimitat (se începe prin pasă directă din centru).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: accent pe corectitudinea executării preluărilor prin amortizare și a paselor; preluarea se execută cu un picior, iar pasele se execută cu piciorul de bază; după pasă se aleargă în 3/4 (alergare accelerată); elevii vor aștepta mingea în joc de gleznă, iar pentru preluare vor ieși în întâmpinarea mingii.

Concurs contratimp

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: pase în doi din deplasare, din prima (o atingere), printre 4 jaloane aflate la 2 m distanță între ele (primul la 2 m față de linia de centru), pe o distanță de 10 m și finalizare cu șiretul plin de la 9 m față de poartă, din minge oprită cu talpa prin amortizare (se pleacă de la centrul terenului de handbal, fără portar, cronometrul pornește în momentul primei pase și se oprește în momentul șutului la poartă).

Penalizări (0,5 sec.) – dărâmarea sau ratarea unui jalon, dacă nu se finalizează pe poartă (barele sunt valabile) și dacă se șutează din careul de 9 m (spațiul de finalizare de 3 m). (3 serii)

Formații de lucru: 2 elevi la minge dispuși la o distanță de 2 m între ei.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea și precizia executării paselor, a opririi mingii cu talpa prin amortizare și a finalizării cu șiretul plin; accent pe deplasarea rapidă a elevilor.

Ștafetă sub formă de concurs

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: conducerea mingii (cu interiorul și cu exteriorul piciorului) printre 4 jaloane poziționate la 2 m între ele (primul la 2 m de linia de centru de unde se pleacă) cu piciorul de bază, întoarcere și conducerea mingii cu celălalt picior și oprirea mingii cu talpa la centrul terenului pentru coleg, care execută același lucru; se încheie concursul după ce ultimul elev din coloana respectivă a finalizat traseul. **Penalizări (0,5 sec.)** – dărâmarea sau ratarea unui jalon, tragerea mingii cu talpa între jaloane și oprirea mingii cu talpa în alt loc decât la linia de centru. (3 serii)

Formații de lucru: 4 coloane de câte 4 elevi, poziționate la o distanță 4 m între ele.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea conducerii în viteză a mingii, cât mai aproape de jalon și a opririi mingii cu talpa prin amortizare.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mingea la țintă

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: poziționăm 4 jaloane (sau alte materiale pe care le avem la dispoziție) sub forma unui pătrat cu latura de 1.5 – 2m. Și alte 4 jaloane sub forma unui pătrat cu latura de 3 – 4m., care să-l includă și pe primul. La mijloc poziționăm o cutie (coș, găleată etc.) și vom încerca să introducem mingea în interiorul cutiei din fiecare colț al celor două suprafețe descrise mai sus.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: mingea va fi aruncată (introdusă) în cutie cu vârful sau șiretul plin; deplasarea spre minge, recuperarea acesteia și deplasarea spre următorul punct de aruncare se pot face în sensul acelor de ceasornic, invers sau aleatoriu, important să existe 8 încercări (deci se pot acorda 8 puncte); viteza de deplasare poate varia în funcție de nivelul de vârstă și de pregătirea copiilor .

https://www.youtube.com/watch?v=T4IM312_Spk

Titirezul

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: : mingea, poziționată pe sol, va fi ridicată cu vârful piciorului și se vor executa 4 – 5 mențineri în aer cu piciorul (dreptul, stângul sau alternativ); după cele 4 – 5 mențineri transmitem mingea la o înălțime mai mare (3 – 4m.), executăm o rotație de 360° și continuăm menținerea mingii în aer 4 – 5 atingeri fără ca aceasta să atingă solul, după care efectuăm o nouă rotație și exercițiul continuă.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: rotațiile pot fi făcute atât spre dreapta cât și spre stânga; mingea poate fi menținută în aer de mai multe ori până o putem ridica la o înălțime optimă dar fără să se abuzeze pentru căobiectivul principal este rotația fără ca mingea să atingă solul; cu cât sunt mai multe rotații cu atât este mai bine.

<https://www.youtube.com/watch?v=M7FgfCxBH54>

Boxează mingea

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, conștientizarea unor probleme legate de poastura defectuoasă a coloanei vertebrale - cifoasă, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: elevul, cu spatele la o poartă de fotbal (țintă, perete), la o distanță de 6 – 8m. va menține mingea în aer lovind (boxând) cu pumnul sau cu pumnii de 5 – 7 ori; când poziția (înălțimea) mingii este optimă, aceasta va fi trimisă cu pumnul pe spate, pe deasupra capului, spre poartă (țintă, perete).

Formații de lucru: individual.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: accentul cade pe înclinarea trunchiului pe spate; se vor executa serii de 4 – 6 boxări (2 – 3 cu pumnul drept și 2 – 3 cu pumnul stâng), distanța variind în funcție de vârstă.

https://www.youtube.com/watch?v=Nb2i44_c_P4

Tinteste jalonul

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, conștientizarea unor probleme legate de poastura defectuoasă a coloanei vertebrale - lordoză, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: elevul, cu spatele la o poartă de fotbal (sau un alt reper asemănător) pe linia căreia se găsesc poziționate 4 – 5 jaloane (sticle de plastic) la distanțe egale, va încerca să le lovească și să le doboare cu o minge pe care o va transmite printre picioare prin aplecare spre înainte.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: accentul cade pe realizarea unor aplecări corecte și menținerea poziției până la lovirea jalonului sau trecerea mingii peste linia porții.

<https://www.youtube.com/watch?v=vt0Ru4lOlq>

Simțul și controlul mingii - (nu scăpa mingea)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – copilul menține mingea în aer (de pe loc și din deplasare) prin lovituri succesive cu piciorul (cu ambele picioare), cu coapsa și cu capul; dacă mingea va atinge solul, se va relua exercițiul. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe lovirea mingea cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe corectitudinea lovirii mingii cu piciorul, cu coapsa și cu capul; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

<https://www.youtube.com/watch?v=M7FgfCxhH54>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul acvatic

Hora

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, acomodarea cu apa, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: Elevii sunt în apă până la brâu se țin de mâini și împreună formează un cerc. La semnal, ei încep să se deplaseze într-un sens, păstrând formația și numărând cu voce tare până la 10. La 10 toți se ghemuiesc și scufundă capul în apă, numărând în gând până la 5. Apoi revin la suprafață și încep deplasarea în sens opus. Jocul se continuă în același fel de câteva ori.

Formații de lucru: Toți elevii sunt așezați în cerc.

Indicații metodice: elevii trebuie să respecte timpul de rămânere cu capul sub apă. După revenirea la suprafață jucătorii nu au voie să facă nici-o mișcare suplimentară pentru a-și scutura apa de pe față. Conducătorul dacă va considera necesar, va exemplifica personal scufundarea și ieșirea la suprafață. Conducătorul apreciază care elev a executat corect și îl declară câștigător. Dacă mai mulți elevi au executat corect, toți sunt declarați câștigători.

Dopul

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea echilibrului pe apă, respectarea unor reguli prestabilite, rezistență la stresul exercitat de mediul acvatic, acomodarea cu apa.

Descriere: elevii sunt răspândiți pe toată suprafața de joc. La semnal ei execută o inspirație profundă și se scufundă. Urmează o ghemuire sub apă (mâinile înconjoară picioarele iar bărbia este dusă în piept) și așteaptă ca apă să-i ridice cu spatele la suprafața ei. Jocul este câștigat de cel care prutește mai mult.

Formații de lucru: Toți elevii sunt împrăștiați pe toată suprafața de joc.

Indicații metodice: elevii nu au voie să dea drumul la mâini. În cazul în care nu au mai putut menține dopul elevii trebuie să-i ferească pe cei care mai sunt în joc. Se execută în apă adâncă până la piept. Pentru o plutire mai bună se recomandă menținerea apneei. Conducătorul jocului îi va evidenția pe cei care plutesc mai mult. Variantă: se poate executa și sub formă de concurs.

Meduza

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea echilibrului pe apă, respectarea unor reguli prestabilite, rezistență la stresul exercitat de mediul acvatic, acomodarea cu apa.

Descriere: elevii sunt răspândiți pe toată suprafața de joc. La semnal ei execută o inspirație profundă, apoi se scufundă, strângând ușor genunchii sub piept și ducând brațele oblic jos (pentru a asigura echilibrarea corpului pe apă). Corpul complet relaxat va pluti ca o meduză. Jocul este câștigat de cel care plutește mai mult.

Formații de lucru: Toți elevii sunt împrăștiați pe toată suprafața de joc.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: În cazul în care nu au mai putut să plutească, elevii trebuie să îi ferească pe cei care mai sunt în joc. Se execută într-o apă adâncă până la piept. Pentru o plutire mai bună se recomandă menținerea apneei. Conducătorul jocului îi va evidenția pe cei care plutesc mai mult. Varianta: brațele pot fi duse în lateral sau sus, iar picioarele pot fi întinse (apropriate sau depărtate), un picior întins și celălalt îndoit, etc.

3.5.5. Mijloace pentru combaterea fricii, tristeții și frustrării

Nuca-n gard

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, lucrul în echipă, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: doi elevi cu o minge la o distanță de 3-4m față de un perete. Un elev se află cu fața la perete și are mingea. Celălalt este situat între coleg și perete, cu fața la coleg și cu spatele la perete. Primul execută o autoaruncare și o pasă de sus spre perete. Cel de-al doilea se întoarce 180° și execută o pasă de control din mingea răscolită din perete, urmată de prinderea mingii și transmiterea acesteia către primul elev. După 10-15 execuții se schimbă rolurile.

Formații de lucru: grupe de 2 elevi cu o minge.

Indicații metodice: la început cel care trimite mingea în perete o va face la o înălțime mai mare, apoi mai mică - dar nu mai jos de 2m.

Resurse materiale necesare - teren lipsit de denivelări, un perete, mingi de volei
Variante:

- Poziția inițială pentru elevul care este cu spatele la perete și va executa întoarcerea este așezat;
- Cel ce execută întoarcerea, după pasa de control execută și pasă înapoi la partener. Acesta prinde mingea și reia exercițiul.

Șoarecii și brânza

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, kinestezia, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii sunt așezați într-un spațiu cu diametrul de aproximativ 15m, în două cercuri concentrice, toți cu fața spre centrul cercului - unde se află un coș cu mingi. La un semnal sonor cei de pe cercul exterior (șoarecii) trec printre picioarele depărtate ale celor din față, aleargă spre centru, culeg o minge și execută serviciul de jos spre partener. Acesta retransmite mingea către "șoarecele" lui - care o pune înapoi în coș, aleargă și "intră în vizuină" trecând din nou printre picioarele partenerului. După 3-4 repetări se schimbă rolurile.

Formații de lucru: toți elevii, două cercuri concentrice.

Indicații metodice: transmiterea mingii se va face cu boltă.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, un număr de mingi de volei egal cu jumătate din numărul elevilor, un coș de mingi.

Variantă:

- "Șoarecii" execută atac în loc de serviciu de jos.

Stafetă „ocolește în viteză și ascultă comanda”

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: Conducerea mingii (procedeu la alegere) din alergare, cu piciorul drept, ocolirea unui jalon așezat la 15 - 20m, întoarcere în conducerea mingii din alergare cu piciorul opus, urmat de pasă la primul elev din coloană de la o distanță de 2m. printr-un procedeu tehnic mereu altul, comandat după ocolire;

Formații de lucru: 4 coloane de câte 4 - 5 elevi, poziționate la o distanță 4 m între ele.

Indicații metodice: accent pe corectitudinea conducerii în viteză a mingii, cât mai aproape de picior; capul (privirea) este poziționat(ă) spre înainte nu în pământ; procedeu tehnic pentru pasă este ales de profesor, de elevul care pasează sau de elevul care primește mingea (acesta menționează procedeu înainte ca mingea să fie transmisă).

Stafeta "Circulație în pătrat"

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: elevii, grupați egal în patru coloane în colțurile unui teren pătrat, cu o minge în centru; la semnal sonor aleargă concomitent câte un elev din fiecare grupă, ocolesc celelalte trei colțuri ale terenului, se duc la centru, ating mingea (simulează oprirea mingii) cu piciorul (talpa, vârful, latul) după care se întorc la primul elev din coloană și predau ștafeta.

Formații de lucru: elevii poziționați în pătrat (latură variabilă 5m. – 10m. – 15m.), câte 4 coloane de câte 4 - 5 elevi.

Indicații metodice: procedeu tehnic pentru simularea opririi mingii este ales de profesor (prin comandă vocală).

Stafetă „ Pune presiune pe pasator”

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: Elevii sunt dispuși pe 4 șiruri, câte două față în față, la distanță 20m. Elevii din față pornesc în conducerea mingii cu piciorul abil (procedeu la alegere sau la comandă) spre șirurile din partea opusă; de la un jalon (aflat la jumătatea distanței)

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

pasează mingea (procedeu la alegere sau la comandă) primilor elevi din șirurile din partea opusă, care continuă ștafeta după oprirea mingii. Jocul se termină când fiecare elev a condus mingea cel puțin o dată. După transmiterea mingii pasatorii se întorc la sirul propriu. Câștigă echipa care execută mai repede și mai corect (mingea aproape de picior, procedeul de transmitere executat corect).

Formații de lucru: 4 șiruri de câte 4 - 5 elevi, poziționate la o distanță 20m. între ele.

Indicații metodice: procedeul tehnic pentru conducerea mingii și pasare se pot schimba permanent, precum și piciorul de acțiune.

Vrăjește mingea

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru individual, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: mingea, poziționată pe sol, va fi ridicată cu vârful piciorului și se vor executa 2-3 mențineri în aer cu șiretul piciorului drept, 2-3 mențineri cu coapsa dreaptă, 2-3 mențineri cu capul, 2-3 mențineri cu coapsa stângă, 2-3 mențineri cu șiretul piciorului stâng și jocul continuă până când mingea atinge solul.

Formații de lucru: individual.

Indicații metodice: pentru fiecare trecere completă partea dreaptă – partea stângă sau invers se acordă un punct – cu cât mai multe puncte cu atât mai bine; în general segmentele cu care se lucrează nu trebuie să fie rigide; pentru început chiar dacă mingea cade pe sol jocul poate continua.

<https://www.youtube.com/watch?v=5PiFNyJfMt8>

Amortizarea contactului cu mingea - (mingea rămâne la tine)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – din alergare ușoară copilul își aruncă mingea la nivelul capului (cu o mână sau cu două mâini) după care execută preluarea mingii prin amortizare cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe executarea preluării mingii cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe contactul cu mingea (amortizare); accent pe executarea unui număr cât mai mare de preluări corecte; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Joc menținere – preluare - (controlează mingea)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – de pe loc și din alergare ușoară copilul execută 3-4 mențineri ale mingii în aer după care execută preluarea mingii prin amortizare cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe menținerea mingii și executarea preluării cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe contactul cu mingea (amortizare); accent pe corectitudinea execuțiilor; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Menținerea posesiei - (nu pierde mingea)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – din alergare ușoară copilul conduce mingea în linie dreaptă și pe o traiectorie circulară cu ambele picioare, cu talpa, cu interiorul piciorului, cu exteriorul piciorului. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – mingea trebuie ținută aproape de picior; mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe ambidextrie și pe execuții corecte; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Conducerea mingii printre jaloane - (ocolește obstacolele)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – conducerea mingii printre 5 jaloane situate la 2 m distanță între ele, cu un picior (alternativ) cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu talpa și cu ambele picioare; o repetare înseamnă parcurgerea distanței cu mingea la picior dus – întors; se pleacă în conducerea mingii statice (mingea este pe sol) și din autoaruncarea mingii la nivelul capului și executarea preluării prin amortizare (cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa) (alternativ). Se vor executa 5-6 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe ocolirea jaloanelor și pe lucrul cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; mingea trebuie ținută aproape de picior; jaloanele nu se ating, nu se dărâmă (pot fi folosite sticle de plastic umplute cu apă sau nisip); accent pe corectitudinea parcurgerii traseului; se poate realiza pe timp, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul acvatic

Leapșa în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, cunoașterea spațiului de joc și modalități de deplasare în acest spațiu, respectarea unor reguli prestabilite, găsirea unor soluții rapide de gestionare a unor situații neprevăzute.

Descriere: elevii (8 – 10) desemnează pe cel care va fi “prinzătorul”. La semnal, elevii se deplasează (mers sau alergare) în spațiul de joc. “Prinzătorul” în momentul imediat următor, încearcă să atingă pe unul din elevi. Atunci când reușește să atingă un elev, rolurile se inversează.

Formații de lucru: un prinzător și restul grupului aleargă pentru a fi prinși.

Indicații metodice: jocul durează 5-6 minute, după care se acordă o pauză. Jocul se poate repeta de mai multe ori. Suprafața de joc este delimitată imaginar, în mare astfel încât apa să nu depășească adâncimea de un metru și este stabilită la dimensiunea aproximativă a unui teren de handbal. Cel care hotărăște dimensiunea terenului și urmărește buna desfășurare a jocului este profesorul supraveghetor.

Ștafeta în apă

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, dezvoltarea vitezei de deplasare prin apă, respectarea unor reguli prestabilite, lucrul în echipă.

Descriere: elevii se împart în 3-4 echipe distribuite în coloană pe mal în spatele unei linii de plecare. În fața fiecărei echipe (în apă), la o distanță de aproximativ 15m, se așează un elev. La semnal, primii elevi din fiecare echipă aleargă, îl ocolesc pe cel aflat în apă și predau ștafeta următorului. Câștigă echipa care totalizează numărul cel mai mare de puncte.

Formații de lucru: 3 – 4 coloane egale.

Indicații metodice: Echipa care termină prima primește 1 punct. Schimbul de ștafetă se face în dreptul liniei de plecare. În cazul în care predarea ștafetei se face înaintea liniei de plecare echipa respectivă va fi sancționată cu 1 punct de penalizare, ea putând continua jocul. Jocul se poate repeta de mai multe ori. Echipele care au un elev mai puțin vor desemna un coechipier care să alerge de două ori.

Scafandru explorator

Valența socială: Capacitatea de orientare în spațiu, învățarea scufundării, acomodarea cu apa și învățarea respirației specifice mediului acvatic.

Descriere: Câte doi elevi, la o distanță de 1 – 1,5m față în față, în apă până la nivelul pieptului. În timp ce un elev se ghemuiește, intrând cu capul sub apă, celălalt îi arată la 10 – 15cm sub apă degetele răsfirate de la o mână sau de la ambele. Când cel care s-a scufundat revine la suprafață îi va spune celui alt elev poziția și numărul degetelor pe care le-a văzut. Câștigă elevul care a reușit de mai multe ori să distingă exact imaginea mâinilor arătate.

Formații de lucru: Echipe de câte 2 elevi.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: După două trei încercări rolurile se inversează. La scufundare elevii trebuie să execute o inspirație profundă, mențin aerul în plămâni (apnee) după care expiră treptat pe gură. Se va insista asupra obișnuirii cu menținerea ochilor deschiși sub apă pentru a vedea orice obiect.

3.5.6. Mijloace de inițiere in activitățile motrice

Atletism

Leapsa

Valența socială a jocului: formarea deprinderilor motrice de bază, atenție.

Descriere: profesorul alege un jucător care alergând, trebuie să-i prindă pe ceilalți. Se consideră prins, jucătorul care a fost atins de urmăritor. Jucătorul prins devine urmăritor.

Formații de lucru: individual, pe toată suprafața terenului de baschet

Indicații metodice: utilizarea schimbărilor de direcție, controlul mingii (în funcție de varianta aleasă), ajutați colegul care a rămas ”înghețat”

Resurse materiale necesare: suprafață delimitată în sală în aer liber, teren de baschet, mingi de baschet (în funcție de varianta aleasă)

Variante:

- a) Individual :
 - i. Alergare
 - ii. Prințătorul indică modalitatea de deplasare
 - iii. Pe liniile terenului de baschet
 - iv. Dribling doar cu mana dreaptă/ stângă
- b) Pe perechi (un singur jucător în dribling):
 - i. Alergare
 - ii. Prințătorul indică modalitatea de deplasare
 - iii. Pe liniile terenului de baschet
 - iv. Dribling doar cu mana dreaptă/ stângă
- c) Doar un singur jucător este prințător (acesta trebuie sa îi prindă pe toți)
 - i. Pe cine atinge iese din joc
 - ii. Pe cine atinge rămâne ”înghețat”:
 1. Nu poate fi salvat
 2. Poate fi salvat de un coleg, daca acesta îi da mingea printre

picioare

Mijloc pentru dezvoltarea muschilor coapsei- v1

Valența socială: Asigură pregătirea organismului pentru sarcini ulterioare.

Descriere: Genuflexiuni cu membrele inferioare departate cu deplasare prin pivotare 180* după fiecare execuție.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru : Câte doi

Indicații metodice: Executarea corectă a pârghiilor la nivelul membrelor inferioare.

Resurse materiale necesare: Sală de sport/ teren, copete.

Mijloc pentru dezvoltarea mușchilor coapsei- v2

Valența socială: Asigură pregătirea fizică pentru activități sportive și sociale ulterioare, dezvoltă spiritul de lucru în echipă.

Descriere: Stând față în față, brațele jos, apucat de mâini reciproc. Fandare spre dreapta / stânga cu ridicarea bratelor lateral

Formații de lucru: Câte doi.

Indicații metodice: Executarea corectă a pârghiilor la nivelul membrelor inferioare.

Resurse materiale necesare: Teren de sport/ sală

Mijloc pentru dezvoltarea mușchilor spatelui- v1

Valența socială: Dezvoltă suport fizic pentru sarcini sportive ulterioare

Descriere: Din culcat facial cu mainile sub bărbie, extensia trunchiului cu întinderea brațelor lateral

Formații de lucru: Câte doi

Indicații metodice: Respectarea poziției de start a exercițiului, extensia trunchiului concomitent cu întinderea brațelor lateral.

Resurse materiale necesare: Teren de sport/ sală, saltele.

Mijloc pentru dezvoltarea mușchilor spatelui-v2

Valența socială: Dezvoltă lucrul cu partener

Descriere: Stând depărtat spate în spate cu brațele sus apucat reciproc de mâini. Aplecarea trunchiului înainte simultan cu extensia trunchiului pe spate a partenerului.

Formații de lucru: Câte doi

Indicații metodice: Respectarea aplecării trunchiului simultan cu extensia lui.

Resurse materiale necesare: sală de sport/ teren, copete.

Alergare laterală cu pași adăugați (a lat p ad) cu balans de brațe

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort și dezvoltă capacitatea de relaxare.

Descriere:

- se pleacă din stând, cu pas lateral și deplasarea greutății corpului în direcția mișcării; impulsia se realizează pe ambele picioare simultan;
- desprinderea de pe sol este concomitentă cu avântarea brațelor lateral-sus;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- după terminarea impulsiei, picioarele se apropie în urcare, iar în coborâre ele se depărtează ușor, pentru a realiza o aterizare pe toată talpa, cu articulațiile lejer flexate;
- la finalul desprinderii, brațele coboară și se încrucișează în fața trunchiului.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- execuția va fi lentă la început, dar pe măsura însușirii tehnica, va fi mai rapidă, cu o impulsie puternică;
- în acest caz balansul energetic al brațelor ajută la desprindere înaltă;
- se urmărește o aterizare amortizată.

<https://www.youtube.com/watch?v=VxAcSf2gHw4>

Idem 1 alergare laterală cu pași adăugați și balans de brațe în slow motion

<https://www.youtube.com/watch?v=VxAcSf2gHw4>

Alergare laterală (cu pași adăugați) cu răsucire 180° stânga (sau dreapta) la 2 pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

- se execută alergarea cu pași adăugați descrisă la exercițiul 1, dar după 2 pași (două contacte-împingeri) în piciorul avansat, corelate cu acțiunea brațelor, se execută o răsucire de 180° și se continuă având celălalt picior avansat. La fiecare 2 pași se schimbă piciorul din față.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- elevul să se concentreze pe ritm.

https://www.youtube.com/watch?v=wx7L3-79_aA&t=3s

Aceeași alergare laterală (cu pași adăugați) cu răsucire 180° stânga (sau dreapta) la 2 pași (slow motion)

https://www.youtube.com/watch?v=wx7L3-79_aA&t=3s

Alergare laterală (cu pași adăugați) și răsucire 180° la 1 pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- se pleacă din stând, cu pas lateral și deplasarea greutății corpului în direcția mișcării, simultan cu avântarea brațelor lateral-sus;
- la mijlocul zborului, trunchiul se răsuțește 180°, iar la contactul piciorului cu solul impulsia se produce simultan cu întoarcerea laturii.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- desprinderea să fie mai înaltă pentru a câștiga timpul necesar finalizării răsucirii.

<https://www.youtube.com/watch?v=fKK-BTfHbT4>

Alergare laterală (cu pași adăuqați) și răsucire 180° la 1 pas în (slow motion)

<https://www.youtube.com/watch?v=fKK-BTfHbT4>

Alergare laterală cu pași adăuqați și mâinile pe șolduri

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive prin dezvoltarea detentei, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului, formează o atitudine pozitivă față de efort.

Descriere:

- se pleacă din stând, cu pas lateral și deplasarea greutății corpului în direcția mișcării; impulsia se realizează pe ambele picioare odată;
- desprinderea de pe sol este simultană dar brațele nu se mișcă, mâinile rămânând fixate pe șolduri;
- după terminarea impulsiei, picioarele se apropie în urcare, iar în coborâre ele se depărtează ușor, pentru a realiza o aterizare pe toată talpa, cu articulațiile lejer flexate.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- execuția va fi lentă la început, dar pe măsură ce tehnica va fi însușită, ea trebuie să devină mai rapidă și cu o impulsie puternică;
- faptul că mișcarea picioarelor nu este sprijinită de brațe creează un sentiment de frustrare care va fi echilibrat de o împingere mai puternică la nivelul solului;
- se urmărește o aterizare amortizată.

<https://www.youtube.com/watch?v=AruEZ4UppEo>

Alergare laterală cu mâinile pe șolduri și răsucire 180° la 2 pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive prin dezvoltarea detentei, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului; formează o atitudine pozitivă față de efort.

Descriere:

- se pleacă în alergare laterală cu mâinile pe șolduri;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- la fiecare 2 pași adăugați (două contacte-împingeri în piciorul avansat), se execută o răsucire de 180° și se continuă, având cealaltă latură avansată.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- execuția lentă la început, trebuie să devină mai rapidă pe măsură ce se însușește tehnica;
- impulsia se execută puternic căci brațele nu ajută; trenul inferior este mai sollicitat, trebuind să execute o împingere energetică la nivelul solului;
- se urmărește o aterizare amortizată.

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

Alergare laterală cu mâinile pe umeri și răsucire 180° la 1 pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive prin dezvoltarea detentei, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului; formează o atitudine pozitivă față de efort.

Descriere:

- se pleacă în alergare laterală cu mâinile pe umeri;
- la fiecare pas adăugat (contact-împingere în piciorul avansat), se execută o răsucire de 180°.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- execuția va fi lentă la început, dar pe măsură ce tehnica va fi însușită, ea va fi mai rapidă, cu o impulsie mai puternică;
- mișcarea picioarelor nu este sprijinită de brațe, de aceea picioarele trebuie să execute o împingere energetică la nivelul solului;
- se urmărește o execuție echilibrată și o aterizare amortizată.

<https://www.youtube.com/watch?v=vBq4HxTObUM>

Alergare laterală cu rotarea brațelor (înainte și/sau înapoi)

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive prin dezvoltarea detentei și a mobilității centurii scapulare; contribuie la dezvoltarea coordonării și formează o atitudine pozitivă față de efort.

Descriere:

- se pleacă din stând, cu pas lateral și deplasarea greutății corpului în direcția mișcării; impulsia se realizează pe ambele picioare odată și simultan cu începerea rotării brațelor spre înainte/înapoi;
- după terminarea impulsiei, în urcare, picioarele se apropie, desprinderea fiind ajutată de mișcarea brațelor;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- în coborâre picioarele se depărtează ușor pentru a realiza o aterizare pe toată talpa, iar brațele, semiflexate, ajung până la nivelul umerilor, pregătite pentru a începe o nouă rotare;

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- execuția va fi lentă la început, dar pe măsură ce tehnica va fi însușită, ea va deveni mai rapidă, cu o impulsie puternică;
- în acest caz, balansul energetic al brațelor favorizează o desprindere înaltă;
- se urmărește o aterizare amortizată.

https://www.youtube.com/watch?v=TmaYbS_tcg0

Alergare laterală cu rotarea brațelor (înainte și/sau înapoi) în slow motion

https://www.youtube.com/watch?v=TmaYbS_tcg0

Alergare cu joc de glezne la 2 pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, prelucrând musculatura posterioară a membrilor inferioare și mobilitatea articulațiilor gleznei, genunchiului și coxofemurală.

Descriere:

- se pleacă din stând, cu un pas scurt, așezând piciorul aflat în flexie (în cele 3 articulații) pe pingea; urmează extensia rapidă (a celor 3 articulații), simultan cu rularea vârf-talpă-(aproape) călcâi și trecerea greutatei pe acest picior;
- mișcarea de pășire este razantă cu solul, trunchiul vertical, brațele flexate la 90°;
- înaintarea piciorului posterior se realizează printr-un pas obișnuit, așezat de asemenea pe pingea.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- la început, pentru fiecare picior execuția va fi lentă;
- se insistă pe așezarea paralelă a tălpilor, cu decalaj lateral minim și pe direcția deplasării.

<https://www.youtube.com/watch?v=8cnHphtuAco>

Alergare cu joc de glezne la 2 pași în slow motion

<https://www.youtube.com/watch?v=8cnHphtuAco>

Combinatie alergare cu genunchii sus + alergare cu genunchii întinși

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, prelucrând musculatura membrilor inferioare și a abdomenului, îmbunătățește coordonarea și creează o stare de bună dispoziție.

Descriere:

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- se pornește din alergare pe loc, un genunchi se ridică la orizontală iar după așezarea pe sol, celălalt execută un pas cu genunchiul întins;
- trunchiul este vertical;
- brațele flexate la 90° se mișcă înainte-înapoi, sincronizate braț și picior opus.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se insistă pe așezarea piciorului pe pingea și menținerea unei poziții înalte a centrului general de greutate al corpului (C.G.G.C).

<https://www.youtube.com/watch?v=XXNyIHcCwR8>

Combinatie alergare cu genunchii sus + alergare cu genunchii întinși în slow motion

<https://www.youtube.com/watch?v=XXNyIHcCwR8>

Skip cu bătaia palmelor sub genunchi

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, prelucrând musculatura membrelor inferioare și a brațelor, îmbunătățește coordonarea și creează o stare de bună dispoziție.

Descriere:

- se execută o săltare alternativă de pe un picior pe celălalt;
- în timpul săltării, un genunchi se îndoaie ceva mai sus de orizontală, permițând lovirea palmelor dedesupt (în zona spațiului popliteu);
- trunchiul este drept iar aterizarea se realizează pe ambele tălpi.

Formația de lucru:

- în coloană câte unul (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- contactul piciorului se face pe pingea iar mișcarea brațelor este amplă în lateral;
- se insistă pe menținerea unei poziții înalte a centrului general de greutate al corpului (C.G.G.C).

<https://www.youtube.com/watch?v=7n6z9cTEJ8>

Alergare cu joc de glezne alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

Se execută un pas scurt cu contact pe pingea, membrul inferior fiind în flexie din articulația gleznei, genunchiului și șoldului, urmat de extensia rapidă a celor trei articulații, simultan cu derularea piciorului de la vârf spre călcâi.

Trunchiul are poziție verticală, cu privirea înainte, iar brațele cu coatele îndoite la 90° execută pendulări înainte-înapoi, coordonate cu mișcarea picioarelor. Piciorul

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

se așează paralel cu direcția de alergare, iar derularea acestuia urmează succesiunea vârf-călcâi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- Se pune accentul asupra finalizării contactului cu presiune fermă pe pingea.

<https://www.youtube.com/watch?v=cr5-ZWYDGFs>

Alergare cu joc de glezne la 1 pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a mobilității.

Descriere:

Trunchiul vertical, privirea înainte, brațele cu coatele îndoite la 90° execută pendulări înainte-înapoi, coordonate cu mișcarea picioarelor. Un picior aflat în flexie din cele 3 articulații execută contact pe pingea cu piciorul paralel direcției de alergare, urmată de extensia rapidă simultan cu derularea piciorului de la vârf spre călcâi. Celălalt picior 94nsist94 un pas obișnuit.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- Se accentuează și lucrul brațelor.

https://www.youtube.com/watch?v=fUtO_bs8c4w

Alergare cu joc de glezne la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a mobilității.

Descriere:

Trunchiul vertical, privirea înainte, brațele cu coatele îndoite la 90° execută pendulări înainte-înapoi, coordonate cu mișcarea picioarelor. Un picior aflat în flexie din cele 3 articulații execută contact pe pingea cu piciorul paralel pe direcția de alergare, urmată de extensia rapidă simultan cu derularea piciorului de la vârf spre călcâi cu accentuarea mișcării la pasul 3 alternativ.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- Se accentuează și lucrul brațelor.

https://www.youtube.com/watch?v=-33mMvpF_N4

Alergare cu genunchii sus alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Descriere:

Se efectuează printr-o succesiune de pași, cu zboruri scurte, cu accent pe faza pasului anterior, în care coapsa se ridică la orizontală, cu gamba perpendiculară pe sol. Trunchiul se află la verticală, brațele execută pendulări active, iar contactul cu solul se efectuează pe pingea, cu rulare incompletă a tălpii. Brațele îndoite pendulează activ înainte înapoi, coordonate cu lucrul membrilor inferioare.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se pune accent pe ridicarea coapsei la orizontală
- se poate executa cu poziții diferite ale brațelor*

<https://www.youtube.com/watch?v=oxfYbDG1L9k>

Alergare cu genunchii sus la un pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și contribuie la dezvoltarea coordonării, a simțului ritmului și a stării de bună dispoziție.

Descriere:

Se efectuează 1 pas cu ridicarea coapsei la orizontală, gamba perpendiculară pe sol, timp în care celălalt picior execută un pas obișnuit. Trunchiul este vertical, brațele pendulează 95nsist, iar contactul cu solul se efectuează doar pe pingea. Brațele îndoite pendulează 95nsist înainte înapoi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se accentuează ridicarea coapsei la orizontală
- se evită contactul cu solul pe toată talpa;

<https://www.youtube.com/watch?v=voo73SL2FhY>

Alergare cu genunchii sus la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și contribuie la dezvoltarea coordonării, a simțului ritmului și a stării de bună dispoziție.

Descriere:

Se efectuează 1 pas cu ridicarea coapsei la orizontală și 2 pași obișnuiți. Trunchiul este vertical, brațele pendulează activ înainte înapoi, iar contactul cu solul se efectuează doar pe pingea.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se accentuează ridicarea coapsei la orizontală
- se evită contactul cu solul pe toată talpa;

<https://www.youtube.com/watch?v=Jz6NoXmN7cQ>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Alergare cu pendularea gambelor sub șezută alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea simțului ritmului și a stării de bună dispoziție.

Descriere:

Se efectuează printr-o succesiune de pași scurți, cu accent pe pasul posterior, în care gamba se flexează complet pe coapsă. Contactul cu solul se reia pe partea anterioară a tălpii, cu trunchiul ușor aplecat, brațele efectuând pendulări ritmice înainte-înapoi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se evită rotarea externă a gambelor la momentul flexiei;
- după părăsirea solului talpa piciorului se îndreaptă spre fese pe drumul cel mai scurt;
- la finalul pendulării, piciorul este orientat cu talpa în sus

<https://www.youtube.com/watch?v=XgmpIpgHEo0>

Alergare cu pendularea gambelor sub șezută la un pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea simțului ritmului și a stării de bună dispoziție.

Descriere:

Se efectuează o pendulare activă cu gamba flexată complet pe coapsă și un pas simplu; brațele balansează ritmic înainte-înapoi pe lângă trunchi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se evită execuția cu brațele blocate înapoi, cu palmele așezate pe fese;

https://www.youtube.com/watch?v=Hzjqh_ZdC4k

Alergare cu pendularea gambelor sub șezută la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea simțului ritmului și a stării de bună dispoziție.

Descriere:

Se efectuează o pendulare activă cu gamba flexată complet pe coapsă și 2 pași simpli; brațele balansează ritmic înainte-înapoi pe lângă trunchi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- se accelerează mișcarea brațelor.

<https://www.youtube.com/watch?v=KlyZjf2IROs>

Alergare cu pendularea gambelor înainte alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării.

Descriere:

Se efectuează sub forma unei alergări „înalte”, în care este accentuată ridicarea coapsei piciorului pendulant, urmată de extensia gambei pe coapsă. Această alergare accentuează pasul anterior. Contactul pe sol se efectuează pe pingea, trunchiul se înclină înapoi, cu capul rămâne în prelungirea sa. Brațele imprimă dinamism alergării, prin pendularea lor energetică și bine coordonată cu membrele inferioare.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se va urmări extensia completă a gambei pe coapsă
- se urmărește coordonarea mișcării membrilor inferioare cu cele superioare

<https://www.youtube.com/watch?v=Vab5R4JBDxA>

Alergare cu pendularea gambelor înainte la un pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării.

Descriere:

Se execută un pas prin ridicarea accentuată a coapsei, urmată de extensia gambei pe coapsă. După contactul cu solul, urmează un pas obișnuit de alergare. Brațele pendulează energic și bine coordonat cu membrele inferioare.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se va urmări extensia completă a gambei pe coapsă
- se controlează echilibrul în timpul execuției

<https://www.youtube.com/watch?v=AcSMZpE13wY>

Alergare cu pendularea gambelor înainte la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării.

Descriere:

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Se execută un pas prin ridicarea accentuată a coapsei, urmată de extensia gambei pe coapsă. După contactul cu solul, urmează 2 pași de alergare obișnuiți. Brațele pendulează energic și bine coordonat cu membrele inferioare.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se va urmări extensia completă a gambei pe coapsă
- se controlează echilibrul în timpul execuției

<https://www.youtube.com/watch?v=L5S8IAOX4yc>

Alergare cu genunchii întinși alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

Se efectuează printr-o succesiune de pași, cu zboruri scurte, cu accent pe faza pasului anterior, membrul inferior este extins. Membrele inferioare intră în contact cu solul pe pingea, poziția trunchiului fiind verticală, iar brațele efectuând pendulări ritmice înainte-înapoi.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se evită flexia membrelor inferioare
- se pune accentul pe menținerea poziției înalte a centrului general de greutate al corpului (C.G.G.G)

https://www.youtube.com/watch?v=qB3McT_fjOs

Alergare cu genunchii întinși, la un pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

Piciorul de avântare se ridică până la aproximativ un unghi de 45° cu genunchiul extins, cu planta în flexie, după care coboară și ia contact cu solul pe pingea. Celălalt picior execută un pas obișnuit de alergare. Trunchiul este ușor înclinat înapoi, iar privirea orientată înainte.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se insistă pe blocarea articulației la nivelul genunchiului;
- se poate crește dificultatea dacă pasul de alergare este înlocuit cu a.g.s.

<https://www.youtube.com/watch?v=k5Vi8GnsUig>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Alergare cu genunchii întinși, la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

Între 2 pași obișnuiți de alergare este intercalat un pas cu genunchiul extins, cu planta în flexie.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se insistă pe blocarea articulației la nivelul genunchiului;
- se poate crește dificultatea dacă pasul de alergare este înlocuit cu a.g.s.

<https://www.youtube.com/watch?v=a1DmYEU89wg>

Alergare cu genunchii întinși alternativ cu accent pe flexia piciorului pe tibie

Idem exercițiul ”_Alergare cu genunchii întinși alternativ”,_ cu flexia piciorului pe tibie.

Alergare cu genunchii întinși la un pas cu accent pe flexia piciorului pe tibie

Idem exercițiul ”_Alergare cu genunchii întinși la un pas” cu flexia piciorului pe tibie.

Alergare cu genunchii întinși la trei pași cu accent pe flexia piciorului pe tibie

Idem exercițiul ”_Alergare cu genunchii întinși la trei pași” cu flexia piciorului pe tibie.

Pas sărit alternativ

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive și implicit creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort, contribuie la dezvoltarea coordonării și a simțului ritmului.

Descriere:

Exercițiul consolidează bătaia pe un picior și pregătește desprinderea pe traiectorie orizontală. Impulsia se efectuează concomitent cu avântarea piciorului liber spre înainte. Brațele se avântă spre înainte pentru a echilibra corpul în zbor. Poziția se păstrează cât mai mult în timpul zborului, urmând pregătirea aterizării, pe piciorul de avântare, săritura derulându-se de pe un picior pe celălalt. Aterizarea de la primul pas pregătește impulsia pentru următorul pas sărit.

Formația de lucru:

- în linie pe 1 rând (sau mai multe în funcție de spațiu/colectiv)

Indicații metodice:

- se evită impulsia incompletă a membrului inferior pe sol
- se recomandă coborârea piciorului de avântare cât mai târziu

<https://www.youtube.com/watch?v=gnA02m8nkyg>

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

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Pas sărit la un pas

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, îmbunătățește coordonarea, dezvoltă capacitatea de autocontrol.

Descriere:

- se execută bătaie-impulsie pe un picior și desprindere cât mai lungă;
- după aterizare urmează un pas activ care inițiază la final o nouă impulsie;
- brațele lucrează coordonat cu picioarele, energic spre înainte;
- talpa rulează călcâi-talpă-vârf.

Formația de lucru:

- în coloană câte unul sau în linie câte unul (context pandemic) în funcție de spațiu/colectiv;

Indicații metodice:

- contactul tălpilor se face pe toată talpa;
- se va urmări realizarea unui impulsii ample și a unui zbor lung, prin deschiderea amplă a coapselor;
- accent pe rularea rapidă călcâi-talpă-vârf;
- se execută și pe un picior și pe celălalt.

Pas sărit la trei pași

Valența socială: asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, îmbunătățește coordonarea, dezvoltă capacitatea de autocontrol și amuzament

Descriere:

- se execută bătaie-impulsie pe un picior și desprindere cât mai lungă;
- după aterizare urmează 2 pași energici, cel de-al doilea inițind o nouă impulsie;
- brațele lucrează coordonat cu picioarele, energic spre înainte în timpul pasului sărit și alternativ în timpul pașilor de alergare;
- tălpile rulează călcâi-talpă-vârf.

Formația de lucru:

- în coloană câte unul sau în linie câte unul (context pandemic) în funcție de spațiu/colectiv;

Indicații metodice:

- contactul tălpilor se face pe toată talpa;
- se va urmări realizarea unui impulsii ample și a unui zbor lung, prin deschiderea amplă a coapselor;
- avântarea liniară a brațelor poate fi înlocuită cu rotarea lor.
- trunchiul este drept, privirea ușor spre înainte;
- contactul cu solul este suplu, elastic.

<https://www.youtube.com/watch?v=ckQQa3epttE>

Baschet

Mijloace pentru pasă

Mingea în cerc

Valența socială a jocului: îmbunătățirea abilității de a pasa mingea.

Descriere: jucătorii formează un cerc la un interval de 2-3 pași unul față de altul. Mingiile se află la doi jucători aflați față în față pe circumferința cercului. La semnal, mingiile sunt pasate din om în om, în același sens, urmărindu-se una pe alta. Jucătorul care scapă mingea trebuie să o culeagă și să continue pasele.

Se acumulează câte 1 punct de penalizare, pentru următoarele greșeli:

- dacă unul dintre jucători primește o pasă înainte ca mingea primită anterior să fi ajuns la jucătorul următor.

- dacă dintr-o pasă greșită s-a ajuns la întâlnirea celor 2 mingi, penalizarea va reveni jucătorului care a greșit pasa.

Câștigă jucătorul sau jucătorii, care după o anumită durată acumulează cele mai puține puncte de penalizare.

Formații de lucru: în cerc

Indicații metodice: fii pregătit să prinzi mingea cu brațele întinse înainte, stai în poziție fundamental

Resurse materiale necesare: în aer liber, sală de sport, 2-4 mingi de baschet, 15-20 jucători.

Variantă: dacă numărul jucătorilor este mai mare, se pot folosi 3 mingii.

Atinge mingea

Valența socială a jocului: îmbunătățirea abilității de a pasa mingea, orientare spațio-temporală.

Descriere: 7-8 jucătorii formează un cerc cu diametrul de 4-5 metri, la un interval de 2-3 pași unul față de altul, ceilalți jucători sunt în interiorul cercului. Jucătorii de pe cerc pasează mingea între ei, iar jucătorii din interior încearcă să atingă mingea, fie în zbor, fie atunci când se găsește în mâinile unuia dintre jucători. Jucătorul de pe cerc a cărui minge a fost interceptată sau în mâna căruia se găsește mingea când a fost atinsă va schimba locul cu cel din mijloc.

Câștigă jucătorul sau jucătorii care după un anumit timp a fost de cele mai puține ori în mijlocul cercului.

Formații de lucru: în cerc

Indicații metodice: fii pregătit să prinzi mingea, folosește fentele de pasare, comunică cu colegii tăi, "citește"/ anticipează intențiile pasatorului

Resurse materiale necesare: în aer liber, sală de sport, 1 minge de baschet, 10-12 jucători.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Atacul coșului

Valența socială a jocului: îmbunătățirea abilității jucătorilor de a aruncă la coș.

Resurse materiale necesare: teren de baschet, 6 mingi de baschet, 6 jucători.

Descriere: jucătorii împărțiți în grupe de câte 3, 2 grupe la linia de centru cu fața către coș. La semnal jucătorii trebuie să dribleze și să arunce la coș. Cine înscrie se întoarce la centru. Cine ratează, trebuie să recupereze și să arunce la coș, încercând să înscrie, dar nu mai mult de 3 aruncări. Câștigă echipa ai căror jucători se întorc cel mai repede la linia de centru.

Formații de lucru: în grupe de câte 3 jucători

Varianta: după ce toți jucătorii unei echipe au înscris la un coș, se schimbă panourile și aruncă și la coșul opus, chiar dacă echipa adversă nu a terminat aruncările. Câștigă echipa care îndeplinește sarcinile cel mai repede la ambele coșuri

Rotarea mingii în jurul capului/ bazinului/ genunchilor/ gleznelor

Valența social: creșterea încrederii în sine, coordonare, ritm

Descriere: Din stand depărtat, rotarea mingii în jurul capului, bazinului, genunchilor, gleznelor. Se poate realiza pe traseul stabilit înainte sau aleator.

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: greutatea repartizată pe ambele picioare, nu lipi mingea de corp, capul sus- privirea înainte

Resurse materiale necesare: o minge de baschet/ burete

<https://www.youtube.com/watch?v=1aD9UTWFSjQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=RrvPucWH9lo>

Aruncarea mingii în sus și înainte- prindere oprire

Valențe sociale: orientare spațio-temporal, creșterea încrederii în sine, învățarea prinderii mingii, învățarea opriri

Descriere: din stand depărtat, aruncarea mingii în sus și înainte, alergare-prindere -oprire.

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: stai în poziție fundamentală, aruncă mingea ușor spre înapoi, prinde mingea cu doua mâini, rulează talpa în momentul opriri

Resurse materiale: minge de burete/ minge de baschet

<https://www.youtube.com/watch?v=KSsb3YhO5Dc>

Aruncarea mingii în sus și înapoi- prindere oprire

Valențe sociale: orientare spațio-temporal, ă, creșterea încrederii în sine, învățarea prinderii mingii, învățarea opriri

Descriere: din stand depărtat, aruncarea mingii în sus și înapoi, întoarcere 180, alergare- prindere -oprire.

Formații de lucru: individual

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: stai în poziție fundamentală, aruncă mingea ușor spre înapoi, prinde mingea cu doua mâini, rulează talpa în momentul opriri

Resurse materiale: minge de burete/ minge de baschet

https://www.youtube.com/watch?v=m057a_epTbc

Aruncarea mingii în sus și înainte – întoarcere 360° simultan cu bataie din palme-prindere-oprire

Valențe sociale: orientare spațio-temporală, ritm, învățarea prinderii mingii, învățarea opriri, creșterea încrederii în sine

Descriere: din stand depărtat, aruncarea mingii în sus și înapoi, întoarcere 180, alergare- prindere -oprire.

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: stai în poziție fundamentală, aruncă mingea ușor spre înapoi, prinde mingea cu doua mâini, rulează talpa în momentul opriri

Resurse materiale: minge de burete/ minge de baschet

https://www.youtube.com/watch?v=kxVQZ5_LmkA

Rotarea mingii în jurul bazinului- aruncare la coș cu o mână de deasupra capului

Valențe sociale: dezvoltarea preciziei de aruncare la coș, o dezvoltarea simțului și controlului mingii, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea baschetului.

Descriere: din stand depărtat, rotarea mingii în jurul bazinului de 3 (trei) ori spre dreapta- întinderea brațului de aruncare spre înainte- mingea susținută în palmă- ridicarea mingii deasupra capului – aruncare la coș cu o mână de deasupra capului

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: mingea sa nu atingă trunchi, brațul întins înainte, ridicarea mingii deasupra capului astfel încât să văd inelul pe sub minge, finalizarea aruncării cu brațul întins, palma orientată în jos, degetele rasfirate și orientate spre inel.

Resurse materiale: minge de burete/ minge de baschet

https://www.youtube.com/watch?v=yiWfbVg_zPQ

Dribling – aruncare la coș

Valențe sociale: dezvoltarea preciziei de aruncare la coș, o dezvoltarea simțului și controlului mingii, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea baschetului.

Descriere: Din stând la 6,75m față de panou în partea dreaptă în 45 de grade față de panou, aruncarea mingii înainte (autopas) intrare în minge- aruncarea mingii la coș din alergare- recuperare- dribling -aruncare la coș din dribling- recuperare -dribling – aruncare la coș de pe loc

Formații de lucru: individual

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: driblingul se execută în lateral și spre înainte, aruncarea mingii la coș din alergare și din dribling cu panoul, finalizarea aruncării cu brațul întins, palma orientată în jos, degetele rasfirate și orientate spre inel.

Resurse materiale: minge de baschet/ burete

https://www.youtube.com/watch?v=OY_-NzbvdqI

Imitarea pazei de pe loc

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru corecte, creșterea încrederii în sine.

Descriere: din stand depărtat, palmă în palmă, coatele depărtate la o palmă de trunchi- imitarea pazei cu două mâini de la piept

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: accept pe poziția brațelor la finalul pazei- brațele întinse înainte palmele în exterior

<https://www.youtube.com/watch?v=TJ1GJ7u4d4g>

Dribling – așezat – revenire

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru corecte, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea capacității de mânăuire a mingii de baschet.

Descriere: Dribling pe loc la semnal -în așezat continuând driblingul – la semnal revenire

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: degetele rasfirate pe minge, brațul execută o mișcare de pompare, controlează minge în timpul ridicării

Resurse materiale: minge de baschet/ burete

<https://www.youtube.com/watch?v=VqG-r3fqfVU>

Dribling – așezat – trecerea mingii pe sub nivelul picioarelor – revenire

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru corecte, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea capacității de mânăuire a mingii de baschet.

Descriere: Dribling pe loc la semnal -în așezat continuând driblingul, trecerea mingii pe sub nivelul picioarelor – la semnal revenire

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: degetele rasfirate pe minge, brațul execută o mișcare de pompare, controlează minge în timpul ridicării

Resurse materiale: minge de baschet/ burete

<https://www.youtube.com/watch?v=MTgY4yQMh6M>

Dribling – trecerea mingii printre picioare

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru corecte, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea capacității de mânăuire a mingii de baschet.

Descriere: Dribling pe loc la semnal -trecerea mingii printre picioare

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: degetele rasfirate pe minge, brațul execută o mișcare de pompă, poziție fundamentală joasă

Resurse materiale: minge de baschet/ burete

<https://www.youtube.com/watch?v=MuaEMQ/si7s>

Dribling – trecerea mingii prin față

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru corecte, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea capacității de mânuire a mingii de baschet.

Descriere: Dribling pe loc la semnal -trecerea prin față

Formații de lucru: individual

Indicații metodice: degetele rasfirate pe minge, brațul execută o mișcare de pompă, poziție fundamentală joasă

Resurse materiale: minge de baschet/ burete

https://www.youtube.com/watch?v=qe_cHP_9OZw

Fotbal

Amortizarea contactului cu mingea - (mingea rămâne la tine)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – din alergare ușoară copilul își aruncă mingea la nivelul capului (cu o mână sau cu două mâini) după care execută preluarea mingii prin amortizare cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe executarea preluării mingii cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe contactul cu mingea (amortizare); accent pe executarea unui număr cât mai mare de preluări corecte; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Joc menținere – preluare - (controlează mingea)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – de pe loc și din alergare ușoară copilul execută 3-4 mențineri ale mingii în aer după care execută preluarea mingii prin amortizare cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice – accent pe menținerea mingii și executarea preluării cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe contactul cu mingea (amortizare); accent pe corectitudinea execuțiilor; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Mentținerea posesiei - (nu pierde mingea)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – din alergare ușoară copilul conduce mingea în linie dreaptă și pe o traiectorie circulară cu ambele picioare, cu talpa, cu interiorul piciorului, cu exteriorul piciorului. Se va executa 1 min., 3-4 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – mingea trebuie ținută aproape de picior; mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; accent pe ambidextrie și pe execuții corecte; se poate realiza într-un spațiu delimitat, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Conducerea mingii printre jaloane - (ocolește obstacolele)

Valențe sociale - dezvoltarea spiritului de lucru cu mingea de fotbal, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere – conducerea mingii printre 5 jaloane situate la 2 m distanță între ele, cu un picior (alternativ) cu șiretul interior, cu șiretul exterior, cu talpa și cu ambele picioare; o repetare înseamnă parcurgerea distanței cu mingea la picior dus – întors; se pleacă în conducerea mingii statice (mingea este pe sol) și din autoaruncarea mingii la nivelul capului și executarea preluării prin amortizare (cu șiretul plin, cu partea interioară a piciorului și cu coapsa) (alternativ). Se vor executa 5-6 repetări, pauză pasivă 30 sec.

Formații de lucru – se lucrează individual, fiecare copil cu mingea.

Indicații metodice – accent pe ocolirea jaloanelor și pe lucrul cu ambele picioare (ambidextrie); mișcări relaxate, nu rigide și fără încordare; mingea trebuie ținută aproape de picior; jaloanele nu se ating, nu se dărâmă (pot fi folosite sticle de plastic umplute cu apă sau nisip); accent pe corectitudinea parcurgerii traseului; se poate realiza pe timp, dar nu este obligatoriu (nu punem presiune pe copil).

Stafeta "Circulație în pătrat"

Valențe sociale: dezvoltarea atitudinii de lucru în echipă, dezvoltarea spiritului de înțajutorare și de colaborare, creșterea încrederii în sine și a nivelului de manifestare a plăcerii pentru practicarea fotbalului.

Descriere: elevii, grupați egal în patru coloane în colțurile unui teren pătrat, cu o minge în centru; la semnal sonor aleargă concomitent câte un elev din fiecare grupă, ocolesc celelalte trei colțuri ale terenului, se duc la centru, ating mingea (simulează

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

oprirea mingii) cu piciorul (talpa, vârful, latul) după care se întorc la primul elev din coloană și predau ștafeta.

Formații de lucru: elevii poziționați în pătrat (latură variabilă 5m. – 10m. – 15m.), câte 4 coloane de câte 4 - 5 elevi.

Indicații metodice: procedeul tehnic pentru simularea opririi mingii este ales de profesor (prin comandă vocală).

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul acvatic

Apneea înotătorului

Valența socială: cunoașterea unei secvențe a respirației specifice înotătorilor, dezvoltarea curajului și a încrederii în forțele proprii.

Descriere: Din stând depărtat, cu apa până la nivelul pieptului cu brațele întinse, mâinile sprijinite pe o baghetă de înot poziționată la suprafața apei elevii introduc capul în apă și stau în apnee (își țin respirația) un timp cât mai îndelungat. Capul se va introduce în apă până la jumătatea frunții, privirea fiind îndreptată spre înainte.

Formații de lucru: toți elevii împrăștiați pe o suprafață stabilită de profesor.

Indicații metodice: profesorul va demonstra exercițiul și va supraveghea execuția fiecărui elev. Câștigă elevul care va reuși să stea cât mai mult cu capul în apă.

Resurse materiale necesare – baghete de înot pentru fiecare elev.

Fierbe apa

Valența socială: cunoașterea respirației specifice înotătorilor, dezvoltarea curajului și a încrederii în forțele proprii.

Descriere: Din stând depărtat, cu apa până la nivelul pieptului cu brațele întinse, mâinile sprijinite pe o baghetă de înot poziționată la suprafața apei elevii introduc capul în apă și expiră aerul în apă pe gură, pe nas sau și pe gură și pe nas.

Formații de lucru: toți elevii împrăștiați pe o suprafață stabilită de profesor.

Indicații metodice: profesorul va demonstra exercițiul și va supraveghea execuția fiecărui elev. Câștigă elevul care va reuși să expiră (bolborosească apa) continuu cât mai mult timp.

Resurse materiale necesare – baghete de înot pentru fiecare elev.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Volei

Prinde mingea la frunte

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, kinestezia, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii aruncă mingea din cupă de deasupra frunții, se deplasează și o prind tot în cupă la nivelul frunții.

https://www.youtube.com/watch?v=sZo4gwx8IDs&list=PLbB8qCKJQU73NI_jvJtriLXwrBDRoXk9&index=7

Formații de lucru:

Indicații metodice: aruncarea mingii se va face cu boltă pentru a permite deplasarea și intrarea sub traiectoria descendentă a mingii.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, un număr de mingi de volei egal cu numărul elevilor, un coș de mingi.

Pase de sus de control

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, împrăștiați pe toată suprafața de joc, execută pase de sus succesive. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul. În cazul execuțiilor simultane, pe măsură ce mingea nu mai este controlată și pasele nu mai pot fi executate, elevul se oprește. Este declarat câștigător cel care rămâne ultimul executant.

Formații de lucru : 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a a fi jucată în continuare.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, mingi de volei.

VARIANTĂ:

- Exercițiul se poate executa cu preluare de jos succesivă;
- Vor fi executate alternativ pase de sus și preluări de jos.

Pase de sus de control cu bataie din palme

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, împrăștiați pe toată suprafața de joc, execută pase de sus succesive, intercalate cu o bataie din palme realizată la nivelul feței. Scopul jocului

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul. În cazul execuțiilor simultane, pe măsură ce mingea nu mai este controlată și pasele nu mai pot fi executate, elevul se oprește. Este declarat câștigător cel care rămâne ultimul executant.

https://www.youtube.com/watch?v=dQDXDUhYHHE&list=PLbB8qCKJQU73NI_jvJtr_iLXwrBDRoXk9&index=3

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a fi jucată în continuare. Pentru bătaia din palme mâinile vor fi coborâte la nivelul feței, astfel încât să se accentueze flexia și extensia membrelor superioare.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, mingi de volei.

Variantă:

- Exercițiul se poate executa cu două bătăi din palme executate la nivelul feței.

Pase de sus de control cu două bătăi din palme

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de execuție, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, împrăștiați pe toată suprafața de joc, execută pase de sus succesive, intercalate cu două bătăi din palme realizate – una în față și una în spate. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul. În cazul execuțiilor simultane, pe măsură ce mingea nu mai este controlată și pasele nu mai pot fi executate, elevul se oprește. Este declarat câștigător cel care rămâne ultimul executant.

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima o traiectorie mai înaltă. Pentru bătaia din palme mâinile vor fi coborâte la nivelul feței și la spate cât mai rapid.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, mingi de volei.

Pase de sus de control cu deplasare înainte-înapoi

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de execuție, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, împrăștiați pe toată suprafața de joc, execută pase de sus succesive. În timp ce execută, se deplasează alternativ 3 pași înainte și 3 pași înapoi, fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul. În cazul execuțiilor simultane, pe măsură ce mingea nu mai este controlată și pasele nu mai pot fi executate, elevul se oprește.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

<https://www.youtube.com/watch?v=Aie2dcAHNkq&list=PLbB8qCKJQU72xlkpm9R4kqRtsQCzLAqnQ&index=7>

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a fi jucată în continuare. Deoarece atenția elevului va fi dirijată spre executarea pașilor înainte-înapoi, exercițiul se va introduce după automatizarea parțială a pasei de sus de pe loc.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, mingi de volei.

Variantă:

- Exercițiul se poate executa cu preluare de jos succesivă;
- În locul celor 3 pași înainte / 3 pași înapoi se poate executa o întoarcere 180° după fiecare pasă.

Pase la perete

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, situați la 3-4m de perete pasează mingea într-un cerc desenat pe perete. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan – mai mulți elevi împrăștiați la diferiți pereți, sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul.

<https://www.youtube.com/watch?v=ofFUcqhK7qs&list=PLbB8qCKJQU72xlkpm9R4kqRtsQCzLAqnQ&index=5>

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrelor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a ricoșa din perete și a fi jucată în continuare.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, un perete cu un cerc (Ø 1-2m) trasat pe acesta (diametrul cercului este mai mare la începători), mingi de volei.

Variante:

- Înainte de trimiterea mingii spre perete se execută o pasă de control;
- Exercițiul se poate executa și cu preluare de jos.

Pase de sus de control succesive

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, împrăștiați pe toată suprafața de joc, execută pase de sus succesive. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan sau succesiv – pe măsură ce termină unul

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Îi ia locul altul. În cazul execuțiilor simultane, pe măsură ce mingea nu mai este controlată și pasele nu mai pot fi executate, elevul se oprește. Este declarat câștigător cel care rămâne ultimul executant.

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrilor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a a fi jucată în continuare.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, mingi de volei.

Variantă:

- Exercițiul se poate executa cu preluare de jos succesivă;
- Vor fi executate alternativ pase de sus și preluări de jos.

Pase de sus la perete, intercalate cu pase de control

Valența socială: dezvoltă capacitatea de lucru, viteza de reacție și de deplasare, capacitatea de orientare în spațiu, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, situați la 3-4m de perete pasează mingea într-un cerc desenat pe perete. Din mingea rioșată din perete se execută o pasă de sus de control. Scopul jocului este efectuarea unui număr cât mai mare de pase fără a opri mingea. Exercițiul se poate efectua simultan – mai mulți elevi împrăștiați la diferiți pereți, sau succesiv – pe măsură ce termină unul îi ia locul altul.

https://www.youtube.com/watch?v=x5lf2ZEsL_c&list=PLbB8qCKJQU73NI_jvJtriLXwrBDRoXk9&index=10

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu o minge.

Indicații metodice: mingea va fi lovită la nivelul frunții, executându-se extensia membrilor superioare și inferioare pentru a i se imprima viteză și traiectorie potrivită pentru a ricoșa din perete și a fi jucată în continuare. Se va indica elevilor să intre sub traiectoria descendentă a mingii ricoșate din perete și să evite lovirea acesteia mai jos de nivelul frunții.

Resurse materiale necesare – teren lipsit de denivelări, un perete, mingi de volei.

Variante:

- Exercițiul se poate executa și cu preluare de jos.

Serviciul de jos spre perete

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, kinestezia, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, fiecare cu mingea, sunt situați la 4-5m de un perete. Mingea este susținută în mâna neîndemânică, cea îndemânică este întinsă și dusă mult după înapoi. Se execută serviciul de jos spre perete, spre o zonă situată mai sus de înălțimea elevului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

https://www.youtube.com/watch?v=yArpb45bVD8&list=PLbB8qCKJQU73NI_jvJtrILXwrBDRoXk9&index=8

Formații de lucru: individual, fiecare cu câte o minge.

Indicații metodice: se va insista pe blocarea articulației pumnului și pe balansul dinapoi-înainte al brațului îndemânat.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, un număr de mingi de volei egal cu numărul elevilor, un coș de mingi.

Variantă:

- Serviciul se poate executa și cu pumnul sau din lateral.

Serviciul de sus spre perete și pasă de sus din mingea ricoșată

Valența socială: dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, kinestezia, cunoașterea spațiului de joc, asigură suportul fizic pentru îndeplinirea sarcinilor sportive, profesionale ori sociale.

Descriere: elevii, fiecare cu câte o minge sunt situați la 4 - 6m de un perete. Se execută serviciul de jos și pasă de sus de control din mingea ricoșată din perete.

Formații de lucru: 2 – 6 elevi, fiecare cu câte o minge.

Indicații metodice: serviciul se va executa spre o țintă desenată pe perete la o înălțime de 2,5 – 3m.

Resurse materiale necesare – spațiu de joc fără denivelări, un număr de mingi de volei egal cu numărul elevilor, un coș de mingi.

Variantă:

- Din mingea ricoșată se execută pasă de control.

Mijloace pentru activități care se desfășoară în mediul montan

„Cunoaște busola”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va arăta elevilor o busolă magnetică și le va oferi informații legate de elementele de bază, componente ale unei busole clasice. (figura 11 și figura 12).

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: După explicațiile și informațiile oferite de către profesor elevii sunt rugați prin rotație să identifice anumite elemente componente ale busolei și să ofere informații legate de utilitatea acestora. Explicațiile profesorului trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de imaginea generală a busolei.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

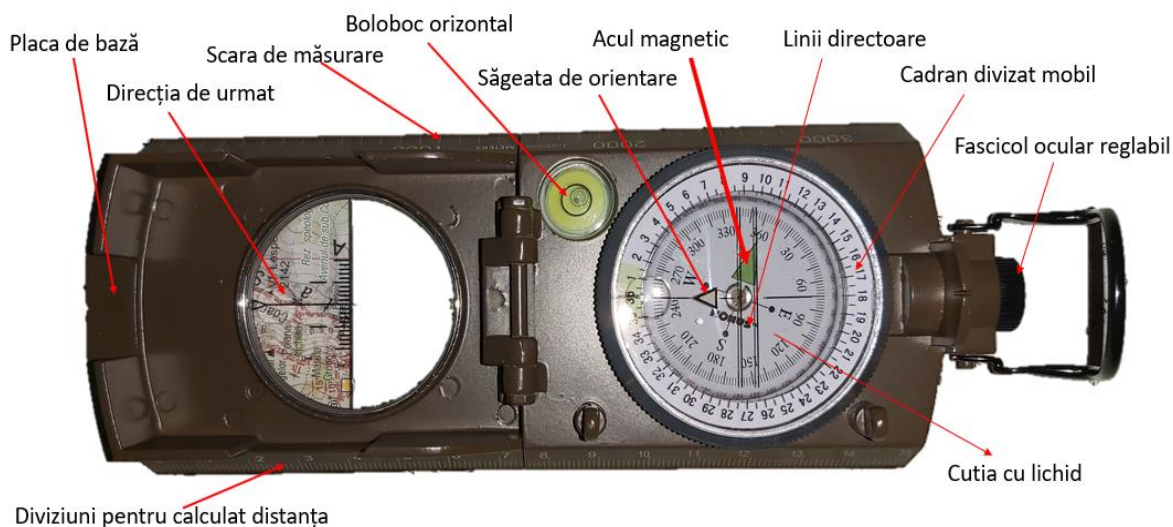


Figura 11. Busola magnetică (vedere de ansamblu)

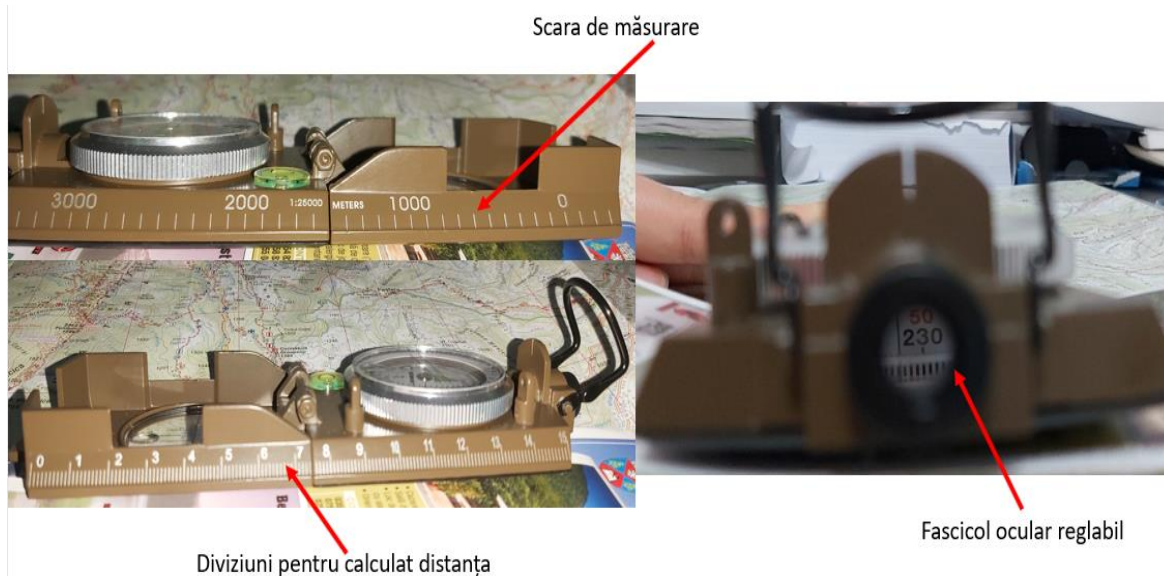


Figura 12. Busola magnetică (vedere laterală)

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=85xuDTjUyf8&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=1

„Folosește busola”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul le va arăta elevilor modalitatea corectă de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul unei busole magnetice. Pasul 1 – așezarea busolei magnetice în palmă în poziție orizontală și cu partea anterioară lipită de capul pieptului

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

(figura 13). Pasul 2 – răsucirea corpului în lateral până când acul magnetic se va suprapune cu săgeata de orientare (figura 14).



Figura 13. Așezarea busolei în palmă la orizontală

Pasul 3 – stabilirea punctelor cardinale: pe direcția înainte se va afla Nordul, pe direcția înapoi se va afla Sudul, în dreapta se va afla Estul iar în stânga se va afla Vestul (figura 15)



Figura 14. Suprapunerea acului magnetic cu săgeata de orientare

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

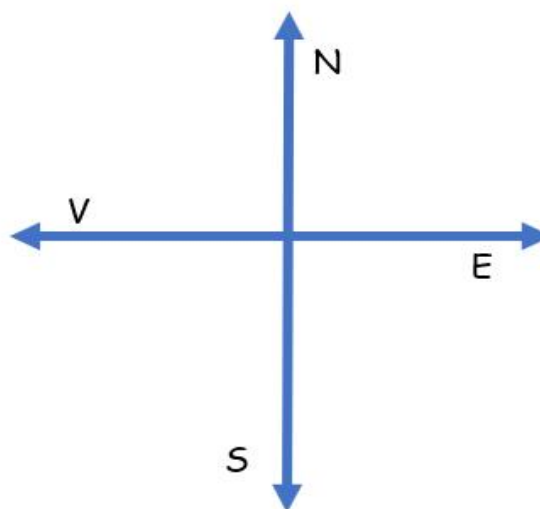


Figura 15. Stabilirea punctelor cardinale

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: După demonstrația profesorului elevii sunt rugați pe rând să parcurgă cei trei pași pentru identificarea punctelor cardinale. Demonstrația profesorului trebuie să se realizeze lent și trebuie să fie completată cu informații privind modalitatea de realizare a acestor pași iar în timpul execuției elevilor profesorul trebuie să observe modalitatea de parcurgere a celor 3 pași și să intervină pentru corectare acolo unde este cazul. Informațiile oferite trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrația profesorului.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=uS3Q6h4f7E8&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=2

„Cunoaște harta”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de componentele unei hărți care sunt necesare pentru ca o hartă să devină utilă. A) Conținutul hărții este reprezentat de imaginea de ansamblu a suprafeței cartografiate și în majoritatea cazurilor partea de sus a hărții reprezintă nordul (figura 16).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001



Figura 16. Imaginea de ansamblu a unei hărți turistice

B) Titlul hărții și informațiile suplimentare se află în partea superioară sau în partea laterală a acesteia alături de informații suplimentare cum ar fi: telefon salvamont, reguli de vizitare, trasee turistice, etc (figura 17). C) Legenda hărții și scara hărții este localizată de obicei în partea de jos a hărții și explică simbolistica fiecărui semn cartografiat iar scara numerică a hărții ne arată de câte ori a fost micșorată suprafața terestră pentru a putea fi reprezentată pe hartă (figura 18).

Notă / Disclaimer
Mapa este un produs cartografic și nu este un mijloc de informare în timp real. Informațiile și serviciile sunt furnizate în funcție de starea de funcționare a echipamentelor tehnice și de disponibilitatea acestora. Nu este responsabil pentru erorile de date sau pentru consecințele utilizării necorespunzătoare a informațiilor furnizate. Informațiile sunt furnizate în funcție de starea de funcționare a echipamentelor tehnice și de disponibilitatea acestora. Nu este responsabil pentru erorile de date sau pentru consecințele utilizării necorespunzătoare a informațiilor furnizate.

Parcul Național Piatra Craiului National Park
Asociația Administratorilor de Arie Naturală Protejată

Reguli de vizitare
Informații
Salvamont Mountain Rescue
112
NUMĂR EUROPEAN UNIC DE URGENȚĂ APEL GRATUIT
0725.826.668
SINGLE EUROPEAN EMERGENCY NUMBER
THE NUMBER OF EMERGENCY SERVICES THROUGHOUT EUROPE
DE EMERGENȚĂ EUROPEANĂ UNICE ÎN TOATE ȚĂRILE
EMERGENCY SERVICE NUMBER THROUGHOUT EUROPE

Impressum / Publication details
Mapa este un produs cartografic și nu este un mijloc de informare în timp real. Informațiile și serviciile sunt furnizate în funcție de starea de funcționare a echipamentelor tehnice și de disponibilitatea acestora. Nu este responsabil pentru erorile de date sau pentru consecințele utilizării necorespunzătoare a informațiilor furnizate.

Contacte Administrație Parcul Național Piatra Craiului / Piatra Craiului National Park Administration Contact
Tel: 0725 826 668
Fax: 0725 826 668
E-mail: info@pnpcraiului.ro

Centrul de vizitare al Parcului Național Piatra Craiului / Visitor Center of the Piatra Craiului National Park
Adresa: Valea Băii, Str. Școlii, Nr. 1, 110000 Piatra Craiului, Județul Brașov
Tel: 0725 826 668
Fax: 0725 826 668
E-mail: info@pnpcraiului.ro

Do you wish to have a unique experience?
If yes, we invite you to the Băneasa Mare valley, 1.5 km from Zamet locality, Brașov County, 1100 Școlii Street, according to the following schedule:
Monday: closed
Tuesday: Thursday: 10:00 - 16:00
Friday: 10:00 - 14:00
Saturday: 10:00 - 16:00
Sunday: 10:00 - 14:00

Figura 17. Titlul și informațiile suplimentare ale unei hărți turistice

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

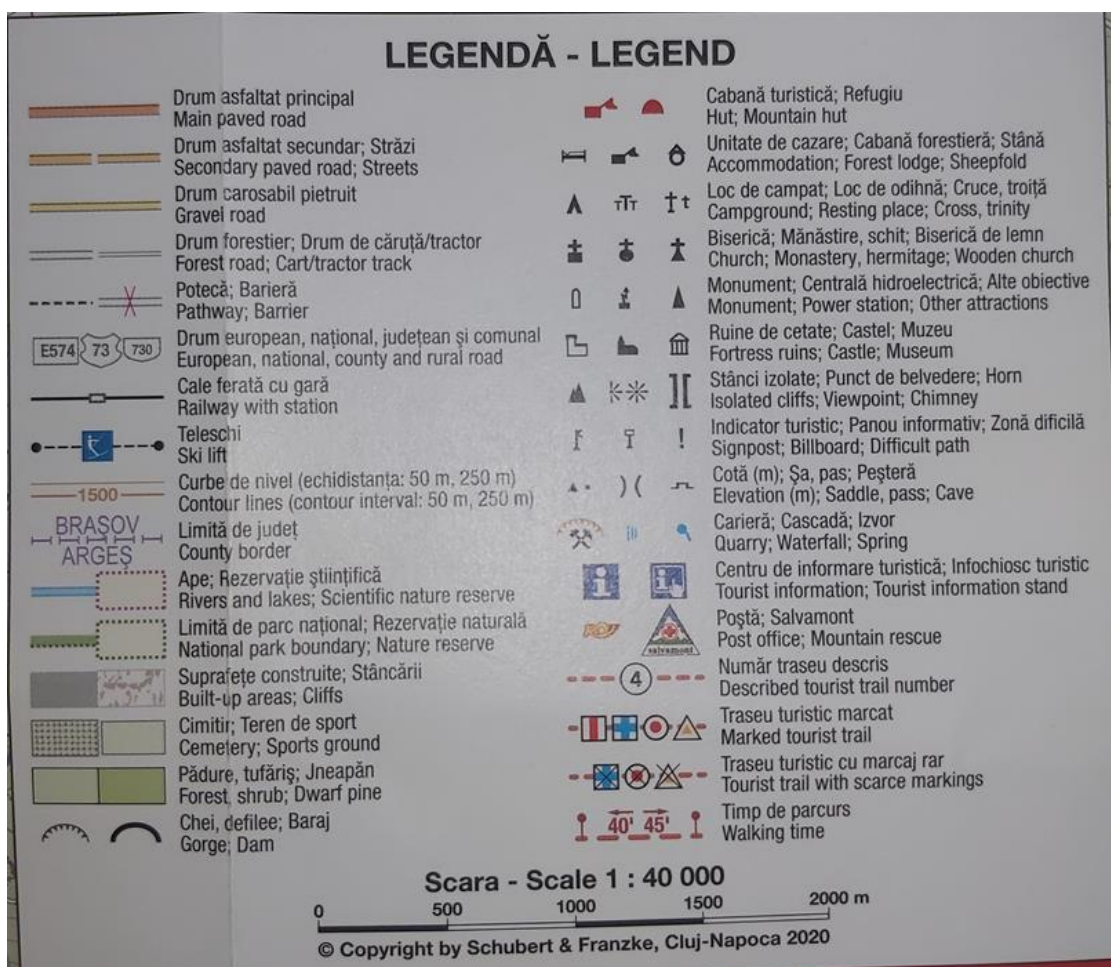


Figura 18. Legenda și scara unei hărți turistice

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va arăta elevilor o hartă turistică și va enumera componentele indispensabile pentru o hartă care poate fi utilizabilă. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrația pe hartă după care elevii sunt rugați prin rotație să identifice elementele componente ale unei hărți și anumite simboluri de pe aceasta.

Resurse materiale necesare: o hartă turistică.

https://www.youtube.com/watch?v=rkvhHXDz6b4&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=3 -

„Interpretează harta”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de scara unei hărți dar și informații legate de modalitatea de interpretare a acesteia. Profesorul va interpreta trei tipuri de scări la care au fost cartografiate unele hărți. Primul exemplu scara unei

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

hărți de 1 la 10.000 ceea ce înseamnă că unui centimetru de pe hartă îi corespund 100m în realitate (figura 19).

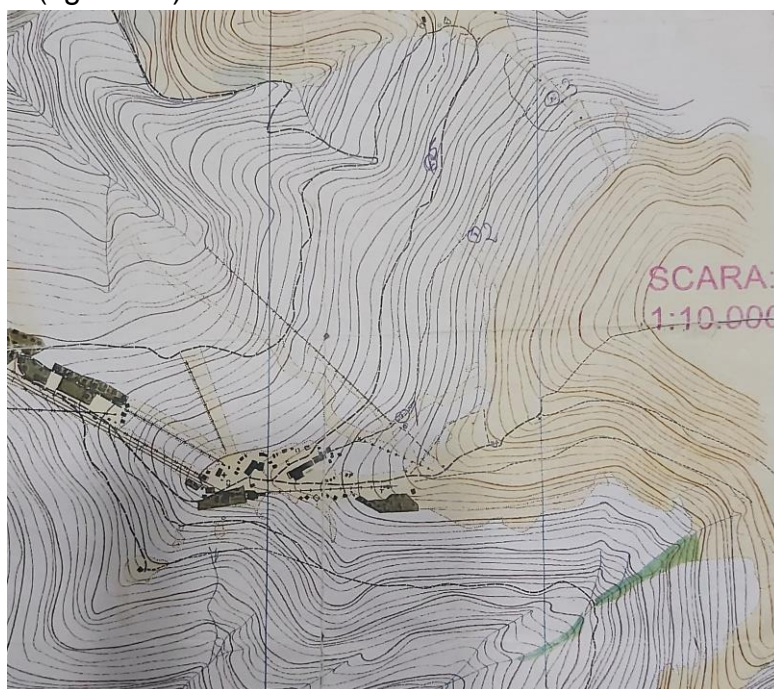


Figura 19. Scara unei hărți de orientare sportivă din masivul Parâng

Exemplul 2 este reprezentat de scara unei hărți de 1 la 40.000 ceea ce înseamnă că unui centimetru de pe hartă îi corespund 400m în realitate (figura 20) și exemplul 3 în care este interpretată o scară a unei hărți turistice de 1 la 50.000 ceea ce înseamnă că unui centimetru de pe hartă îi corespund 500m în realitate (figura 21).

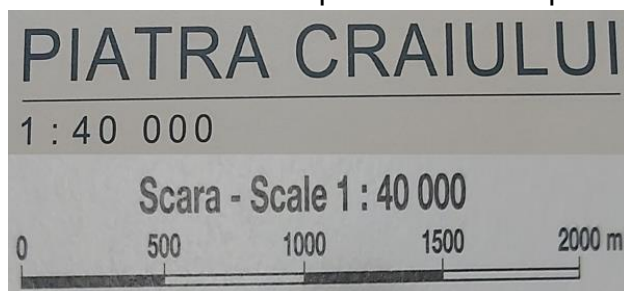


Figura 20. Scara unei hărți turistice

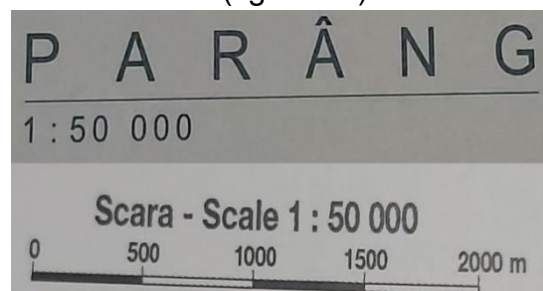


Figura 21. Scara unei hărți turistice

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica rolul scării unei hărți și modalitatea de interpretare a acesteia. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de imaginea generală a hărții și scara acesteia. După explicațiile profesorului elevii sunt rugați prin rotație să interpreteze diferite tipuri de scări la care sunt cartografiate hărțile turistice și nu numai.

Resurse materiale necesare: o hartă turistică și o hartă de orientare sportivă.

https://www.youtube.com/watch?v=3iRQ0j4uYJw&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=4

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Prima mea hartă ”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de cartare simplă a unei camere din locuința proprie. Indicații: Pasul 1 – se măsoară cu ajutorul unei rulete lungimea și lățimea camerei. Pasul 2 – Acolo unde aveți fereastră măsurați distanța de la peretele din dreapta până la tocul ferestrei și de la peretele din stânga până la tocul ferestrei, se repetă măsurătoarea și în cazul ușii de acces în cameră. Pasul 3 – dimensiunile înregistrate le împărțiți în acest caz la 20 (scara hărții) și așa veți afla dimensiunea camerei voastre care va trebui desenate pe o foaie. Alături de camera cartată trebuie să introduceți legenda și scara hărții (figura 22).

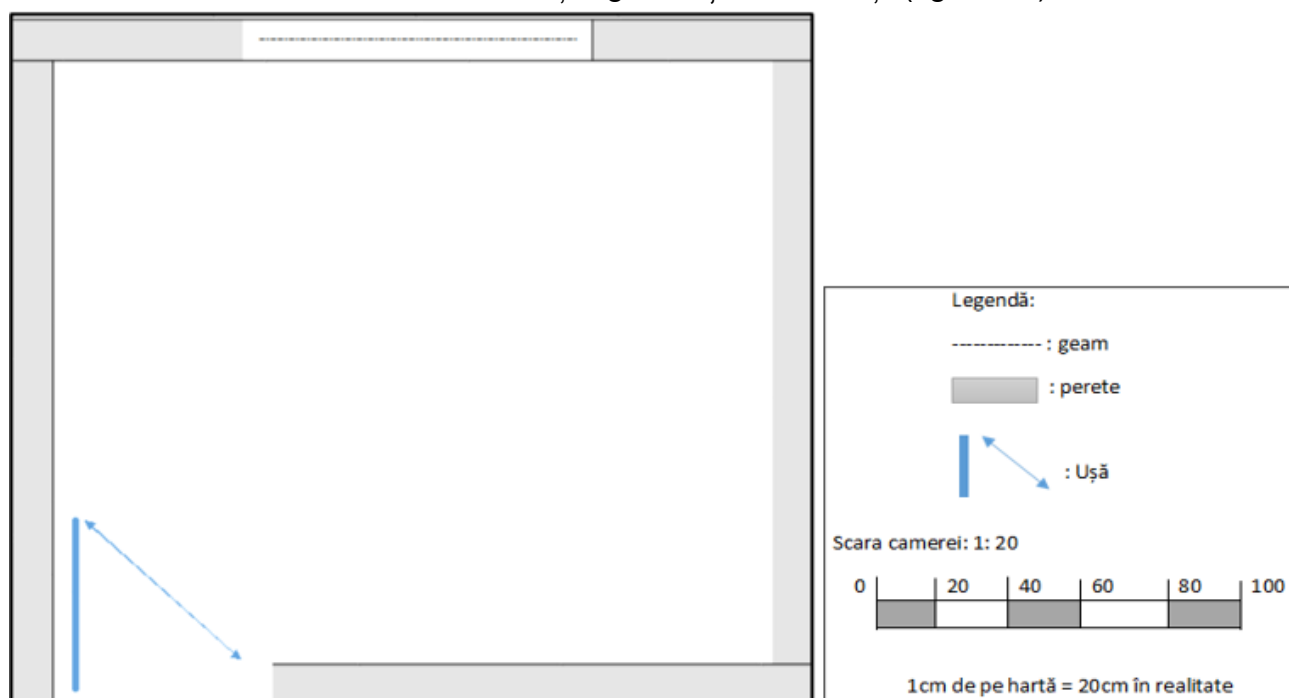


Figura 22. Cartarea simplă a unei camere din locuința proprie

Formații de lucru: acest exercițiu poate fi lucrat de acasă la un birou de lucru.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de cartare a unei camere. Explicațiile trebuie să fie simple și pe înțelesul elevilor. După explicațiile profesorului elevii sunt rugați să realizeze exercițiul. Dacă elevul nu are în casă o ruletă poate folosi pentru măsurători un ghem de ață și ulterior poate măsura distanța firului de ață cu rigla.

Resurse materiale necesare: o ruletă, o riglă, un pix, o foaie de scris după caz un ghem de ață.

https://www.youtube.com/watch?v=z88XpqPgNjC&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQIO&index=5 -

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

„Mișcarea soarelui pe cer”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței și atenției, orientarea în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale într-o zi însorită atunci când nu avem o busolă magnetică. Această modalitate stabilește cu aproximație punctele cardinale. Pasul 1 – se înfige un băț perpendicular pe sol și se așează o piatră la vârful proiecției umbrei pe sol (figura 23).

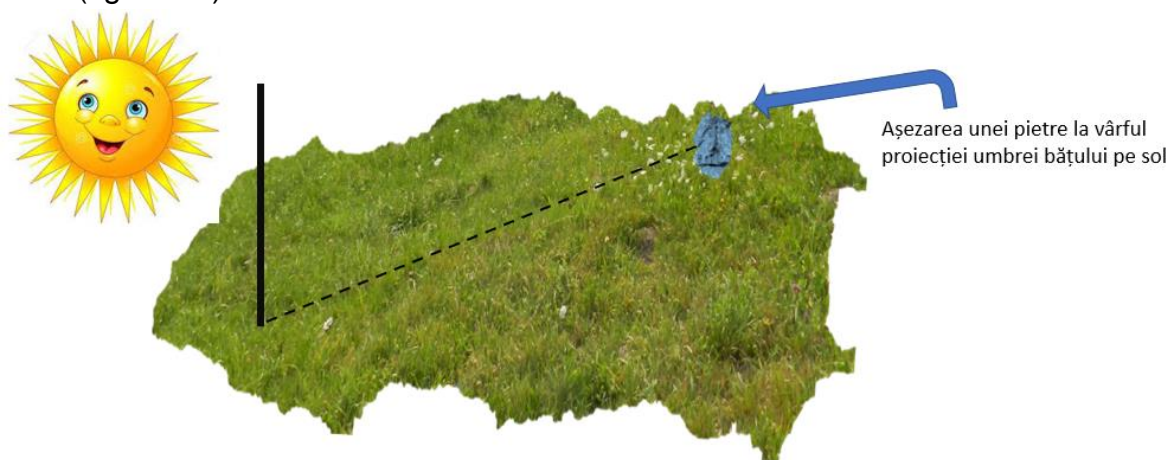


Figura 23. Înfigerea unui băț perpendicular pe sol și marcarea proiecției vârfului umbrei cu o piatră

Pasul 2 – după aproximativ 30 – 60min se așează o a doua piatră la vârful proiecției umbrei pe sol (figura 24). Pasul 3 – se scoate bățul înfipt în sol și se așează pe cele două pietre, acest băț reprezentând axa de la Est la Vest. Direcția Vest este reprezentată de vârful bățului așezat pe prima piatră iar direcția Est este reprezentată de vârful bățului așezat pe cea de-a doua piatră (figura 25).

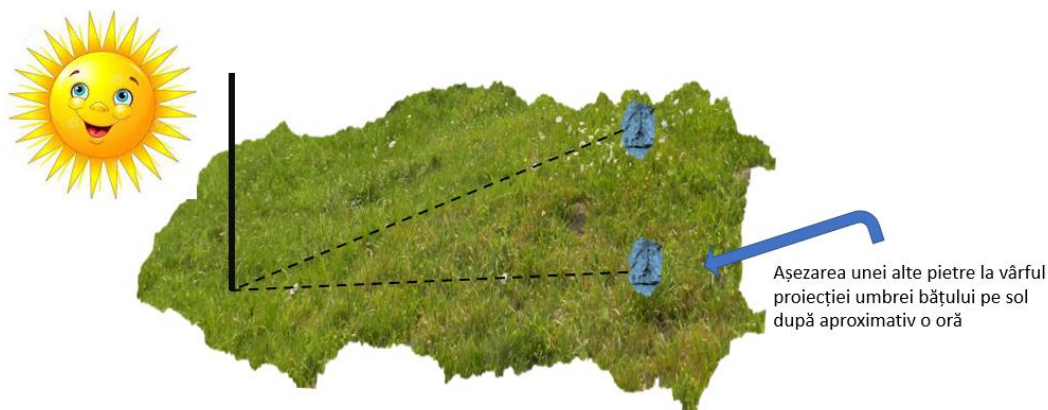


Figura 24. Marcarea proiecției vârfului umbrei în cel de-al doilea moment

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

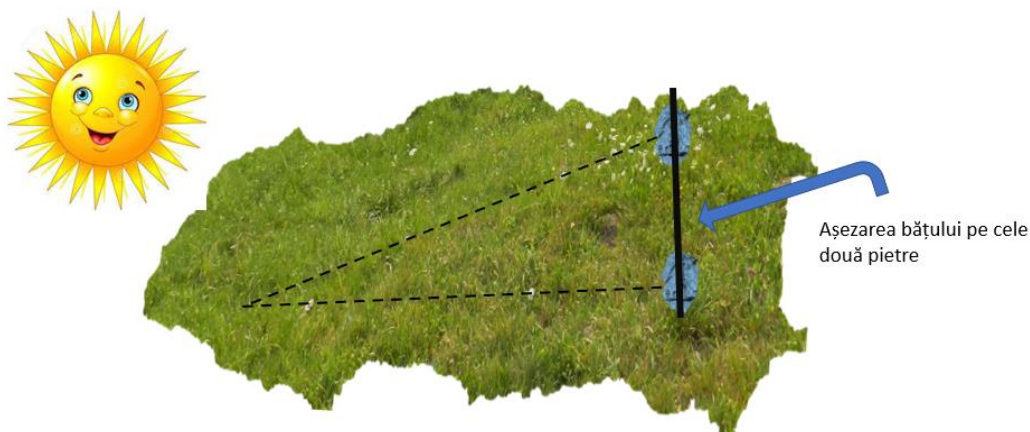


Figura 25. Identificarea axei de la Est la Vest

Pasul 4 – pentru aflarea axei de la Nord la Sud avem nevoie de un alt băț care va fi așezat perpendicular pe axa Est – Vest. Direcția Sud este reprezentată de vârful bățului situat spre soare iar direcția Nord este reprezentată de vârful opus (figura 26).

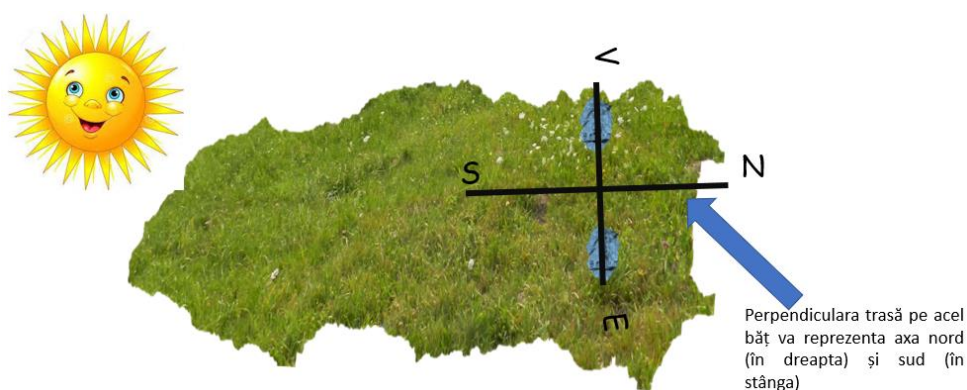


Figura 26. Identificarea axei de la Sud la Nord

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va demonstra și va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul poziției soarelui în două momente ale zilei. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După demonstrația profesorului elevii sunt rugați să realizeze acest exercițiu iar profesorul cu ajutorul unei busole magnetice va verifica corectitudinea măsurărilor.

Resurse materiale necesare: 2 bețe (40-50cm), 2 pietre, un ceas, o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=BVd7462uxyE&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=6

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Punctelor cardinale la oră fixă ziua”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale în funcție de poziția soarelui în ora de vară și în ora de iarnă. Elevii se vor afla în poziția de stând cu brațele depărtate cu spatele la poziția soarelui. La ora de iarnă 13.20 și la ora de vară 12.20 iar în acel moment soarele se va afla pe direcția Sud iar pe direcția vârfului proiecției umbrei elevilor se va afla punctul cardinal Nord, pe direcția brațului drept se va afla Estul iar pe direcția brațului stâng se va afla Vestul (figura 27). Această modalitate stabilește cu aproximație punctele cardinale.

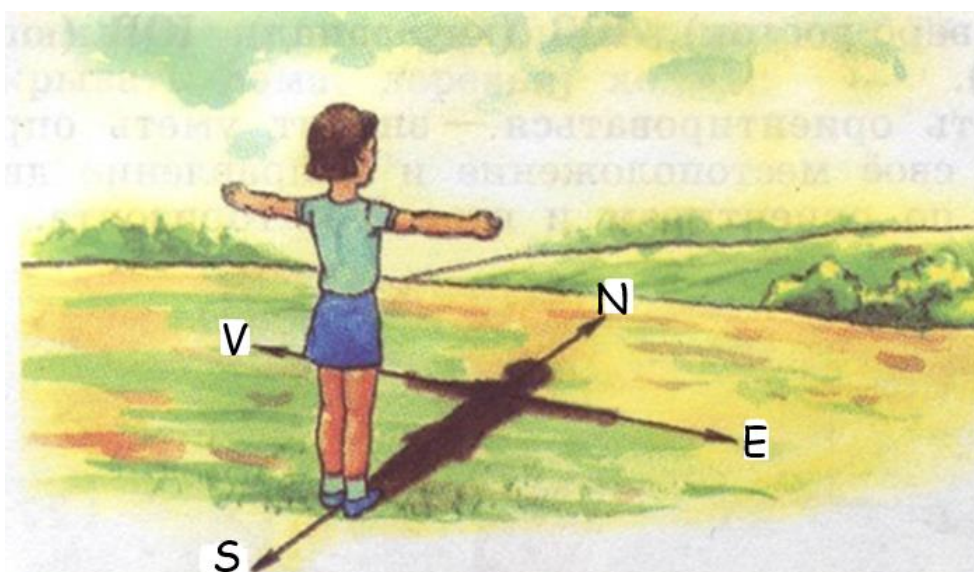


Figura 27. Punctele cardinale la ora fixă (vara - 12.20, iarna - 13.20)

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu și va corecta poziția elevilor la ora stabilită. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. Pentru o reprezentare mai interesantă a punctelor cardinale acest exercițiu se poate lucra în pereche (câte 2 elevi) unul dintre elevi stă în poziția de stând cu brațele întinse în lateral iar cel de-al doilea va desena cu creta pe asfalt umbra primului elev. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: cretă și o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=elyRRAxlq-o&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=7

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Punctelor cardinale la răsăritul și apusul soarelui”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale în momentul de răsărit și de apus al soarelui. Soarele răsare de la Est și apune la Vest însă nu întotdeauna din același loc. Vara soarele răsare din sectorul E-N și apune în sectorul V-N iar iarna răsare din sectorul E-S și apune în sectorul V-S. Acest exercițiu poate fi executat și acasă (figura 28).

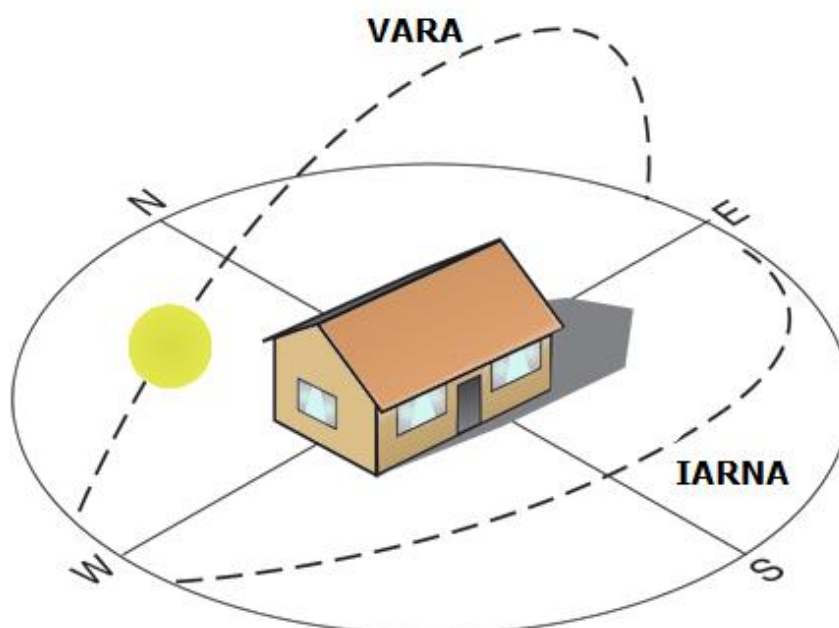


Figura 28. Locul de răsărit și de apus al soarelui (vara și iarna)

În funcție de locul unde răsare și apune soarele se poate stabili cu aproximație și direcția celorlalte puncte cardinale astfel: Dacă ne poziționăm cu mâna stângă pe direcția de răsărit a soarelui și cu mâna dreaptă în partea de apus a soarelui vom avea pe direcția înainte Sudul, pe direcția înapoi Nordul, în stânga Estul și în dreapta Vestul.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=0w1gxh1DEz0&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=8 -

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Punctelor cardinale și ceasul analogic”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul unui ceas analogic (cu limbi) într-o zi însorită. Indiferent de ora la care efectuăm măsurătoarea în emisfera nordică (acolo unde se află localizată țara noastră) vom poziționa limba mică a ceasului (cea care indică ora) direcționată spre poziția soarelui. Pentru o măsurătoare cât mai corectă poziționăm ceasul pe o suprafață plană. Se trasează apoi imaginar bisectoarea unghiului format între limba mică a ceasului și cifra 12 de pe ceas. Direcția acestei bisectoare ne va indica punctul cardinal Sud. (figura 29). Eroarea la această măsurătoare poate să fie de aproximativ 25 – 30° față de poziția corectă a punctului cardinal Sud.



Figura 29. Aflarea Sudului în emisfera Nordică cu ajutorul unui ceas analogic

În funcție de locul unde se află punctul cardinal Sud se poate stabili cu aproximație și direcția celorlalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre Sud vom avea pe direcția înainte Sudul, pe direcția înapoi Nordul, în stânga Estul și în dreapta Vestul.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: un ceas analogic și o busolă magnetică.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

https://www.youtube.com/watch?v=dzRiPuIECOY&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=9 -

“Punctelor cardinale și altarul unei biserici”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul altarelor bisericilor. În majoritatea cazurilor bisericile creștin ortodoxe sunt construite cu altarul pe direcția de răsărit a soarelui (figura 30 și 31).



Figura 30. Biserică creștin ortodoxă



Figura 31. Altarul bisericii creștin ortodoxe

În funcție de locul unde se află punctul cardinal Est se poate stabili cu aproximație și direcția celorlalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre Est vom avea pe direcția în față Estul, pe direcția în spate Vestul, în stânga Nordul și în dreapta Sudul.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=7lun2ZnqJCQ&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=10

“Punctelor cardinale și steaua polară”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul stelei polare vizibile pe cerul înstelat într-o noapte senină. Poziția stelei polare pe cer ne va indica întotdeauna direcția punctului cardinal Nord. Cum aflăm unde este poziționată pe cer steaua polară? Vom căuta pe

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

cer carul mare, după ce l-am identificat vom măsura cu aproximație distanța dintre roțile din spate ale acestuia și le vom multiplica cu 5. La această distanță aproximativă se va situa steaua polară care este poziționată în vârful oiștei carului mic. (figura 32).



Figura 32. Reprezentarea pe cer a stelei polare

În funcție de locul unde se află punctul cardinal Nord se poate stabili cu aproximație și direcția celorlalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre Nord vom avea pe direcția înainte Nordul, pe direcția înapoi Sudul, în stânga Vestul și în dreapta Estul (figura 33).

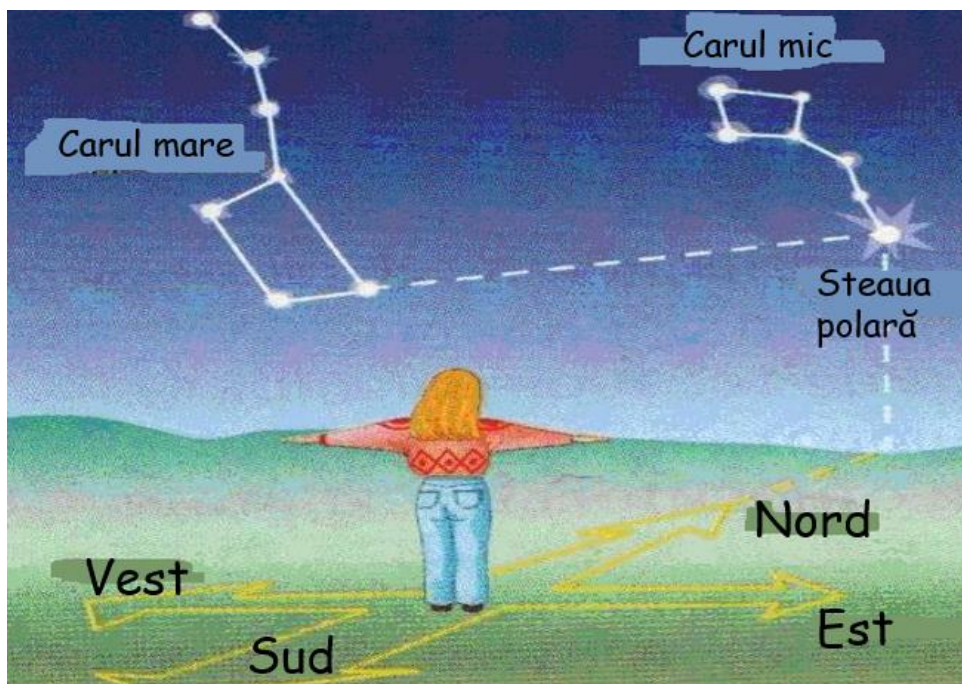


Figura 33. Punctele cardinale în funcție de poziția stelei polare

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=iaye02Zkt-w&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=11 -

“Punctelor cardinale și luna plină”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale când pe cer avem lună plină și aceasta bineînțeles este vizibilă. La ora 18 luna este poziționată pe direcția punctului cardinal Est, la ora 24 luna este poziționată pe direcția punctului cardinal Sud iar la ora 06 luna este poziționată pe direcția punctului cardinal Vest. În funcție de locul unde se află punctul cardinal Sud la ora 24.00 se poate stabili cu aproximație și direcția celorlalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre Sud vom avea pe direcția în față Sudul, pe direcția înapoi Nordul, în stânga Estul și în dreapta Vestul (figura 34).

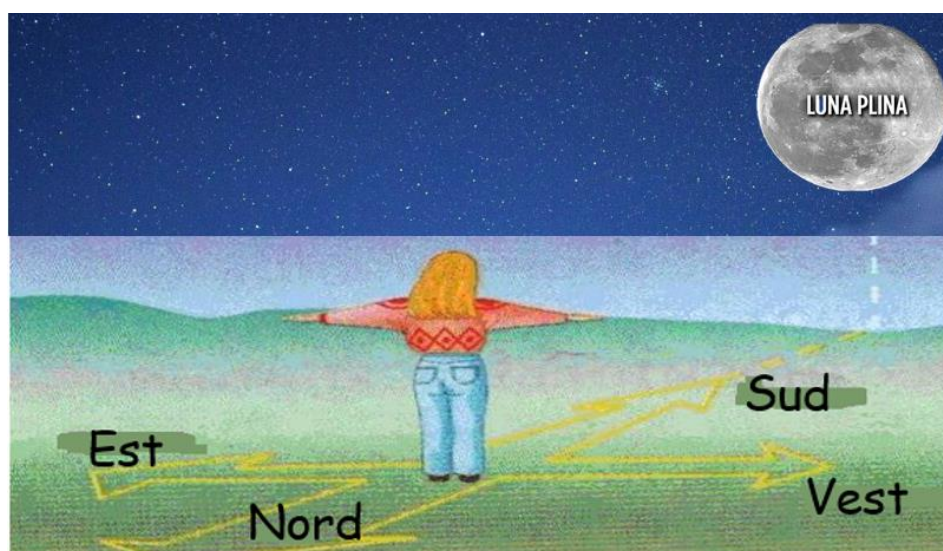


Figura 34. Poziția lunii la ora 24.00

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=RrJ119-GRaM&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=12

“Punctelor cardinale și mușchii de pe copaci”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale când observăm mușchi crescuți pe un copac. Mușchii cresc pe copaci în locurile care nu sunt accesibile razelor de soare și prezența acestora pe trunchiul copacilor ne va ajuta să identificăm punctul cardinal Nord și bineînțeles și celelalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre zona unde sunt poziționați acești mușchi în fața noastră pe direcția înainte se va afla Sudul în spatele nostru se va afla Nordul în stânga noastră se va afla Estul și în dreapta noastră se va afla Vestul (figura 35).



Figura 35. Mușchi crescuți pe trunchiul copacilor

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=Ccfa6rst94s&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=13 -

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Punctelor cardinale și mușchii de pe stânci”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale când observăm mușchi creșcuți pe anumite părți ale unor stânci. Mușchii cresc pe stânci în locurile care nu sunt accesibile razelor de soare și prezența acestora pe stânci ne va ajuta să identificăm punctul cardinal Nord și bineînțeles și celelalte puncte cardinale astfel: dacă ne poziționăm cu fața spre zona unde sunt poziționați acești mușchi în fața noastră pe direcția înainte se va afla Sudul în spatele nostru se va afla Nordul în stânga noastră se va afla Estul și în dreapta noastră se va afla Vestul (figura 36).



Figura 36. Mușchi creșcuți pe stânci

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=u1O2JFsAcKo&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=14

“Punctelor cardinale și inelele de creștere a copacilor”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale când observăm o buturugă a unui copac tăiat. Distanța între aceste inele este mai mică spre Nord și mai mare spre Sud. Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața spre Sud iar pe direcția

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Înainte se va afla Sudul în spatele nostru se va afla Nordul în stânga noastră se va afla Estul și în dreapta noastră se va afla Vestul (figura 37).

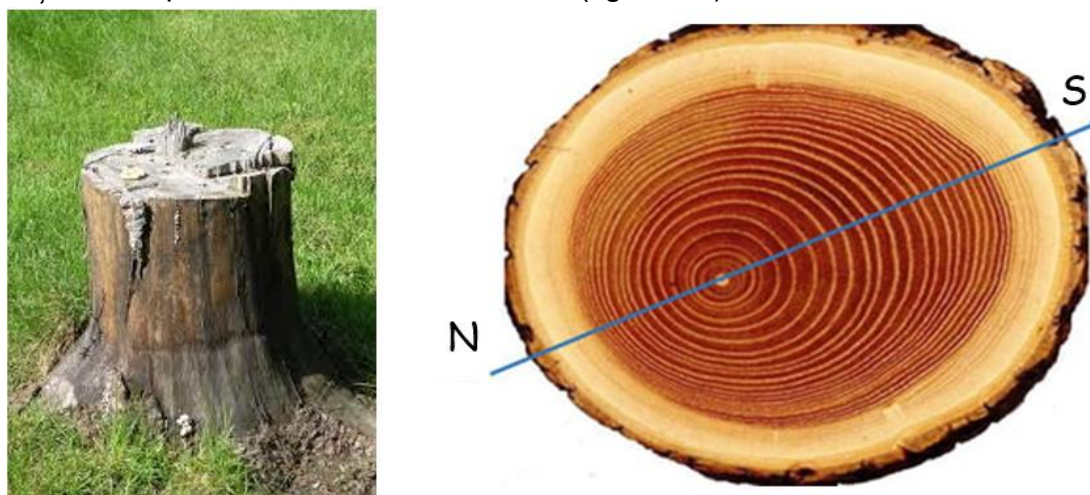


Figura 37. Inelele de creștere ale copacilor

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

<https://www.youtube.com/watch?v=s-uNVXZfN4&list=PLbB8qCKJQU702eJWPoe-A6HkW9uZZQiO&index=15>

“Punctelor cardinale și poiențele”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când ne aflăm într-o poiană prin pădure (un loc fără copaci unde crește numai iarba). În această situație trebuie observată cu atenție acea poiană și identificată zona unde iarba este mai mare și mai deasă, pe acea direcție este direcționat punctul cardinal Nord iar în partea opusă se va afla punctul cardinal Sud (figura 38). Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața spre Sud iar pe direcția înainte se va afla Sudul în spatele nostru se va afla Nordul în stânga noastră se va afla Estul și în dreapta noastră se va afla Vestul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001



Figura 38. Poieni întâlnite pe traseele montane

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=sCkZ-b5rqc0&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=16 -

“Punctelor cardinale și ramurile copacilor”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când întâlnim un copac singular. În această situație trebuie observat cu atenție acel copac și veți observa că acesta are crengile orientate într-o anumită direcție. Pe acea direcție este orientat punctul cardinal Sud iar în partea opusă se va afla punctul cardinal Nord (figura 39). Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața spre Sud iar pe direcția înaintea noastră se va afla Sudul în spatele nostru se va afla Nordul în stânga noastră se va afla Estul și în dreapta noastră se va afla Vestul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

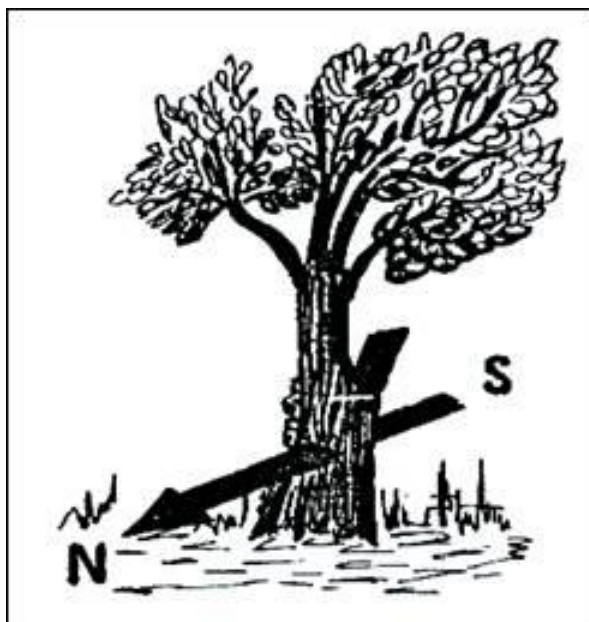


Figura 39. Înclinarea crengilor unui copac

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=KF7fjLkEPxg&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=17 -

“Punctelor cardinale și mușuroiul de furnici”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când întâlnim un mușuroi de furnici. În această situație trebuie să observăm cu atenție unde este intrarea în mușuroi. Furnicile își construiesc intrarea în mușuroi în partea de Sud iar dacă mușuroiul se află lângă un copac acesta va fi construit în partea de Sud a copacului (figura 40). Dacă am aflat punctul cardinal Sud este ușor de aflat și direcția celorlalte puncte cardinale. În acest sens ne vom poziționa cu fața spre intrarea în mușuroi iar pe direcția în față se va afla Nordul în spatele nostru se va afla Sudul în stânga noastră se va afla Vestul și în dreapta noastră se va afla Estul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

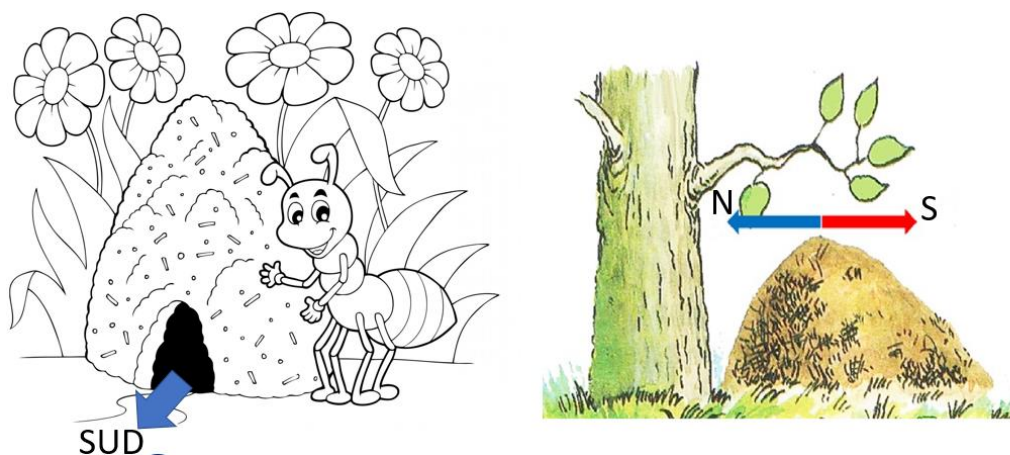


Figura 40. Mușuroi de furnici

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=HcuF_Ja5_eg&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=18

“Punctelor cardinale și mușuroiul de cârțiță”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când întâlnim un mușuroi de cârțiță. În această situație trebuie să dăm pământul la o parte și să observăm cu atenție unde este orientată gaura de ieșire din pământ. Cârțițele au gaura de ieșire din pământ orientată către Nord (figura 41). Pentru ușurința stabilirii acestei direcții veți introduce un băț în gaura de ieșire și veți observa în care parte este înclinat. Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața către direcția de înclinare a bățului iar pe direcția înaintea noastră se va afla Nordul în spatele nostru se va afla Sudul în stânga noastră se va afla Vestul și în dreapta noastră se va afla Estul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001



Figura 41. Mușuroi de cârțiță

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică și un băț.

https://www.youtube.com/watch?v=68SJXG689NY&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=19

“Punctelor cardinale și zăpada”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când vremea se încălzește și zăpada începe să se topească. În această situație trebuie să știm că zăpada începe să se topească mai întâi în partea de Sud. Tot ce trebuie să facem este să identificăm diferite obiecte din natură și să observăm în care parte a acestora zăpada este topită mai repede (figura 42). Acest exercițiu poate fi realizat și observând un copac, un versant de munte, o casă, o stâncă, etc. Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața către direcția unde se topește zăpada ai repede iar pe direcția înainte se va afla Nordul în spatele nostru se va afla Sudul în stânga noastră se va afla Vestul și în dreapta noastră se va afla Estul.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001



Figura 42. Topirea zăpezii la munte

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

https://www.youtube.com/watch?v=zxIUJNdxq8E&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=20 -

“Punctelor cardinale și pietrele”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale atunci când întâlnim pietre pe un teren plat dar care au acces la razele solare și care pot fi deplasate de pe locul unde le găsim. În această situație trebuie să știm că dacă deplasăm o piatră sub aceasta pământul este mai uscat în partea de Sud și mai umed în partea de Nord. Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața către direcția unde este partea mai umedă iar pe direcția în față se va afla Nordul în spatele nostru se va afla Sudul în stânga noastră se va afla Vestul și în dreapta noastră se va afla Estul.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

https://www.youtube.com/watch?v=UQxpY25WI1k&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=21

“Punctelor cardinale și busola improvizată”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de modalitatea de identificare a punctelor cardinale cu ajutorul unei busole improvizate. În această situație trebuie să construim o busolă improvizată. Pentru acest lucru trebuie să polarizăm un ac de cusut pe care îl introducem într-un dop de plută după care îl așezăm în centrul unui recipient cu apă. Acul se va roti liber precum acul magnetic al unei busole iar în scurt timp acesta se va alinia cu polul Nord și polul Sud (figura 43).

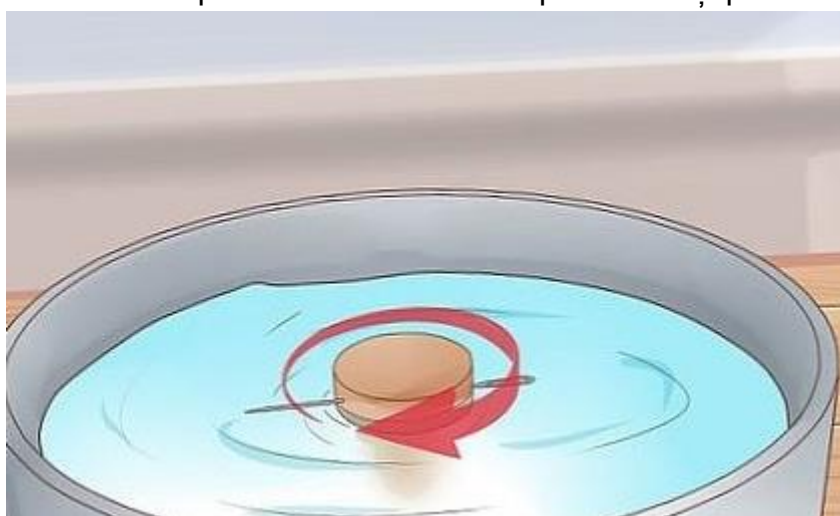


Figura 43. Busolă improvizată

Dacă vârful acului a fost magnetizat corect acesta ne va indica direcția polului Nord. Acul de cusut poate fi așezat și pe o hârtie care plutește pe apă. Pentru identificarea punctelor cardinale ne vom poziționa cu fața către direcția indicată de vârful acului iar pe direcția înaintea noastră se va afla Nordul în spatele nostru se va afla Sudul în stânga noastră se va afla Vestul și în dreapta noastră se va afla Estul.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de identificare a punctelor cardinale prin acest procedeu. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. În cazuri extreme poate fi utilizată și o băltoacă întâlnită prin pădure în care este așezat acul de cusut polarizat pe o frunză. După explicațiile și demonstrația profesorului exercițiul va fi realizat de către elevi. La finalizarea exercițiului profesorul va verifica cu ajutorul unei busole magnetice punctele cardinale fixate de elevi.

Resurse materiale necesare: o busolă magnetică un ac de cusut, un magnet, un dop de plută/foiță/frunză, recipient de apă.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

https://www.youtube.com/watch?v=WV4L7BeqRao&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=22

“Banda verticală”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația și tipul marcajelor montane. Trebuie să știm că marcajele montane ne indică: locul unde ne aflăm, direcția, altitudinea, timpul de mers până la următorul reper și gradul de dificultate. Aceste marcaje sunt amplasate la începutul traseului, când se schimbă direcția sau se intersectează două sau mai multe trasee, pe vârfurile cele mai importante și în zonele de interes turistic: lacuri, poienițe, cascade, etc. Ele pot fi întâlnite pe: copaci, stânci, pietre, stâlpi, tăblițe speciale, etc. și ghidează turiștii spre un obiectiv turistic, o localitate, un loc de campare sau adăpost, refugiu sau cabană. În acest exercițiu vor fi prezentate informații legate de marcajele montane sub formă de bandă verticală. Aceste marcaje indică faptul că potecile străbat masive muntoase sau că este un traseu pe o creastă. Ele pot fi întâlnite în țara noastră în trei culori: banda roșie este, de cele mai multe ori întâlnită pe traseele de creastă sau pe culmea principală; banda albastră și banda galbenă (figura 44).

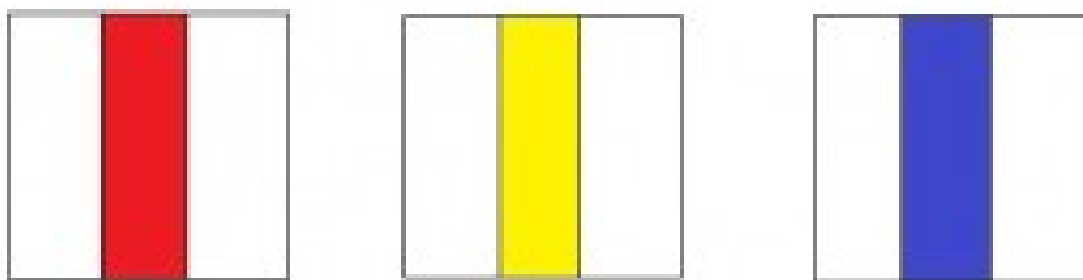


Figura 44. Bandă verticală de diferite culori

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului cu bandă verticală. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele sub formă de bandă verticală.

https://www.youtube.com/watch?v=TmbdOW_2YEq&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=23

“Cruce cu brațe egale”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de cruce cu brațe egale. Aceste marcaje sunt folosite pe

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

traseele de legătură cu marcajul principal de creastă. Ele pot fi întâlnite în țara noastră în trei culori: cruce roșie, cruce albastră și cruce galbenă (figura 45).

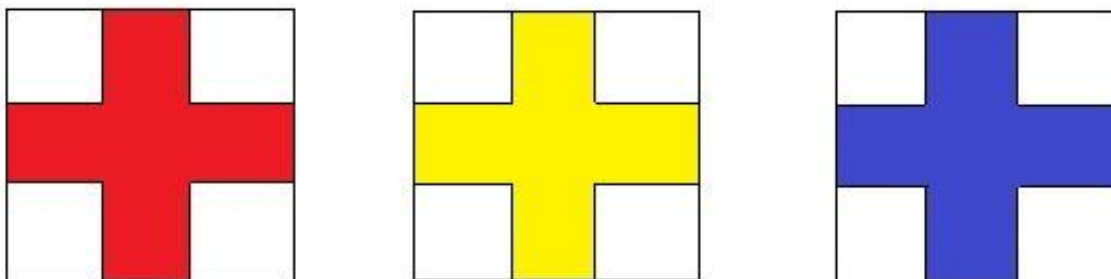


Figura 45. Marcaj în cruce cu brațe egale de diferite culori

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului în cruce cu brațe egale. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele sub formă de cruce cu brațe egale.

https://www.youtube.com/watch?v=KGlwcgXJhgM&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=24

“Punct și triunghi”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de punct și triunghi. Aceste marcaje sunt folosite pentru a desemna potecile care vin de pe văi și desprinderi de creste. Punctul este, de regulă, folosit pentru trasee în circuit. Ele pot fi întâlnite în țara noastră în trei culori: roșie, cruce albastră și cruce galbenă (figura 46).



Figura 46. Marcaj sub formă de punct sau triunghi

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului în formă de punct și de triunghi. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele sub formă de punct și triunghi.

https://www.youtube.com/watch?v=fV_hRiOXCV0&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=25

“Punct cu cercuri duble”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de punct cu cercuri duble. Aceste marcaje sunt folosite pentru a desemna o derivație sau ne indică un traseu dus - întors. Ele pot fi întâlnite în țara noastră în trei culori: roșu, albastru și galben (figura 47).

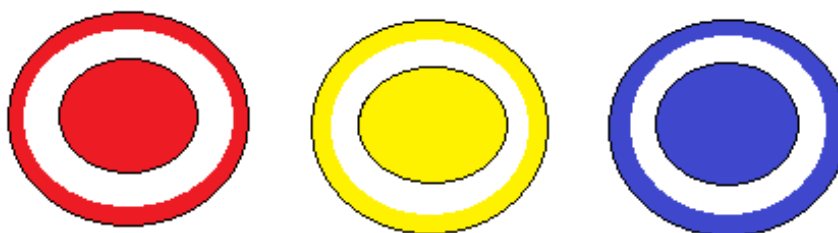


Figura 47. Marcaj sub formă de punct cu cercuri duble

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului în formă de punct cu cercuri duble. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele sub formă de punct cu cercuri duble.

https://www.youtube.com/watch?v=gnwwZ2r5mdc&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=26

“Săgețile”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de săgeată. Aceste marcaje sunt simple sau duble și indică direcția sensului de mers. Se găsesc în punctele unde direcția potecii se schimbă. Majoritatea sunt bicolore, păstrează culoarea marcajului pe fond alb (figura 48); mai rar, pe anumite segmente de trasee unde există două marcaje, se găsesc săgeți și cu trei culori.



Figura 48. Marcaje sub formă de săgeată întâlnite pe traseele montane

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului în formă de săgeată. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele sub formă de săgeată.

https://www.youtube.com/watch?v=hHO-Qkq4H0&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=27

“Pătratul”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de pătrat. Acest marcaj îl întâlnim la intrarea în rezervațiile naturale iar rolul lor este de a delimita ariile naturale protejate. Nu sunt marcaje turistice, se intersectează cu acestea doar întâmplător. Le putem întâlni în țara noastră în două culori: roșu și albastru (figura 49).

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului sub formă de pătrat de culoare roșie și albastră. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

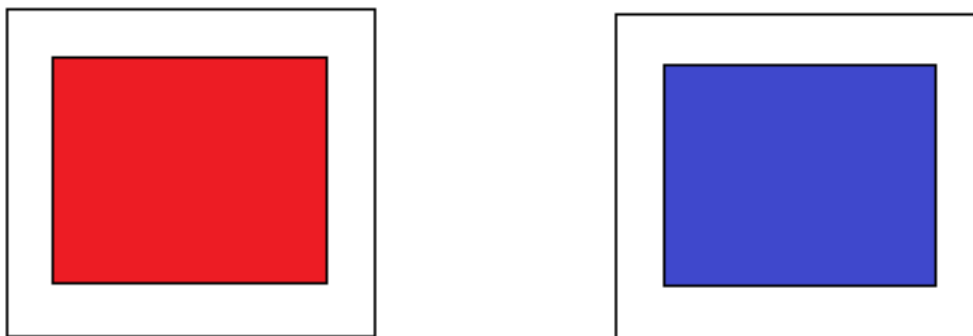


Figura 49. Marcaje folosite pentru delimitarea ariilor naturale protejate

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele care delimitează rezervațiile naturale.

https://www.youtube.com/watch?v=xGTVm1BERxY&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=28

“Zona periculoasă”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația tipului de marcaj montan sub formă de semnul exclamării și un pătrat format din mici pătrățele de culoare galbenă și neagră. Primul marcaj ne indică prezența într-o porțiune de traseu deosebit de periculoasă (figura 50) iar cel de-al doi-lea marcaj ne indică prezența într-o zonă în care există pericolul de avalanșă (figura 51).



Figura 50. Porțiune deosebit de periculoasă

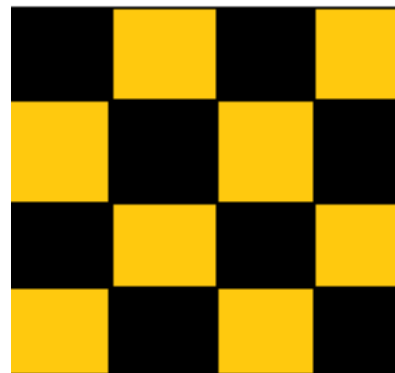


Figura 51. Pericol de avalanșă

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii marcajelor montane, semnificația marcajului sub formă de semnul exclamării și un pătrat format din mici pătrățele de culoare galbenă și neagră. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.

Resurse materiale necesare: planșe cu marcajele care semnalizează zone deosebit de periculoase.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

https://www.youtube.com/watch?v=0M46q4VcHgU&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=29

“Documetarea montană”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, orientare în teren, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificația indicatoarelor de documentare. Aceste indicatoare conțin informații despre traseele montane marcate, floră, faună, și principalele puncte de interes turistic din perimetrul respectiv (figura 52).

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica utilitatea cunoașterii indicatoarelor de documentare. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație. După explicațiile și demonstrația profesorului, elevii vor fi întrebați prin rotație unde regăsim aceste marcaje, ce ne indică, etc.



Figura 52. Indicatoare de documentare turistică

Resurse materiale necesare: planșe cu indicatoare de documentare turistică.

https://www.youtube.com/watch?v=3EhTP-iSL00&list=PLbB8qCKJQU702eJW_Poe-A6HkW9uZZQiO&index=30 -

“Nordul pe hartă”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de nordul geografic și nordul magnetic și cum acesta poate fi identificat pe hartă.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica ce înseamnă nordul magnetic, ce înseamnă nordul geografic și cum se stabilește nordul pe o hartă. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de imaginea generală a hărții.

Resurse materiale necesare: o hartă și o busolă.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Legenda unei hărți”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnele convenționale folosite pentru a indica anumite repere din teren care pot fi sau nu pot fi reprezentate la scara hărții.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica ce semnificație are legenda unei hărți. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de imaginea generală a hărții.

Resurse materiale necesare: o hartă.

“Înălțimea pe hartă”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de reprezentările înălțimilor de pe hartă asupra reliefului din realitate.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica ce semnificație au curbele de nivel și importanța acestora în identificarea înălțimilor reliefului din realitate raportate la nivelul mării. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de imaginea generală a hărții.

Resurse materiale necesare: o hartă.

“Azimutul”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate de semnificatia azimutului și cum acesta poate fi identificat/calculat.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va explica modalitatea de calcul a unghiului de marș – azimutul reperului ales. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de demonstrație.

Resurse materiale necesare: o hartă și o busolă.

“Jocul cu busola”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, capacitatea de folosire a informațiilor dobândite, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Plasați un punct de reper (țăruș) înfipt între picioare. Vizați un azimut de, să zicem 40° și urmați această direcție pentru 100 de pași. Opriți-vă și adăugați 120° la cele deja vizate. Fixați, deci, busola la 160° și mergeți alți 100 de pași. Opriți-vă și

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

adăugați, din nou, 120⁰ vizând, deci 280⁰. Fixați busola și urmați viza pentru 100 de pași. Dacă ați folosit corect busola și ați estimat perfect distanțele, ar trebui să aveți țărșul între picioare.

Formații de lucru: În pereche, câte doi elevi vor efectua acest exercițiu împreună.

Indicații metodice: S-ar putea să nu reușiți de la prima încercare, așa că puteți relua exercițiul de mai multe ori până vă iese.

Resurse materiale necesare: o busolă.

“Echipament de drumeție”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, capacitatea de învățare și adaptare la condiții speciale, atenția, dezvoltarea inteligenței, respectarea unor reguli prestabilite.

Descriere: Profesorul va oferi elevilor informații legate echipamentul minim necesar pentru a ne aventura pe un traseu turistic.

Formații de lucru: un semicerc iar profesorul este așezat în centrul acestuia.

Indicații metodice: Profesorul va enumera câteva lucruri indispensabile din timpul unei drumeți montane. Explicațiile trebuie să fie simple și întotdeauna însoțite de explicații dar și de aceste lucruri care pot fi atinse.

Resurse materiale necesare: un echipament de drumeție.

“Traseul începătorului”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, cunoașterea frumuseților mediului înconjurător, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, călirea organismului.

Descriere: Mersul prin pădure timp de 2–3 ore. Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului legate de modalitatea de mers, reguli la urcare și la coborâre, tipuri de vegetație dar și tipuri de marcaje ale traseului.

Formații de lucru: în coloană.

Indicații metodice: Coloana este condusă de un profesor care oferă toate explicațiile iar aceasta este încheiată de un profesor îndrumător și atunci când se poate și de către un cadru medical. Pauzele vor fi facute o dată la 20 de minute sau ori de câte ori este nevoie. Grupul trebuie să se deplaseze compact.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție.

“Traseul mediu”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, cunoașterea frumuseților mediului înconjurător, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, călirea organismului.

Descriere: Mersul prin pădure timp de 3–4 ore. Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului legate de modalitatea de mers, reguli la urcare și la coborâre, tipuri de vegetație dar și tipuri de marcaje ale traseului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Formații de lucru: în coloană.

Indicații metodice: Coloana este condusă de un profesor care oferă toate explicațiile iar aceasta este încheiată de un profesor îndrumător și atunci când se poate și de către un cadru medical. Pauzele vor fi facute o dată la 20 de minute sau ori de câte ori este nevoie. Grupul trebuie să se deplaseze compact.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție.

“Curba de nivel”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, cunoașterea frumuseților mediului înconjurător, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, călirea organismului.

Descriere: Mersul prin pădure și gol alpin timp de 3–4 ore. Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului legate de modalitatea de mers, reguli la urcare și la coborâre, tipuri de vegetație dar și tipuri de marcaje ale traseului.

Formații de lucru: în coloană.

Indicații metodice: Coloana este condusă de un profesor care oferă toate explicațiile iar aceasta este încheiată de un profesor îndrumător și atunci când se poate și de către un cadru medical. Pe acest traseu deplasarea trebuie să se facă și pe o curbă de nivel. Pauzele vor fi facute o dată la 20 – 30 de minute sau ori de câte ori este nevoie. Grupul trebuie să se deplaseze compact.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție.

“Primul meu vârf montan”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, cunoașterea frumuseților mediului înconjurător, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, călirea organismului.

Descrierea mijlocului: Mersul prin pădure și gol alpin timp de 3 – 4 ore. Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului legate de modalitatea de mers, reguli la urcare și la coborâre, tipuri de vegetație dar și tipuri de marcaje ale traseului.

Formații de lucru: în coloană.

Indicații metodice: Coloana este condusă de un profesor care oferă toate explicațiile iar aceasta este încheiată de un profesor îndrumător și atunci când se poate și de către un cadru medical. Deplasarea pe acest traseu trebuie să cuprindă și atingerea unui vârf montan de înălțimi reduse (până în 2100m). Pauzele vor fi facute o dată la 20 – 30 de minute sau ori de câte ori este nevoie. Grupul trebuie să se deplaseze compact.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție.

“Lacul Glaciar”

Valența socială a mijlocului: Capacitatea de învățare tehnică specifică, cunoașterea frumuseților mediului înconjurător, dezvoltarea voinței, curaj, perseverență, încrederea în sine, călirea organismului.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Descriere: Mersul prin pădure și gol alpin timp de 5 – 6 ore. Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului legate de modalitatea de mers, reguli la urcare și la coborâre, tipuri de vegetație dar și tipuri de marcaje ale traseului.

Formații de lucru: în coloană.

Indicații metodice: Coloana este condusă de un profesor care oferă toate explicațiile iar aceasta este încheiată de un profesor îndrumător și atunci când se poate și de către un cadru medical. Deplasarea pe acest traseu trebuie să cuprindă vizitarea unui lac glaciar. Pauzele vor fi facute o dată la 20 – 30 de minute sau ori de câte ori este nevoie. Grupul trebuie să se deplaseze compact.

Resurse materiale necesare: o hartă cu traseul stabilit, echipament de drumeție.

4. ANALIZA DATELOR

Scopul programului de evaluare vizează identificarea unor parametri în baza cărora să putem elabora profilul biomotric al populației înscrisă în grupul țintă principal al proiectului și care poate fi inclus în strategia de integrare sustenabilă socială și educațională prin activități sportive.

Prin acest program de evaluare s-au identificat parametri legați de dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, care să ne permită realizarea profilului biomotric al elevului aflat în risc de excluziune socială.

Sarcinile programului de evaluare:

- ✓ Analizarea resurselor bibliografice existente la nivel național și internațional, ce vizează problematica evaluării populației școlare în educație fizică și sport;
- ✓ Selectarea testelor pentru evaluarea dezvoltării fizice;
- ✓ Identificarea unui test pentru evaluarea determinarea capacității de efort;
- ✓ Selectarea testelor pentru evaluarea aptitudinilor motrice și psihomotrice;
- ✓ Transmiterea probelor/testelor de evaluare profesorilor și inspectorilor implicați în proiect;
- ✓ Alcătuirea unor formulare pentru înregistrarea datelor;
- ✓ Alcătuirea unui document cu indicațiile de completare a formularelor de înregistrare a datelor;
- ✓ Aplicarea probelor și a testelor de evaluare, la nivelul întregului grup țintă;
- ✓ Sortarea datelor pe regiuni, vârstă, gen;
- ✓ Analiza și interpretarea rezultatelor;
- ✓ Alcătuirea unei baze de date cu rezultatele obținute;
- ✓ Diseminarea rezultatelor în cadrul conferințelor naționale și internaționale, workshop-urilor și articolelor.
- ✓ Identificarea potențialului somatic și funcțional al populației școlare, pasibilă excluziunii sociale;
- ✓ Identificarea potențialului motric al populației școlare, pasibilă excluziunii sociale;
- ✓ Elaborarea profilului biomotric al elevilor participanți în grupul țintă principal al proiectului, prin: determinarea unor parametri somatici, determinarea nivelului unor aptitudini motrice și psihomotrice, determinarea capacității de efort;
- ✓ Recomandarea, în baza elaborării acestui profil a categoriilor de exerciții compatibile cu parametrii motrici ai beneficiarului: exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, exerciții aplicative, exerciții specifice gimnasticii, atletismului, jocurilor sportive etc.

Etapele programului de evaluare:

- ✓ Pe parcursul fiecărui an de proiect am realizat câte o evaluare, iar rezultatele au fost centralizate la nivel național, aspect care ne-a permis să creionăm un profil biomotric al elevilor aflați în risc de excluziune educațională. Totodată am

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

stabilit gradul de motricitate al participanților, ceea ce a servit la elaborarea programelor de pregătire sportivă, având ca scop facilitarea integrării sociale a elevilor cuprinși în grupul țintă principal.

4.1. Prezentarea datelor colectate

Grupul țintă principal evaluat:

Grupul țintă principal a vizat 8 regiuni de dezvoltare a României și a inclus elevi aflați în risc de excludere educațională și socială, din 16 județe, din mediul rural și din mediul urban.

În conturarea profilului biomotric al persoanelor incluse în grupul țintă au fost cuprinși toți elevii din ciclul gimnazial, din regiunile de dezvoltare a României și județele implicate în proiect: Bistrița-Năsăud, București, Caraș-Severin, Giurgiu, Mehedinți, Mureș, Vaslui, Vrancea.

Categoria grupului țintă numără elevi, fete și băieți, cu dificultăți de învățare, elevi de etnie romă, elevi proveniți din familii monoparentale, dezorganizate sau cu părinți plecați în străinătate, elevi cu risc de părăsire timpurie a școlii, din mediul urban și rural. Vârsta elevilor este cuprinsă între 11 și 16 ani.

Metodologia evaluării:

- ✓ S-au ales instrumente de evaluare care să se poată aplica de către facilitatori și experți, indiferent de condițiile materiale ale unităților de învățământ;
- ✓ S-a conceput un draft cu testele de evaluare și descrierea lor;
- ✓ S-a trimis draftul cu descrierea testelor de evaluare tuturor facilitatorilor și experților din județele și școlile selectate în proiect;
- ✓ Testele au fost aplicate în aceleași condiții;
- ✓ Pregătirea elevilor pentru aplicarea testelor: efectuarea încălzirii, familiarizare test/probă;
- ✓ Respectarea protocoalelor testelor, distanțe, poziții, biomecanica mișcării;
- ✓ S-a elaborat un model de fișă de înregistrare a datelor obținute;
- ✓ S-au formulat o serie de recomandări de completare a datelor în excel;
- ✓ S-au centralizat datele obținute, au fost analizate statistic și s-a elaborat profilul biomotric al elevilor aflați în risc de excludere educațională și socială.

Conținutul evaluării:

Profilul biomotric s-a realizat prin intermediul următoarelor măsurători antropometrice și teste motrice de evaluare:

- ✓ **Înălțimea corporală (statura sau talia)**

Sursa bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 76

<https://www.youtube.com/watch?v=K7IP5agVQOc>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ **Greutatea corporală**
Sursa bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 85
<https://www.youtube.com/watch?v=1sdj4wGZZ84>

- ✓ **Relația dintre greutatea corporală (G) și înălțime (I)**
Sursa bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 90

- ✓ **Anvergura**
Sursa bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 34
<https://www.youtube.com/watch?v=ra0TK11x4C0>

- ✓ **Determinarea plicii de țesut adipos**
Sursa bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 109
https://www.youtube.com/watch?v=rc0FqDbPXxY&list=PLbB8qCKJQU704W_LTi2L4VEuN2Pf5fyH0&index=11

- ✓ **Proba Ruffier**
Sursă bibliografică: Horghidan, V. (1998). Metode de psihodiagnostic, citat de Tudor, V. (2013), Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, p. 172-173
<https://www.youtube.com/watch?v=qsKWo5C2cXA>

- ✓ **Alergare – navetă (4 x 10m)**
Sursa bibliografică: Tudor, V. (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, p. 150-152
<https://www.youtube.com/watch?v=p-AL0oquae4>

- ✓ **Testul de săritură în lungime de pe loc**
Sursă bibliografică: Horghidan, V. (1998). Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică și Pedagogică citat de Tudor, V. (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, p. 159
<https://www.youtube.com/watch?v=ARGFwY9fsOk>

- ✓ **Testul T**
Sursă bibliografică: <https://www.topendsports.com/testing/agility.htm>
<https://www.youtube.com/watch?v=faf5YfQ3KuM>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ **Testul Berzei (Standing Stork Test)**
Sursă bibliografică: <http://www.brianmac.co.uk/eval.htm> citat de Tudor, V. (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, p. 165
<https://www.youtube.com/watch?v=NmxRanihrck>

- ✓ **Testul de flexibilitate**
Sursă bibliografică: <http://www.brianmac.co.uk/eval.htm> citat de Tudor, V. (2013), Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, p. 155
<https://www.youtube.com/watch?v=5dcX7Hnxkm4>
<https://www.youtube.com/watch?v=MtL77RFQmRw>

- ✓ **Evaluarea mobilității coloanei vertebrale**
Sursă bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 147
https://www.youtube.com/watch?v=-6EjkiQVKLo&list=PLbB8qCKJQU704W_LTi2L4VEuN2Pf5fyH0&index=15

- ✓ **Dinamometrie mâna dreaptă/stângă**
Sursă bibliografică: Cordon, M. (2009). Kinantropometrie, Editura CD-Press, București, p. 172
https://www.youtube.com/watch?v=Amj-2cix9vw&list=PLbB8qCKJQU704W_LTi2L4VEuN2Pf5fyH0&index=13
https://www.youtube.com/watch?v=1HKItz5SN-g&list=PLbB8qCKJQU704W_LTi2L4VEuN2Pf5fyH0&index=14

- ✓ **Sărituri la coardă**
Sursă bibliografică: Sistem Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport
https://www.youtube.com/watch?v=8wvTyHgGMSg&list=PLbB8qCKJQU704W_LTi2L4VEuN2Pf5fyH0&index=16

- ✓ **Alergare de durată 3 minute**
Sursă bibliografică: Sistem Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Model de fișă de înregistrare a datelor

Înregistrarea datelor reprezintă una dintre fazele importante, care stă la baza procesului de măsurare și evaluare.

De aceea, atenția persoanelor care realizează înregistrarea datelor trebuie să fie îndreptată și către modalitatea de a completa datele obținute în urma aplicării testelor de evaluare.

Pentru a avea o modalitate unitară de înregistrare a datelor, experții UNEFS au elaborat o Fișă de înregistrare a datelor (tabel 3). De asemenea, a fost exemplificat și un model orientativ, subliniindu-se astfel necesitatea completării acestei fișe, conform indicațiilor.

Această fișă a fost trimisă tuturor inspectorilor și profesorilor implicați în proiect.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 3. Fișă de înregistrare a datelor

Nr. crt.	Inițiale elev	Vârsta (ani)	Gen (1 pentru M și 2 pentru F)	Mediu de rezidență (1 pentru urban și 2 pentru rural)	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
					Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Determinarea plăcii de țesut adipos (mm)	Proba Ruffier (puncte)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
MH 001	AA	12	1	1	1,58	56,8	22,75	163	15,4	7	13,28	135	13,32	5,74	5,6	10	85	26,8	26,2	29	450
VS 002	BA	13	1	2	1,62	54,8	20,88	169	8,8	7	13,2	143	12,18	12,8	10,6	1	85	40,5	36,6	29	630
BN 003	CA	14	2	2	1,6	52,8	20,62	157	8,6	10	14,6	170	15,3	6	7	3	95	17,7	19,5	22	300
CS 004	MA	13	2	1	1,59	50,8	20,09	163	8,8	14	13,9	175	14,4	5	5	7	92	23,5	22	24	400

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

4.2. Analiza și interpretarea datelor colectate

Rezultatele au fost întabelate și prelucrate statistic folosind programul SPSS. S-a calculat media aritmetică, mediana, abaterea standard, coeficientul de variabilitate, valoarea maximă, valoarea minimă și amplitudinea pentru testele de evaluare aplicate.

După analiza statistică și matematică au fost extrase o serie de concluzii referitoare la grupul țintă evaluat.

Rezultatele au fost diseminate în cadrul unor workshop-uri și sesiuni de comunicări științifice naționale și internaționale.

Profilul biometric al populației școlare inclusă în grupul țintă principal

✓ Profilul biologic al elevilor incluși în grupul țintă

Vârsta medie a elevilor incluși în grupul țintă este egală cu 12,94 ani ($\pm 1,27$).

La probele de evaluare, elevii incluși în grupul țintă au obținut următoarele rezultate (tabel 4) :

- *Înălțimea corporală* : media aritmetică este egală cu 1,57 m, abaterea standard cu 0,10, coeficientul de variație are valoarea de 6,53%, ceea ce denotă existența unei populații omogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 1,25 m și valoarea maximă înregistrată este egală cu 1,89 m.
- *Greutatea corporală*: media aritmetică este egală cu 50,12 kg, abaterea standard cu 13,93, coeficientul de variație are valoarea de 27,79%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 24,6 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 111 kg.
- *Indicele de masă corporală* : media aritmetică este egală cu 20,02 kg/m², abaterea standard cu 4,30, coeficientul de variație are valoarea de 21,48%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 12,2 kg/m² și valoarea maximă înregistrată este egală cu 43,55 kg/m².
- *Anvergura*: media aritmetică este egală cu 156,93 cm, abaterea standard cu 11,59, coeficientul de variație are valoarea de 7,38%, ceea ce denotă existența unei populații omogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 110 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 191 cm.
- *Proba Ruffier* : media aritmetică este egală cu 11,43 puncte, abaterea standard cu 3,19, coeficientul de variație are valoarea de 27,90%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 3,4 puncte și valoarea maximă înregistrată este egală cu 24,4 puncte.
- *Determinarea plicii de țesut adipos*: media aritmetică este egală cu 15,35 mm, abaterea standard cu 9,56, coeficientul de variație are valoarea de 62,29%,

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

cea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 2 mm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 51 mm.

Tabel 4 Profil biologic – elevi

Indicatori statistici	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Test Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)
Media aritmetică	1,57	50,12	20,02	156,93	11,43	15,35
Mediana	1,57	47,4	18,97	156,5	11,2	14
Abaterea standard	0,10	13,93	4,30	11,59	3,19	9,56
Coeficientul de variație	6,53	27,79	21,48	7,38	27,90	62,26
Valoarea maximă	1,89	111	43,55	191	24,4	51
Valoarea minimă	1,25	24,6	12,2	110	3,4	2
Amplitudinea	0,64	86,4	31,35	81	21	49

✓ **Profilul biologic al elevilor incluse în grupul țintă**

Vârsta medie a elevilor incluși în grupul țintă este egală cu 12,99 ani ($\pm 1,27$).

La probele de evaluare, elevele incluse în grupul țintă au obținut următoarele rezultate (tabel 5):

- *Înălțimea corporală*: media aritmetică este egală cu 1,55 m, abaterea standard cu 0,07, coeficientul de variație are valoarea de 5,13%, ceea ce denotă existența unei populații omogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 1,28 m și valoarea maximă înregistrată este egală cu 1,80 m.
- *Greutatea corporală*: media aritmetică este egală cu 48,68 kg, abaterea standard cu 11,86, coeficientul de variație are valoarea de 24,37%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 25 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 96 kg.
- *Indicele de masă corporală*: media aritmetică este egală cu 19,89 kg/m², abaterea standard cu 4,01, coeficientul de variație are valoarea de 20,19%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 12,2 kg/m² și valoarea maximă înregistrată este egală cu 38,37 kg/m².
- *Anvergura*: media aritmetică este egală cu 154,43 cm, abaterea standard cu 8,87, coeficientul de variație are valoarea de 5,74%, ceea ce denotă existența unei populații omogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 123,5 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 182 cm.
- *Proba Ruffier*: media aritmetică este egală cu 11,48 puncte, abaterea standard cu 2,95, coeficientul de variație are valoarea de 25,70%, ceea ce denotă

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 5 puncte și valoarea maximă înregistrată este egală cu 22 puncte.

- *Determinarea plicii de țesut adipos*: media aritmetică este egală cu 14,51 mm, abaterea standard cu 6,83, coeficientul de variație are valoarea de 47,08%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 2 mm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 36 mm.

Tabel 5. Profil biologic – eleve

Indicatori statistici	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Test Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)
Media aritmetică	1,55	48,68	19,89	154,43	11,48	14,51
Mediana	1,56	47	19,14	155	11,2	14
Abaterea standard	0,07	11,86	4,01	8,87	2,95	6,83
Coeficientul de variație	5,13	24,37	20,19	5,74	25,70	47,08
Valoarea maximă	1,8	96	38,37	182	22	36
Valoarea minimă	1,28	25	12,2	123,5	5	2
Amplitudinea	0,52	71	26,17	58,5	17	34

✓ **Profilul motric al elevilor incluși în grupul țintă**

La probele de evaluare, elevii cuprinși în grupul țintă au obținut următoarele rezultate (tabel 6 și 7):

- *Alergare Naveta 4x10 m*: media aritmetică este egală cu 13,28 secunde, abaterea standard cu 2,20, coeficientul de variație are valoarea de 16,57%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 9,7 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 21,57 secunde.
- *Testul de săritură în lungime de pe loc*: media aritmetică este egală cu 150,45 cm, abaterea standard cu 26,98, coeficientul de variație are valoarea de 17,93%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 81 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 230 cm.
- *Testul T*: media aritmetică este egală cu 14,63 secunde, abaterea standard cu 2,73, coeficientul de variație are valoarea de 18,68%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 8,1 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 25,5 secunde.
- *Testul Berzei – membru inferior drept*: media aritmetică este egală cu 7,18 secunde, abaterea standard cu 8,31, coeficientul de variație determină

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 0,86 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 51,31 secunde.

- *Testul Berzei – membru inferior stâng:* media aritmetică este egală cu 5,82 secunde, abaterea standard cu 5,12, coeficientul de variație are valoarea de 87,97%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 0,36 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 38,53 secunde.
- *Testul de flexibilitate:* media aritmetică este egală cu -0,67 cm, abaterea standard cu 10,68, coeficientul de variație denotă existența unui grup cu omogenitate inexistentă, valoarea minimă înregistrată este egală cu -20 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu +36 cm.
- *Evaluarea mobilității coloanei vertebrale:* media aritmetică este egală cu 102,14 grade, abaterea standard cu 19,80, coeficientul de variație are valoarea de 19,38%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 50 grade și valoarea maximă înregistrată este egală cu 160 grade.
- *Dinamometrie mâna dreaptă:* media aritmetică este egală cu 31,38 kg, abaterea standard cu 9,63, coeficientul de variație are valoarea de 30,69%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 11,8 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 59,1 kg.
- *Dinamometrie mâna stângă:* media aritmetică este egală cu 29,50 kg, abaterea standard cu 9,49, coeficientul de variație are valoarea de 32,16%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 11,6 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 58,6 kg.
- *Sărituri la coardă 15"':* media aritmetică este egală cu 12,40 repetări, abaterea standard cu 8,43, coeficientul de variație are valoarea de 68,01%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 0 repetări și valoarea maximă înregistrată este egală cu 39 repetări.
- *Alergare de durată 3':* media aritmetică este egală cu 496,60 m, abaterea standard cu 201,41, coeficientul de variație are valoarea de 40,55%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 100 m și valoarea maximă înregistrată este egală cu 900 m.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 6. Profil motric – elevi

Indicatori statistici	Alergare naveta 4x10 m (secunde)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde)	Testul Berzei – MI drept (secunde)	Testul Berzei MI stâng (secunde)	Testul de flexibilitate (cm)
Media aritmetică	13,28	150,45	14,63	7,18	5,82	-0,67
Mediana	12,67	150	14,29	4,34	4,26	-1
Abaterea standard	2,20	26,98	2,73	8,31	5,12	10,68
Coeficientul de variație	16,57	17,93	18,68	115,66	87,97	-1587,48
Valoarea maximă	21,57	230	25,5	51,31	38,53	36
Valoarea minimă	9,7	81	8,1	0,86	0,36	-20
Amplitudinea	11,87	149	17,4	50,45	38,17	56

Tabel 7. Profil motric – elevi (continuare)

Indicatori statistici	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15" (nr. repetări)	Alergare de durată 3' (m)
Media aritmetică	102,14	31,38	29,50	12,40	496,60
Mediana	100	28,6	27,1	10	500
Abaterea standard	19,80	9,63	9,49	8,43	201,41
Coeficientul de variație	19,38	30,69	32,16	68,01	40,55
Valoarea maximă	160	59,1	58,6	39	900
Valoarea minimă	50	11,8	11,6	0	100
Amplitudinea	110	47,3	47	39	800

✓ **Profilul motric al elevilor incluse în grupul țintă**

La probele de evaluare, elevele cuprinse în grupul țintă au obținut următoarele rezultate (tabel 8 și 9):

- *Alergare Naveta 4x10 m:* media aritmetică este egală cu 13,97 secunde, abaterea standard cu 2,12, coeficientul de variație are valoarea de 15,18%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 9,37 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 21,57 secunde.
- *Testul de săritură în lungime de pe loc:* media aritmetică este egală cu 130,22 cm, abaterea standard cu 35,64, coeficientul de variație are valoarea de

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

27,37%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 0,95 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu 225 cm.

- *Testul T*: media aritmetică este egală cu 15,83 secunde, abaterea standard cu 2,39, coeficientul de variație are valoarea de 15,11%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 10,05 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 25 secunde.
- *Testul Berzei – membru inferior drept*: media aritmetică este egală cu 6,55 secunde, abaterea standard cu 7,05, coeficientul de variație denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 1,18 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 45 secunde.
- *Testul Berzei – membru inferior stâng*: media aritmetică este egală cu 5,77 secunde, abaterea standard cu 4,56, coeficientul de variație are valoarea de 79,01%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 1,08 secunde și valoarea maximă înregistrată este egală cu 35 secunde.
- *Testul de flexibilitate*: media aritmetică este egală cu 1,51 cm, abaterea standard cu 11,25, coeficientul de variație denotă existența unui grup cu omogenitate inexistentă, valoarea minimă înregistrată este egală cu -23 cm și valoarea maximă înregistrată este egală cu +44 cm.
- *Evaluarea mobilității coloanei vertebrale*: media aritmetică este egală cu 103,35 grade, abaterea standard cu 25,48, coeficientul de variație are valoarea de 24,65%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 25 grade și valoarea maximă înregistrată este egală cu 170 grade.
- *Dinamometrie mâna dreaptă*: media aritmetică este egală cu 25,64 kg, abaterea standard cu 5,07, coeficientul de variație are valoarea de 19,77%, ceea ce denotă existența unei populații relativ omogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 11,2 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 42,6 kg.
- *Dinamometrie mâna stângă*: media aritmetică este egală cu 24,08 kg, abaterea standard cu 4,93, coeficientul de variație are valoarea de 20,48%, ceea ce denotă existența unei populații relativ eterogenă, valoarea minimă înregistrată este egală cu 12,3 kg și valoarea maximă înregistrată este egală cu 41,5 kg.
- *Sărituri la coardă 15"*: media aritmetică este egală cu 15,29 repetări, abaterea standard cu 8,82, coeficientul de variație are valoarea de 57,66%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 2 repetări și valoarea maximă înregistrată este egală cu 35 repetări.
- *Alergare de durată 3'*: media aritmetică este egală cu 395,01 m, abaterea standard cu 177,66, coeficientul de variație are valoarea de 44,97%, ceea ce denotă existența unei populații eterogene, valoarea minimă înregistrată este egală cu 120 m și valoarea maximă înregistrată este egală cu 850 m.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 8. Profil motric – eleve

Indicatori statistici	Alergare naveta 4x10 m (secunde)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde)	Testul Berzei – MI drept (secunde)	Testul Berzei MI stâng (secunde)	Testul de flexibilitate (cm)
Media aritmetică	13,97	130,22	15,83	6,55	5,77	1,51
Mediana	13,53	130	15,34	4,08	4,65	2
Abaterea standard	2,12	35,64	2,39	7,05	4,56	11,25
Coeficientul de variație	15,18	27,37	15,11	107,65	79,01	741,85
Valoarea maximă	21,57	225	25	45	35	44
Valoarea minimă	9,37	0,95	10,05	1,18	1,08	-23
Amplitudinea	12,2	224,05	14,95	43,82	33,92	67

Tabel 9. Profil motric – eleve (continuare)

Indicatori statistici	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15" (nr. repetări)	Alergare de durată 3' (m)
Media aritmetică	103,35	25,64	24,08	15,29	395,01
Mediana	103	25,35	23,7	14	400
Abaterea standard	25,48	5,07	4,93	8,82	177,66
Coeficientul de variație	24,65	19,77	20,48	57,66	44,97
Valoarea maximă	170	42,6	41,5	35	850
Valoarea minimă	25	11,2	12,3	2	120
Amplitudinea	145	31,4	29,2	33	730

Băieții în vârstă de 11 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 10):

- ✓ înălțime medie de 1.48 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.72 m, iar cea mai mică valoare 1.25 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸² constatăm că elevii din proiect sunt mai înalți cu 4.7 cm;
- ✓ greutate medie de 43.29 kg, dintre care cea mai mare valoare este 82 kg, iar cea mai mică valoare 26.1 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de

⁸² Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 22

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

specialitate⁸³ constatăm că elevii din proiect au o greutate mai mare cu 9.68 kg decât coevalii lor din studiile anterioare;

- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 19.44 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 35.55 kg/m², iar cea mai mică valoare de 13.79 kg/m²;
- ✓ anvergura în medie de 147.3 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 171.3 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 120 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.92 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 20.8 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 6 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 16.39 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 32 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 5 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 14.21 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.38 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10.35 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 136.20 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 190 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 81 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 15.91 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 25.1 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 8.45 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere e poziției este egală cu 8.04 secunde, valoarea maximă este egală cu 42 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.18 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere e poziției este egală cu 4.27 secunde, valoarea maximă este egală cu 18.55 de secunde, valoarea minimă este egală cu 0.36 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -3.88 cm, valoarea maximă este egală cu 25 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 111.54 grade, valoarea maximă este egală cu 155 grade, iar valoarea minimă este egală cu 74 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 22.94 kg, valoarea maximă este egală cu 28.5 kg, valoarea minimă este 15.7 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 21.88 kg, valoarea maximă este 30.4 kg, valoarea minimă este egală cu 11.6 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 12.36 repetări, valoarea maximă este egală cu 33 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 3 repetări;

⁸³ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 444 m, valoarea maximă este egală cu 630 m, iar valoarea minimă este 215 m.

Băieții în vârstă de 12 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biometric prezintă următoarele caracteristici (tabel 11):

- ✓ înălțime medie de 1.53 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.83 m, iar cea mai mică valoare 1.34 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁴ constatăm că elevii din proiect sunt mai înalți cu 6.6 cm;
- ✓ greutate medie de 46.63 kg, dintre care cea mai mare valoare este 99.7 kg, iar cea mai mică valoare 24.6 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁵ constatăm că elevii din proiect au o greutate mai mare cu 9.67 kg decât cei din studiile anterioare;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 19.77 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 38.54 kg/m², iar cea mai mică valoare de 12.21 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 152.81 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 191 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 123.5 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.32 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 22.6 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 4.8 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 15.72 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 51 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 13.49 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 19.8 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 143.80 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 210 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 84 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 14.67 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.25 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 8.4 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere e poziției este egală cu 7.67 secunde, valoarea maximă este egală cu 48 de secunde, valoarea minimă este egală cu 0.86 secunde;

⁸⁴ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

⁸⁵ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere e poziției este egală cu 5.27 secunde, valoarea maximă este egală cu 25.07 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.14 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -1.19 cm, valoarea maximă este egală cu 25 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 104.11 grade, valoarea maximă este egală cu 160 grade, iar valoarea minimă este egală cu 50 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 26.13 kg, valoarea maximă este egală cu 43 kg, valoarea minimă este 11.8 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 24.57 kg, valoarea maximă este 42.3 kg, valoarea minimă este egală cu 12.1 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 11.52 repetări, valoarea maximă este egală cu 34 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 0 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 413.46 m, valoarea maximă este egală cu 760 m, iar valoarea minimă este 120 m.

Băieții în vârstă de 13 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 12):

- ✓ înălțime medie de 1.57 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.79 m, iar cea mai mică valoare 1.25 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁶ constatăm că elevii din proiect sunt mai înalți cu 4.2 cm;
- ✓ greutate medie de 51.09 kg, dintre care cea mai mare valoare este 111 kg, iar cea mai mică valoare 29 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁷ constatăm că elevii din proiect au o greutate mai mare cu 9.3 kg decât coevalii lor din studiile anterioare;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.20 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 43.55 kg/m², iar cea mai mică valoare de 12.2 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 157.27 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 188 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 110 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.38 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 20.8 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 3.4 puncte;

⁸⁶ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

⁸⁷ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 22

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 15.79 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 50 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 13.23 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.8 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 9.96 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 150.81 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 230 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 84 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 14.51 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 25.5 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 8.25 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.70 secunde, valoarea maximă este egală cu 51.31 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.12 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 5.98 secunde, valoarea maximă este egală cu 38.53 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.05 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -0.28 cm, valoarea maximă este egală cu 36 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 100.87 grade, valoarea maximă este egală cu 150 grade, iar valoarea minimă este egală cu 70 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 30.67 kg, valoarea maximă este egală cu 50.9 kg, valoarea minimă este 13.9 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 28.52 kg, valoarea maximă este 52.1 kg, valoarea minimă este egală cu 14.3 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 10.99 repetări, valoarea maximă este egală cu 38 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 0 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 466.21 m, valoarea maximă este egală cu 900 m, iar valoarea minimă este 100 m.

Băieții în vârstă de 14 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 13):

- ✓ Înălțime medie de 1.62 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.89 m, iar cea mai mică valoare 1.35 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁸ constatăm că elevii din proiect sunt mai înalți cu 3.3 cm;

⁸⁸ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ greutate medie de 54.10 kg, dintre care cea mai mare valoare este 110 kg, iar cea mai mică valoare 29.4 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁸⁹ constatăm că elevii din proiect au o greutate mai mare cu 7.33 kg decât coevalii lor din studiile anterioare.
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.18 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 35.54 kg/m², iar cea mai mică valoare de 14.06 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 162.93 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 187 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 130 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.38 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 24.4 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 6.2 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.96 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 50 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 12.75 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 19.56 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 9.7 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 161.31 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 230 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 95 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 14.02 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.1 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 8.1 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 7.05 secunde, valoarea maximă este egală cu 41 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.02 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.12 secunde, valoarea maximă este egală cu 32 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.3 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 0.98 cm, valoarea maximă este egală cu 36 cm, iar valoarea minimă este egală -20 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 101.59 grade, valoarea maximă este egală cu 150 grade, iar valoarea minimă este egală cu 70 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 34.95 kg, valoarea maximă este egală cu 54.6 kg, valoarea minimă este 16.1 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 32.84 kg, valoarea maximă este 58.6 kg, valoarea minimă este egală cu 14.8 kg;

⁸⁹ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 22

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 13.89 repetări, valoarea maximă este egală cu 36 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 0 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 549.44 m, valoarea maximă este egală cu 900 m, iar valoarea minimă este 100 m.

Băieții în vârstă de 15 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 14):

- ✓ înălțime medie de 1.65 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.85 m, iar cea mai mică valoare 1.35 m;
- ✓ greutate medie de 56.75 kg, dintre care cea mai mare valoare este 104.4 kg, iar cea mai mică valoare 32 kg;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.66 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 34.08 kg/m², iar cea mai mică valoare de 15.05 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 165.9 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 187 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 140 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 10.93 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 20.4 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 4 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.25 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 46 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 12.84 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.57 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 9.96 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 160.78 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 230 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 100 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 14.13 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 24.15 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 8.1 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 7.11 secunde, valoarea maximă este egală cu 41 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.4 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.6 secunde, valoarea maximă este egală cu 28 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.08 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -1.3 cm, valoarea maximă este egală cu 30 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 97.58 grade, valoarea maximă este egală cu 150 grade, iar valoarea minimă este egală cu 70 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 42.77 kg, valoarea maximă este egală cu 59.1 kg, valoarea minimă este 22.2 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 40.28 kg, valoarea maximă este 57.5 kg, valoarea minimă este egală cu 13 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 15.10 repetări, valoarea maximă este egală cu 39 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 1 repetare;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 585.22 m, valoarea maximă este egală cu 843 m, iar valoarea minimă este 240 m.

Băieții în vârstă de 16 ani din România, cuprinși în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biometric prezintă următoarele caracteristici (tabel 15):

- ✓ înălțime medie de 1.63 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.80 m, iar cea mai mică valoare 1.44 m;
- ✓ greutate medie de 53.74 kg, dintre care cea mai mare valoare este 90 kg, iar cea mai mică valoare 35 kg;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 19.94 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 31.14 kg/m², iar cea mai mică valoare de 15.55 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 164.19 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 187 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 143 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 12.82 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 19.9 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 8.4 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 11 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 17 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 12.56 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 18.02 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10.1 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 166.85 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 230 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 125 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 14.61 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.11 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 11.8 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 4.77 secunde, valoarea maximă este egală cu 15 de secunde, valoarea minimă este egală cu 2.3 secunde;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.55 secunde, valoarea maximă este egală cu 17 de secunde, valoarea minimă este egală cu 2.5 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 0.54 cm, valoarea maximă este egală cu 7 cm, iar valoarea minimă este egală -4 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 87.85 grade, valoarea maximă este egală cu 115 grade, iar valoarea minimă este egală cu 70 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 44.78 kg, valoarea maximă este egală cu 54.2 kg, valoarea minimă este 30 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 43.17 kg, valoarea maximă este 51.3 kg, valoarea minimă este egală cu 28.6 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 14.87 repetări, valoarea maximă este egală cu 35 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 5 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 647.62 m, valoarea maximă este egală cu 871 m, iar valoarea minimă este 180 m.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 10. Date descriptive – Băieți în vârstă de 11 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,48	43,29	19,44	147,3	11,92	16,39	14,21	136,20	15,91	8,04	4,27	-3,88	111,54	22,94	21,88	12,36	444
Mediana	1,47	39,6	18,54	148	11,65	16	13,8	135	15,43	4	3,05	-4	112,5	23,7	22	9	477,5
Abaterea standard	0,09	11,99	4,13	9,63	3,39	8,47	2,37	22,29	2,80	9,86	3,62	9,73	19,37	3,85	4,11	9,05	163,60
Coeficientul de variație	6,14	30,28	22,29	6,50	29,13	52,99	17,19	16,51	18,15	246,73	118,92	243,32	17,22	16,26	18,68	100,55	34,26
Valoarea maximă	1,72	82	35,55	171,3	20,8	32	20,38	190	25,1	42	18,55	25	155	28,5	30,4	33	630
Valoarea minimă	1,25	26,1	13,79	120	6	5	10,05	81	8,45	1,18	0,36	-19	74	15,7	11,6	3	215
Amplitudinea	0,47	55,9	21,76	51,3	14,8	27	10,33	109	16,65	40,82	18,19	44	81	12,8	18,8	30	415

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 11 Date descriptive – Băieți în vârstă de 12 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică											
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)	
Media aritmetică	1,53	46,63	19,77	152,81	11,32	15,72	13,49	143,80	14,67	7,67	5,27	-1,19	104,11	26,13	24,57	11,52	413,46	
Mediana	1,53	44,4	18,47	153	11,2	13,5	12,95	140	14,49	4,6	4,26	-2	99	26,6	23,8	9	400	
Abaterea standard	0,08	12,31	4,30	9,41	3,24	9,68	2,01	24,40	2,34	9,64	4,25	10,19	20,24	6,21	5,80	7,90	183,37	
Coeficientul de variație	5,33	26,39	21,77	6,16	28,63	61,59	14,94	16,97	15,95	125,61	80,69	852,40	19,44	23,79	23,60	68,59	44,34	
Valoarea maximă	1,83	99,7	38,54	191	22,6	51	19,8	210	21,25	48	25,07	25	160	43	42,3	34	760	
Valoarea minimă	1,34	24,6	12,21	123,5	4,8	2	10	84	8,4	0,86	1,14	-19	50	11,8	12,1	0	120	
Amplitudinea	0,49	75,1	26,32	67,5	17,8	49	9,8	126	12,85	47,14	23,93	44	110	31,2	30,2	34	640	

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 12. Date descriptive – Băieți în vârstă de 13 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,57	51,09	20,20	157,27	11,38	15,79	13,23	150,81	14,51	6,70	5,98	-0,28	100,87	30,67	28,52	10,99	466,21
Mediana	1,58	48	19,14	157	11,15	14	12,5	150	14,21	4,92	4,28	-1	99	28,55	26,4	9	450
Abaterea standard	0,08	14,44	4,67	10,49	3,06	9,84	2,15	25,12	2,75	7,35	5,38	10,78	18,55	8,06	7,86	7,37	198,08
Coeficientul de variație	5,60	28,27	23,14	6,67	26,89	62,34	16,28	16,66	18,99	109,72	89,88	3814,64	18,39	26,30	27,55	67,12	42,48
Valoarea maximă	1,79	111	43,55	188	20,8	50	20,8	230	25,5	51,31	38,53	36	150	50,9	52,1	38	900
Valoarea minimă	1,25	29	12,2	110	3,4	2	9,96	84	8,25	1,12	1,05	-19	70	13,9	14,3	0	100
Amplitudinea	0,54	82	31,35	78	17,4	48	10,84	146	17,25	50,19	37,48	55	80	37	37,8	38	800

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 13. Date descriptive – Băieți în vârstă de 14 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,62	54,10	20,18	162,93	11,38	14,96	12,75	161,31	14,02	7,05	6,12	0,98	101,5 ₉	34,95	32,84	13,89	549,44
Mediana	1,63	51	19,36	163	11,2	14	12,3	160	13,61	4,8	4,89	0	100	33,15	31,1	11	600
Abaterea standard	0,08	13,49	4,04	9,90	3,19	9,83	2,00	26,70	2,45	7,38	5,26	11,55	19,44	9,27	9,02	8,85	203,50
Coeficientul de variație	5,37	24,95	20,05	6,07	28,03	65,70	15,70	16,55	17,52	104,66	85,93	1169,0 ₈	19,14	26,54	27,47	63,74	37,03
Valoarea maximă	1,89	110	35,54	187	24,4	50	19,56	230	21,1	41	32	36	150	54,6	58,6	36	900
Valoarea minimă	1,35	29,4	14,06	130	6,2	2	9,7	95	8,1	1,02	1,3	-20	70	16,1	14,8	0	100
Amplitudinea	0,54	80,6	21,48	57	18,2	48	9,86	135	13	39,98	30,7	56	80	38,5	43,8	36	800

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 14. Date descriptive – Băieți în vârstă de 15 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică											
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)	
Media aritmetică	1,65	56,75	20,66	165,9	10,93	14,25	12,84	160,78	14,13	7,11	6,6	-1,3	97,58	42,77	40,28	15,10	585,22	
Mediana	1,65	55	19,86	167	10,7	13	12,22	165	13,42	4,07	4,36	-1	90	42,75	41,3	12	630	
Abaterea standard	0,09	14,31	4,16	10,89	3,09	9,64	2,53	29,01	3,44	8,04	6,19	10,72	21,69	8,48	10,45	9,91	168,57	
Coeficientul de variație	5,76	25,22	20,16	6,56	28,27	67,61	19,74	18,04	24,38	113,02	93,91	-825	22,23	19,84	25,95	65,63	28,80	
Valoarea maximă	1,85	104,4	34,08	187	20,4	46	21,57	230	24,15	41	28	30	150	59,1	57,5	39	843	
Valoarea minimă	1,35	32	15,05	140	4	2	9,96	100	8,1	1,4	1,08	-19	70	22,2	13	1	240	
Amplitudinea	0,5	72,4	19,03	47	16,4	44	11,61	130	16,05	39,6	26,92	49	80	36,9	44,5	38	603	

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 15. Date descriptive – Băieți în vârstă de 16 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,63	53,74	19,94	164,19	12,82	11	12,56	166,85	14,61	4,77	6,55	0,54	87,85	44,78	43,17	14,87	647,62
Mediana	1,65	52	19,47	164	12,7	15	12,41	160	13,91	4	4,5	0	90	50,35	46,5	12	725
Abaterea standard	0,08	11,05	3,21	10,66	3,23	5,95	1,81	33,09	2,58	2,93	4,97	3,75	16,29	11,17	9,65	11,05	228,03
Coeficientul de variație	5,13	20,55	16,14	6,49	25,24	54,16	14,40	19,83	17,69	61,42	75,85	687,75	18,54	24,94	22,36	74,29	35,21
Valoarea maximă	1,8	90	31,14	187	19,9	17	18,02	230	20,11	15	17	7	115	54,2	51,3	35	871
Valoarea minimă	1,44	35	15,55	143	8,4	2	10,1	125	11,8	2,3	2,5	-4	70	30	28,6	5	180
Amplitudinea	0,36	55	15,58	44	11,5	15	7,92	105	8,31	12,7	14,5	11	45	24,2	22,7	30	691

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Fetele în vârstă de 11 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 16):

- ✓ înălțime medie de 1.48 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.67 m, iar cea mai mică valoare 1.32 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹⁰ constatăm că elevele din proiect sunt mai înalte cu 6 cm;
- ✓ greutate medie de 43.11 kg, dintre care cea mai mare valoare este 86.6 kg, iar cea mai mică valoare 28.2 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹¹ constatăm că elevele din proiect au o greutate mai mare cu 9.44 kg decât elevele de aceeași vârstă din studiile anterioare;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 19.33 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 36.99 kg/m², iar cea mai mică valoare de 13.11 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 147.03 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 164 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 123.5 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.60 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 20.8 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 5.2 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.18 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 31 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 13.82 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 19.3 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 11.36 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 132.22 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 170 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 80 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 16.35 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.7 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 12.86 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.47 secunde, valoarea maximă este egală cu 30 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.34 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 3.45 secunde, valoarea maximă este egală cu 8.5 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.14 secunde;

⁹⁰ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 19

⁹¹ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 23

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -1.46 cm, valoarea maximă este egală cu 40 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 117.23 grade, valoarea maximă este egală cu 160 grade, iar valoarea minimă este egală cu 85 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 21.63 kg, valoarea maximă este egală cu 31.4 kg, valoarea minimă este 11.2 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 19.9 kg, valoarea maximă este 29.5 kg, valoarea minimă este egală cu 13.6 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 18.12 repetări, valoarea maximă este egală cu 35 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 3 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 373.33 m, valoarea maximă este egală cu 630 m, iar valoarea minimă este 120 m.

Fetele în vârstă de 12 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 17):

- ✓ înălțime medie de 1.53 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.7 m, iar cea mai mică valoare 1.28 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹² constatăm că elevele din proiect sunt mai înalte cu 4.7 cm;
- ✓ greutate medie de 46.32 kg, dintre care cea mai mare valoare este 96 kg, iar cea mai mică valoare 26 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹³ constatăm că elevele din proiect au o greutate mai mare cu 8.04 kg decât elevele de aceeași vârstă din studiile anterioare;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 19.53 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 33.21 kg/m², iar cea mai mică valoare de 12.98 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 151.58 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 170 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 123.5 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.40 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 19 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 5 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.82 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 30 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 4 mm;

⁹² Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

⁹³ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 23

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 14.27 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.18 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 11.2 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 129.44 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 190 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 115 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 16.10 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 24.66 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 11.08 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 5.48 secunde, valoarea maximă este egală cu 30 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.18 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 5.43 secunde, valoarea maximă este egală cu 20.68 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.08 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 1.56 cm, valoarea maximă este egală cu 44 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 99.59 grade, valoarea maximă este egală cu 150 grade, iar valoarea minimă este egală cu 50 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 24.34 kg, valoarea maximă este egală cu 34.9 kg, valoarea minimă este 15.1 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 23.08 kg, valoarea maximă este 36.2 kg, valoarea minimă este egală cu 13.6 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 13.8 repetări, valoarea maximă este egală cu 32 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 2 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 372.12 m, valoarea maximă este egală cu 812 m, iar valoarea minimă este 120 m.

Fetele în vârstă de 13 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 18):

- ✓ înălțime medie de 1.56 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.72 m, iar cea mai mică valoare 1.35 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹⁴ constatăm că elevele din proiect sunt mai înalte cu 2.4 cm;
- ✓ greutate medie de 49.51 kg, dintre care cea mai mare valoare este 91 kg, iar cea mai mică valoare 27.7 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de

⁹⁴ Alexe, N. (1981). Potențialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

specialitate⁹⁵ constatăm că elevele din proiect au o greutate mai mare cu 5.99 kg decât elevele de aceeași vârstă din studiile anterioare;

- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.00 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 38.37 kg/m², iar cea mai mică valoare de 12.2 kg/m²;
- ✓ anvergura în medie de 155.42 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 175 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 130 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.52 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 22 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 6.5 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.29 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 36 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată 3 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 13.97 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 21.57 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10.07 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 136.63 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 195 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 135 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 15.52 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 24.15 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 11.32 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.79 secunde, valoarea maximă este egală cu 42 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.2 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.03 secunde, valoarea maximă este egală cu 25 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.18 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 1.75 cm, valoarea maximă este egală cu 44 cm, iar valoarea minimă este egală -18 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 103.91 grade, valoarea maximă este egală cu 165 grade, iar valoarea minimă este egală cu 60 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 26.32 kg, valoarea maximă este egală cu 40.2 kg, valoarea minimă este 15.7 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 24.39 kg, valoarea maximă este 38.7 kg, valoarea minimă este egală cu 12.3 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 15.48 repetări, valoarea maximă este egală cu 35 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 2 repetări;

⁹⁵ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 23

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 399.22 m, valoarea maximă este egală cu 734 m, iar valoarea minimă este 120 m.

Fetele în vârstă de 14 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biometric prezintă următoarele caracteristici (tabel 19):

- ✓ înălțime medie de 1.59 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.8 m, iar cea mai mică valoare 1.42 m. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹⁶ constatăm că elevele din proiect sunt mai înalte cu 1.6 cm;
- ✓ greutate medie de 51.74 kg, dintre care cea mai mare valoare este 83.5 kg, iar cea mai mică valoare 27.5 kg. Comparând rezultatele cu datele din literatura de specialitate⁹⁷ constatăm că elevele din proiect au o greutate mai mare cu 4.25 kg decât elevele de aceeași vârstă din studiile anterioare;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.20 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 34.58 kg/m², iar cea mai mică valoare de 13.07 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 157.99 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 182 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 135 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.42 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 19.6 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată este de 7 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 15.03 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 32 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată este de 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 13.72 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.04 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 9.37 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 136.04 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 195 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 95 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 15.42 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 23.8 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 10.05 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 8.12 secunde, valoarea maximă este egală cu 42 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.2 secunde;

⁹⁶ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 17

⁹⁷ Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București, p. 23

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.28 secunde, valoarea maximă este egală cu 21.25 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.1 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 3.2 cm, valoarea maximă este egală cu 38 cm, iar valoarea minimă este egală -23 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 101.47 grade, valoarea maximă este egală cu 170 grade, iar valoarea minimă este egală cu 25 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 26.39 kg, valoarea maximă este egală cu 39 kg, valoarea minimă este 13.4 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 25.04 kg, valoarea maximă este 34.7 kg, valoarea minimă este egală cu 15.4 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 14.94 repetări, valoarea maximă este egală cu 35 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 2 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 415.84 m, valoarea maximă este egală cu 810 m, iar valoarea minimă este 180 m.

Fetele în vârstă de 15 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 20):

- ✓ înălțime medie de 1.58 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.75 m, iar cea mai mică valoare 1.3 m;
- ✓ greutate medie de 52.25 kg, dintre care cea mai mare valoare este 91.8 kg, iar cea mai mică valoare 25 kg;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 20.63 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 33.31 kg/m², iar cea mai mică valoare de 12.93 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 158.68 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 175 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 130 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 11.40 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 18.2 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată este de 7 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 14.06 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 24 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată este 2 mm;
- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10 m, valoarea medie înregistrată este de 13.95 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.8 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10.45 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 109.37 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 225 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 110 cm;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 16.26 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 25 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 11.25 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 5.67 secunde, valoarea maximă este egală cu 45 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.4 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.02 secunde, valoarea maximă este egală cu 35 de secunde, valoarea minimă este egală cu 1.1 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu 0.76 cm, valoarea maximă este egală cu 35 cm, iar valoarea minimă este egală -19 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 103.33 grade, valoarea maximă este egală cu 145 grade, iar valoarea minimă este egală cu 60 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 27.56 kg, valoarea maximă este egală cu 42.6 kg, valoarea minimă este 19.6 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 26.29 kg, valoarea maximă este 41.5 kg, valoarea minimă este egală cu 17.5 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 16.97 repetări, valoarea maximă este egală cu 35 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 3 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 398.16 m, valoarea maximă este egală cu 850 m, iar valoarea minimă este 180 m

Fetele în vârstă de 16 ani din România, cuprinse în grupul țintă principal din punct de vedere a potențialului biomotric prezintă următoarele caracteristici (tabel 21):

- ✓ înălțime medie de 1.59 m, dintre care cea mai mare valoare înregistrată este 1.70 m, iar cea mai mică valoare 1.48 m;
- ✓ greutate medie de 46.74 kg, dintre care cea mai mare valoare este 56 kg, iar cea mai mică valoare 32 kg;
- ✓ valoarea medie a IMC este egală cu 18.54 kg/m², cea mai mare valoare înregistrată fiind de 23.49 kg/m², iar cea mai mică valoare de 14.22 kg/m²;
- ✓ anvergură în medie de 157.76 cm, dintre care cea mai mare valoare este de 172 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 145 cm;
- ✓ punctajul mediu înregistrat la proba Ruffier este de 12.25 puncte, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 17.2 puncte, în timp ce valoarea minimă înregistrată 8.1 puncte;
- ✓ valoarea medie a plicii de țesut adipos evaluată este egală cu 8 mm, valoarea maximă înregistrată fiind egală cu 12 mm, în timp ce valoarea minimă înregistrată este de 4 mm;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ la proba de Alergare – navetă 4x10m, valoarea medie înregistrată este de 14.01 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 19.41 secunde, în timp ce valoarea minimă înregistrată este egală cu 10.55 secunde;
- ✓ la Testul de săritură în lungime de pe loc, valoarea medie înregistrată este egală cu 135 cm, valoarea maximă înregistrată este egală cu 170 cm, iar valoarea minimă înregistrată este egală cu 100 cm;
- ✓ la Testul T valoarea medie înregistrată este egală cu 15.74 secunde, valoarea maximă înregistrată este egală cu 20.17 secunde, iar valoarea medie înregistrată este egală cu 12.5 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior drept valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 4.86 secunde, valoarea maximă este egală cu 26 de secunde, valoarea minimă este egală cu 2 secunde;
- ✓ la Testul Berzei pentru membrul inferior stâng valoarea medie de menținere a poziției este egală cu 6.75 secunde, valoarea maximă este egală cu 31 de secunde, valoarea minimă este egală cu 2.5 secunde;
- ✓ la Testul de flexibilitate, valoarea medie înregistrată ca urmare a îndoirii trunchiului este egală cu -2.14 cm, valoarea maximă este egală cu 6 cm, iar valoarea minimă este egală -12 cm;
- ✓ la Evaluarea mobilității coloanei vertebrale, valoarea medie este egală cu 98.75 grade, valoarea maximă este egală cu 140 grade, iar valoarea minimă este egală cu 75 grade;
- ✓ La Dinamometrie mâna dreaptă, valoarea medie este egală cu 30.95 kg, valoarea maximă este egală cu 35.4 kg, valoarea minimă este 26.2 kg;
- ✓ La Dinamometrie mâna stângă, valoarea medie este egală cu 28.2 kg, valoarea maximă este 29.6 kg, valoarea minimă este egală cu 24.5 kg;
- ✓ La Sărituri la coardă valoarea medie este egală cu 13 repetări, valoarea maximă este egală cu 14 repetări, iar valoarea minimă este egală cu 12 repetări;
- ✓ La Alergare de durată 3 minute, valoarea medie a distanței parcurse este egală cu 419.25 m, valoarea maximă este egală cu 600 m, iar valoarea minimă este 180 m.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 16. Date descriptive – fete în vârstă de 11 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,48	43,11	19,33	147,03	11,60	14,18	13,82	132,22	16,35	6,47	3,45	-1,46	117,23	21,63	19,9	18,12	373,33
Mediana	1,48	41,35	18,14	148	10,9	12	13,51	130	15,86	3,55	2,75	-1	115	21,05	19,7	19,5	360
Abaterea standard	0,07	11,10	4,17	8,38	3,83	9,31	1,66	20,56	1,95	7,52	2,14	10,98	24,59	4,42	3,77	9,44	170,64
Coeficientul de variație	4,86	25,76	21,58	5,70	33,05	65,66	12,03	15,55	11,94	116,22	62,23	751,77	20,97	20,43	18,95	52,12	45,70
Valoarea maximă	1,67	86,6	36,99	164	20,8	31	19,3	170	21,7	30	8,5	40	160	31,4	29,5	35	630
Valoarea minimă	1,32	28,2	13,11	123,5	5,2	2	11,36	80	12,86	1,34	1,14	-19	85	11,2	13,6	3	120
Amplitudinea	0,35	58,4	23,88	40,5	15,6	29	7,94	90	8,84	28,66	7,36	59	75	20,2	15,9	32	510

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 17. Date descriptive – fete în vârstă de 12 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,53	46,32	19,53	151,58	11,40	14,82	14,27	129,44	16,10	5,48	5,43	1,56	99,59	24,34	23,08	13,8	372,12
Mediana	1,54	45	18,8	151	11,1	12,5	13,62	126,5	15,51	4	5	3	100	23,7	22,5	11	360
Abaterea standard	0,07	11,60	3,80	8,27	2,65	6,77	2,27	28,39	2,49	4,72	3,50	8,92	25,01	4,71	4,72	8,62	165,17
Coeficientul de variație	5,00	25,05	19,46	5,46	23,25	45,73	15,95	21,93	15,46	86,26	64,61	568,5 0	25,11	19,37	20,45	62,47	44,38
Valoarea maximă	1,7	96	33,21	170	19	30	21,18	190	24,66	30	20,68	44	150	34,9	36,2	32	812
Valoarea minimă	1,28	26	12,98	123,5	5	4	11,2	115	11,08	1,18	1,08	-19	50	15,1	13,6	2	120
Amplitudinea	0,42	70	20,23	46,5	14	26	9,98	188,85	13,58	28,82	19,6	63	100	19,8	22,6	30	692

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 18. Date descriptive – fete în vârstă de 13 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,56	49,51	20,00	155,42	11,52	14,29	13,97	136,63	15,52	6,79	6,03	1,75	103,91	26,32	24,39	15,48	399,22
Mediana	1,57	48	19,39	156	11,2	14	13,45	135	15	4,57	5,05	3	103	26,6	24,2	14	400
Abaterea standard	0,07	11,58	4,23	7,86	3,14	6,23	2,17	30,46	2,29	7,45	4,21	11,49	23,79	4,98	4,77	8,10	183,70
Coeficientul de variație	4,55	23,39	21,15	5,06	27,29	43,61	15,58	22,30	14,81	109,73	69,80	656,16	22,89	18,94	19,58	52,35	46,01
Valoarea maximă	1,72	91	38,37	175	22	36	21,57	195	24,15	42	25	44	165	40,2	38,7	35	734
Valoarea minimă	1,35	27,7	12,2	130	6,5	3	10,07	135	11,32	1,2	1,18	-18	60	15,7	12,3	2	120
Amplitudinea	0,37	63,3	26,17	45	15,5	33	11,5	193,65	12,83	40,8	23,82	62	105	24,5	26,4	33	614

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 19. Date descriptive – fete în vârstă de 14 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică											
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)	
Media aritmetică	1,59	51,74	20,20	157,99	11,42	15,03	13,72	136,04	15,42	8,12	6,28	3,20	101,4 7	26,39	25,04	14,94	415,84	
Mediana	1,6	50,05	19,31	159	11,2	15	13,4	135	15	5,11	4,82	3	100	26,3	25,4	13,5	400	
Abaterea standard	0,06	10,95	3,71	8,01	2,56	7,09	2,08	28,70	2,31	8,44	4,81	13,36	27,73	4,63	4,18	8,99	183,83	
Coeficientul de variație	4,32	21,17	18,40	5,07	22,45	47,17	15,19	21,09	15,03	103,93	76,52	416,65	27,33	17,57	16,71	60,16	44,20	
Valoarea maximă	1,8	83,5	34,58	182	19,6	32	20,04	195	23,8	42	21,25	38	170	39	34,7	35	810	
Valoarea minimă	1,42	27,5	13,07	135	7	2	9,37	0,95	10,05	1,2	1,1	-23	25	13,4	15,4	2	180	
Amplitudinea	0,38	56	21,50	47	12,6	30	10,67	194,05	13,75	40,8	20,15	61	145	25,6	19,3	33	630	

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 20. Date descriptive – fete în vârstă de 15 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică										
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)
Media aritmetică	1,58	52,25	20,63	158,68	11,40	14,06	13,95	109,37	16,26	5,67	6,02	0,76	103,33	27,56	26,29	16,97	398,16
Mediana	1,58	51	19,72	159	11,5	15,5	13,55	130	16	3,88	4	2	105	27,3	24,6	15,5	370
Abaterea standard	0,07	13,37	4,44	8,21	2,67	6,02	2,15	61,08	2,78	6,70	5,65	11,61	25,18	5,28	5,99	10,11 219	188,97
Coeficientul de variație	4,75	25,59	21,54	5,17	23,43	42,85	15,41	55,84	17,12	117,99	93,92	1528,59	24,36	19,16	22,79	59,58	47,46
Valoarea maximă	1,75	91,8	33,31	175	18,2	24	20,8	225	25	45	35	35	145	42,6	41,5	35	850
Valoarea minimă	1,3	25	12,93	130	7	2	10,45	110	11,25	1,4	1,1	-19	60	19,6	17,5	3	180
Amplitudinea	0,45	66,8	20,37	45	11,2	22	10,35	223,9	13,75	43,6	33,9	54	85	23	24	32	670

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 21. Date descriptive – fete în vârstă de 16 ani

Indicatori statistico-matematici	Evaluare somatică și funcțională						Evaluare motrică											
	Înălțime (m)	Greutate (kg)	IMC (kg/m ²)	Anvergura (cm)	Proba Ruffier (puncte)	Determinarea plicii de țesut adipos (mm)	Alergare navetă 4x10 m (secunde și zecimi)	Testul de săritură în lungime de pe loc (cm)	Testul T (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI drept (secunde și zecimi)	Testul Berzei MI stâng (secunde și zecimi)	Testul de flexibilitate (cm)	Evaluarea mobilității coloanei vertebrale (grade)	Dinamometrie mâna dreaptă (kg)	Dinamometrie mâna stângă (kg)	Sărituri la coardă 15 secunde (nr. repetări)	Alergare de durată 3 minute (m)	
Media aritmetică	1,59	46,74	18,54	157,76	12,25	8	14,01	135	15,74	4,86	6,75	-2,14	98,75	30,95	28,2	13	419,25	
Mediana	1,61	49,6	18,73	160	11,3	8	13,8	140	14,95	3	3,6	-1	90	31,1	29,35	13	448,5	
Abaterea standard	0,05	7,72	2,23	7,49	2,90	5,65	2,03	18,87	2,56	5,66	8,71	7,07	28,39	3,83	2,47	1	176,64	
Coeficientul de variație	3,73	16,52	12,03	4,75	23,68	70,71	14,55	13,98	16,29	116,39	129,17	329,35	28,75	12,37	8,76	7,69	42,13	
Valoarea maximă	1,7	56	23,49	172	17,2	12	19,41	170	20,17	26	31	6	140	35,4	29,6	14	600	
Valoarea minimă	1,48	32	14,22	145	8,1	4	10,55	100	12,5	2	2,5	-12	75	26,2	24,5	12	180	
Amplitudinea	0,22	24	9,27	27	9,1	8	8,86	70	7,67	24	28,5	18	65	9,2	5,1	2	420	

5. PROFILUL PSIHOLOGIC AL COPILULUI ÎN RISC DE EXCLUZIUNE SOCIALĂ

Profilul psihologic al copilului aflat în risc de excluziune educațională este realizat pornind de la răspunsurile a 821 de elevi de vârstă școlară mijlocie (preadolescenți) aflați în risc de excluziune socială și educațională (asistați social, ce provin din familii monoparentale, al căror părinte este plecat în străinătate, din familii dezorganizate, copii de etnie romă, copii cu cerințe educaționale speciale, prezentând dificultăți de învățare).

Instrumentele utilizare pentru realizarea profilului psihologic al elevului aflat în risc de excluziune educațională sunt Chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare (SMALSI), Scala de evaluare a temperamentului pentru preadolescenți (EATQ) și Chestionarul de evaluare a valorilor din cadrul Platformei de Evaluare a Dezvoltării - forma b (PED^b), 6/7-18/19 ani (Cognitrom), prin intermediul cărora sunt evaluate 32 de dimensiuni psihologice, ce oferă o abordare modernă și complexă a elevului. Acestea sunt calibrate pe populația din România, scorurile fiind prezentate în cote T (generate automat), eliminându-se diferențele legate de vârstă și gen. Realizarea acestui profil este deosebit de utilă în vederea elaborării intervențiilor educative ulterioare ce vizează participarea la activitatea școlară și sportivă, integrarea socială și școlară a elevilor.

Rezultatele obținute sunt prezentate la nivel procentual, evidențiindu-se astfel ce procent dintre copii au înregistrat un scor mare, un scor de nivel mediu, respectiv un scor mic în cazul diferitelor scale ale chestionarelor administrate (temperament, strategii de învățare și valori). Procentul copiilor care se recomandă a fi monitorizați (cu prioritate) va putea fi observat - având un scor deasupra mediei populației sau sub media populației în cazul dimensiunilor investigate. Rezultatele ce vor fi prezentate în continuare reliefează concret situația copiilor aflați în risc de excluziune socială și educațională, în ceea ce privește strategiile de învățare folosite, caracteristicile temperamentale, precum și sistemul de valori existent.

1. REZULTATELE ELEVILOR ÎN RISC DE EXCLUZIUNE EDUCAȚIONALĂ LA CHESTIONARUL DE EVALUARE A STRATEGIILOR DE ÎNVĂȚARE ȘI A MOTIVAȚIEI ȘCOLARE (SMALSI)

Chestionarele SMALSI evaluează 10 constructe principale asociate cu motivația școlară și cu strategiile de învățare, referindu-se și la punctele tari și punctele slabe ale persoanei. Strategiile de învățare se referă la acele comportamente intenționate ale elevilor în procesul de învățare, prin intermediul cărora este favorizată receptarea și procesarea de informații (Stroud K. C., Reynolds C. R., Porumb M., Porumb D., Bălaj A., Albu M., 2010).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Prin intermediul Chestionarului de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare (SMALSI) din cadrul Platformei de Evaluare a Dezvoltării - forma b (PED^b), 6/7-18/19 ani, sunt evaluate acele strategii pe care elevii le folosesc efectiv (într-un mod activ) în activitatea de învățare. Rezultatele obținute la SMALSI sunt foarte utile pentru profesori în vederea optimizării procesului instructiv educativ, pentru planificarea activității de învățare.

1.1. SCALA: STRATEGII DE STUDIU

Strategiile de studiu sunt considerate ca fiind **puncte tari ale elevului**, în măsura în care acesta le dezvoltă, contribuind la succesul școlar (la succesul academic, în general). Conform SMALSI (Stroud K. C., Reynolds C. R., Porumb M., Porumb D., Bălaj A., Albu M., 2010), strategiile de studiu sunt comportamente care vizează atât învățarea unui anumit material, de exemplu: a se orienta eficient pentru învățare (a asculta cu atenție profesorul în timpul orelor, a face listă cu lucrurile importante, a desprinde informațiile relevante dintr-un text etc), a folosi tehnici de memorare, a organiza eficient activitatea de învățare (a o planifica, a acorda timpul necesar, a face pauze etc), cât și strategii privind participarea la teste (la evaluare). Scala evaluează capacitatea elevului de a elabora și aplica o strategie de studiu, de a selecta și identifica informațiile importante în procesul de învățare, de a face conexiuni, de a putea accesa diferite resurse atunci când nu înțelege un concept, de a face apel la tehnici/strategii de memorare și codificare.

Tabel 22 – Statistica descriptivă – Scala Strategii de studiu

<i>STRATEGII DE STUDIU - STATISTICA DESCRIPTIVĂ</i>	
Medie	52.35222
Eroare std.	0.370218
Mediana	52
Modul	52
Abatere std.	10.54959
Minimum	19
Maximum	94

Media pentru strategiile de studiu, a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{strategii_de_studiu} = 52.35$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, aceste strategii sunt dezvoltate la un nivel mediu. Câteodată, elevii “își planifică foarte bine activitatea de studiu, repetă într-o oarecare măsură, caută materialele de studiu importante” (Stroud K. C., Reynolds C. R., Porumb M., Porumb D., Bălaj A., Albu M., 2010). Plaja valorilor variază între 19 T și 94 T.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

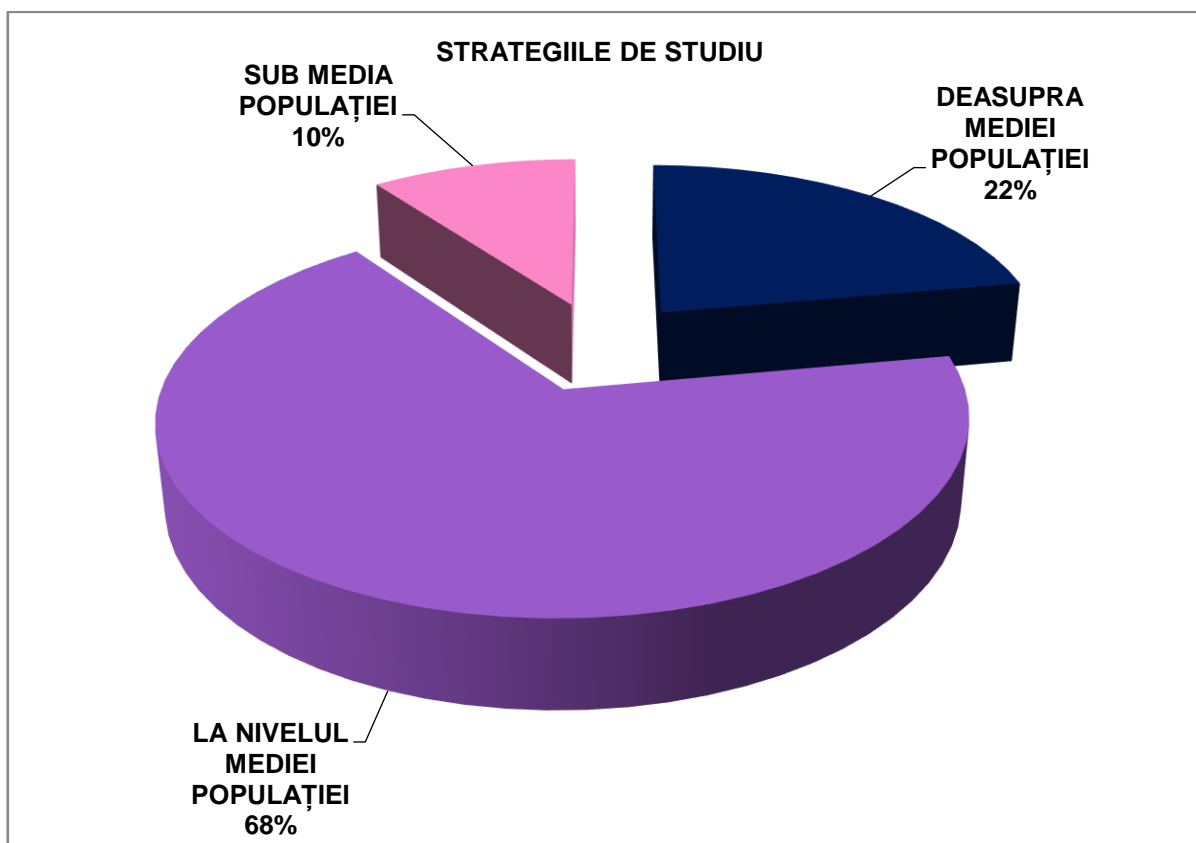


Figura 53. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excludere educațională) la scala *Strategii de studiu* (SMALSI)

Rezultatele la scala *Strategii de studiu*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excludere educațională, pun în evidență următoarele:

- 10% dintre participanții la cercetare au scoruri mici din punct de vedere al strategiilor de studiu, ceea ce înseamnă că acestea sunt dezvoltate inadecvat, de aceea, în general, nu folosesc strategii de studiu și atunci când le folosesc se dovedește că nu sunt eficiente, rar își elaborează un plan, în general, nu folosesc strategii de studiu și nu diferențiază între informațiile importante și celelalte informații.
- 68% dintre participanții la cercetare au scoruri la nivelul mediei populației;
- 22% dintre participanții la cercetare au un nivel de dezvoltare a strategiilor de studiu peste media populației, ceea ce indică faptul că folosesc strategii eficiente de studiu, utilizează în general, un plan, știu cum să repete, știu să se motiveze, cer ajutorul atunci când se confruntă cu subiecte dificile.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

1.2. SCALA: ABILITĂȚI DE LUARE NOTIȚE ȘI ASCULTARE (NOTAT)

Această scală evaluează eficiența cu care elevul își ia notițe, capacitatea acestuia de a selecta cele mai importante informații din timpul orei, organizarea procesului de luare de notițe. Abilitățile de luare de notițe și ascultare reprezintă puncte tari (în măsura în care acestea sunt dezvoltate) și favorizează succesul școlar.

Tabel 23 – Statistica descriptivă – Scala *Abilități de luare de notițe (NOTAT)*

SCALA ABILITĂȚI DE LUARE DE NOTITE	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	53.00616
Eroare std.	0.37486
Mediana	53
Modul	50
Abatere std.	10.68187
Minimum	20
Maximum	84

Media pentru abilitățile de luare de notițe/ascultare ale grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{NOTAT} = 53$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, aceste strategii sunt dezvoltate la un nivel mediu. Elevii “iau notițe și ascultă cu un nivel mediu de atenție, în general sunt meticuloși, dar nu au un plan specific situației” (Stroud și colaboratorii, 2010). Plaja valorilor variază între 20 T și 84 T.

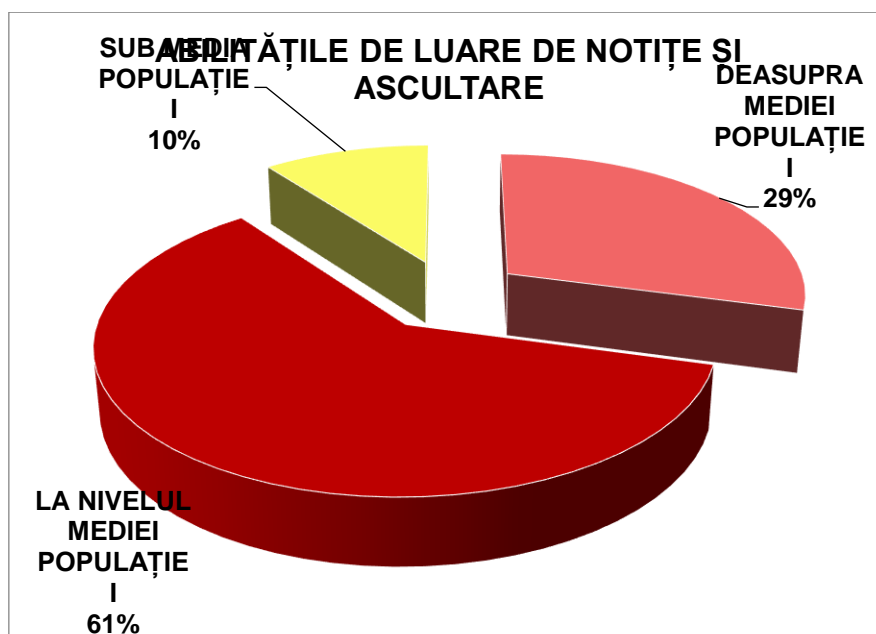


Figura 54. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Abilități de luare de notițe/ascultare (NOTAT)* – SMALSI

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Rezultatele la scala *Abilități de luare de notițe/ascultare (NOTAT)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 10% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că abilitățile lor de luare de notițe/ascultare sunt insuficient dezvoltate pentru a fi eficiente și pentru a susține cu succes procesul de învățare. Ocazional, își elaborează un plan, dar, per ansamblu, sistemul acestora de luare de notițe este deficitar, slab organizat, nu reușesc să selecteze informațiile importante și să elaboreze scheme de idei eficiente;
- 61% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de dezvoltare a abilităților de luare notițe/ascultare;
- 29% dintre participanții la cercetare au la nivel de puncte tari, foarte bine dezvoltate abilitățile de luare notițe/ascultare. Aceștia pot să își planifice și să își organizeze luarea de notițe și tind să își dezvolte strategii în acest sens, ascultă cu atenție și pot selecta informațiile relevante din textele citite.

1.3. SCALA STRATEGII DE CITIRE/ÎNȚELEGERE (CITIT) – SMALSI

Această scală pune în evidență strategiile de citire și înțelegere. În măsura în care acestea sunt dezvoltate, ele reprezintă puncte tari ale elevilor.

Tabel 24 – Statistica descriptivă – Scala *Strategii de citire/înțelegere (CITIT)*

SCALA STRATEGII DE CITIRE/ÎNȚELEGERE (CITIT)	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	53.57266
Eroare std.	0.382177
Mediana	53
Modul	53
Abatere std.	10.89037
Minimum	15
Maximum	90

Media pentru strategiile de citire/înțelegere, a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{CITIT} = 53.57$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, aceste strategii sunt dezvoltate la un nivel mediu în ceea ce privește organizarea și înțelegerea informațiilor studiate. Plaja valorilor variază între 15 T și 90 T.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

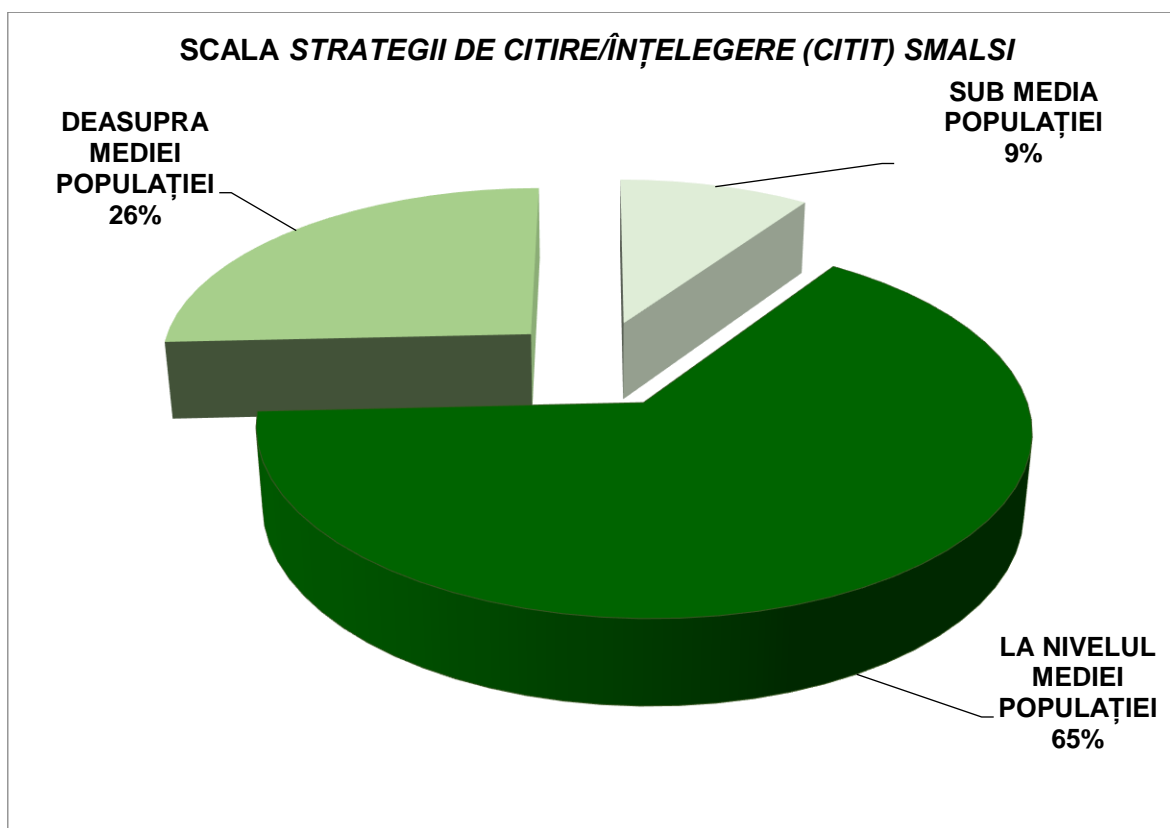


Figura 55. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Strategii de citire/înțelegere (CITIT) – SMALSI*

Rezultatele elevilor în risc de excluziune educațională la scala *Strategii de citire/înțelegere (CITIT)*, pun în evidență următoarele:

- 9% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce indică faptul că strategiile dezvoltate de aceștia sunt mai puțin eficiente pentru înțelegerea informațiilor studiate, însă, uneori, apelează la tehnici de organizare mai avansate.
- 65% dintre participanții la cercetare au un nivel mediu de dezvoltare a strategiilor de citire/înțelegere;
- 26% dintre elevii cu risc de excluziune educațională au un nivel peste media populației în ceea ce privește strategiile de citire/înțelegere. Aceasta indică faptul că folosesc în mod eficient strategii care facilitează înțelegerea materialului studiat, citesc și repetă informațiile, solicită ajutor dacă este nevoie.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

1.4. SCALA ABILITĂȚI DE SCRIERE/CERCETARE (SCRIS)

Abilitățile de scriere și cercetare reprezintă, în măsura în care sunt dezvoltate, puncte tari ale elevilor și se referă la faptul că aceștia pot să realizeze o activitate de cercetare pe diferite teme, știu să se orienteze pentru a avea acces la informațiile de care au nevoie, pot să folosească materiale și surse de informații, scheme de idei sau alte metode avansate de organizare.

Tabel 25 – Statistica descriptivă – Scala *Abilități de scriere/cercetare (SCRIS)*

SCALA ABILITĂȚI DE SCRIERE/CERCETARE (SCRIS)	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	51.31281
Eroare std.	0.361433
Mediana	51
Modul	54
Abatere std.	10.29926
Minimum	24
Maximum	91
Sum	41666

Media pentru *abilități de scriere/cercetare*, a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{SCRIS} = 51.31$, ceea ce indică un nivel mediu de dezvoltare a acestor strategii. Valorile (exprimate în cote T) variază între 24T și 91T.

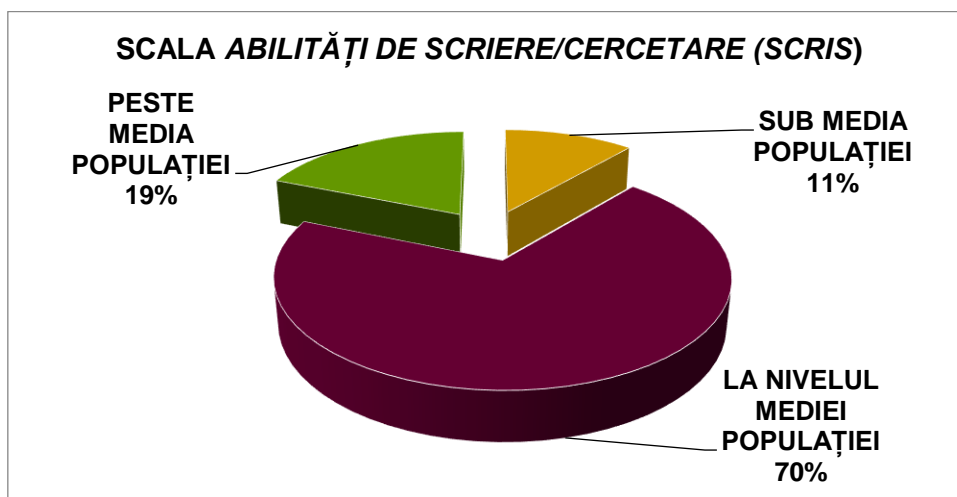


Figura. 56. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Abilități de scriere/cercetare (SCRIS)*- SMALSI

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Rezultatele la scala *Abilități de scriere/cercetare (SCRIS)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 11% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că abilitățile lor de luare de scriere/cercetare sunt insuficient dezvoltate, sunt folosite ineficient și nu pot susține cu succes procesul de învățare. Ocazional, pot folosi scheme de idei sau alte metode avansate de organizare, dar, per ansamblu, sistemul acestora de scriere/cercetare este deficitar;
- 70% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de dezvoltare a abilităților de scriere/cercetare;
- 19% dintre participanții la cercetare au foarte bine dezvoltate abilitățile de luare scriere/cercetare (la nivel de puncte tari). Aceștia pot să folosească eficient diferitele materiale și surse de informații, să elaboreze și să folosească strategii pentru a scrie și a organiza o lucrare (Stroud și colaboratorii, 2010).

1.5. SCALA STRATEGII FOLOSITE LA TESTE (TEST)

“Scala se focalizează pe metodele aplicate pentru a demonstra cu succes modul în care un elev a învățat. Elaborarea și aplicarea de strategii pentru a repurta succes la un test va duce la îmbunătățirea performanței școlare” (Stroud și colaboratorii, 2010, p. 51).

Tabel 26 – Statistica descriptivă – Scala *Strategii folosite la teste (TEST)*

SCALA STRATEGII FOLOSITE LA TESTE	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	50.59483
Eroare std.	0.370723
Mediana	51
Modul	51
Abatere std.	10.56398
Minimum	13
Maximum	75

Media pentru *strategiile folosite la teste* a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{TEST} = 50.59$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, aceste strategii sunt dezvoltate la nivelul mediei populației. Plaja valorilor variază între un minimum = 13T și maximum = 75T.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

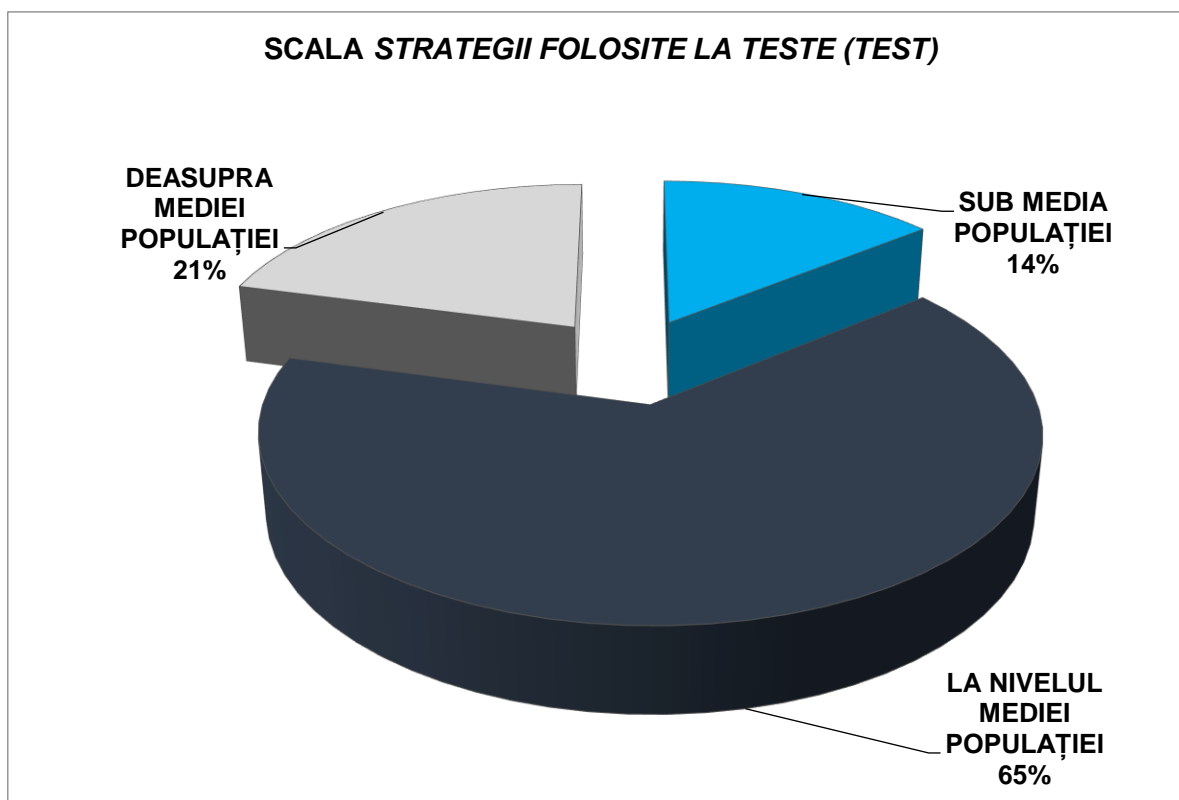


Figura 57. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Strategii folosite la teste (TEST)*- SMALSI

Rezultatele la scala *Strategii folosite la teste (TEST)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 14% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că *strategiile folosite la teste* sunt insuficient dezvoltate.
- 65% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de dezvoltare a strategiilor folosite pentru a demonstra cu succes că au învățat;
- 21% dintre participanții la cercetare au foarte bine dezvoltate strategiile pentru a repurta succes la teste (la nivel de puncte tari). Reușesc foarte bine să elaboreze și să aplice strategii pentru a face față cu succes unui test; pot să analizeze întrebările și să le abordeze într-o manieră logică (Stroud și colaboratorii, 2010).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

1.6. SCALA TEHNICI DE ORGANIZARE (ORG)

Această scală evaluează în ce măsură elevul organizează materialele de studiu, structurează sarcinile primite și organizează rezolvarea temelor. În măsura în care acestea sunt dezvoltate, ele reprezintă puncte tari ale elevului, susținând, de-a lungul întregii activități școlare, utilizarea eficientă a celorlalte abilități, inclusiv gestionarea timpului.

Tabel 27 – Statistica descriptivă – Scala Tehnici de organizare (ORG)

SCALA TEHNICI DE ORGANIZARE (ORG)	
STATISTICA DESCRIPTIVA	
Medie	50.92118
Eroare std.	0.418257
Mediana	50
Modul	54
Abatere std.	11.91849
Minimum	15
Maximum	90

Media pentru *tehnicele de organizare*, a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{ORG} = 50.92$, ceea ce indică un nivel mediu de dezvoltare a acestor strategii.

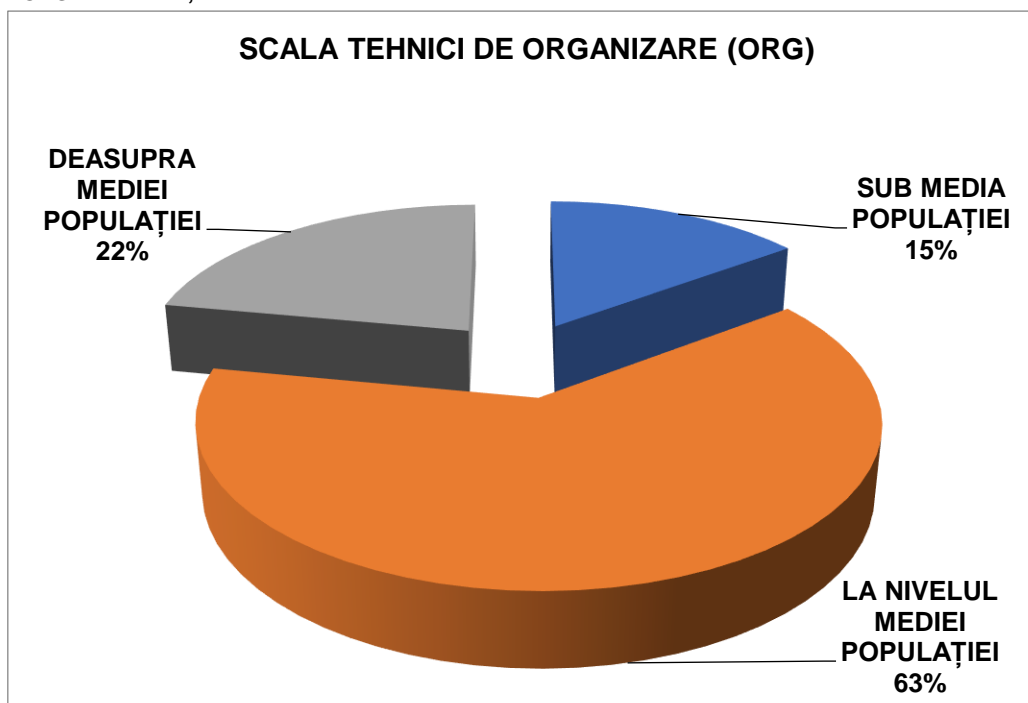


Figura 58. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Tehnici de organizare (ORG)*- SMALSI

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Rezultatele la scala *Tehnici de organizare (ORG)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 15%, dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că *tehnicile lor de organizare* sunt insuficient dezvoltate și sunt folosite ineficient și nu pot susține cu succes procesul de învățare.
- 63% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de dezvoltare a *tehnicalor de organizare*;
- 22% dintre participanții la cercetare au foarte bine dezvoltate *tehnicile de organizare* (la nivel de puncte tari).

1.7. SCALA GESTIONAREA TIMPULUI (TIMP)

Această scală “evaluează abilitățile elevului de a gestiona și utiliza timpul în mod eficient, de a aprecia timpul necesar pentru sarcinile școlare și de a-și repartiza timpul în mod corespunzător dificultății acestora” (Stroud și colaboratorii, 2010).

Tabel 28 – Statistica descriptivă – Scala *Gestionarea timpului (TIMP)*

SCALA GESTIONAREA TIMPULUI (TIMP)	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	51.72291
Eroare std.	0.40025
Mediana	52
Modul	53
Abatere std.	11.40536
Minimum	15
Maximum	86

Media pentru *Gestionarea timpului (TIMP)*, a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{TIMP} = 51.72$, ceea ce indică faptul că aceste strategii sunt dezvoltate la nivelul mediu.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

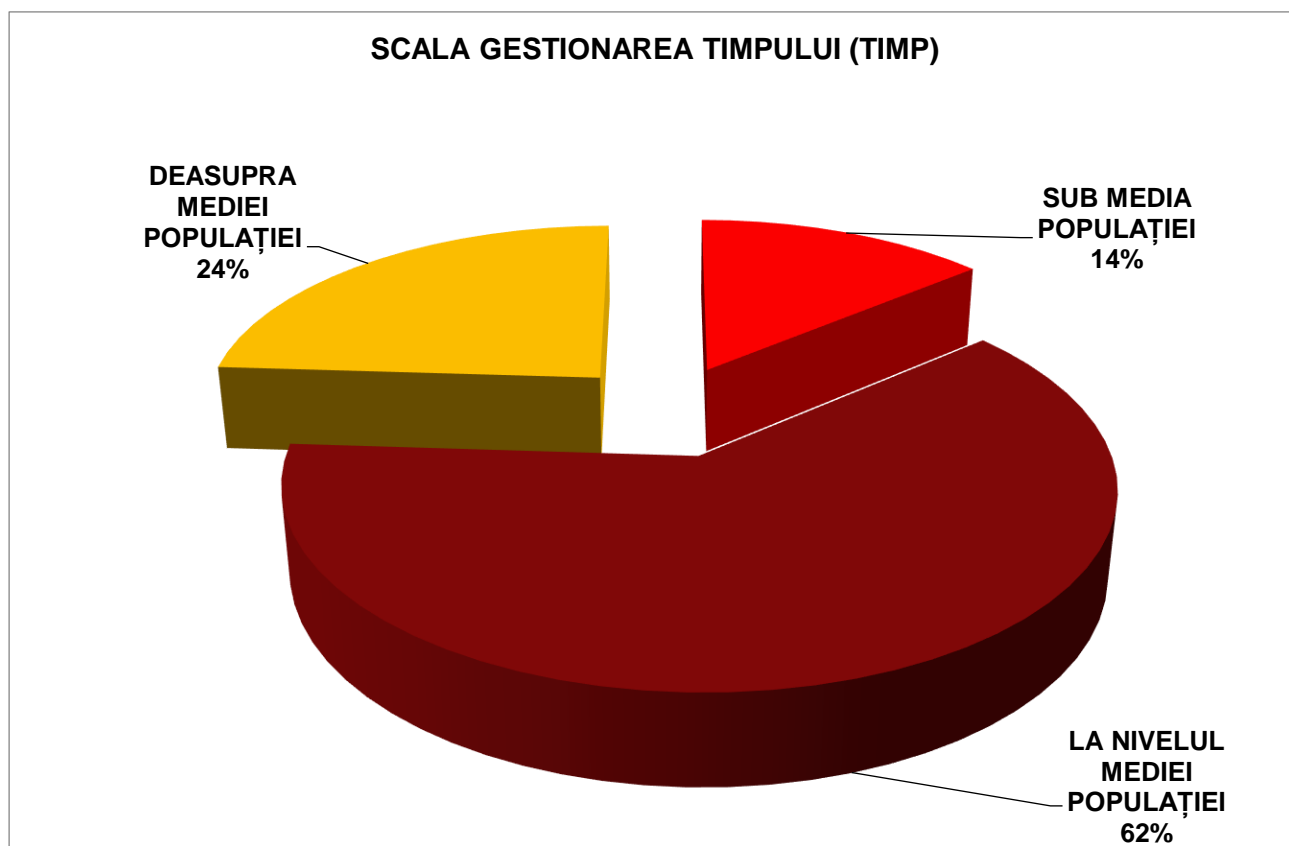


Figura 59. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala *Gestionarea timpului (TIMP)*- SMALSI

Rezultatele la scala *Gestionarea timpului (TIMP)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 14% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că *tehnicele lor de gestionare a timpului* sunt insuficient dezvoltate și sunt folosite ineficient și nu pot susține cu succes procesul de învățare.
- 62% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de dezvoltare a *tehnichilor de gestionare a timpului*;
- 24% dintre participanții la cercetare au foarte bine dezvoltate *tehnicele de gestionare a timpului* (la nivel de puncte tari).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

1.8. SCALA MOTIVAȚIA ACADEMICĂ SCĂZUTĂ (MOTSCA)

Motivația academică scăzută (MOTSCA) face parte dintre scalele privind punctele slabe ale elevului și "evaluează lipsa motivației intrinseci a elevului de a se implica în diferite sarcini școlare și de a le finaliza cu succes" (Stroud și colaboratorii, 2010).

Tabel 29 – Statistica descriptivă – Motivația academică scăzută (MOTSCA)

SCALA MOTIVAȚIA ACADEMICĂ SCĂZUTĂ (MOTSCA)	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	49.59729
Eroare std.	0.407053
Mediana	49
Modul	44
Abatere std.	11.59921
Minimum	27
Maximum	90

Media pentru "Motivația academică scăzută" a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{MOTSCA} = 49.59$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, motivația intrinsecă (de a se implica și reuși în sarcinile școlare) este la nivelul mediei populației.

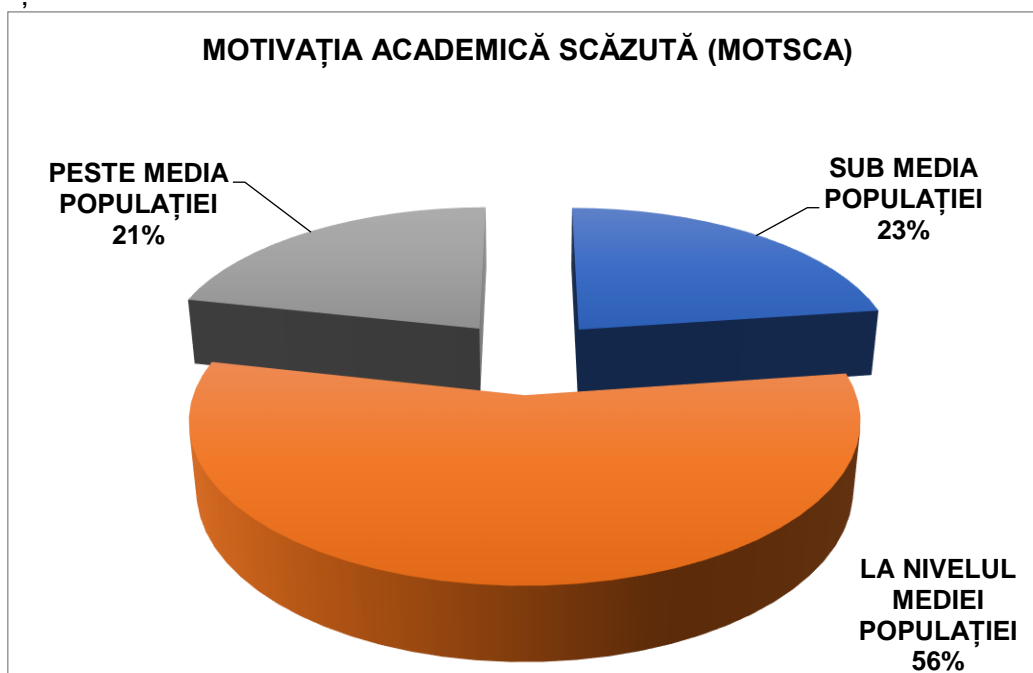


Figura. 60. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala Motivația academică scăzută (MOTSCA)- SMALSI

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Rezultatele la scala *Motivația academică scăzută (MOTSCA)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 23% dintre participanții la cercetare au un nivel *MOTSCA* sub media populației, ceea ce înseamnă că au o puternică motivație intrinsecă ce susține activitatea lor școlară și de învățare, au o dorință puternică de succes școlar, locus of control intern;
- 56% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu al motivației școlare;
- 21% dintre participanți sunt peste media populației din punct de vedere al *MOTSCA*, ceea ce indică faptul că au o motivație academică scăzută, locus of control extern, nevoie puternică de încurajare externă, au impresia că profesorii sunt nedreți și că școala nu le este de folos în viață.

1.9. SCALA ANXIETATEA FAȚĂ DE TESTE (TANX)

Anxietatea față de teste (TANX) face parte dintre scalele privind punctele slabe ale elevului și “evaluează măsura în care elevul resimte simptome de anxietate asociate direct cu participarea la un test sau supunerea la orice tip de evaluare a performanțelor” (Stroud și colaboratorii, 2010).

Tabel 30 – Statistica descriptivă – SCALA *Anxietatea față de teste (TANX)*

SCALA <i>Anxietatea față de teste (TANX)</i>	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	53.63424
Eroare std.	0.401734
Mediana	54
Modul	41
Abatere std.	11.44764
Minimum	26
Maximum	93

Media pentru “*Anxietatea față de teste*” a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{TANX} = 53.63$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, componentele de îngrijorare și emotivitate sunt la nivelul mediei populației.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

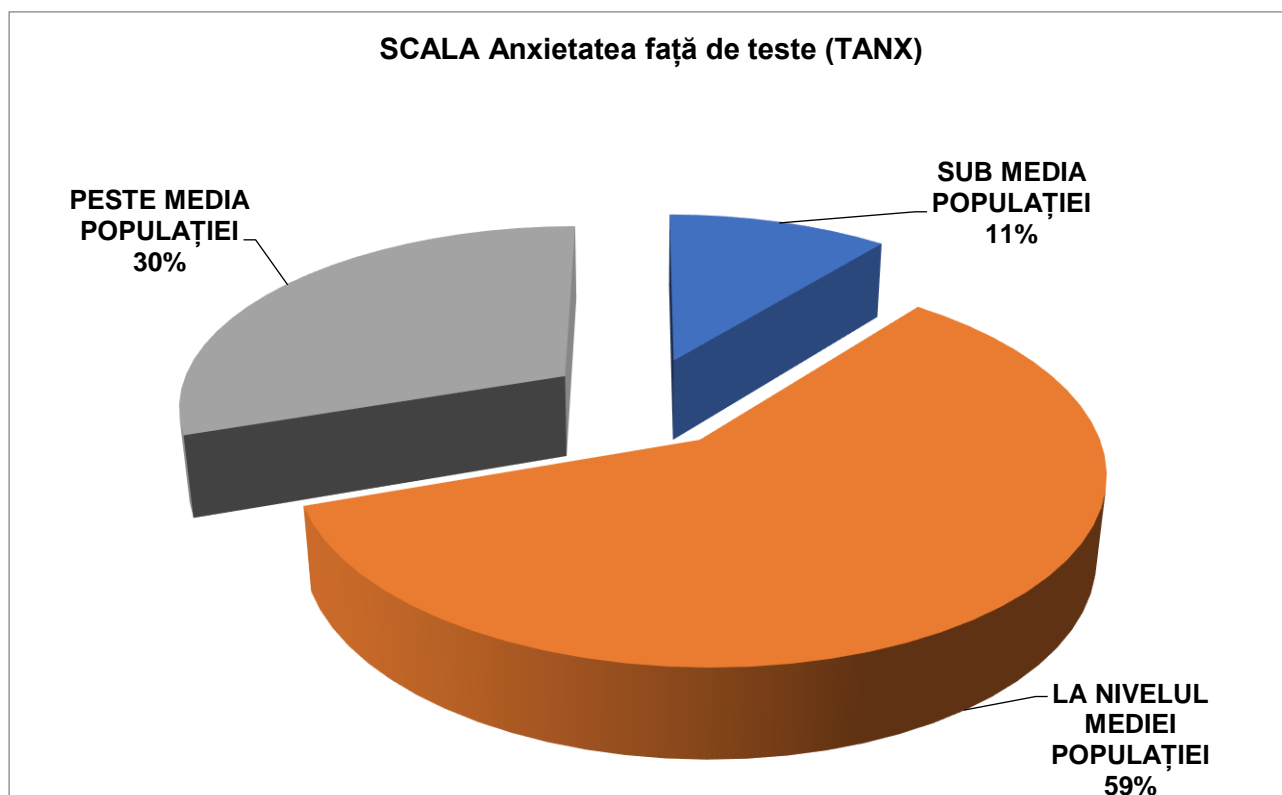


Figura. 61. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la scala SCALA *Anxietatea față de teste (TANX)*- SMALSI

Rezultatele la scala *Anxietatea față de teste (TANX)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 11% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce înseamnă că se simt confortabil în majoritatea examinărilor, nu sunt îngrijorați în legătură cu performanța lor la teste, mai ales dacă știu că sunt bine pregătiți.
- 59% dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu de anxietate legat de performanța asociată cu examinarea și cu procedurile de evaluare structurată.
- 30% dintre participanți sunt peste media populației, ceea ce indică faptul că aceștia nu pot să demonstreze nivelul cunoștințelor într-un mediu organizat deoarece sunt îngrijorați, au gânduri intruzive, folosesc mecanisme adaptative.

1.10. SCALA DIFICULTĂȚI DE CONCENTRARE/ATENȚIE (DIFCON)

Această scală măsoară “percepția elevului despre propriile abilități de a participa activ la orele de curs și la alte sarcini școlare, de a-și adapta nivelul de atenție în funcție de ceea ce i se cere să facă, de a-și monitoriza atenția acordată unei sarcini și de a ignora eventualele elemente perturbatoare” (Stroud și colaboratorii, 2010).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabel 31 – Statistica descriptivă – SCALA *Dificultăți de concentrare/atenție* (DIFCON)

SCALA DIFICULTĂȚI DE CONCENTRARE/ATENȚIE (DIFCON)	
STATISTICA DESCRIPTIVĂ	
Medie	51.41872
Eroare std.	0.42652
Mediana	51
Modul	45
Abatere std.	12.15395
Minimum	4
Maximum	91

Media pentru "*Dificultăți de concentrare/atenție*" a grupului elevilor cu risc de excluziune, este $m_{DIFCON} = 51.42$, ceea ce indică faptul că, la nivelul grupului evaluat, aceste strategii sunt dezvoltate la nivelul mediei populației.

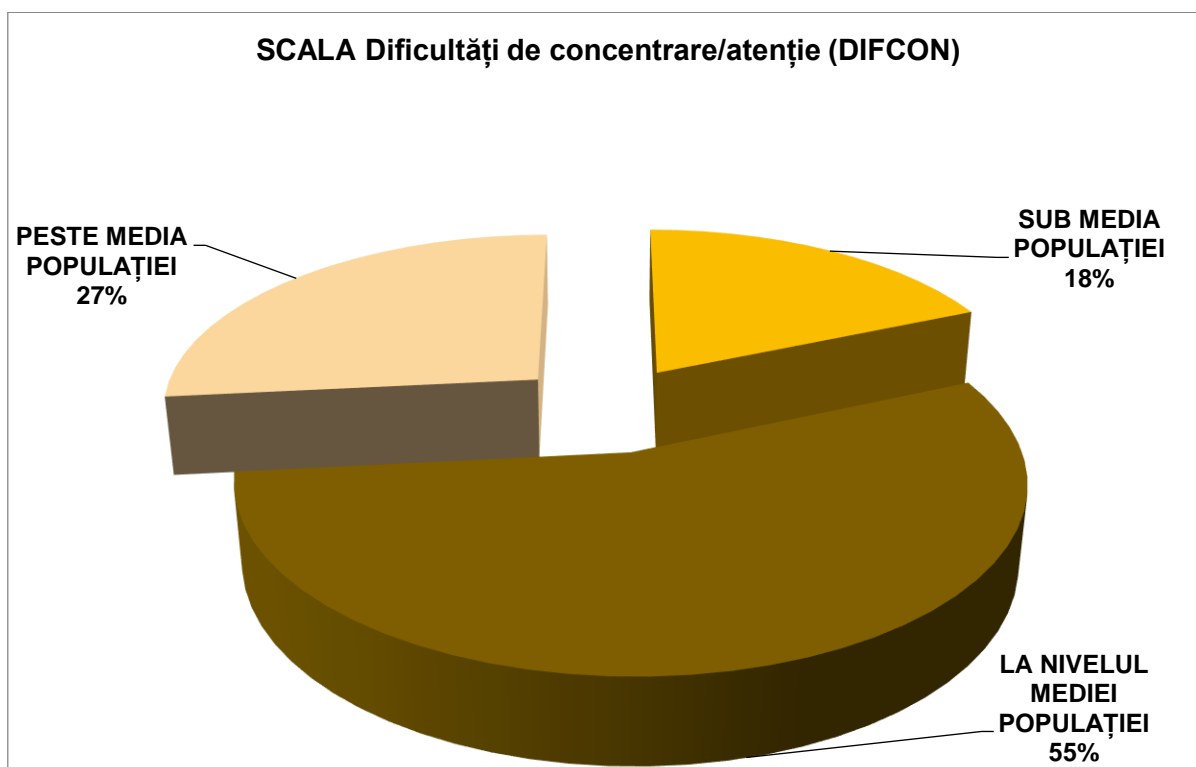


Figura 62. Rezultatele participanților la cercetare (elevi cu risc de excluziune educațională) la SCALA *Dificultăți de concentrare/atenție* (DIFCON - SMALS)

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Rezultatele la scala *Dificultăți de concentrare/atenție (DIFCON)*, la nivelul grupului de elevi cu risc de excluziune educațională, pun în evidență următoarele:

- 18% dintre participanții la cercetare au un nivel sub media populației, ceea ce indică abilități peste medie de a fi atenți și a asculta în timpul orei de curs.
- 55%, dintre participanții la cercetare sunt la nivelul mediei populației, au un nivel mediu;
- 27% dintre participanți sunt peste media populației din punct de vedere DIFCON, ceea ce pune în evidență dificultăți crescute față de participarea la activitățile din timpul orei și alte sarcini școlare; deseori acești elevi sunt distrași, au o atitudine visătoare, îi preocupă alte lucruri, care nu au legătura cu solicitările din timpul orei (Stroud și colaboratorii, 2010).

2. REZULTATELE ELEVILOR ÎN RISC DE EXCLUZIUNE EDUCAȚIONALĂ LA CHESTIONARUL DE EVALUARE A TEMPERAMENTULUI

Tabelul 32 surprinde indicatori ai statisticii descriptive (medie, minim, maxim, amplitudine, abatere standard), la nivel de grup, în cazul caracteristicilor temperamentale.

Tabel 32 – Statistica descriptivă – dimensiuni temperamentale

	C	AF	AG	NA	AT	TR	FR	CI	FRU	SP	PIM	SPR	TIM
Medie	51.7	50.9	50.8	51.3	47.7	53.9	52.4	48.2	52.3	51.0	50.2	51.8	51.4
AS	9.35	11.2	9.92	10.1	9.11	10.6	9.56	8.82	10.1	9.50	8.68	9.98	10.2
Amp	54	62	55	55	58	55	53	55	55	51	51	50	55
Minim	22	14	29	16	19	28	24	24	20	21	26	25	24
Maxim	76	76	84	71	77	83	77	79	75	72	77	75	79

Notă: AS – abatere standard, Amp – Amplitudine, C: Controlul activării, AF: Afiliere, AG: Agresivitate, NA: Nivel de activare, AT: Atenție, TR: Tristețe; FR: Frică, CI: Control inhibitor, FRU: Frustrare, SP: Sensibilitate la plăcere, PIM: Plăcerea la stimulare de intensitate mare, SPR: Sensibilitate perceptuală, TIM: Timiditate.

La nivel de grup, rezultatele se încadrează între 40 și 60 cote T, aspect ce se traduce printr-un rezultat de nivel mediu, în cazul tuturor caracteristicilor temperamentale.

Altfel spus, preadolescenții, la nivel de grup: au o capacitate de nivel mediu de a efectua o activitate chiar dacă există o tendință puternică de a o evita; manifestă (la un nivel mediu) nevoia de apropiere față de ceilalți, o agresivitate verbală și fizică, o stare de tristețe, precum și capacitatea de concentrare a atenției; participă (la un nivel moderat) în cadrul activităților fizice; sunt neliniștiți, îngrijorați, nervoși și au o capacitate (de nivel mediu) de a-și controla reacțiile; resimt frustrare (legată de eșecul în atingerea scopurilor) și sunt timizi (la un nivel moderat); se pot bucura de activități

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

noi și complexe, dar și de activități care presupun o complexitate și noutate redusă și au o capacitate moderată de a identifica stimuli de intensitate scăzută în mediul înconjurător.

Se recomandă astfel, în procesul de dezvoltare personală - creându-se premisele unei mai bune integrări sociale și educaționale: un nivel mai crescut al atenției și participării în cadrul activităților fizice, și un nivel mai scăzut în cazul tristeții, frustrării și fricii (presupunere îngrijorare și nervozitate) resimțite.

Prezentăm, în continuare, rezultatele copiilor pentru fiecare caracteristică temperamentală în parte.

Controlul activării

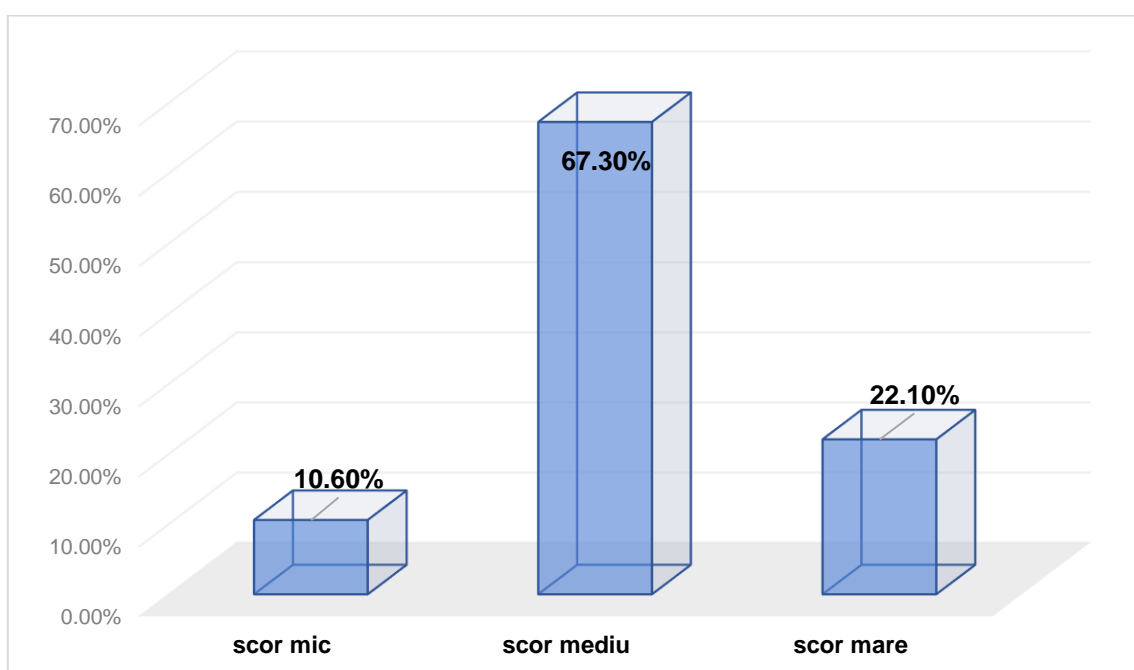


Figura. 63. Controlul activării

Copiii aflați în risc de excluziune educațională și socială, în proporție de 22.10% au obținut un **scor mare** în cazul capacității de a efectua o activitate chiar dacă există o tendință puternică de a o evita. Acești preadolescenți se conformează ușor dorințelor adulților (profesori, părinți, etc.) în realizarea diferitelor sarcini, chiar dacă, în realitate, nu vor să participe.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Afilierea

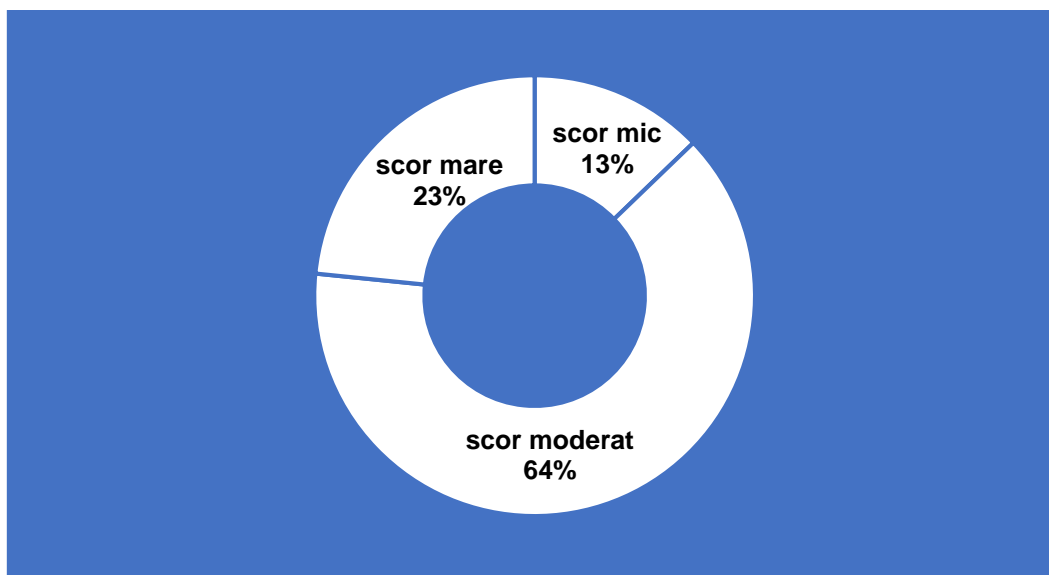


Figura. 64. Afilierea

Preadolescenții vulnerabili, în proporție de aproximativ 23% au obținut un **scor mare** în cazul nevoii de apropiere față de ceilalți, nevoii de relații armonioase cu cei din jur.

Agresivitatea

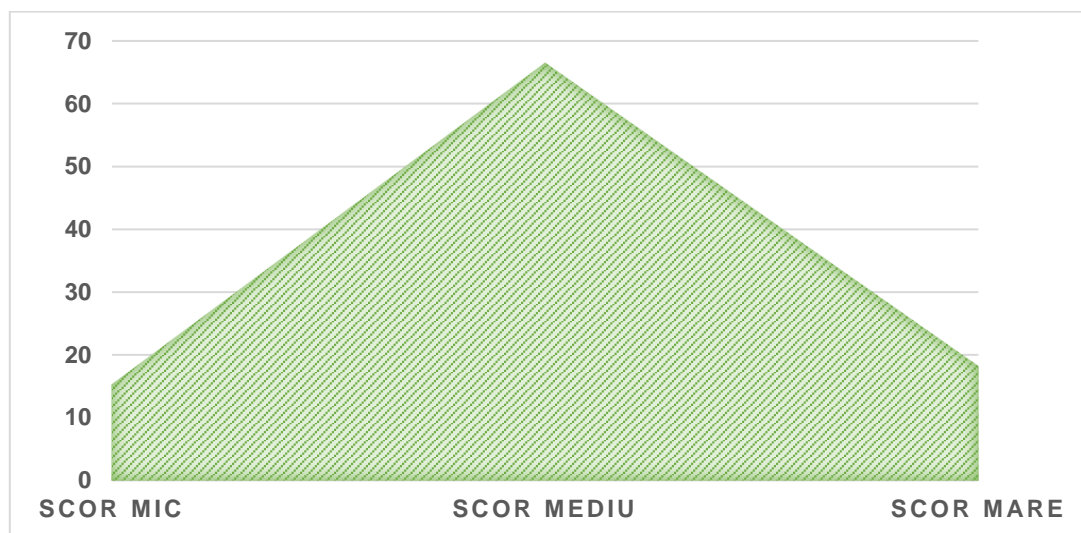


Figura. 65. Agresivitatea copiilor

Aproximativ 20% dintre preadolescenții aflați în risc de excluziune socială și educațională au înregistrat un **scor mare** în cazul agresivității. Astfel, 1/5 dintre copii manifestă la un nivel ridicat agresivitate verbală, violență fizică și ostilitate orientată spre obiecte și persoane.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Nivelul de activare

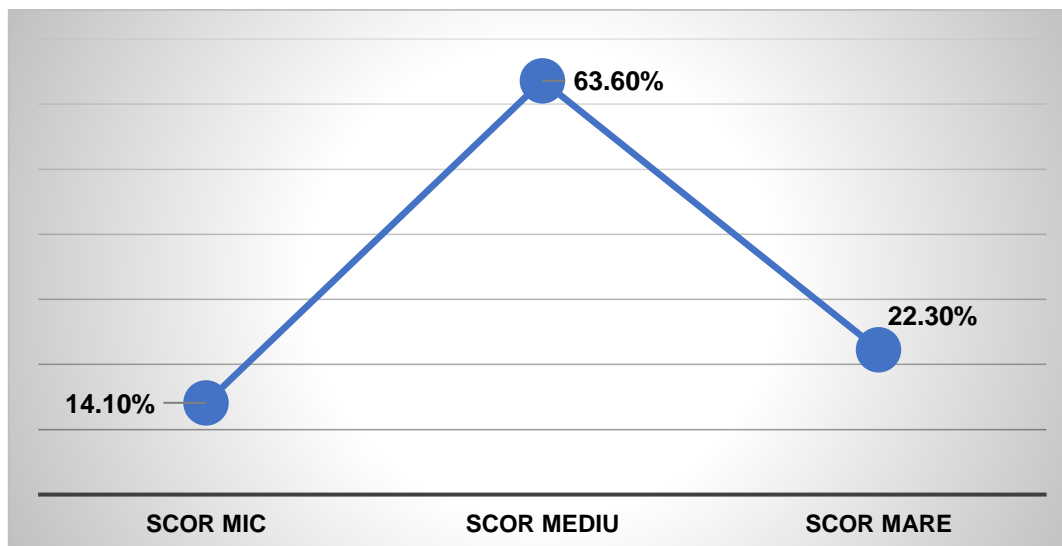


Figura. 66. Nivelul de activare

Copiii aflați în risc de excluziune educațională și socială, în proporție de 14.1% participă foarte puțin la activități fizice sistematice, iar majoritatea (63.6%) consideră că iau parte activ - la un nivel moderat, în cadrul activităților fizice.

Atenția

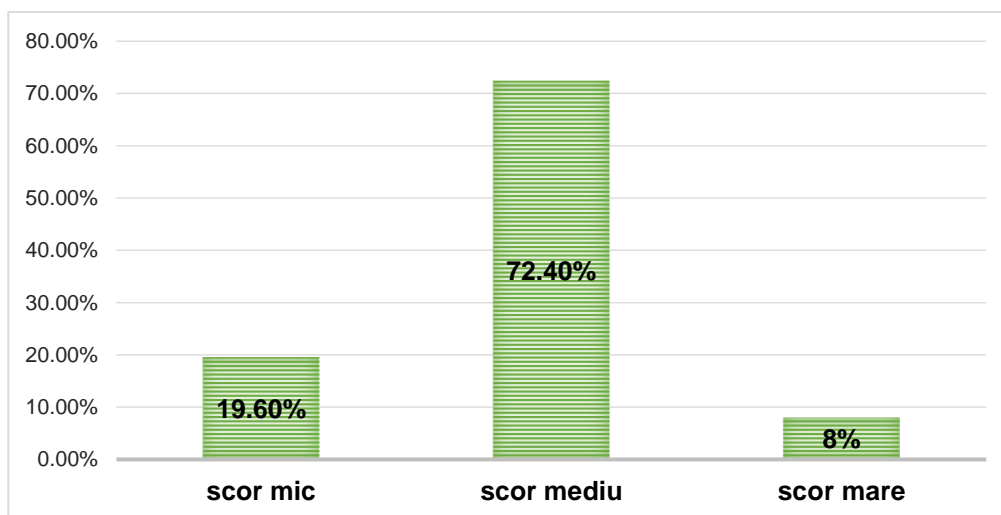


Figura 67. Atenția copiilor

Preadolescenții vulnerabili, în proporție de aproximativ 20% au obținut un **scor mic** în cazul capacității de concentrare a atenției, precum și flexibilității/ mobilității atenției, în timp ce majoritatea (72.4%) au o capacitate medie de concentrare a atenției (focalizarea energiei psiho-nervoase asupra unui stimul/ obiect).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tristețea

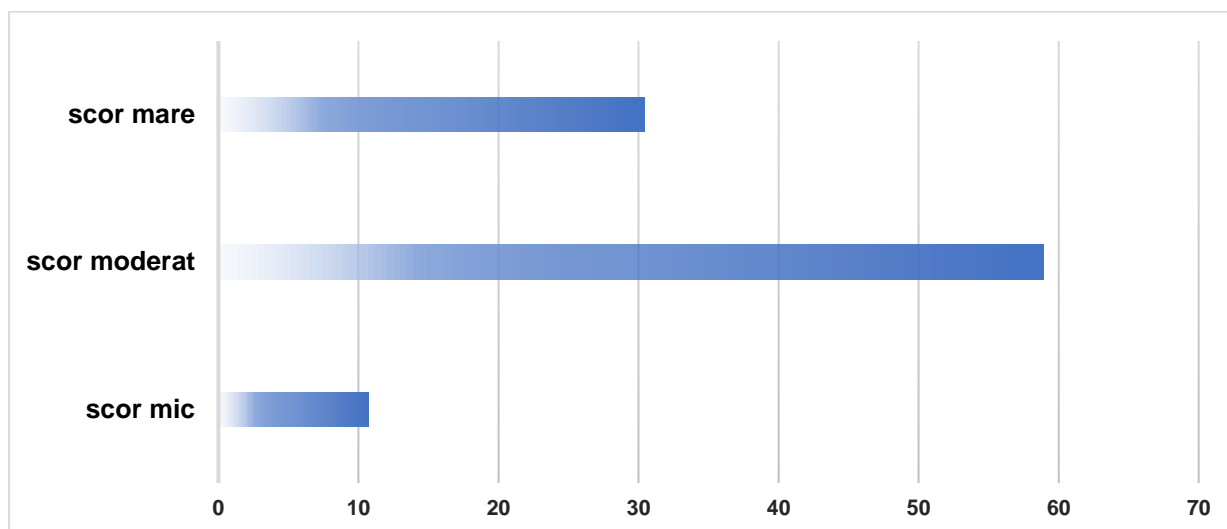


Figura 68. Tristețea resimțită

Cu privire la starea de tristețe resimțită se remarcă un procent consistent al copiilor (30.4%) care au obținut un **scor mare** (sunt, în general, triști). O treime dintre copii manifestă o lipsă a plăcerii, interesului și o energie scăzută în activitățile cotidiene.

Frica

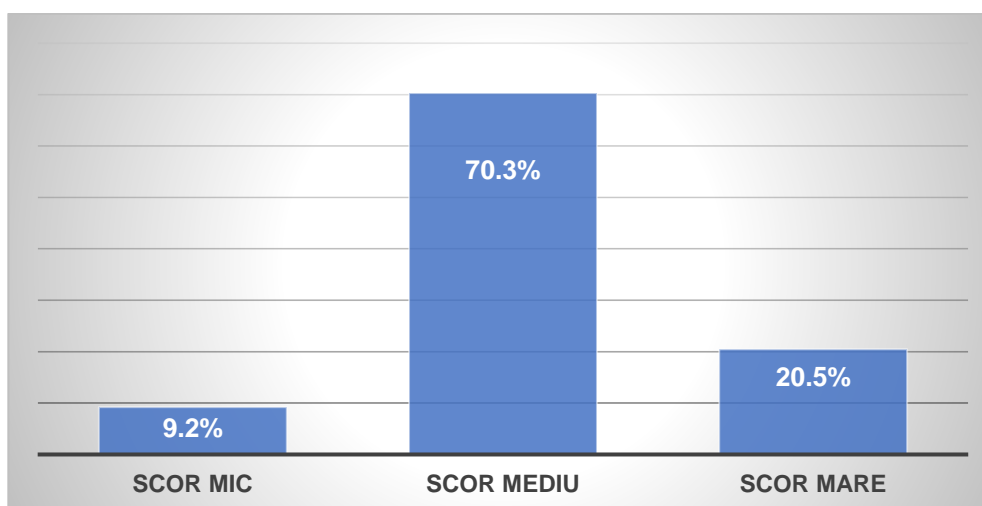


Figura. 69. Frica - neliniște, îngrijorare, nervozitate

Copiii aflați în risc de excludere educațională, în proporție de 20.5% au obținut un **scor mare** în cazul stării de neliniște, îngrijorare și nervozitate, anticipând situații stresante (aspect ce joacă un rol esențial în generarea stărilor de îngrijorare).

Controlul inhibitor

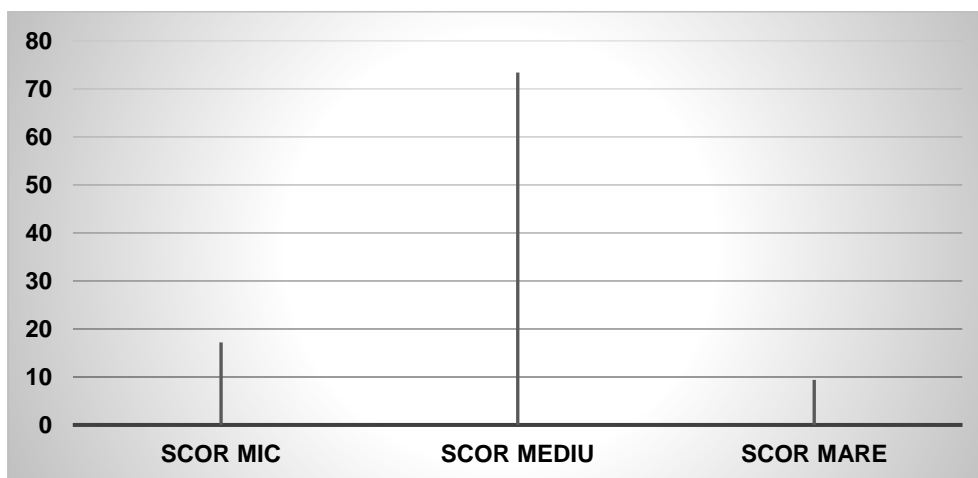


Figura 70. Controlul inhibitor

Controlul inhibitor se referă la capacitatea preadolescenților de a suprima răspunsurile motorii sau verbale inadecvate. 9.4% au dezvoltată foarte bine această capacitate, în timp ce 17.2% dintre copii au o capacitate redusă de a-și controla reacțiile verbale și comportamentale. Majoritatea (73.4%) au înregistrat un scor mediu în cazul acestei caracteristici temperamentale.

Frustrarea

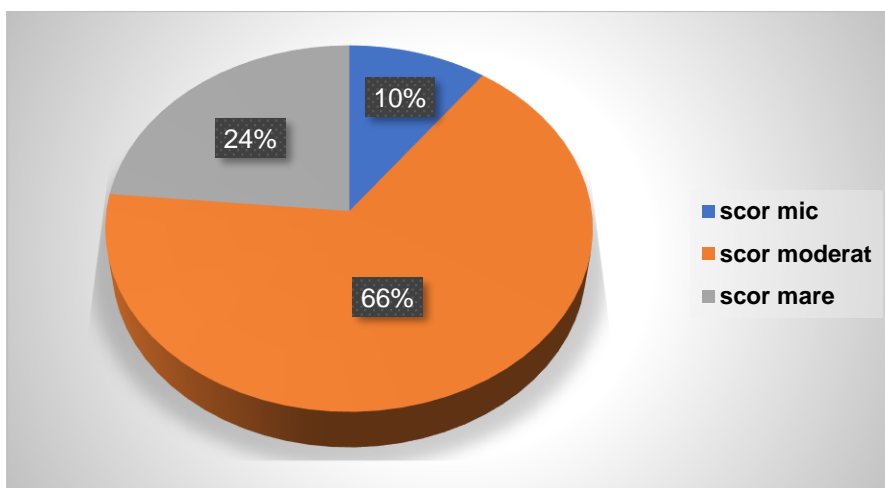


Figura 71. Frustrarea resimțită de copii

Observăm faptul că aproximativ un sfert (24%) dintre copiii aflați în risc de excluziune educațională și social experimentează un nivel ridicat al stării de frustrare - afect negativ legat de eșecul în atingerea scopurilor, obiectivelor (în general).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Sensibilitatea la plăcere

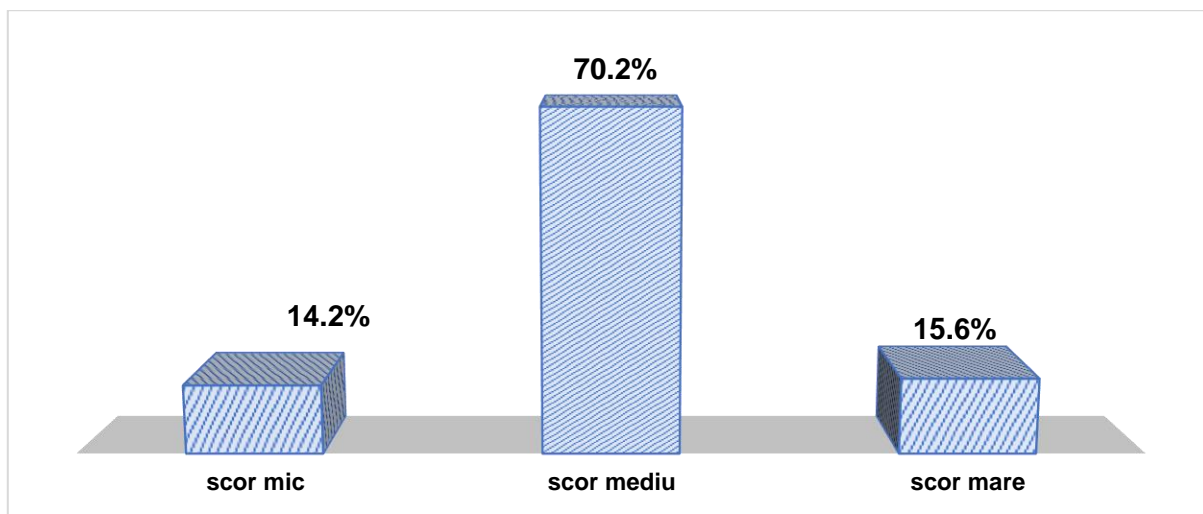


Figura 72. Sensibilitatea la plăcere

Preadolescenții vulnerabili, în proporție de 15.6% se pot bucura (la un nivel ridicat) de activități mai puțin complexe și cu un grad scăzut de noutate, în timp ce 14.2% dintre copii nu resimt aproape nicio satisfacție în realizarea activităților percepute ca fiind mai simple, având un grad mai redus de complexitate și noutate.

Plăcerea la stimulare de intensitate mare

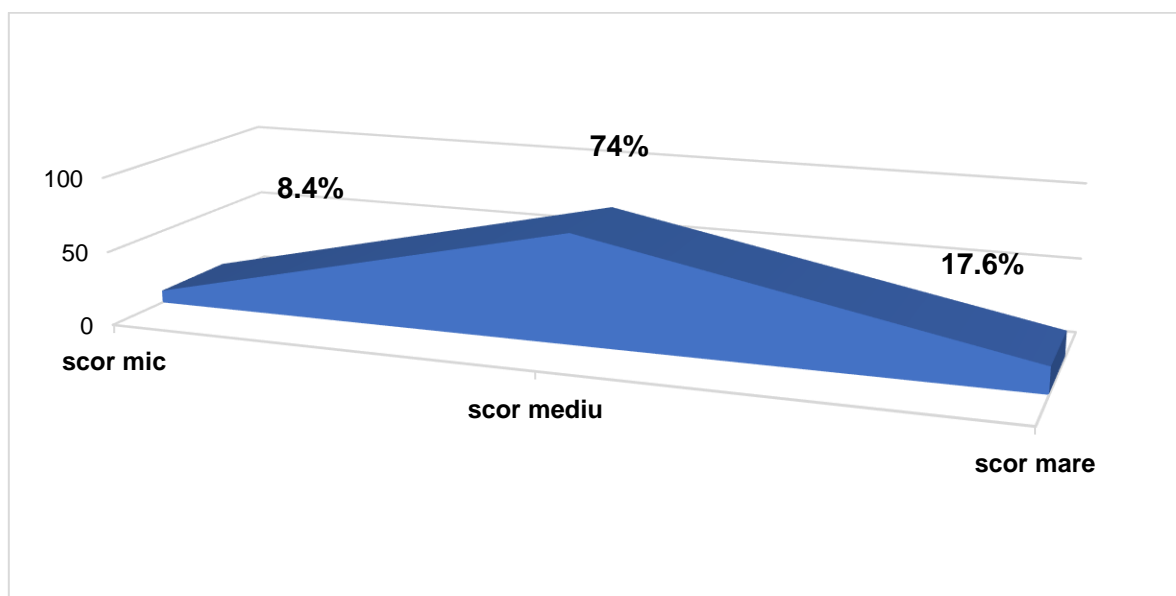


Figura. 73. Plăcerea la stimulare de intensitate mare

Copiii aflați în risc de excluziune socială și educațională, în proporție de 17.6% se pot bucura (la un nivel ridicat) de activități care presupun noutate, complexitate sau intensitate ridicată, în timp ce 8.4% dintre copii nu resimt aproape nicio satisfacție în

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

realizarea acestor activități (percepute ca fiind noi și complexe). Majoritatea (74%) resimt plăcere la un nivel moderat în timpul desfășurării unor asemenea activități (intense, complexe și/ sau noi).

Sensibilitatea perceptuală

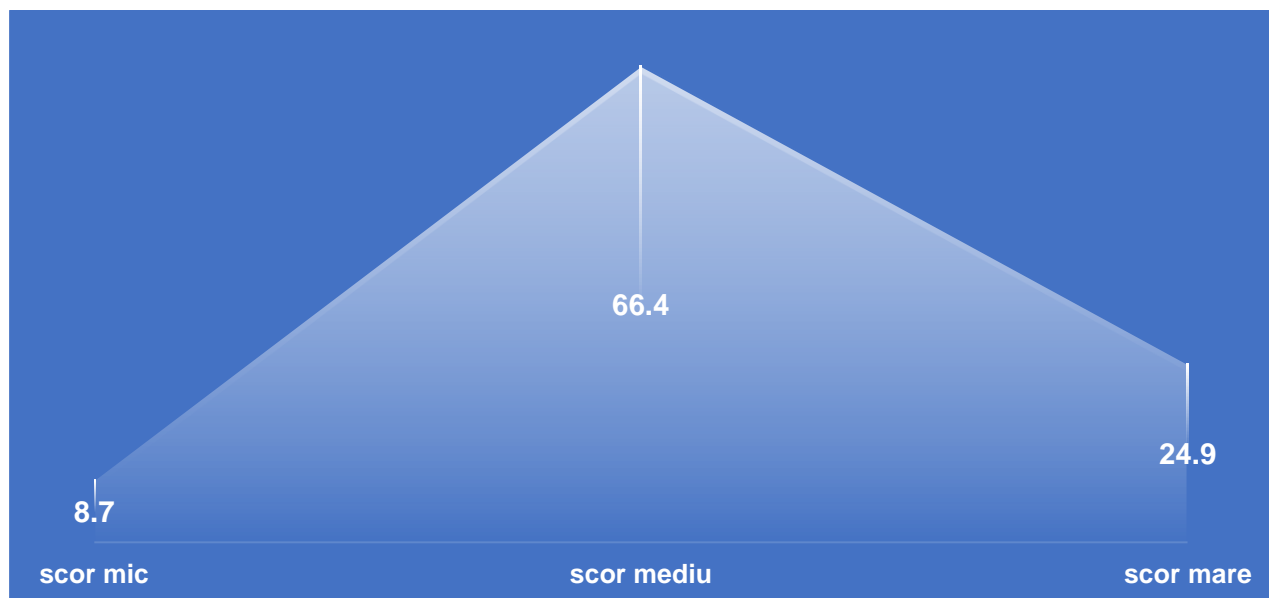


Figura. 74. Sensibilitatea perceptuală

În cazul sensibilității perceptuale, este vorba despre capacitatea preadolescenților aflați în risc de excluziune educațională de a identifica stimuli de intensitate scăzută în mediul înconjurător. Aproximativ un sfert dintre copii (24.9%) au raportat că dispun de o capacitate foarte bună de a observa stimuli (puțin evidenți, având o intensitate scăzută) în realitatea înconjurătoare. 8.7% dintre copii nu pot identifica asemenea stimuli, în timp ce majoritatea (66.4%) consideră că au dezvoltată această abilitate la un nivel moderat (sensibilitatea perceptuală se leagă de o bună observație, atenție la detalii, de o atenție involuntară performantă).

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Timiditatea

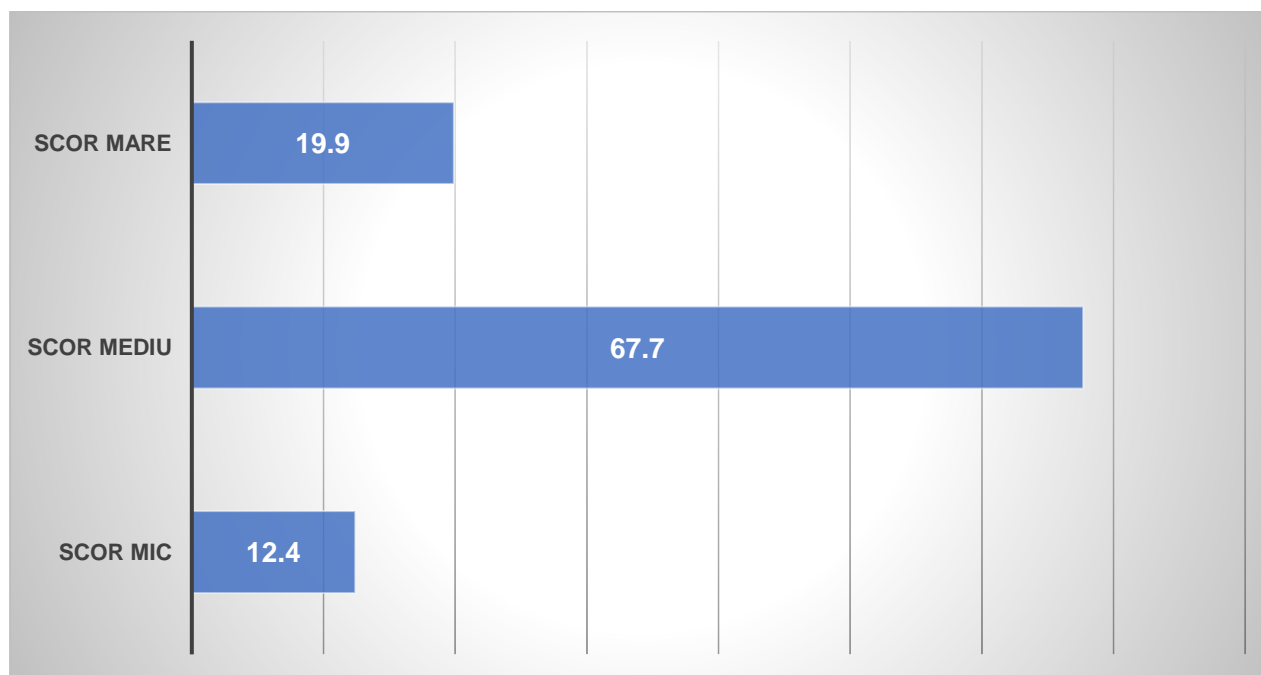


Figura 75. Nivelul de timiditate al preadolescenților

Observăm faptul că aproximativ 1/5 dintre copiii aflați în risc de excluziune educațională și socială au obținut un **scor mare** în cazul timidității. Acești copii manifestă, la un nivel ridicat, reacții de inhibiție comportamentală legate de situațiile noi, în special în cele sociale. Majoritatea preadolescenților (67.7%) au raportat un nivel moderat al timidității.

3. REZULTATELE ELEVILOR ÎN RISC DE EXCLUZIUNE EDUCAȚIONALĂ LA CHESTIONARUL DE EVALUARE A SISTEMULUI DE VALORI

Sistemul de valori al preadolescenților a fost, de asemenea, investigat. Tabelul numărul 33 reliefează principalii indicatori ai statisticii descriptive, în cazul dimensiunilor valorizate de copii.

Tabel 33 – Statistica descriptivă – sistemul de valori

	RS	RES	TL	AUT	DAB	RECPR	SIG	PRO	ATR
Medie	76.4	73.5	75.5	75.0	74.3	72.7	66.4	71.0	57.5
Eroare std.	0.576	0.560	0.557	0.529	0.539	0.584	0.530	0.537	0.632
Mediană	80	75	75	75	75	75	65	70	55
Mod	90.0	75.0	75.0	75.0	75.0	70.0	60.0	75.0	50.0
AS	16.0	15.6	15.5	14.7	15.0	16.2	14.7	14.9	17.6

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Amp	70	70	80	80	70	80	75	83	80
Minim	30	30	20	20	30	20	25	17	20
Maxim	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Notă: AS – abatere standard, Amp – Amplitudine, **RS: Relații sociale**, **RES: Respectarea regulilor**, **TL: Timp liber**, **AUT: Autonomie**, **DAB: Dezvoltarea abilităților**, **RECPR: Recunoaștere profesională**, **SIG: Siguranță**, **PRO: Provocare**, **ATR: Autoritate**.

Preadolescenții, la nivel de grup, valorizează cel mai mult:

- 1) **relațiile sociale** - este foarte important pentru copii să aibă relații plăcute, noncompetitive cu ceilalți, să se înțeleagă bine cu oamenii cu care interacționează (existența unui climat afectuos, lipsit de conflicte, este de preferat, pentru dezvoltarea unei mentalități sănătoase);
- 2) **timpul liber** - este foarte important să li se acorde timp pentru activitățile preferate, pentru hobby-uri;
- 3) **autonomia și dezvoltarea abilităților** - pentru copii este important să reușească în viață prin propriile forțe, valorizează dezvoltarea abilităților și să fie competenți în activitățile desfășurate, inclusiv în cele școlare.

La polul opus remarcăm:

- 1) **autoritatea** - este mai puțin important pentru preadolescenții aflați în risc de excluziune educațională și socială să își impună punctul de vedere (cu orice preț), să îi conducă pe ceilalți;
- 2) **siguranța** - este mai puțin important pentru preadolescenți (comparativ cu celelalte valori) „să meargă la sigur” într-o situație, ca totul să fie cât mai clar și sigur în activitățile desfășurate, cotidiene.

Reliefăm și grafic sistemul de valori la copiii în risc de excluziune socială și educațională.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

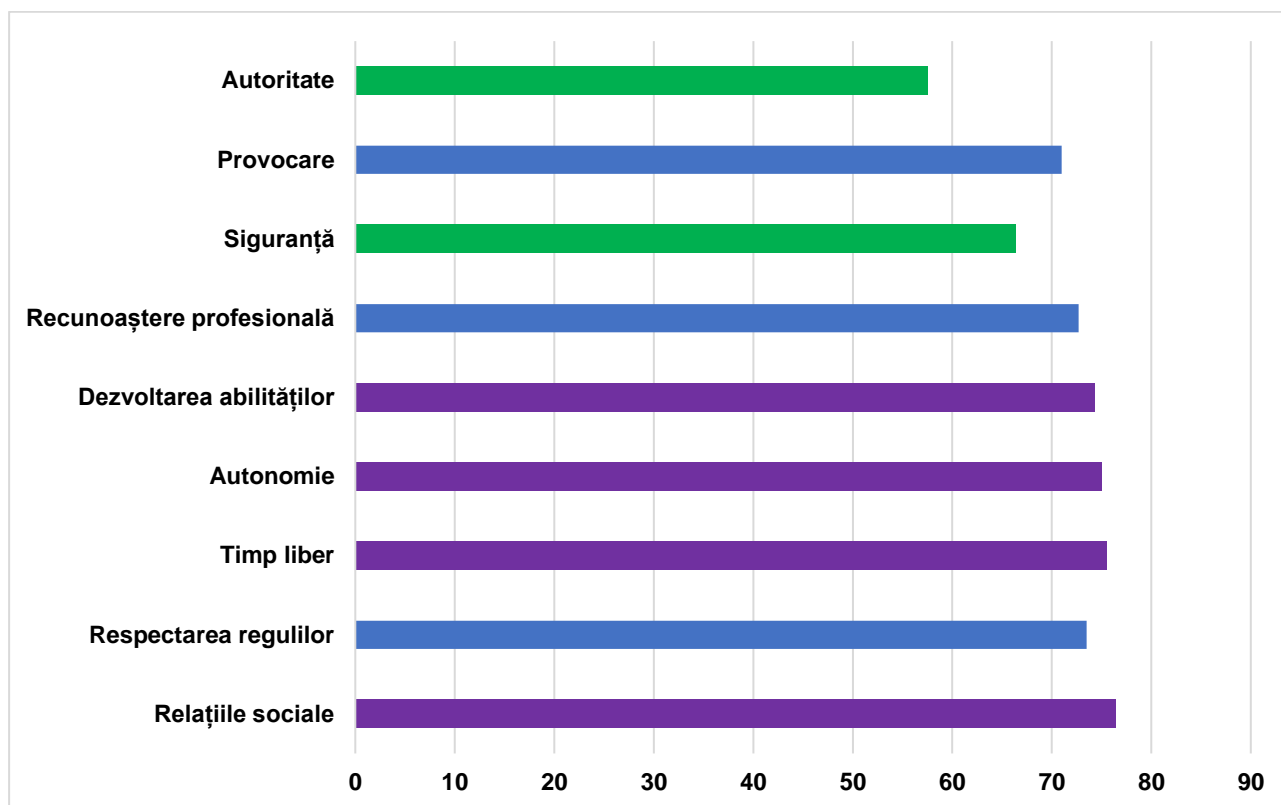


Figura 76. Sistemul de valori al preadolescenților - dimensiunile cele mai importante (cu mov) și mai puțin importante (cu verde) pentru preadolescenți

În afară de relațiile sociale, timpul liber, autonomia și dezvoltarea abilităților (despre care am discutat anterior - fiind cel mai mult valorizate de către copiii aflați în risc de excludere educațională), se remarcă recunoașterea profesională și respectarea regulilor. Este important, astfel, pentru copii, să le fie recunoscută munca, performanța în activitatea desfășurată și să existe reguli, norme, după care să se ghideze.

Să realizeze mereu lucruri noi care să îi „pună la încercare” (provocarea), să se implice în activități cât mai clare, certe, în care probabilitatea unui eșec este foarte mică (siguranța), să controleze deciziile celorlalți, să ia decizii pentru ceilalți, să îi conducă pe ceilalți și să își impună punctul de vedere (autoritatea) reprezintă dimensiuni mai puțin valorizate de preadolescenți.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Concluzii referitoare la investigarea potențialului biologic și motric

Comparând datele obținute în cadrul proiectului *Integrare sustenabilă socială și educațională prin activități sportive* cu studiile anterioare din literatura de specialitate putem concluziona următoarele:

- ✓ Populația cuprinsă în grupul țintă este în medie mai înaltă (aproximativ 6 cm), cu o greutate mai mare (aproximativ 9 kg) decât media populației cuprinse în studiile anterioare;
- ✓ Nivelul motricității este scăzut și există tendința de scădere odată cu înaintarea în vârstă;
- ✓ Se constată în interiorul categoriei din grupul țintă tendința ascendentă a parametrilor somatici testați, respectiv înălțime, greutate, IMC, anvergură.
- ✓ În ceea ce privește IMC se constată foarte multe cazuri care se apropie de valoarea normală, cu tendință către supraponderabilitate;
- ✓ Nivelul de motricitate a fetelor este mai scăzut comparativ cu cel al băieților investigați în grupul țintă;
- ✓ Valorile obținute la Testul Ruffier denotă existența unei capacități scăzute de efort în majoritatea cazurilor, atât în cazul elevilor, cât și în cazul elevilor;
- ✓ Valorile sunt foarte scăzute la probele care au evaluat echilibrul static și mobilitatea articulară, atât în cazul fetelor, cât și al băieților;
- ✓ Valorile înregistrate la proba de rezistență ne determină să apreciem că elevii au un nivel scăzut al acestei aptitudini motrice.
- ✓ Mai mult decât atât, considerăm că nivelul scăzut de motricitate poate reprezenta un factor limitativ în procesul de integrare a elevilor în mediul educațional sau social, aspect cauzat de imposibilitatea acestora de a efectua anumite sarcini motrice solicitate.

Profilului psihologic al copilului aflat în risc de excluziune socială

Comparând rezultatele obținute de preadolescenți în cadrul proiectului *Integrare sustenabilă socială și educațională prin activități sportive* cu rezultatele copiilor de aceeași vârstă - conform etalonului, putem concluziona următoarele:

- ✓ În cazul elevilor în risc de excluziune educațională, cei mai mulți iau notițe și ascultă cu un nivel mediu de atenție, folosind la un nivel moderat strategii de studiu, uneori planificându-și activitățile de învățare;
- ✓ Majoritatea copiilor dispun de abilități medii de scriere și cercetare, de a gestiona timpul în mod eficient, de a face față cu succes unui test, precum și referitoare la înțelegerea informațiilor studiate;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- ✓ Tehnicile de organizare ale preadolescenților aflați în risc de excluziune educațională sunt, în general, insuficient dezvoltate, putând susține cu dificultate procesul de învățare;
- ✓ Motivația intrinsecă (de a se implica și reuși în sarcinile școlare) este la nivelul mediei populației, la fel și anxietatea legată de performanța asociată cu examinarea și cu procedurile de evaluare structurată;

Majoritatea preadolescenții manifestă (la un nivel mediu): nevoia de apropiere față de ceilalți, abilitatea de a-și controla reacțiile, capacitatea de concentrare a atenției, precum și o stare de tristețe (precizăm faptul că aproximativ 30% dintre copii au obținut un scor mare, fiind, în general, triști). Totodată, aproximativ 20% dintre copii au un scor mare în cazul timidității, stării de neliniște și nervozitate, dar și în cazul agresivității (manifestă la un nivel ridicat agresivitate verbală, violență fizică și ostilitate orientată spre obiecte și persoane).

De asemenea, elevii în risc de excluziune educațională valorizează cel mai mult relațiile sociale, autonomia, dezvoltarea abilităților, timpul liber, precum și recunoașterea profesională. Este foarte important, astfel, pentru copii, să aibă relații plăcute cu ceilalți, să aibă timp pentru activitățile preferate și să le fie recunoscută performanța în activitatea desfășurată. La polul opus remarcăm autoritatea, fiind puțin important pentru preadolescenți să aibă ultimul cuvânt și să îi conducă pe ceilalți.

6. CONCLUZII – LOCUL METODOLOGIEI ÎN INTERVENȚIA INTEGRATĂ AVÂND CA OBIECTIV CREȘTEREA INCLUZIUNII EDUCAȚIONALE ȘI SOCIALE A COPIILOR EXPUȘI RISCULUI DE EXCLUZIUNE SOCIALĂ

Proiectul nostru are ca și obiectiv specific, pentru copiii cu vulnerabilități, creșterea gradului de incluziune educațională, promovarea educației incluzive și abordarea specifică a unui traseu educațional coerent care să permită accesarea la o formă de învățământ ISCED 3.

Metodologia de abordare a acestor obiective, pe baza unor activități cu caracter sportiv a avut la bază o serie de elemente de tip input, precum:

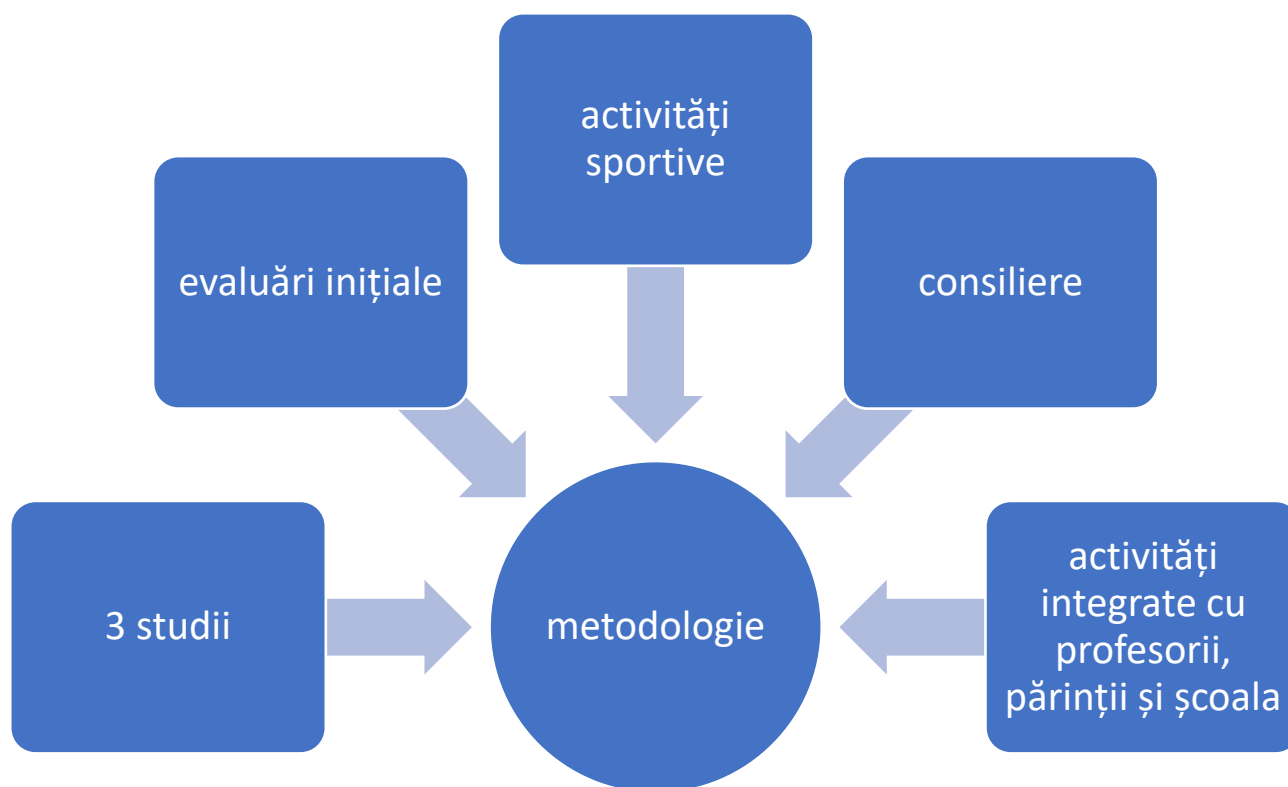


Figura 77 Elementele componente ale metodologiei

Toate elementele metodologice ce au fost extrase din activitățile de input au fost permanent integrate în documentele metodologice, încercând astfel să ajungem la un răspuns adaptat nevoilor reale ale acestei categorii de copii.

Un prim aspect metodologic extrem de important a fost redefinirea accepțiunii de vulnerabilitate, atât la nivelul copiilor din GTP cât și la nivelul experților educaționali și a părinților din GTS.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Astfel, la redactarea proiectului, între anii 2016 – 2019, proiectul a folosit două canale informaționale pentru definirea acestor vulnerabilități: legislația în vigoare și consultarea actorilor locali. Pe baza acestor informații, la acel moment au fost definite următoarele vulnerabilități:

- ☞ aflați în risc de părăsire timpurie a școlii;
- ☞ de etnie rromă;
- ☞ cu unul sau ambii părinți aflați la muncă în străinătate;
- ☞ retromigranți, cu nevoi de sprijin pentru reintegrare școlară și socială după ce s-au întors din străinătate;
- ☞ proveniți din familii dezorganizate sau monoparentale;
- ☞ proveniți din instituții de protecție a copilului sau beneficiari de măsuri de protecție socială;
- ☞ proveniți din familii de imigranți /refugiați în România;
- ☞ încadrați ca elev cu cerințe educaționale speciale;
- ☞ persoane cu dizabilități.

După inițierea perioadei de implementare a proiectului, dar și după traversarea provocărilor pe care perioada pandemică le-a adus tuturor copiilor, aceste vulnerabilități au fost modificate atât ca și structură dar și ca ierarhizare. Astfel, la finalul implementării proiectului, putem considera că cele mai stringente vulnerabilități ale copiilor în risc de excludere educațională și socială sunt:

- copii cu participare nefuncțională la sistemul educațional
- copii fără acces la un sistem educațional bazat pe nevoile lor
- copii cu unul sau ambii părinți aflați la muncă în străinătate;
- copii proveniți din familii dezorganizate și copii cu părinți care au un nivel de înțelegere neadecvat procesului de comunicare cu sistemul educațional
- copii de etnie rromă
- copii cu CES

Proiectul nostru a plecat de la premisa surprinderii unor vulnerabilități ce pot fi identificate la nivelul copiilor, cu impact indubitabil asupra actului educațional și, asupra cărora se poate acționa pentru îmbunătățirea incluziunii.

Un element deosebit de important în definirea și implementarea acestei metodologii a fost transpunerea vulnerabilităților de mai sus în elemente de afectare a actului educațional pentru a putea avea un impact crescut al intervenției. Astfel, spre exemplu, un copil aflat într-o stare de sărăcie nu este, în mod obligatoriu, un copil fără o abordare consistentă a actului educațional. Credem că o definiție corectă a acestor dimensiuni care au impact asupra actului educațional este singura cale care poate sta la baza unei abordări de succes.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Din cele 3 studii derulate în cadrul proiectului nostru, următoarele concluzii sunt relevante pentru acest subiect, concluzii prezentate corelat cu măsurile de integrare în modelul de intervenție raportat la prezenta metodologie de lucru:

78,7% dintre elevi au afirmat că își fac prieteni cu ușurință, prin comparație cu doar 7.7% care au recunoscut că au dificultăți în a lega prietenii în mediul social pe care îl frecventează și 13% care au manifestat prudență în a își evalua abilitățile de socializare și apropiere. Tendința este și mai accentuată când elevii sunt rugați să evalueze capacitatea lor de a relaționa în mediile colegiale școlare, indicând faptul că școala este asimilată de către aceștia drept un spațiu facilitator și de suport pentru integrarea lor socială în grupurile sociale de vârstă.

83% dintre repondenți au afirmat că se înțeleg bine cu colegii de școală, cu doar 5.2% indicând dificultăți de integrare în colectivul școlar. Suplimentar, aproape 11% dintre elevii repondenți au indicat existența unui nivel de integrare scăzut în colectivul școlar, fără a accentua asupra componentei de confruntare sau de ostilitate, semnalând existența unei categorii de elevi cu condiții centrifugale social față de colectivul școlii.”

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

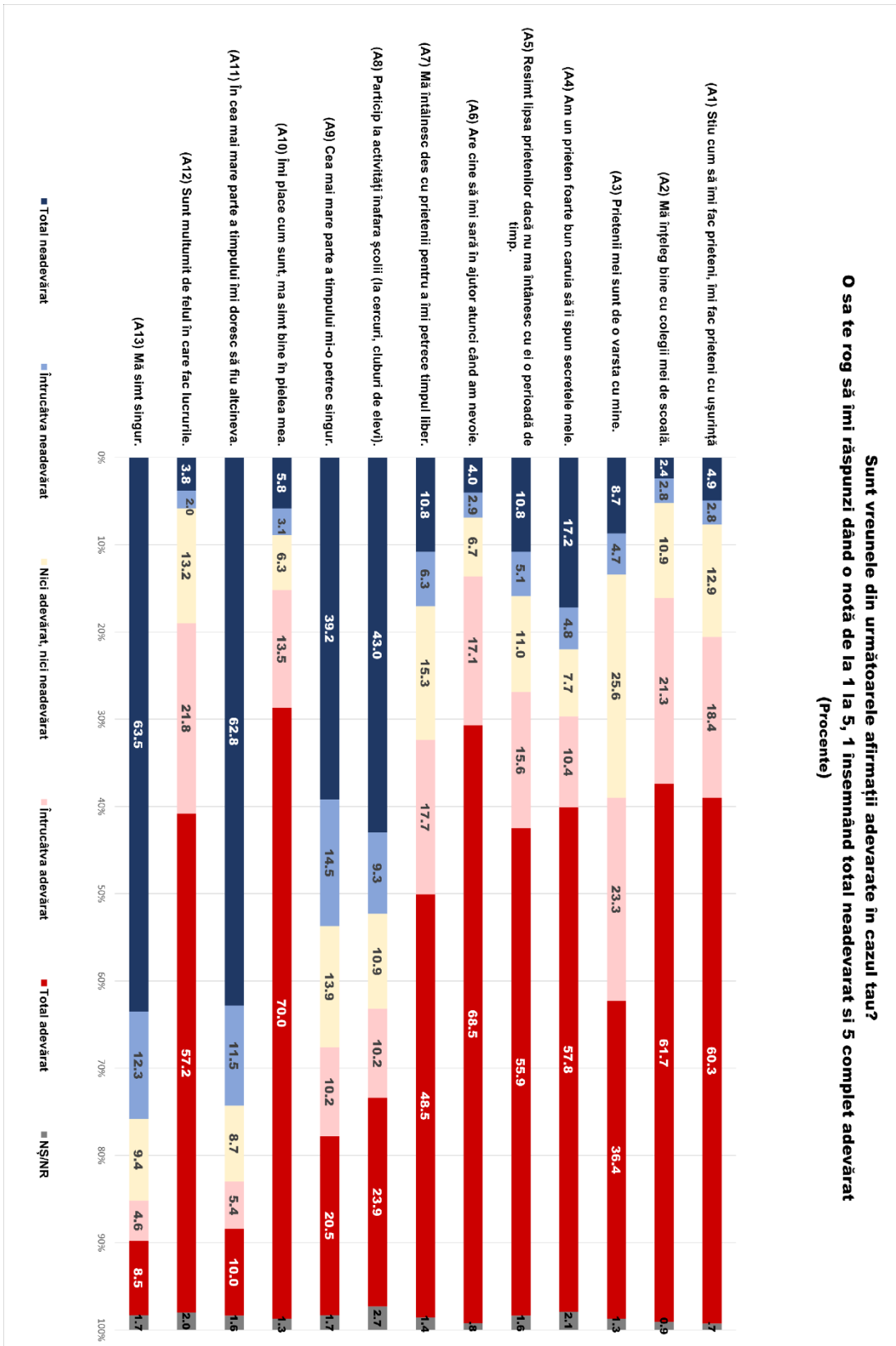


Figura 78

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Aceste dimensiuni ale integrării au fost analizate în profunzime și calitativ prin sesiunile de consiliere, ajungând la o serie de concluzii relevante pentru prezenta metodologie precum:

- calitatea integrării în ciclul gimnazial este puternic afectată de mediile relativ închise în care copiii din majoritatea comunităților în care proiectul a intervenit locuiesc. Copiii se percep pe sine ca fiind corect integrați într-un mediu pe care încă îl apreciază ca fiind central și oarecum unic. Aceste aspecte au fost puternic evidențiate în activitățile pe care le-am derulat în afara comunității – competiții, tabere etc. unde un număr semnificativ de copii cu vârste peste 11-12 ani au avut dificultăți de adaptare în primele zile
- percepția integrării, ca atare, este puternic influențată de capacitatea enunțării unor opinii proprii, dimensiune cu provocări la nivelul copiilor din grupul țintă al proiectului

Ambele aspecte ale integrării au fost abordate repetitiv prin implicarea copiilor în activități sportive, datorită caracterului puternic integrativ al acestora.

Un alt aspect pe care cele 3 studii l-au evidențiat și pentru remedierea căruia metodologia de integrare prin activități sportive a avut rezultate foarte bune, este deconectarea de la mediul social și educațional, fenomen mult mai prezent decât absentismul formal.

"Elevii tind să își construiască grupuri sociale cu o puternică componentă de identitate on-line, mutarea vieții sociale în infosferă dând naștere la forme și tipuri noi de discriminare și marginalizare socială sau adăugând noi dimensiuni fenomenelor deja existente."

"Expunerea compulsivă a copiilor la sistemele media digitale a accentuat comportamentul lor agresiv (atât în reacții fizice, cât și în limbaj), generând un mediu colegial mai dificil de gestionat decât era în generațiile anterioare. Copiii deprind din conectarea lor precoce la infosferă coduri de comportament adaptate unui mediu impersonal și anonim, cu regresii în stadii primitive ale reacției colective (marcate de doze ridicate de violență). Dependența de echipamentele electronice de tip smartphone și de serviciile platformelor de socializare (în special Tik-Tok și Instagram) au distorsionat reflexele sociale, au deteriorat valori sociale și au deturnat natura mediilor sociale către forme de socializare care scapă de sub controlul și ghidajul adulților (părinți, profesori). Elevii cu un temperament interiorizat și cu indici mai scăzuți de adaptare la medii de-normalizate și cu coduri sociale puternic ofensive sunt marginalizați în noul context digital. Copiii cu diverse tipuri de dizabilități care îi împiedică să utilizeze performant aceste medii sunt expuși la o formă de marginalizare puternică (fiind practic anulați social prin incapacitatea dezvoltării unei identități în infosferă). Fenomenul bullying-ului în online este un fenomen din ce în ce în mai extins, cu consecințe severe pentru copiii vulnerabili, a căror stimă de sine este agresată prin hărțuire repetată, oprobriu de grup sau expunerea unor aspect personale în public."

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Acest fenomen sesizat de cele 3 studii calitative a fost integrat în următoarele dimensiuni metodologice ale proiectului:

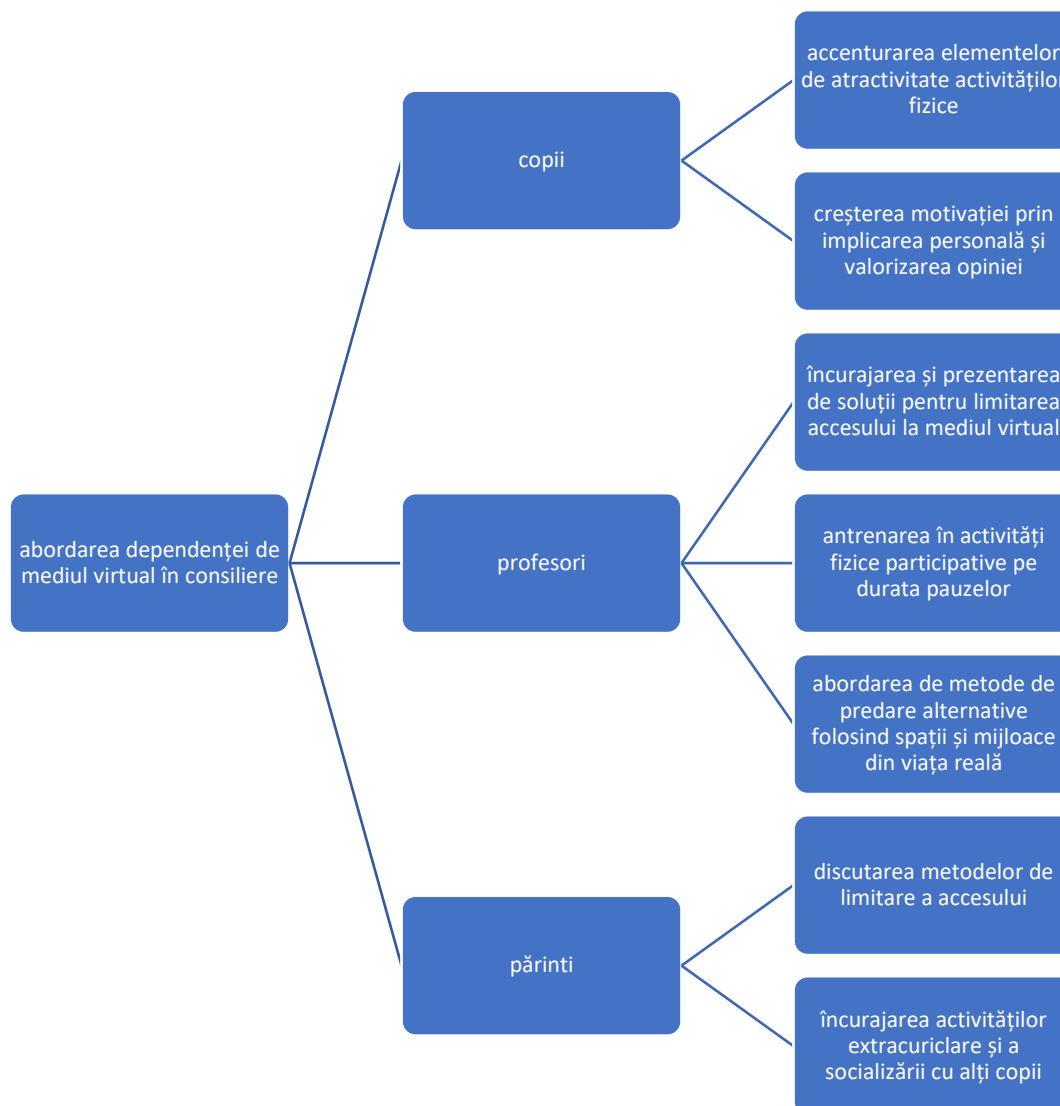


Figura 79 Abordarea dependenței de mediul virtual în consiliere

Problematika deplasării integrării în mediul online a fost abordată și în activitățile cu caracter sportiv ce au fost implementate și care fac parte din modelul de intervenție.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

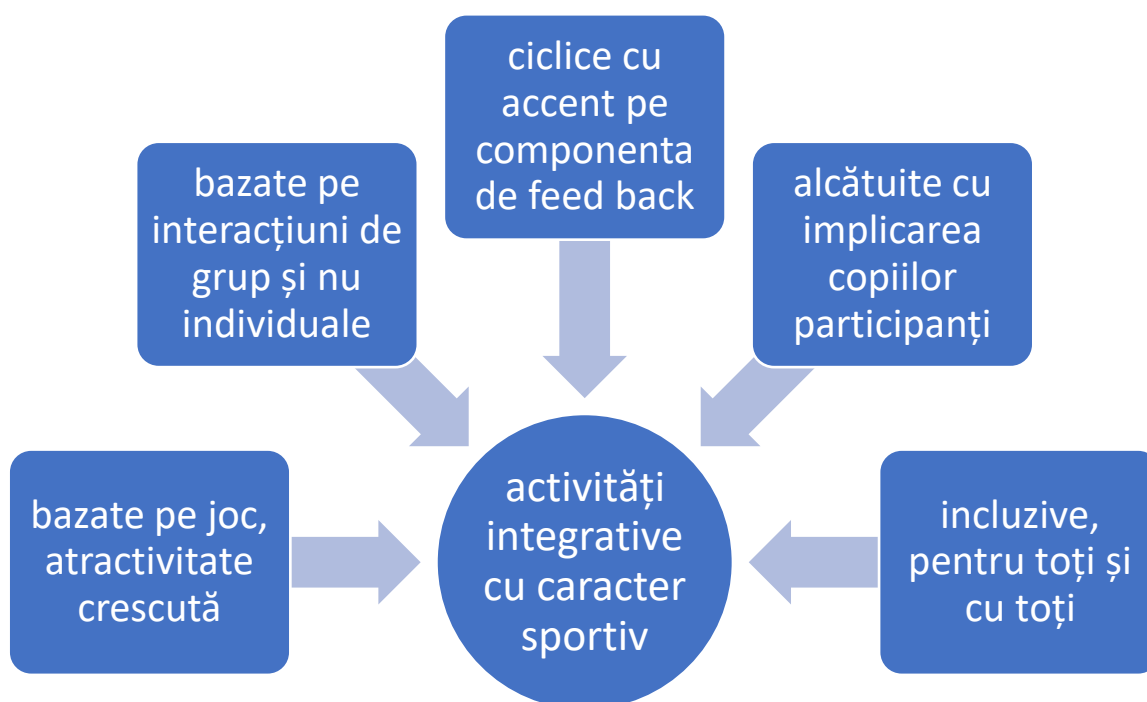


Figura 80 Activități integrative cu caracter sportiv

Un alt element important este modul de relaționare a copiilor vulnerabili la activitățile cu componentă sportivă. Astfel, *"Datele colectate au indicat la nivelul elevilor din grupul țintă o incidență ridicată a activităților fizice în contexte recreative, însă o mai slabă integrare a lor în modul de viață. Deși 29,1% dintre elevi au declarat că obișnuiesc zilnic în timpul pauzelor să alerge, să se joace cu mingea sau să facă alte tipuri de mișcare, iar 95,5% au confirmat că măcar uneori sunt angajați în acest tip de activități, o treime dintre aceștia au afirmat că nu le resimt lipsa atunci când nu le fac, indicând un comportament impulsiv de către factori sociali, exteriori și mai puțin emanat dintr-o aplecare internă.*

Satisfacția pe care o generează implicarea în aceste activități este un fapt confirmat de către repondenți și ea poate reprezenta un factor motivant semnificativ în canalizarea elevilor către motricitate și activitate fizică.

37,4% dintre elevii intervievați au afirmat că unul dintre motivele pentru care vin la școală este și această activitate fizică pe care o fac în contextul școlii (în pauzele recreative, în timpul orelor de educație fizică), confirmând faptul că mișcarea și jocul pot constitui elemente dintr-o strategie de combatere a absenteismului la școală."

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

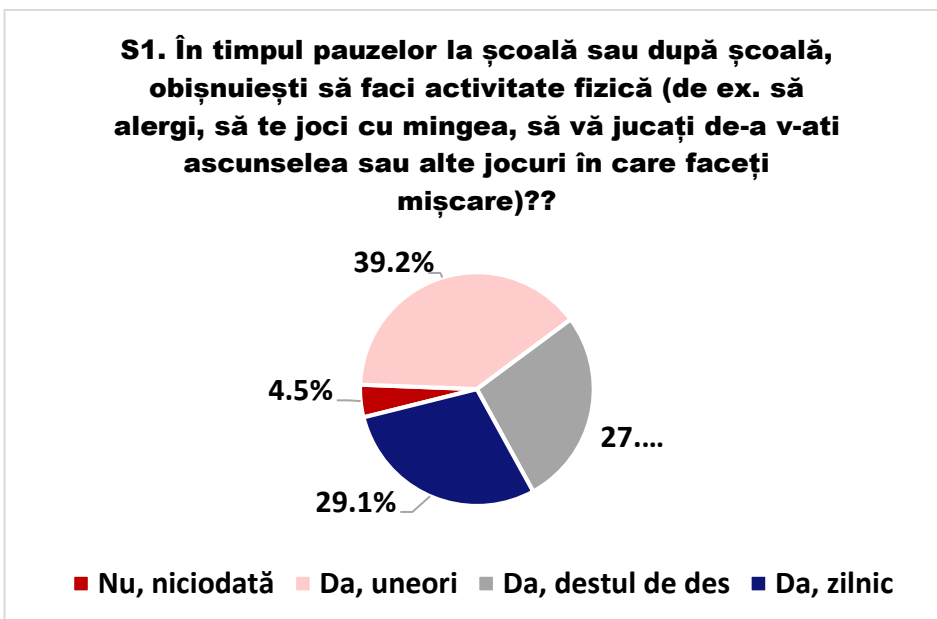


Figura 81

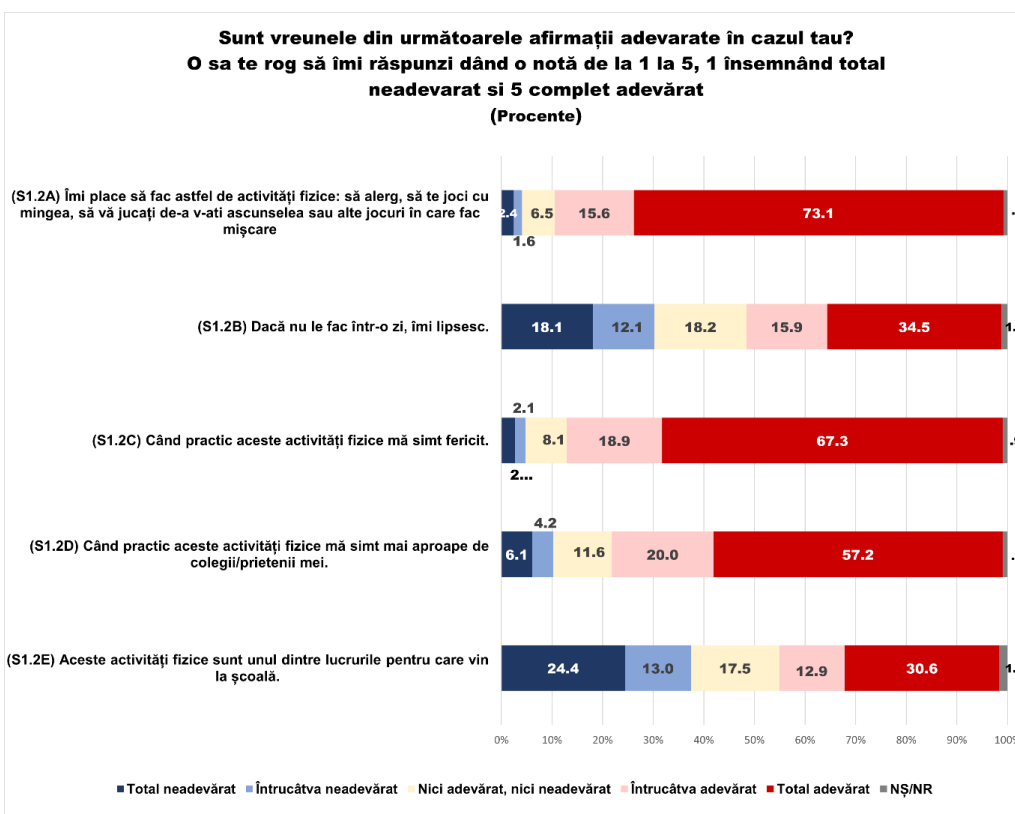


Figura 82

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Din cele 3 studii, metodologia și strategia de acțiune au preluat și testat mai multe tipuri de intervenție care să aibă ca și rezultat nu doar participarea crescută la școală dar și participarea crescută la actul educațional.

Din graficele de mai sus observăm faptul că doar 29,1% dintre copii fac mișcare zilnic în pauzele de la școală. În acest sens metodologia a propus un model de intervenție integrabil în viața școlară zilnică.



Figura 83 activități de tip joc axate pe dezvoltarea de abilități

Acest model a fost abordat și în activitățile cu experții educaționali – consilieri, formare, workshopuri. Astfel, metodologia noastră folosește acele valențe ale activităților sportive care: motivează, încurajează participarea, încurajează interacțiunea în grup, încurajează feedbackul, încurajează dezvoltarea atenției și a concentrării, au rezultate imediate, sunt incluzive.

"O componentă distinctă a cercetării a reprezentat-o evaluarea impactului implicării elevilor în activități sportive în reducerea nivelului de absenteism școlar. 59,7% dintre elevii chestionați au declarat că sportul reprezintă o motivație suficient de puternică pentru a rămâne conectați cu școala, confirmând un rol activ al activităților sportive în detensionarea situațiilor de vulnerabilitate în raport cu mediul social școlar."

Practic metodologia actuală propune integrarea mult mai accentuată a activităților bazate pe sport în viața școlară a copiilor ca metodă distinctă de creștere a motivației și a participării la actul educațional. Mijloacele de intervenție derivate din diverse discipline sportive sunt prezentate în prezentul document.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Mai jos prezentăm o corelație între anumite caracteristici specifice copiilor cu diverse tipuri de vulnerabilități și elemente ce permit abordarea acestora prin activități sportive

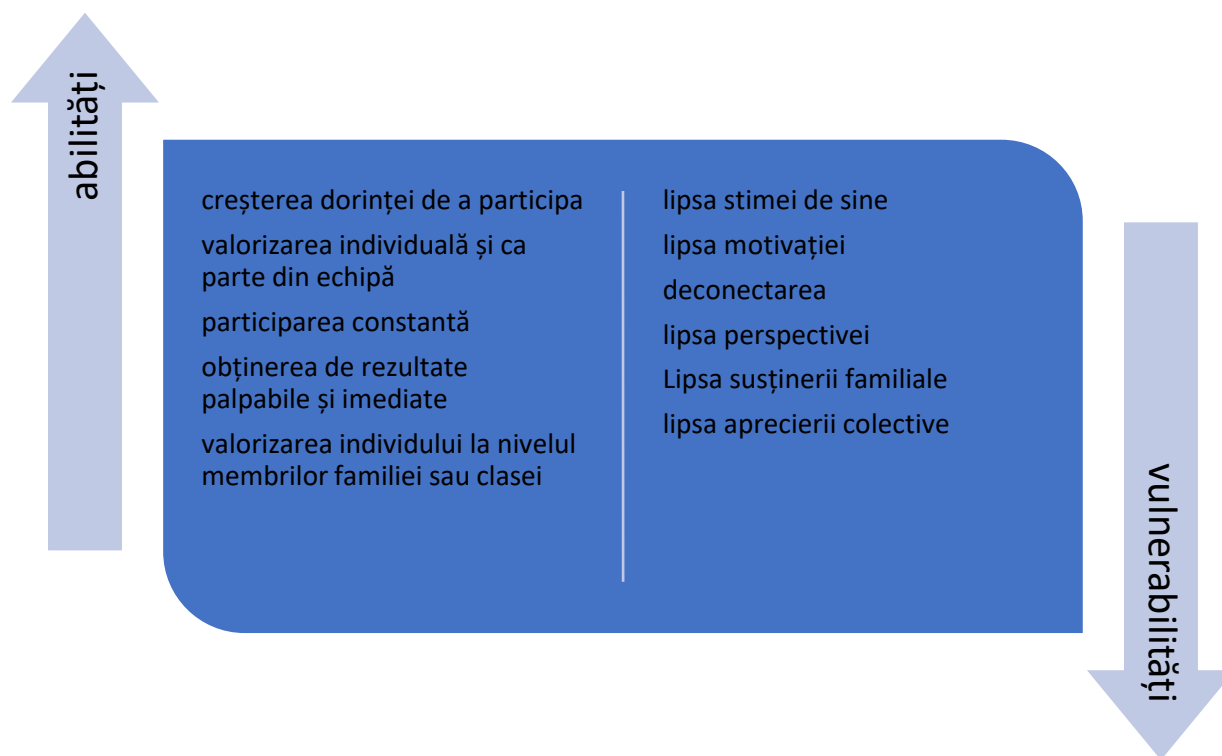


Figura 84 Caracteristici specifice copiilor cu diverse tipuri de vulnerabilități

Un alt aspect important ce a rezultat în urma celor 3 studii este modelul profesoral compatibil cu vulnerabilitățile copiilor.

"Punctual, fenomenul este prezent în toate școlile, "elevii problemă", afectați de procesul unei adolescențe dificile, care scapă de sub controlul familiei și intră sub influența unor modele incompatibile cu disciplina școlară și cu implicarea într-un efort instituționalizat de educație sunt un fenomen general. Profesorii au punctat faptul că managementul situațiilor acestor copii implică construirea și valorificarea unei relații de autoritate reală profesor-elev (pe fondul disfuncționalităților și ineficienței autorității parentale), bazată pe încrederea că un cadru didactic poate furniza ordine și poate inspira încredere fără a judeca și a respinge. Prin specificul disciplinei, profesorii de Educație fizică și sport pot îndeplini în mod facil și eficient acest rol, oferind contexte de conectare cu colectivul de elevi, de afirmare și de consum a emoțiilor."

Pe acest principiu a preluat și integrat în metodologii dar și în activitățile de consiliere, orientare, formare, workshopuri cu participanți profesori, tipologia expertului educațional la care copiii cu vulnerabilități răspund prin participare și implicare.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

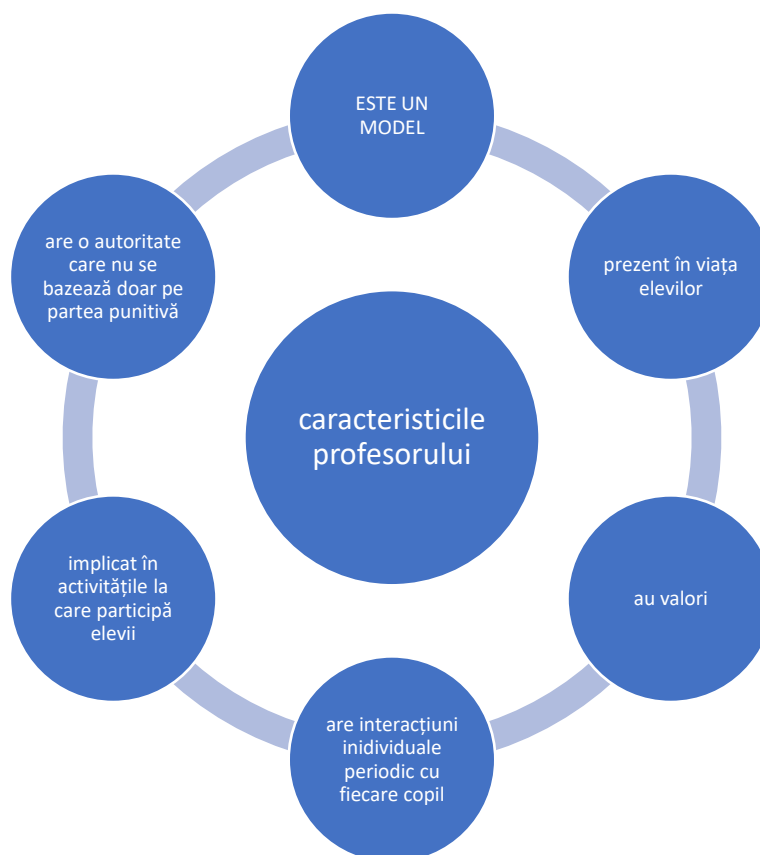


Figura 85 Caracteristicile profesorului

Copiii vulnerabili, în special la vârste mici, participă și migrează involuntar către modele. În mediile în care modelul familial nu este compatibil cu educația susținută, modelele vor fi căutate în școală. Trăsătura de model și prezența valorilor au fost evidențiate de copii cu preponderență ca atribute ale profesorilor care îi motivează să se implice în procesul educațional.

” Activitățile sportive le permit acestora să lege prietenii care nu s-ar concretiza în alte contexte și totdeodată le permit prin intermediul întrecerilor să descarce într-un mod constructiv tensiuni sociale care altfel ar alimenta situații de agresivitate. Valorificarea potențialului sportiv al acestor copii depinde de implicarea școlii și a cadrelor didactice, profesorii constatând că mulți astfel de elevi talentați se pierd deoarece situația financiară a familiilor nu le permite achiziționarea de materiale performante sau susținerea unor cheltuieli specifice practicării sportului de înaltă performanță (deplasări la competiții, alimentație specifică, medicație de efort, procedee de recuperare).”

Metodologia propusă nu are în vedere participarea la sportul de performanță ci motivarea copilului de a își îmbunătăți educația. Aceste valențe ale activităților sportive au fost testate și utilizate ca motor integrativ și în tabere unde, printre participanți, s-a

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

aflat un număr consistent de copii care nu au mai părăsit comunitatea de reședință sau care nu au văzut marea niciodată precum și copii incapabili de a se adapta unui mediu de trai colectiv.

În concluzie, considerăm că prezenta metodologie de intervenție la nivelul copiilor vulnerabili prin elemente extrase din activități sportive poate fi un punct central în orice intervenție structurată și poate fi adaptată aproape oricărei forme de organizare a vieții școlare.

*Pasaje de text din prezenta metodologie se pot regăsi pe site-ul integrareasustenabilaprinsport.ro și în cadrul unor materiale prezentate la manifestări științifice organizate sub egida proiectului.

BIBLIOGRAFIE

Alexe, N. (1981). Potențialul biometric al elevilor din clasele V-VIII, Ministerul Educației și Învățământului, București

Andrieș, L., (2003), Tehnici și metode de evaluare a performanțelor. Evaluarea potențialului, <https://www.slideshare.net/adinasavu/evaluarea-performantei>

Aniței, M. (2007), Psihologie experimentală. Iași, Editura Polirom,

Asher, S. R., Gottman, J. M. (1981). The development of children's friendships, Cambridge, Cambridge University Press.

Bailey, R., (2005), Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion, Educational Review, Vol. 57, No. 1, 71-90, DOI: 10.1080/0013191042000274196

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., Petitpas, A., (2012). Physical activity as an investment in personal and social change: The human capital model. Journal of Physical Activity and Health, 9(8), 1053-1055.

Bailey, R., (2018), Sport, physical education and educational worth, Educational Review, 70:1, 51-66, DOI: 10.1080/00131911.2018.1403208

Băițan, F.G., Lecca, Ș., Bărăgan, F., Ciapa, G., Țălner, M., (2013). Orientarea Sportivă, Ed. Academiei Tehnice Militare, București;

Bălan, V., (2005). Jocuri dinamice în apă, Ed. Cartea Universitară, București;

Bloch, H. și colab. (2006). Marele dicționar al psihologiei – Larousse, București Editura Trei.

Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București.

Bota, A., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., (2013), Unified Sports – a Social Inclusion Factor in School Communities for Young People with Intellectual Disabilities, Procedia - Social and Behavioral Sciences 117, 21 – 26, doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.172

Brace, I. (2008). Questionnaire Design: How to Plan, Structure and Write Survey Material for Effective Market Research, Replika Press Pvt Ltd, Haryana

Cargan, L. (2007). Doing Social Research, Rowman & Littlefield Publishers, Inc., Plymouth

Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Cârstea, Gh., (1999) – *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de Editură Petru Maior, București

Cerghit I., (1997). *Metode de învățământ*, Ed. Polirom, București;

Chelcea, S., (2001). *Tehnici de cercetare sociologică*, București, Scoala Națională de Studii Politice și Administrative.

Cojocaru, V., coord. (2015). *Raport privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România*, Editura Discobolul, București

Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*, Editura CD-Press, București

Cosmovici, A., (1996). *Psihologie generală*. Iași, Editura Polirom,

De Visscher Pierre, Neculau Adrian (coord.) *Dinamica grupurilor*. Iași, Editura Polirom.

Derlogea, Ș., Bota, G. (2001). *160 de activități dinamice (jocuri) pentru TEAM-BUILDING*, București, Universitatea din București, Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociale (CASA).

Dincă Margareta (2016). *Metode de cercetare în psihologie*. București, Editura Universitară.

Dobrescu T., (2008). *Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului*, Editura Pim, Iași;

DORON, Roland, PAROT, Françoise (Sub direcția), (2007) *Dicționar de psihologie*. București, Editura Humanitas

Drăgan, I., coord. (1982). *Medicina sportivă*, Editura Sport-Turism, București.

Dumitru, C., Dumitru, C. (1980). *Călirea organismului*, Editura Sport-Turism, București.

Duret, P., (2008). *Sociologie du sport*, PUF, Paris.

Epuran, M., Horn, E., (1985). *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, Editura Sport-Turism, București.

Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, S., Stănescu, M., Serbănoiu, S., Tudor, V., (2006) – *Educație fizică și sport - teorie și didactică*, Ed. FEST, București

Ețco, C., Fonea, I., Davidescu, E., Tintiuc, C., Daniliuc, N., Cărăruș, M., (2007), *Psihologia generală - Suport de curs*, <https://library.usmf.md/sites/default/files/2018-10/54.pdf>

Fettermann, D. M., (2010). *Ethnography: Step-by-step*. 3rd edition, Sage Publications, Inc, Thousand Oaks.

Garwood J. (2010). *Observația structurată*. În: Jupp V. (coord.). *Dicționar al metodelor de cercetare socială*. Iași, Editura Polirom, 2000

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Gasparini, W., (2008). L'intégration par le sport. Genèse politique d'une croyance collective. Sociétés contemporaines, nr. 69
- Gasparini, W., Noiriël, G. (2013). S'intégrer dans la communauté nationale par le sport : sociogenèse d'une catégorie de pensée », *Revue d'Allemagne et des pays de langue allemande*
- Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983). Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și pedagogică, București;
- Ghiță, C. M. (2019). Succesul și eșecul în învățare. Factori de influență. În G. Pânișoară (Coord.), *Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții* (pp. 253-264). Editura Polirom, Iași.
- Ghițescu, I.G.; Moanță, A.D (2005). Baschet. Fundamente teoretice și metodice, editura ANEFS, București;
- Golu, P., Zlate, M., Verza, E. (1995). Psihologia copilului. București, Editura Didactică și Pedagogică,.
- Grigore, V., (2001). Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Semne, București;
- Grigore, V., (2003). Gimnastica: Manual pentru cursul de bază, Editura Bren, București
- Grigore, V., Niculescu, G., (2004). Gimnastica acrobatică: elemente și modele: bacalaureat, Editura Bren, București;
- Gubrium, J. F., Holstein, J. A., (Eds.) (2001). Handbook of Interview Research: Context and Method, Thousand Oaks, Sage Publications.
- Gueniffey, P., (2001). 40 jeux de handball, Ed. Revue EPS, Paris;
- Hantău, C., (2017). Minihandbal – stadiul I al instruirii în handbal, Ed. Printech, București;
- Hatos, A., (2009). Educație și excluziune socială în România. În A. Hatos, S. Săveanu (Coord.). *Educația și excluziunea socială a adolescenților din România* (pp. 11-36). Editura Universității din Oradea, Oradea.
- Holban I. (coord.). Cunoașterea elevului. O sinteză a metodelor. București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Horghidan V., (1997). Metode de psihodiagnostic. București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Horghidan, V. (1998). Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Igorov-Bossi, M., Hantău, C., Caracaș, V., (2014). Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Ed. Bren, București ;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Ivan, C., Rostas, I., (2013), Părăsirea timpurie a școlii - cauze și efecte. Raport de cercetare, <https://romaeducationfund.ro/wp-content/uploads/2015/03/Parasirea-timpurie-a-scolii-cauze-si-efecte-studiu-OE20132.pdf>

Jupp Victor. Dicționar al metodelor de cercetare social. Iași. Editura Polirom.

Kay, T., (2009). Developing through sport: Evidencing sport impacts on young people. *Sport in Society*, 12(9), 1177-1191.

LeUnes (2008). *Sport Psychology - 4th Edition*, Psychology Press, New York.

Marinescu, Gh., Bălan, V., (2008). *MDS Natație și Nautice*, Ed. UNEFS, București;

Marele dicționar al psihologiei (2006). București, Editura TREI

Matveev, L.P., (1980) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București

Miclea, M., (coord.), Bălaj, A.,(coord.), Albu, M., Bălaj, A., Miclea, M., Porumb, D., Porumb, M., Negru, O., (2012). *PEDb-Platforma de evaluare a dezvoltării – 6/7-18 ani. Evaluarea neuropsihologică și a personalității. VOL. I*, Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Mitrache G. (2011). Modalități de cunoaștere a caracteristicilor dezvoltării motrice și psihomotrice la vârsta de 7-11 ani. In: Mitrache G., Bejan R., *Dezvoltarea motrică și psihomotrică a copiilor de 7-11 ani*. București, Editura Discobolul.

Moanță, A., D. (2005). *Baschet – Metodică*, Editura Alpha, Buzău;

Moanță, A., D. (2006). *Baschet. Sport adaptat.*, București, Editura cartea Universitară;

Moanță, A.D., Igorov, M., Ciolcă S (2011). *Metodologia utilizării jocurilor de mișcare*, Editura Discobolul, București;

Mogoș, V.T. (1990). *Apa, agent terapeutic*. Editura Sport Turism, București.

Moraru, C.E., (2012). *Gimnastică aerobă: noțiuni de bază și programe de întreținere*, Editura Junimea, Iași;

Natanson, J., « L'école, facteur d'exclusion ou d'intégration ? », *Le Portique* [En ligne], 3-2006 | Soins et éducation (I), mis en ligne le 08 janvier 2007, URL : <http://journals.openedition.org/leportique/890>

Nedelcea, C., (2012). *Incursiune în psihoterapia și evaluarea anxietății*, București, Editura Universitară.

Niculescu, G., (2008). *Gimnastică aerobă – aprofundare*, Editura Fundației „România de Mâine”, București;

Nixon, H. L., (1984). *Sport and the American dream*, Leisure Press, New York.

Noller, P., Feeney, J., Peterson, C., (2001), *Personal Relationships Across the Lifespan* New York, Psychology Press.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Noller, P., Feeney, J., Peterson, C., (2001), *Personal Relationships Across the Lifespan* New York, Psychology Press.

Newcomb, A. F., Bukowski, W. M., (1983), Social impact and social preference as determinants of children's peer group status. *Developmental Psychology*, 19, 856-867

Opre, A., (2002), *Inconștientul cognitive*. Cluj-Napoca, Editura ASCR.

Pehoiu C., (2004). *Jocul formă și mijloc de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare*, Târgoviște, Editura Cetatea de Scaun;

Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D., (2010). *Excursii și Drumeții*, Ed. Discobolul, București;

Plas, F., Hagron, E. (2001). *Kinetoterapie activă*, Editura Polirom, Iași

Popescu, G., (1991). Integrarea socială prin proiecte gimnice competiționale sau artistice a copiilor instituționalizați, *Analele Universității din Oradea: Educație fizică și sport*, Oradea, pg. 251-257;

Popescu G., Popescu A. (2012). *Sportul aerobic în Școală*, Editura Elisaveros, București;

Popescu, R., Arpinte, D., Neagu, G., (2005). Necesitatea suportului pentru combaterea excluziunii sociale a copilului. *Revista Calitatea Vieții*, XVI (3-4), 333-357.

Păunescu, M., (2013). *Metode de cercetare științifică*. București, Editura Discobolul.

Pânișoară, G, Pânișoară, I.O., (2007). *Managementul resurselor umane*. Iași, Editura Polirom.

Peterson, C., (2014), *Looking Forward Through the Lifespan: Developmental Psychology*, Melbourne, Pearson Education Australia.

Platforma de Evaluare a Dezvoltării (PEDb),
<https://www.cognitrom.ro/download-pdf/3538/>

Predescu, T., Moanță, A.D (2001). *Baschetul în școală, instruire – învățare*, Editura Semne, București;

Predoiu, R., (2016), *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*. Iași, Editura Polirom.

Rubin, K., Bukowski, W. M., Laursen, B. (2011). *Handbook of Peer Interactions, Relationships and Groups*, New York, The Guilford Press.

Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport

Stănescu, M. (2002). *Educația fizică pentru preșcolari și școlarii mici*, Editura Semne București;

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Stănescu, M. (2002). Strategii de învățare motrică prin imitație, Editura Semne București;

Stevenson, C. L. , Nixon, J. E. (2003). A conceptual scheme of the social functions of sport. E. Dunning, D. Malcolm (Eds.), Sport: Approaches to the study of sport (pp. 134-146), Routledge, London.

Stroud, K. C., Reynolds, C. R., Porumb, M., Porumb, D., Bălaj A., Albu, M. (2010). SMALSI - chestionarul de evaluare a strategiilor de învățare și a motivației școlare. Adaptarea și standardizarea SMALSI pe populația din România: manual. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Șchiopu, U. (2002), Introducere în psihodiagnostic, București, Editura Fundației Humanitas.

Șerban, M. (1987). Aprecierea calităților în sport, Editura Sport-Turism, București, p. 115

Smart, B., Peggs, K., Burridge, J. (2013), Observation Methods, SAGE, Thousand Oaks.

Tassinari, D., Bartolini, L., (1998). Guida per l'instruttore di base – Pallamano, C.O.N.I., Roma ;

Tassinari, D., Bartolini, L., Cecilian, A., Masi, G., (1998). Progetto di centri scolastici di giocosport, C.O.N.I., Roma ;

Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București.

Teșu, A., (2016). Culegere de jocuri, ștafete și parcursuri aplicative pentru învățarea consolidarea principalelor elemente acrobatice, Iași.

Teodorescu, S., (2006). Teoria antrenamentului și competiției, Editura A.N.E.F.S., București.

Tudor, V. (2005). Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București

Tudor, V. (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București

Tüdös, Ș., (2000). Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Editura Paideia, București.

Urzeală, A., Teodorescu, S., (2019). Sport and society. Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, 57(3), 55-62.

Watson, T. S., Skinner, C. H. (Eds.) (2004), Encyclopedia of School Psychology, New York, Kluwer Academic/ Plenum Publisher.

Whitcomb, S., Merrell, K., (2013). Behavioral, social and emotional assessment of children and adolescents, 4th edition, New York, Routledge.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Zlate, M., (2000), Introducere în psihologie, Iași, Editura Polirom.

<https://dexonline.ro/definitie/tabara>

<https://www.topendsports.com/testing/agility.htm>

<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>

Comisia Comunităților Europene, 1993: *Background Report: Social Exclusion – Poverty and Other Social Problems in the European Community*, ISEC/B11/93. Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities.
<https://ec.europa.eu/eurostat/news/themes-in-the-spotlight/poverty-day-2019>

https://www.farenet.org/wp-content/uploads/2016/02/guideline_RO.pdf

<http://www.cdep.ro/presa/Pledoarie%20pentru%20educatie%20fizica%20si%20sport.pdf>

Testul psihologic. Definiții și clasificări,
<http://www.scribub.com/sociologie/psihologie/Testul-psihologic-Definitii-si23224.php>

<https://www.academia.edu/17579465/Septimiu-chelcea-tehnici-de-cercetare-sociologica1>

Institutul Național de Statistică (2019). Dimensiuni ale incluziunii sociale în România, în anul 2018. București, Editura Institutului Național de Statistică
https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/dimensiuni_ale_incluziunii_social_e_in_romania_2018.pdf

Office for Official Publications of the European Communities (2002). European social statistics. Income, poverty and social exclusion: 2nd report. Luxembourg, EUROPEAN COMMISSION.

17 October: International Day for the Eradication of Poverty Downward trend in the share of persons at risk of poverty or social exclusion in the EU But still around 109 million people in this situation

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10163468/3-16102019-CP-EN.pdf/edc3178f-ae3e-9973-f147-b839ee522578>

CheckPoint 360° Competency Feedback System. www.titanhr.com

World Health Organization (2014). What are simple action steps for sun protection?, December, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>.