



Cap sur l'école inclusive
en Europe



Erasmus+

Bune Practici

SPORT, MIȘCARE, SĂNĂTATE

Trunchiul de la a Educa

AURORA LEFTER

Unitatea școlară –C.S.E.I. „Elena Doamna” Focșani România



www.cseielenadoamna.ro

1 Context

Pe parcursul copilăriei și al adolescenței, sportul în școală oferă o oportunitate excelentă pentru a învăța și practica abilitățile necesare pentru îmbunătățirea stării fizice și a sănătății, pe tot parcursul vieții. Aceste activități zilnice pot include alergarea, înotul, ciclismul și gimnastica, precum și jocuri și sporturi mai structurate. Dobândirea timpurie a abilităților de bază îi ajută în mod crucial pe copii să practice și să înțeleagă mai bine valoarea acestor activități în educația lor ulterioară sau, ca adulți, la locul de muncă sau în timpul liber.

Cu toate acestea, sportul nu se limitează la formarea abilităților fizice, având mai mult decât o dimensiune recreativă. Implicarea în diverse activități fizice aduce un tip de cunoaștere și înțelegere axat pe principii și concepte, ca de exemplu „regulile jocului”, fair-play și respect, conștientizare tactică și fizică și conștientizarea socială corelată cu interacțiunea personală și efortul realizat în echipă, în multe dintre sporturi.

Sportul reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitate dinamică, cu rol crescut în întărirea sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă și prevenirea obezității infantile.

În acest context, am considerat oportună desfășurarea unor activități extrașcolare sportive, ca modalitate de recreere și destindere utilă și plăcută pentru elevii claselor V-VIII de la CSEI „Elena Doamna” și Colegiul Național „Al. I. Cuza”.

2 Obiective :

Obiectivele acestui model de bune practici sunt:

- Menținerea unei stări optime de sănătate
- Dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice de bază
- Stimularea interesului pentru practicarea unor ramuri sportive
- Educarea sociabilității, colaborării și a spiritului de echipă

3 Derularea modelului de "Bune practici"

Proiectul „Sport, Mișcare, Sănătate” dezvoltă un demers educativ ce urmărește stimularea interesului pentru sport și mișcare la elevii din grupul țintă, printr-o serie de acțiuni extrașcolare specifice, organizate și derulate ca modalitate de petrecere a timpului liber împreună cu elevi din școli de masă partenere și specialiști în domeniu. Programul a fost conceput pe trei direcții: hobby, dezvoltare personală, participare la competiții la nivel de ramură.

Activitățile propuse și desfășurate au avut un caracter complex, sistematic, adaptate la particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor și la condițiile de mediu: aer liber, teren de sport, sală de sport, utilizând materiale sportive specifice. S-au luat în considerare posibilitățile și preferințele reale ale copiilor și îmbinarea rațională a efortului fizic cu socializarea, buna dispoziție.

Proiectul a debutat prin lansarea la nivelul celor două unități școlare, unde au participat alături de elevi și reprezentanți ai Direcției Județene de Sport și Tineret Vrancea, care au asigurat premiile din cadrul competițiilor. S-a hotărât calendarul de activități pornind de la obiectivele propuse, s-au stabilit contactele cu ceilalți parteneri în cadrul proiectului, s-a finalizat fișa de proiect.

Prima etapă– septembrie – decembrie 2016

În fiecare sâmbătă și duminică, între orele 10-13, în sala de sport s-au întâlnit elevii din cele două școli, organizându-se în echipe, în funcție de preferințele și competențele individuale.

„**Lecția de șah**”- După o perioadă de pregătire, au fost testați și selecționați elevii care au aptitudini pentru șah, au fost organizate întreceri pe categorii de vârstă. Astfel, a fost promovat șahul ca fiind sportul minții, o punte între gândire și incluziune. Au fost organizate întreceri la șah, pe categorii de vârstă, care au fost apreciate de participanți și suporteri. În cadrul acestor întâlniri, s-a făcut selecția pentru echipa școlii care a participat la competițiile Special Olympics.

„**ABC-ul în tenis**” – Elevii au aflat despre istoria tenisului de masă, acest joc sportiv fiind ușor de învățat și accesibil, masa putând fi amplasată atât în exterior cât și în interior.

„**Meciul de fotbal**” - a reunit cei mai talentați elevi, care s-au organizat în echipe, făcând adevărate demonstrații de măiestrie și îndemânare. Au fost organizate meciuri de fotbal sub genericul „Cupa 1 Decembrie”, unde premiile au fost asigurate de Direcției Județene de Sport și Tineret Vrancea

A 2 a etapă– ianuarie – martie 2017

Ulterior, din nevoia unei reale incluziuni a tuturor copiilor și pentru dezvoltarea unei adevărate societăți incluzive în care principiile nediscriminării, egalității în drepturi, accesibilității, toleranței, să fie respectate, în condițiile diversității umane, programul propus a spart barierele și adăugat o nouă direcție: participarea la competiții, în condiții de egalitate cu elevii din școlile de masă. Astfel, atunci când au fost organizate competiții sportive la nivelul orașului, au participat echipe constituite din elevi ai celor două școli partenere.

A 3 a etapă– aprilie – iunie 2017

- „Festivalul Primăverii”-manifestare cultural-sportivă
- Concursuri interșcolare:cros ,patine cu roțile, biciclete
- Participare la fazele zonale/națională ale competiției Special Olympics

4/Evaluarea activității

Practicat individual sau în echipă, în cadru organizat, sportul i-a ajutat pe copii să fie mai sociabili, să aibă respect pentru ceilalți, să se adapteze mai ușor, să lucreze în echipă și să înțeleagă ce înseamnă fair-play. La nivelul cel mai înalt, sportul le-a oferit șansa de a trăi și achiziționa o serie de rezultate pozitive, cum ar fi: gestionarea contextului concurențial, a provocărilor, a interacțiunilor și competențelor sociale, beneficii emoționale, îmbunătățirea abilităților personale și dezvoltarea fizică.

De asemenea, prin activitățile sportive, s-a asigurat învățarea și respectarea normelor comune de comportament, regulamentul unei discipline sau competiții, dând posibilitatea copiilor să asimileze informații despre responsabilitățile unui individ și ale membrilor grupului sau echipei din care fac parte. Prin practicarea activităților sportive, copiii și-au îmbunătățit inițiativa și independența, disciplina, răbdarea, concentrarea, precum și stima de sine și identitatea personală. Au dobândit abilități diferite, pe care le pot

folosi în activități în afara sălii sau terenului de sport. Ei au găsit în sport modele pozitive de urmat, având parte de experiențe care îi vor modela și îi vor ajuta și în viața lor personală.

Și nu în ultimul rând, și-au făcut foarte mulți prieteni de aceeași vârstă cu ei, cu pasiuni și interese asemănătoare.

5/Limite

Pentru majoritatea copiilor, sportul este o experiență pozitivă și o activitate interesantă de petrecere a timpului liber. Cu toate acestea, o gestionare neadecvată a experienței sportive pentru copii poate cauza unele probleme. Este necesară asigurarea unui echilibru sănătos între implicarea în activitățile sportive din timpul liber și educația formală, școlară. La fel, așteptările excesiv de ridicate ale adulților (părinți și antrenori) privind succesul copiilor în competiții sportive, pot determina anxietate și stres, copilul nu va mai găsi satisfacție în sport, iar stima de sine va fi amenințată.

Sportul poate pierde din valoarea sa educațională atunci când, în condițiile în care adulții sunt responsabili pentru sistemul de reguli competiționale, se pune în mod exclusiv accentul pe competiție și pe scopul suprem de a câștiga, aspecte care uneori sunt duse la extrem, fiind foarte stresante pentru copii.

6/Perspective

Practicarea sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice, cu precădere în timpul liber, atât organizat, cât și independent, a condus la dezvoltarea culturii sportive în rândul elevilor, cu efecte benefice pe termen lung.

