



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

CUM SA FIE PROMOVATE SPORTURILE MAI PUTIN POPULARE

Un ghid de informare pentru profesorii de educatie fizica

Cuprins

Introducere

1. [Contextul – informatii vaste despre disciplinele sportive ce pot fi practicate la scoala \(lectii de educatie fizica si activitati extracurriculare\)](#)
2. [Cooperarea cu profesorii de alte discipline](#)
3. [Comunicarea cu parintii](#)
4. [Schimbul de cunostinte si experienta cu alti antrenori si profesori de educatie fizica](#)
5. [Folosirea instrumentelor de ICT pentru promovarea sporturilor noi in cadrul si in afara scolii](#)
6. [Cluburile sportive scolare si cluburile pentru fanii de sporturi mai putin populare](#)
7. [Competitii scolare si regionale de sporturi mai putin cunoscute](#)
8. [Sporturi incluzive si activitati practicate de profesorii de educatie fizica](#)
9. [Imbunatatirea competentelor profesorului in vederea dezvoltarii sale profesionale](#)
10. [Sporturi si activitati fizice intr-un context medical](#)



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Introducere

- **Contextul** ofera o gama larga de informatii despre disciplinele sportive ce pot fi practicate in scoli (ore de educatie fizica si activitati extracurriculare. De asemeni ofera exemple de activitati sportive si furnizeaza niste indicatii generale privind organizarea si planificarea activitatilor sportive cat si cum sa se puna in uz optim facilitatile de activitati fizice.
- **Cooperarea cu profesorii de alte discipline** permite integrarea unui schimb de curriculum in cadrul orelor de de curs. Aceasta incurajeaza profesorii sa lucreze impreuna oferindu-le mici indicatii utile in ceea ce priveste integrarea miscarii fizice in alte arii de disciplina precum: limbile straine, arta, geografia, istoria, matematica, stiintele si stiintele sociale.
- **Comunicarea cu parintii** demonstreaza rolul benefic pe care il are comunicarea eficienta intre parinti si profesori asupra dezvoltarii elevilor si ofera cateva indicatii privind implicarea parintilor in activitatile de educatie fizica.
- **Schimbul de cunostinte si experienta cu alti antrenori si profesori de educatie fizica** ofera profesorilor de educatie fizica informatii pretioase in ceea ce priveste interactiunea si schimbul de idei despre educatie, gestionarea clasei si strategii de predare..
- **Folosirea instrumentelor de ICT pentru promovarea sporturilor noi in cadrul si in afara scolii** prezinta multe indicatii si informatii asupra cum poate fi integrata tehnologia in progamele de educatie fizica
- **Cluburile sportive scolare si cluburile pentru fanii de sporturi mai putin populare** confera profesorilor si parintilor cunostinte privind participarea elevilor in cluburi sportive scolare sau in afara scolii, analizand avantaje si dezavantaje si oferind instructiuni utile antrenorilor.
- **Competitii scolare si regionale de sporturi mai putin cunoscute** sustine profesorii de educatie fizica in procesul de educatie in ceea ce priveste pregatirea elevilor sa participe in competitii sportive tinand cont totodata, si de notiunea de "fair play".
- **Sporturi incluzive si activitati practicate de profesorii de educatie fizica** ofera profesorilor de educatie fizica informatii valoroase si furnizeaza o varietate de resurse de predare privind domeniul de incluziune a comunitatii scolii prin sporturi si activitati fizice.
- **Imbunatatirea competentelor profesorului in vederea dezvoltarii sale profesionale** adauga ghidului elementele esentiale ale muncii oricarui profesor: continua sa dezvoltare profesionala care le permite sa isi extinda cunostintele, sa obtina noi metode inovative si abilitati de predare, necesare pentru o predare eficienta
- **Sporturi si activitati fizice intr-un context medical** marcheaza posibilitatile grozave ale educatiei fizice in domeniul prevenirii bolilor si multe alte activitati terapeutice, oferind motivatie profesorilor de educatie fizica sa include activitati ce tintesc un anumit grup de elevi.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Contextul – informatii vaste despre disciplinele sportive ce pot fi practicate la scoala (lectii de educatie fizica si activitati extracurriculare)

Primul pas ofera informatii contextuale asupra sporturilor si jocurilor in cadrul scolii, asa cum sunt practicate in timpul orelor de educatie fizica sau activitatilor extracurriculare. Miza principala a acestui pas este de a-i face pe profesori sa constientizeze gama larga de sporturi si jocuri, mai traditionale sau recente, care sunt jucate in Europa. De asemenea, ofera si informatii utile adunate prin discutii si interviuri cu profesorii, parintii si elevii dintr-o serie de scoli: scoli obisnuite, scoli specializate sau scoli incluzive. Investigatiile iau de asemenea in considerare preferinta elevilor in ceea ce priveste sportul prin comparatie cu contextul scolii si ce are scoala de oferit. Profesorii de educatie fizica vor gasi informatii interesante prin cautarea online sau din rezultatele proiectelor europene, de asemeni disponibile pe website-uri.

Obiective de Invatare

Obiectivul de invatare al acestui pas este de a-i face pe profesori sa constientizeze gama larga de sporturi si jocuri, traditionale sau mai recente, ce sunt jucate in Europa.

Online resources

[Amintiti-va: Jocuri din trecut – Sporturi de azi – proiect EAC/S03/2013/057](#)

Beneficiari: Asociatia de sport international pentru toti, "The Association For International Sport for All (TAFISA)", din Germania.

Noua state membre au fost partenerii reprezentati in aceasta retea: DE, FI, FR, HU, IE, IT, LU, PL, PT.

40 sporturi si jocuri traditionale care sunt potrivite pentru a fi introduse copiilor si tinerilor au fost adunate de peste tot din Europa si sunt puse intr-o baza de date online TSG care este deschisa membrilor TAFISA si publicului. Cercetarea va continua si alti pasi includ adunarea de TSG din alte continente.

[Sporturi europene medievale si reseaua de jocuri stradale \(Ga.M.E.S.Net\)" Proiect EAC/S03/2013/046](#)

Dezvoltarea diversitatii culturale europene prin promovarea si protejarea sporturilor traditionale si jocurilor din opt tari reprezentate in aceasta retea: BG, CZ, DE, ES, FR, IT, MT, PT.

[Proiectul Ga.M.E.S.Net](#)

Proiectul origineaza din dorinta de a face schimb de informatii si bune practici si de a compara modelele/standardele de buna practica privind constientizarea si promovarea sporturilor traditionale si jocurilor in randul subiectilor europeni si entitatilor la mai multe nivele. Se centreaza in special pe originile culturale si istorice comune ale sporturilor si jocurilor traditionale din Europa, reprezentand o parte fundamentala a mostenirii intangibile teritoriale si un simbol important al diversitatii culturale a societatilor noastre.

[Activitatea fizica zilnica](#)

Ofera instructiuni privind organizarea activitatilor sportive in cadrul si in afara scolii (exemple de astfel de activitati), cum sa fie conectate activitatile sportive si temele de sezon/evenimentele nationale.

[Activitatea fizica zilnica – clasele a 7-a si a 8-a](#)

Ghidul ofera exemple de activitati sportive si ofera instructiuni utile privind planificarea si organizarea acestora cat si cum sa fie folosite facilitatile pentru activitatile fizice.

[Participarea copiilor la sporturi si la activitati fizice zilnice](#)

A fost un studiu inter-disciplinar care a folosit sondaje de auto-evaluare, masuratori obiective ale activitatii fizice si interviuri calitative pentru a testa participarea la activitati fizice, la educatie fizica, la activitati extra-curriculare a celor cu varste intre 10 si 18 ani.

[Evidenta educatiei fizice si a sportului in scoli](#)

Aceasta evidenta observa la nivelul local si international situatia educatiei fizice la scoala primara si gimnaziala in Marea Britanie (sporturi la care copii de scoala primara si gimnaziala participa).



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● **Educatia fizica si sportul la scoala in Europa**

Capitolul 2 mizeaza sa examineze curriculum-ul impreuna cu obiectivele sale nationale, rezultatele obtinute in urma invatarii, activitatile mentionate in curriculum-ul central si in documentele de baza, si scutiri de la educatie fizica.

● **Evidenta educatiei fizice si a sportului in scoli**

Aceasta evidenta observa la nivelul local si international situatia educatiei fizice la scoala primara si gimnaziala in Marea Britanie (sporturi la care copii de scoala primara si gimnaziala participa).

● **TeAchnology.com**

TeAchnology ofera resurse gratuite si simple pentru profesorii motivati sa imbunatateasca educatia generatiilor tinere de astazi. Contine 46,000+ planuri de lectie, 10,200 fise de lucru gratuite, rubrici, sugestii de predare, redactari pentru fise de lucru, sarcini online, fise de lucru la matematica, si mii de alte resurse grozave pentru predat.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Cooperarea cu profesorii de alte discipline

Al doilea pas subliniaza rolul pe care il joaca sportul in vietile noastre. Activitatea fizica este vitala in dezvoltarea completa a tinerilor, caci contribuie la sanatatea lor fizica, intelectuala, sociala si emotionala. Beneficiile sportului depasesc intervalul unei ore de curs la scoala. Sporurile joaca un rol grozav in dezvoltarea educatiei si in imbunatatirea cunostintelor. Acest pas ofera sugestii si link-uri utile pentru implicarea miscarii fizice in multe alte domenii precum: limbile straine, arta, matematica, stiinta, informatica, muzica, literatura, istoria, geografia, si stiintele sociale. Veti fi familiarizati cu moduri prin care profesorii de educatie fizica coopereaza cu alti colegi inspre binele elevilor. De exemplu, profesorii de educatie fizica colaboreaza cu alti colegi, profesori de geografie, atunci cand organizeaza si planifica jocuri de orientare (stabilind itinerarii si sarcini).

Proforii de educatie fizica colaboreaza cu alti colegi, profesori de biologi pentru a organiza iesiri cu tematica(excursii cu ghid: observarea plantelor ce cresc in paduri, observarea pasarilor, etc.)

De asemeni, colaboreaza cu profesorii de literatura si istorie pentru organizarea excursiilor de istorie sau cu tematica literara.

Colaboreaza si cu profesorii de informativca, muzica si arte cand promoveaza si anunta evenimente sportive si rezultatele lor sau cand promoveaza exemple de buna practica si creeaza retele.

Miza este sa se gaseasca moduri prin care sa se beneficieze de cunostintele si posibilitatile lor.

Obiective de invatare

Obiectivele de invatare al acestui pas este de a-i ajuta pe profesorii de educatie fizica sa constientizeze rolul educatiei fizice in vietile noastre si sa ii ajute sa introduca miscarea fizica in diverse domenii: in limbi straine, matematica, stiinta, informatica, muzica, literature, geografie si stiinte sociale, cu ajutorul colegilor lor.

Resurse online

● [Activitatea fizica zilnica: un manual de instruire pentru clasele 1-9](#)

Ofera instructiuni despre cum sa se faca legaturi intre teme de sezon si evenimente locale/nationale, exemple de abordari inter-disciplinare (matematica, stiinta, arta, muzica, literature, stiinte sociale).

● [Ghidul PAPE](#)

Acest ghid sustine introducerea inter-disciplinara a lectiilor care pot ajuta elevii sa observe legaturile dintre diverse domenii si sa ofere oportunitati profesorilor sa lucreze impreuna, oferindu-le sugestii utile si linkuri despre cum sa introduca miscarea fizica in diverse arii si domenii: limbile straine, arta, matematica, stiinta, stiintele sociale.

Activitati recreative: www.emc.cmich.edu/BrainBreaks;

Activitati de incalzire: www.ncpe4me.com/energizers.html;

Nota 10: www.take10.net.

● [Participarea copiilor la sport si la activitati fizice zilnice \(Studiu\)](#)

CSPPA este un studiu inter-disciplinar care a folosit sondaje de auto-evaluare, masuratori obiective ale activitatii fizice si interviuri calitative pentru a testa participarea la activitati fizice, la educatie fizica, la activitati extra-curriculare a tinerilor cu varste intre 10 si 18 ani.

● [Fundamentele educatiei fizice: Predarea dincolo de curriculum](#)

Steve Shelton, Jon Poole, Anna DeVito

Acest articol prezinta abordari inter-disciplinare ce implica alte obiecte precum lectura, stiinta,



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

matematica in orele de educatie fizica.

- [Marques, A.; Holzweg, M.; Scheuer, C.; Repond, R.; Correia, C.; Espírito Santo, R.; Onofre, M., Sporturi extracurriculare in scolile europene: Un studiu calitativ.](#)

Acest studiu urmareste sa descrie activitatile sportive extracurriculare in scolile europene (exemple, calificarile necesare pentru instructori, orarul lor de-a lungul anului).

- [Educatia fizica si sportul in scolile europene](#)

Capitolul 6 se centreaza pe activitatile fizice extracurriculare si sportive si propune exemple de buna practica, aratand ca scopul activitatilor fizice poate fi cu mult extins dincolo de practica obligatorie a educatiei fizice din scoala.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Comunicarea cu parintii

Acest pas are in vedere faptul ca elevii se descurca mai bine la scoala atunci cand parintii sunt implicati in activitatile lor scolare si exista o comunicare buna intre profesori si parinti. Profesorii de educatie fizica vor invata despre o serie de moduri prin care parintii si profesorii pot comunica. Stabilind conditii de stransa comunicare cu parintii poate contribui la o mai buna intelegere a elevilor din partea profesorilor de educatie fizica, ceea ce poate duce la o mai buna sustinere a lor. Parintii sunt un aliat foarte bun in eforturile noastre de a promova activitatea fizica in randul tinerilor. Profesorii de educatie fizica vor fi familiarizati cu o multime de metode prin care pot ajunge la parinti si ii pot implica in orele de educatie fizica sau alte activitati prin brosure bine gandite, newsletters, emailuri si feedback menite sa promoveze programele scolii. Implicarea parintilor poate varia de la oferirea consimtamantului lor in privinta participarii copiilor lor in evenimente sportive scolare sau in participarea lor la activitati sportive organizate de scoala. Parintii joaca un rol vital in sanatatea copiilor lor si pot influenta mult deciziile pe care le iau ei la scoala. Luarea unor decizii bune privind activitatea lor fizica duce la imbunatatirea sanatatii - iar elevii mai sanatosi sunt mai capabili sa invete. Alte idei sunt recrutarea parintilor sa fie voluntari la evenimente sportive sau doar sa viziteze o ora de educatie fizica si sa participe impreuna cu copii la aceasta. Aceste strategii permit profesorilor de educatie fizica sa promoveze educatia fizica la scoala si in afara ei impreuna cu adultii care sunt cei mai influenti in vietile tinerilor.

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare de la acest pas este de a oferi o gama larga de modalitati prin care parintii si profesorii pot comunica.

Resurse online

[Educatia fizica scurt rezumat](#)

This site presents a set of rules and regulations children have to observe during PE classes and which parents have to read and sign. Acest site prezinta un set de reguli si de regulamente pe care copii trebuie sa le respecte in timpul orelor de educatie fizica si pe care parintii trebuie sa le citeasca si sa le semneze.

[Activitati fizice zilnice](#)

Ofera un plan despre cum sa fie implicati parintii in comunitate (si mostre de scrisori de invitatie, etc.)

[Ghidul PAPE](#)

Ghidul de educatie fizica si activitati fizice a fost dezvoltat si conceput pentru a asista scolile si comunitatile in preluarea unui rol activ in realizarea unor schimbari pozitive necesare in incorporarea unui stil de viata fizic activ care sa sustina sanatatea elevilor si realizarile lor.

[Practici de educatie fizica propice pentru dezvoltarea copiilor](#)

Acest document este redactat pentru profesori, parinti, administratorii de scoli, persoanele de decizie si alte persoane care sunt responsabile pentru educatia fizica a copiilor. Este prevazut cu recomandari care vor ajuta in recunoasterea bunelor practici care sunt in interesul copiilor si acelea care sunt daunatoare lor (neadecvate).



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Schimbul de cunostinte si experienta cu alti antrenori si profesori de educatie fizica

Pasul 4 subliniaza rolul pe care il are schimbul de cunostinte si experienta cu alti antrenori si profesori de educatie fizica asupra dezvoltarii profesionale si personale a unui profesor de educatie fizica. Acestia vor invata despre diverse moduri prin care profesorii de educatie fizica pot face schimb de cunostinte si experienta cu alti antrenori si profesori de sport la nivel local, national sau chiar international, precum:

- Proiecte europene
- statii locale si nationale de televiziune, presa, mass media
- bloguri online, profesori de educatie fizica, retele si forumuri
- Facebook se pare ca are un loc special deoarece este cea mai populara metoda de a invita scolile sa participe la evenimente sportive, de a promova evenimente scoala si rezultatele lor (de exemplu, publicarea unui eveniment recent).
- Websiteul scolii

Acest pas urmareste sa ajute profesorii de educatie fizica sa:

- obtina experienta practica in pauze si pe terenurile de sport;
- introduca si sa aplice teoriile si cunostintele invatate in situatii concrete, reale
- isi dezvolte stima de sine si abilitatile sociale si de comunicare
- isi descopere punctele forte si slabiciunile
- descopere noi metode prin care pot transforma slabiciunile in puncte forte
- acceseze resurse interesante

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare de la acest pas este de a sublinia rolul jucat de schimbul de cunostinte si experienta intre antrenori si profesorii de educatie fizica asupra dezvoltarii personale si profesionale a unui profesor de educatie fizica, si, de asemenea, sa ofere profesorilor de educatie fizica moduri prin care pot sa faca schimb de cunostinte si experienta la nivel local, national sau chiar international.

Resurse online

[Publicatii pentru educatie fizica si sport](#)

Este un website util unde profesorii de educatie fizica din toata lumea isi pot publica articolele legate de experienta lor de predare.

[Asociatia europeana de educatie fizica](#)

Acest website bine structurat ofera informatii utile despre proiecte, publicatii, intalniri si membrii.

[Activitate fizica](#)

Un website cu articole utile despre educatie fizica scrise de profesorii de educatie fizica (un ghid practic pentru facilitatorii de activitate fizica desfasurata dupa scoala, beneficiile jocurilor si a activitatii in aer liber etc.)

[Traieste altfel](#)

Informatia continuta face referire la nutritie si activitate fizica. Sunt de asemenea, si instructiuni asupra conduitei sportive, activitatii fizice si a educatiei alimentare ca parte din dezvoltarea personala, sanatate si curriculum-ul de educatie fizica.

[Notiuni didactice de la A la Z](#)

Forumuri de discutie pentru profesori unde acestia pot interactiona si face schimb de idei despre educatie, gestionarea clasei, strategii de predare.



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

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



- [Forumuri pentru discutii profesoriale](#)

Forum de activitati si jocuri pentru discutarea de activitati si jocuri care functioneaza bine in clasa.

- [Coltul profesorului](#)

Primiti ajutori si colaborati cu alti profesori pe diverse forumuri de profesori. Forumul este creat pentru ca profesorii sa isi impartaseasca idei privind lectiile, echipamentele, poze, etc.

- [Pinterest.com](#)

Ofera resurse interesante si utile pentru profesorii de educatie fizica.

- [Pagina de Facebook : Asociatia europeana de educatie fizica](#)

Ofera oportunitati pentru organizatiile de educatie fizica, scoli si indivizi de a-si promova evenimentele sportive si realizarile.

- [Pagina de Facebook: Olimpiadele pentru paraplegici](#)

Ofera oportunitati pentru organizatiile de educatie fizica, scoli si indivizi de a-si promova evenimentele sportive si realizarile.





Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Folosirea de instrumente ICT pentru promovarea de noi sporturi in cadrul si in afara scolii

Este o parere generala ca in prezent ICT-ul are un efect pozitiv asupra predarii si a invatarii educatiei fizice. Acest pas urmareste familiarizarea profesorilor de educatie fizica cu aplicatii obisnuite, precum emailul, Word-ul, Excel-ul pentru administrarea de zi cu zi, cat si PowerPoint-ul si analizele de video care sunt tot mai populare ca si instrumente pentru predare, si considerate a fi principalele componente de ICT ale profesorilor de educatie fizica. Acest pas va oferi exemple de aplicatii ICT care pot fi folosite in educatia fizica si informatii utile despre cum pot fi folosite.

Profesorii de educatie fizica vor gasi multe instructiuni valoareose despre cum sa:

- foloseasca/creeze bloguri, acceseze forumuri si website-uri, publice informatii, poze si video-uri;
- invete din experienta altor scoli (majoritatea scolilor au website-uri unde posteaza informatii, prezentari si poze de la activitati)
- caute pe internet informatii, creeze contacte online
- foloseasca instrumentele ICT in predare (webquest, jocuri, canale de discutii, telefoane mobile si table interactive)

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare al acestui pas este de a-l familiariza pe profesorii de educatie fizica cu aplicatiile obisnuite precum emailul, Word-ul, Excel-ul, cat si PowerPoint-ul si analizele de video si sa ofere informatii valoroase despre cum sa fie folosite in educatia fizica.

Resurse online

● [Andrew Thomas, Ce facem de fapt cu ICT-ul in educatia fizica: Un audit national pentru echipamente, uz, atitudini pedagogice, sustinere si pregatire](#)

Acest articol raporteaza rezultatele de la un audit national detaliat pe tehnologia comunicarii informatiei (ICT) in educatia fizica, examinand atitudini, pregatirea, numarul de piese de echipament si hardware-ul posedat, si folosirea lui in UK.

● [Aplicatii ICT](#)

Acest articol ofera exemple ale aplicatiilor din ICT care pot fi folosite in educatia fizica si informatii valoroase despre cum pot fi folosite.

● [BSF: Transformarea educatiei fizice si a sportului in scoala folosind ICT-ul](#)

Scopul acestui ghid este de a ajuta autoritatile locale si scolile sa se pregateasca pentru provocarea reprezentata de introducerea ICT-ului in orele lor de educatie fizica si sport. Ghidul include si studii de caz ce prezinta exemple de utilizare a ICT-ului in orele lor de educatie fizica si sport care sunt folosite in prezent si care dau ocazia profesorilor si altor educatori sa se implice cu elevii si sa ii ajute sa participe si sa invete prin noi metode.

● [Folosirea tehnologiei in educatia fizica](#)

PELINKS4U, newsletter-ul saptamanal se concentreaza pe cum sa fie integrate tehnologia in educatia fizica.

● [Newsletter- Folosirea tehnologiei in educatia fizica K-12](#)

Acest newsletter prezinta multe recomandari si informatii despre cum sa fie integrate tehnologia in programul de educatie fizica.

● [Andrew Thomas si Gareth Stratton, Ce facem de fapt cu ICT-ul in educatia fizica: Un audit national pentru echipamente, uz, atitudini pedagogice, sustinere si pregatire](#)

Acest articol raporteaza rezultatele de la un audit national detaliat pe tehnologia comunicarii informatiei (ICT) in educatia fizica, examinand atitudini, pregatirea, numarul de piese de



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

echipament si hardware-ul posedat, si folosirea lui in sase tipuri de scoli, si patru colegii de specialitate.

Cluburile sportive din scoli axate pe sporturi mai putin populare

Modul cel mai eficient de introducere in scoli a unei discipline sportive noi, sustinerea interesului in randul comunitatii si asigurarea practicarii acelei discipline este de a intemeia un club sportiv al scolii sau un club in afara ei. Antrenamentele regulate, jocurile special acompaniate de evenimente scolare importante si competitii interscolare asigura promovarea noii discipline sportive.

Un club are diverse posibilitati de utilizare a instrumentelor de ICT (social media, propria pagina de web, retele, forumuri,etc.) care se centreaza pe promovarea activitatilor si stabilirea unor contacte international cu alte cluburi. Sustinerea reciproca si schimbul de experienta, cat si concurenta cu alte cluburi ale aceleasi discipline sportive presupun deplasarea catre locatii noi si interesante. Contactul international permite reflectarea asupra noii discipline incadrata intr-un anumit context cultural, astfel contribuind la dezvoltarea competentelor multiculturale ale elevilor.

Pe de alta parte, cluburile de elevi organizate in formatul de activitati dupa scoala ofera o alternativa la modul in care este petrecut timpul liber intr-un mod care influenteaza pozitiv procesul educativ al elevilor, contribuind atat la obtinerea unor valori etice in legatura cu competitia sportiva, cat si formarea unui stil de viata activ si sanatos. Cluburile sportive pot ajuta ca elevii sa isi dezvolte niste abilitati sociale importante precum acelea de a fi buni cetateni, relatii pozitive cu cei din jurul lor (sunt facilitate ce incurajeaza crearea de prietenii), si respectul pentru autoritate, invatand astfel sa se interactioneze nu numai cu cei de aceeasi varsta, dar si cu mentorii precum antrenorii sau alte persoane oficiale. Apartenenta unui copil la un club sportive ii face de obicei pe parinti sa se implice in evenimentele scolare sportive care le imbunatatesc starea familiala.

Autonomia clubului ca si subiect independent permite aplicarea pentru fondurile necesare achizitionarii de echipamente si cheltuieli legate de organizarea unor evenimente sportive.

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare al acestei teme este obtinerea cunostintelor despre avantajele si dezavantajele cluburilor sportive scolare sau din afara ei in contextual promovarii sporturilor mai putin populare. Miza este sa se deprinda abilitati practice pentru un antrenor sportiv care sa conduca un club scolar. De ex: sa identifice nevoile elevilor, sa analizeze riscurile si sa coopereze eficient cu parintii.

Resurse online

- [20 moduri de pregatire a tinerilor atletii pentru succes in sporturi si in viata](#)
Un articol adresat parintilor (si foarte util profesorilor) care ofera recomandari: cum sa pregatim tinerii atleti pentru succes sport si in viata?
- [Avantajele si dezavantajele apartenentei la un club sportiv competitiv](#)
Aceasta pagina de web contine articole despre avantajele si dezavantajele dedicarii copiilor intr-un club sportiv.
- [Cinci moduri surprinzatoare prin care cluburile sportive sunt benefice copiilor si tinerilor](#)
Un articol ce prezinta beneficiile pentru copii si tineri in urma apartenentei la un club sportiv.
- [Cinci lucruri noi pe care trebuie sa le cunoasca antrenorii](#)
Acest web site ofera antrenorilor de sport cunostinte de baza legate de practica lor de antrenori.
- [Depasirea temerilor legate de esec in sportul pentru tineri](#)
Trei lectii pentru profesori si antrenori pe care trebuie sa le predea tinerilor atleti ca acestia sa isi depaseasca frica de esec.
- [Gestionarea sporturilor la gimnaziu](#)



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Exista un ghid pe acest website pentru profesorii de gimnaziu, inclusiv informatii utile despre mediul scolar sportiv, sustinatorii sportivi si gestionarea sporturilor la gimnaziu.

Competitii scolare si locale pe sporturile mai putin populare

O posibilitate grozava de popularizare a unui nou sport este organizarea unei competitii pe o scara mare care ar putea atrage un public mare. Evenimentul sportiv ar trebui precedat de o campanie care sa promoveze evenimentul si care sa implice si alti profesori (de ex. de limbi, de ICT, de arte). Implicarea reprezentantilor comunitatii locale (scoli colaboratoare, parinti, autoritati, sponsori, etc.) vor influenta integrarea sociala si vor crea o oportunitate de promovare a realizarii scolii intr-un context educational si sportive.

Concursul sportiv este o experienta importanta pentru tineri din doua motive. Pe de o parte, au posibilitatea sa experimenteze cu un eveniment sportiv provocator si sa isi prezinte abilitatile sportive extraordinare. Pe de alta parte, trebuie sa avem in vedere ca ar putea fi vulnerabili, concentrandu-se prea mult pe scopul castigului, si ca si consecinta, expunerea lor la presiunea sociala si la anxietate ar putea creste.

De aceea, este important ca parintii si antrenorii sa ii ajute pe adolescenti sa isi controleze stresul de dinaintea competitiei si frustrarea care poate aparea in cazul esecului. Din acest motiv profesorii ar trebui sa poseze o gama larga de calitati si abilitati de conducere pentru a le putea adapta la nevoile sportivilor.

Principiul de baza al codului de "fair play" este de a respecta toti participantii la evenimentele sportive. Tinerii sportivi ar trebui sa fie constienti ca "fair play"-ul este mai mult decat jocul de-a regulile. Inglobeaza notiunile de prietenie, respect pentru ceilalti si jocul corect.

Their motto concerning the competitive sport events should be: "Think and act positive, trust yourself, your ability, your hard work, enjoy the opportunity"

Mottoul privind competitia sportiva ar trebui sa fie: "Gandeste si actioneaza pozitiv, ai incredere in tine, in abilitatile si munca ta, si bucura-te de ocazie"

(Maria Bartelli: <http://www.2015schoolgames.com/MariaBartelliHowdoathletesprepareforcompetition.pdf>)

Obiective de invatare

Obiectivul acestui supliment este de a echipa profesorii de educatie fizica cu abilitatile de antrenor ce implica posibilitatea de a motiva si sustine sportivii, sa contruiasca relatii bune cu parintii, sa creeze un spatiu sigur unde codul de conduita etica este respectat.

Resurse online

● [5 recomandari pentru atleti privind competitia](#)

Pe aceasta pagina de web, sportivii sunt sfatuiti cum sa faca fata stresului de dinaintea competitiei.

● [Cum se pregatesc atletii pentru competitii](#)

In acest articol, jucatoarea de voleibal schimba experienta si prezinta trucurile ei pentru pregatirea pentru concursuri.

● [Avantajele si dezavantajele competitiei sportive la liceu](#)

Acest website ofera cititorilor informatii despre beneficiile si pericolele presiunii din competitia asupra sportivilor de liceu.

● [Abilitatile si calitatile unui antrenor](#)

An article describes the skills and attributes indispensable in effective sport coaching



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Un articol ce prezinta abilitatile si atributele indispensabile in antrenamentul sportiv eficient.

● [Educatia sportiva si sportul/ Fair play – felul castigator](#)

Acest website include reguli de fair play care sunt esentiale si centrale promovarii de succes, dezvoltarii si implicarii sportive.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Sporturi incluzive si activitati in practica profesorilor de educatie fizica

Principalul scop al acestui articol este de a promova oportunitatile oferite de catre sporturile incluzive si sa mareasca participarea grupului de elevi dezavantajati. Diversele probleme de excludere pot aparea atat in scolile obisnuite (incluzive in clasele incluzive) cat si in cele speciale cu copii cu handicap.

Nevoia de a avea o abordare incluziva priveste mai multe grupuri de elevi, de ex. cei cu dizabilitati si nevoi speciale, tinerele adolescente (care de multe ore sunt descurajate de tinutele sportive care le fac sa se simta "urate"), copii obezi si elevi care se confrunta cu hartuire in vestiar din cauza nationalitatii sau a religiei lor.

Mottoul pentru abordarea incluzive ar trebui sa fie: "este sport pentru toata lumea". Punand distractia in prim plan si mai multa importanta pe abilitate si nu pe dizabilitate, profesorii creeaza angajament si experiente pozitive care ajuta tinerii sa isi creasca increderea de sine prin sport.

Profesorii de educatie fizica au o gama larga de instrumente care ii ajuta sa integreze comunitatea scolara. De la activitati deschise (oricine face aceeasi activitate fara adaptare), activitati modificate (reguli ce se schimba, spatiul si echipamentul), activitati paralele (separarea grupurilor in functie de abilitate), care sa fie separate de cele derulate individual. Mai este si optiunea "integrarea inversa" cand elevi obisnuiti joaca sporturi destinate dizabilitatilor.

Cooperarea cu alti profesori (ICT, arte, istorie, geografie, stiinta) poate ajuta profesorii de educatie fizica sa creasca constientizarea asupra sporturilor paralimpice, sa ofere inspiratie pentru initiative inter-curriculare, sa dezvolte creativitatea si imaginatia, cat si sa ii faca mai sensibili, toleranti si empatici.

Stabilind colaborare cu parintii si alte organizatii externe ce au de-a face cu categoriile de mai sus, de oameni dezavantajati, profesorii de educatie fizica aduna parteneri care sa sustina scolile in termeni de experienta, expertiza si sponsorizare a evenimentelor sportive.

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare de la acest pas este de a creste constientizarea de oportunitati ce sunt oferite prin sporturile incluzive si sa dezvolte abilitatile profesorilor de a integra comunitatea scolii crescand participarea elevilor dezavantajati in activitati fizice si sportive.

Resurse online

● [Studii de caz- proiect pe abilitati](#)

Acest website include un numar de studii de caz implementate in programul de "Proiect – abilitati" care a fost creat sa ajute motivatia si oportunitatile de educatie fizica pentru tinerii cu dizabilitati.

● [Clubul de incluziune-sporturi incluzive si recreatii active pentru oamenii cu dizabilitati](#)

Acest website ofera multe resurse (video-uri, discursuri, canale de discutie, articole audio-vizuale), si un blog pe pagina foarte util si inspirational pentru oamenii care au parte de educatie fizica incluzive.

● [9 descoperiri care arata de ce educatia are nevoie de sport](#)

Un articol al unui profesor antrenor de educatie fizica in care prezinta importanta rolului sportului in educatie.

● [Practicarea educatiei incluzive](#)

Website-ul ofera acces la ghiduri pentru profesorii de educatie fizica (trucuri, strategii, diverse resurse valoroase) care sunt interesati in educatia incluziva.

● [Federatia engleza pentru sporturile adresate dizabilitatilor](#)

Acest webpage prezinta diverse ghiduri, studii de caz si recomandari importante pentru oamenii care se confrunta cu sporturi incluzive.

● ["Diferit. Exact ca tine" O abordare psihologica ce promoveaza incluziunea persoanelor cu dizabilitati](#)



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Pe pagina de web- material didactice foarte utile disponibile; o carte pentru profesori despre educatia inclusiva, un ghid de training ce contine materials despre activitati fizice.

● **Educatia fizica adaptata**

Materialul didactic include caracteristici sumare ale dizabilitatilor/conditiilor, implicatiile lor asupra asistentei personale, strategii de predare, strategii de management al comportamentului pozitiv.

● **Activi pentru autism**

Un webpage thailandez care ofera profesorilor de educatie fizica si antrenorilor cateva recomandari despre cum sa fie mobilizati elevii cu autism.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Imbunatatirea competentelor pedagogice pentru dezvoltarea profesionala

Orice educatie initiala a unui profesor de educatie fizica la facultatea de sport si educatie fizica poate fi considerate ca o introducere in cunostintele si abilitatile obtinute si dezvoltate de-a lungul intregii cariere. Continua dezvoltare profesionala este conectata cu obtinerea unor standarde si imbunatatirea curriculum-ului scolar prin introducerea celor mai recente si eficiente metode, instrumente si idei. Obtinerea de calitati personale este esentiala pentru orice profesor de educatie fizica de success si antrenori care au nevoie sa fie echipati cu abilitati de comunicare bune si motivationale, precum si abilitatea de a analiza performantele elevilor si sa ofere sfaturi constructive.

In prezent, profesorii au posibilitatea sa isi completeze educatia nu numai prin metode de pregatire in cadrul scolii (cursuri de pregatire, studii de masterat) dar si prin e-learning. Tehnologia moderna ofera accesul la resurse online si canale de contact care permit invatatul informal: cunoasterea unor persoane entuziaste, impartasirea de experienta, beneficierea de proiecte educationale, invatarea despre cele mai bune practice, etc.

Acest pas al ghidului se axeaza pe oferirea inspiratiei necesare profesorilor de a imbogati practica educationala prin introducerea si promovarea sporturilor mai putin cunoscute, luand in considerare dezvoltarea profesionala a profesorilor.

Este profitabil de urmat ceilalti pasi si idei ale acestui ghid ca o inspiratie pentru dezvoltarea profesionala a profesorilor. Pagina de web atasata mai jos va ajuta cu primirea de informatii utile, de exemplu: cum sa se creasca motivatia elevilor la sport, cum sa fie facuti elevi mai activi in cadrul si in afara scolii, cum sa se evite suprasolicitarile, cum sa fie oferit prim ajutorul, care sunt strategiile de examinare a educatiei fizice.

Obiective de invatare

Tematica se centreaza pe oferirea inspiratiei si dezvoltarii profesionale profesorilor de educatie fizica, luandu-se in calcul multe aspecte ale educatiei, care ar putea duce la noi initiative inclusiv introducerea si utilizarea sporturilor mai putin cunoscute.

Resurse online

[Idei pentru evaluarea in educatie fizica](#)

“Ce functioneaza in educatia fizica” este un website care ofera informatii despre practicile si programele de educatie fizica potrivite. Recomandari, idei, exemple, articole. Pe aceasta pagina sunt si niste idei de evaluare disponibile.

[Cum sa ii facem pe copii sa fie activi in cadrul si dupa scoala?](#)

Utilizatorul paginii “Sport si dezvoltare” poate naviga si gasi cele mai noi manuale, instrumente, ghiduri si resurse. Serveste sip e post de instrument de comunicare.

[21 idei simple pentru a creste motivatia elevului](#)

Acest webpage ofera niste recomandari valoroase menite sa creasca motivatia elevilor.

[Sporturi: Ce motiveaza sportivii? Cum isi poti maximiza motivatia?](#)

Un articol util pentru profesorii de educatie fizica despre baza efortului sportive si a realizarilor

[Strategii de prevenire a stresului predarii si a suprasolicitarii](#)

Acest website ofera informatii si resurse despre multe aspect interesante privind munca pedagogica, printre care: Cum sa se evite suprasolicitarea?

[Video de pregatire in oferirea de prim ajutor](#)

Acest film ofera instructiuni despre cum sa se ofere prim ajutor si ce abilitati sunt importante pentru un profesor de educatie fizica sau antrenor.

[Top 10 articole de psihologie sportiva 2014](#)

Sunt articole de top despre psihologia sporturilor ce ofera informatii interesante despre motivatie, setarea golurilor, rezistenta mentala, echilibru, si fenomenul de a fi dependent de exercitiu fizic.



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Sporturi si activitati fizice intr-un context medical

Exista o multime de dovezi stiintifice despre efectul pozitiv al sportului si al activitatii fizice asupra vietii oamenilor. Angajarea in activitate fizica regulate este eficienta si prevenirea multor boli cornice, incluzive: boli cardiovasculare, diabet, cancer, hipertensiune si osteoporoza. Practicarea sportului ajuta la obtinerea masei musculare, are un efect pozitiv asupra imaginii de sine si creste rezistenta la infectii. Exerciitiile fizice calmeaza si sistemul nervos, si ajuta la combaterea depresiei si a altor conditii legate de stress. Ca parte dintr-un stil de viata sanatos, activitatea fizica si sportul sustin strategii de imbunatatire a dietei si descurajeaza consumul de tutun, alcool sau droguri. Profesorii de educatie fizica joaca un rol important in prevenirea si combaterea obezitatii elevilor deoarece barierele legate de corp si anxietatile cauzate de greutate si alte problem asemanatoare, sociale, de multe ori descurajeaza elevii obezi in a participa la orele de educatie fizica.

Psihologia sporturilor, care este o component a stiintei sporturilor (disciplina ce studiaza cum functioneaza un corp sanatos in timpul miscarii fizice), a dovedit ca activitatea fizica are efecte benefice asupra performantei academice. Poate imbunatati memoria elevului, concentrarea si atentia, lucruri ce afecteaza direct felul in care invata oamenii si retin informatii.

Terapia fizica este o arie esentiala a activitatii profesorilor de educatie fizica menita sa vina in intampinarea elevilor cu nevoi special. Este eficienta in ajutarea copiilor ce sufera de boli neurologice precum atacuri cerebrale, scleroza multipla, astm, paralizie cerebrala sau afectiuni ale maduvii spinarii.

Prin introducerea unor activitati atractive legate de sanatate, de ex. elemente de gimnastica meditativa precum yoga, tai-chi sau echitatie, muzica sau terapie prin dans, profesorii pot contrivui la promovarea unor activitati mai putin populare, spre beneficiul sanatatii elevilor.

Obiective de invatare

Obiectivul de invatare de la acest pas este de a dezvolta abilitatile profesorilor de educatie fizica in domeniul adaptarii educatiei fizice la nevoile elevilor cu problem de sanatate. Acest pas urmareste si cresterea constientizarii puterii terapeutice sau a activitatilor mai putin populare si impactul puternic pozitiv pe care miscarea il are asupra organismului oamenilor.

Resurse online

- [Sport si sanatate, prevenirea bolilor si promovarea sanatatii](#)
Aceasta brosură disponibilă pe website include informații despre beneficiile sportului pentru societatea modernă, luând în considerare prevenirea bolilor.
- [Beneficiile activitatii fizice si a sportului asupra sanatatii si a starii de bine](#)
Aceasta brosură disponibilă pe website prezintă informații pentru profesorii de educatie fizica/antrenori, studii de caz, strategii de promovare a sporturilor, exemple selectate de studii de cercetare importante care prezintă impactul asistentei personale asupra prevenirii de boli și multe alte linkuri la resurse online.
- [Obezitatea si mediul adaptat pentru educatia fizica](#)
Acest articol disponibil pe website ofera sfaturi despre cum sa fie adaptate activitatile de educatie fizica pentru copiii obezi.
- [Terapie prin miscari de dans- video pentru antrenori](#)
Acest video prezinta metode de terapie prin miscari de dans
- [Workshop de terapie prin dans yoga](#)
Acest video disponibil pe webpage ofera antrenorilor instructiuni despre terapia prin dans yoga.
- [Recomandari despre exercitiu & educatie fizica persoanelor cu diabet](#)



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

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



Numarul proiectului: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Aceasta pagina este dedicata persoanelor cu diabet, contine informatii foarte utile pentru profesorii de educatie fizica: recomandari, videouri prezentand exercitii recomandate persoanelor ce sufera de diabet, informatii, etc. ce exercitii trebuie evitate, etc.

● **Terapie prin echitatie**

Acest webpage ofera informatii despre cum miscarile calului pot fi un instrument de tratament in cadrul unei sesiuni de terapie pentru o serie de diagnostic. Contine si povesti de succes, videori si opiniile parintilor.



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

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