

# INTEGRAREA SPORTULUI ÎN CURRICULA ȘCOLII

## *Ghid pentru conducerea școlilor*

### Cuprins

#### Introducere

1. [Analiza programei școlare pentru Educație Fizică](#)
2. [Elaborarea, dezvoltarea și aplicarea unei programe de calitate](#)
3. [Planificarea activității fizice a elevilor înainte, în timpul și după școală conform curriculumului la decizia școlii pentru disciplina Educație Fizică](#)
4. [Analiza stării de sănătate a elevilor](#)
5. [Îmbunătățirea săliilor de sport și a altor facilități pentru practicarea sportului \(în interiorul și exteriorul școlii\)](#)
6. [Predarea unor elemente de conduită și purtare în timpul orelor de educație fizică.](#)
7. [Desfășurarea de activități intercurriculare în cadrul orelor de educație fizică și al altor discipline](#)
8. [Parteneriate între școli și cluburi sportive care să ofere ore suplimentare de sport și mișcare](#)
9. [Colaborarea cu diferite părți interesate](#)
10. [Efectuarea de sondaje regulate referitoare la obiectivele stabilite cu privire la efectuarea activităților sportive în școală](#)

### Introducere

Acest set de instrumente se adresează directorilor de școală și își propune să-i sprijine pe aceștia în procesul de integrare a sportului în activitățile curriculare. Pe lângă instrucțiunile pe care le oferă în ceea ce privește dezvoltarea unei programe școlare de calitate pentru disciplina Educație Fizică, setul de instrumente vine cu recomandări cu privire la modalitățile de integrare a activităților sportive în fiecare zi de școală (înainte, în timpul sau după ore) și cum poate școala colabora cu diverse plăți implicate (părinți, cluburi sportive, sportive, personal medical) pentru a-i ajuta pe elevi să conștientizeze importanța mișcării și a unui stil de viață sănătos. Activitățile sportive sunt privite ca o parte importantă a procesului de predare și învățare, având capacitatea, pe de o parte, să sprijine schimbarea unor atitudini și obiceiuri nesănătoase în rândul elevilor, contribuind la dezvoltarea unor calități necesare și pe de altă parte, să transforme, atât predarea, cât și învățarea, prin activități mai motivante și interesante pentru ambele părți – elevi și profesori.



## Analiza programei școlare pentru Educația fizică

Evaluarea politicilor și programelor adoptate de școală în ceea ce privește educația fizică și educația pentru sănătate și dezvoltarea unui plan pentru îmbunătățiri, ar trebui să înceapă cu analiza situației actuale și a resurselor disponibile.

Vor fi analizate următoarele aspecte fundamentale:

- **Educația pentru sănătate:** există în programă, este concepută astfel încât să îi sprijine pe elevi în dobândirea de cunoștințe, atitudini și competențe necesare pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, profilaxie și prevenția bolilor, sau evitarea sau modificarea unor conduite și obiceiuri ale elevilor care le pun în pericol sănătatea?;
- **Servicii de sănătate:** școala oferă screeninguri și teste pentru prevenție, asigură accesul la servicii medicale, sau îi îndrumă pe elevi să consulte medici specialiști, previne și controlează anumite boli și afecțiuni; asigură asistență medicală de urgență în caz de îmbolnăvire, lovituri sau accidente?;
- **Educație fizică:** există o programă; profesori calificați bine pregătiți?;
- **Hrana elevilor:** școala oferă o un meniu variat sănătos, adaptat la nevoile tuturor elevilor?;
- **Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul personalului:** există programe care să încurajeze și să sprijine personalul școlii să-și îmbunătățească starea de sănătate și să adopte un stil de viață mai sănătos?
- **Servicii de consultanță psihologică și socială:** se organizează evaluări periodice individuale și de grup, ședințe de consiliere etc. în vederea îmbunătățirii sănătății mentale și emotionale a elevilor, dar și a vieții lor sociale?
- **Mediu școlar sănătos:** elevii învață într-un mediu curat, un climat psihosocial sănătos, politicile adoptate de școală sprijină învățarea și oferă siguranță atât elevilor, cât și personalului.
- **Implicarea familiei/ comunității:** există o strategie integrată de colaborare părinți/tutori – comunitate – școală care să răspundă nevoilor elevilor în ceea ce privește sănătatea și activitățile fizice și care să îmbunătățească starea de sănătate a elevilor. Implicarea părinților în educația fizică și pentru sănătate a copiilor îi ajută pe aceștia să obțină rezultate mai bune și să aibă mai multă încredere în sine.

În această etapă ar trebui să se verifice dacă materialele și activitățile școlilor respectă o serie de standarde. Aceste standarde pot fi stabilite la nivel național sau regional. Acestea trebuie să facă referire la program și la numărul de ore de educație fizică și sport care ar trebui efectuate într-un an sau la numărul activităților sportive dintr-un an. Dacă nu există standarde stabilite la nivel național, școala poate să elaboreze propriile standarde pentru inițiativele și programele pentru educație fizică și sport.

Este foarte important ca școlile să analizeze situația actuală a instituției înainte de a lua măsuri în vederea integrării sportului în activitățile curriculare. Prin realizarea unei evaluări elementare a ceea ce se întâmplă în școală, această analiză ajută la o mai bună înțelegere a nevoilor, resurselor și condițiilor care trebuie avute în vedere. Atât informațiile statistice exprimate cantitativ, cât și cele despre calitate sunt esențiale pentru această analiză, care trebuie să includă și o evaluare a stării de sănătate a elevilor. Instituțiile de învățământ sunt încurajate să adune informații cu privire la activitatea fizică, consumul de fructe și legume, prezenta la ore și frecvența cazurilor de supraponderalitate, obezitate, diabet etc.

Este important ca școala să înțeleagă care sunt cunoștințele, atitudinile, convingerile, valorile, conduitele elevilor cu privire la obiceiurile sănătoase de alimentație și activitățile fizice. Un sondaj care să verifice aceste aspecte, precum și legătura dintre sport și educație, ar trebui să conțină întrebări precum:

- În ce măsură afectează activitatea fizică rezultatele școlare;
- În ce măsură poate activitatea fizică contribui la dezvoltarea calităților personale, care să sprijine elevii în achiziția de noi competențe cheie;
- În ce măsură pot sportul și activitățile fizice dezvolta competențe cheie, forma și schimba comportamente și atitudini în rândul elevilor?

Trebuie analizate resursele disponibile și capacitatea actuală a școlii de a promova sportul și activitățile fizice, ca și condiții esențiale pentru un stil de viață mai sănătos în rândul elevilor. Printre resursele supuse analizei vor fi resurse umane și financiare, precum și servicii de sănătate pe care le oferă. O altă componentă importantă a analizei, ar putea fi studiul comparativ al programelor derulate de alte școli, programe organizate de alte părți interesate și care promovează adoptarea unui studiu. Un astfel de studiu fi derulat cu privire la condițiile specifice în care aceste programe se desfășoară precum și la alți factori externi care influențează rezultatele elevilor, caracteristice altor părți interesate și spațiului în care lucrează. Datele cu privire la programele școlare actuale pot fi adunate prin sondaje, întâlniri personale și consultații, interviuri și focus-grupuri. Este important să luăm măsuri doar un urma analizei. Analiza va evidenția aspectele care trebuie revizuite.

## Obiectiv

Această etapă are ca obiectiv conștientizarea directorilor instituțiilor de învățământ preuniversitar cu privire la importanța analizei *status quo-ului* disciplinei Educația fizică, al programelor, urmărind totodată să dezvolte instrumente și resurse care să sprijine procesul evaluării. După această etapă, directorii vor putea efectua, utilizând mijloace și instrumente moderne de analiză, o evaluare mai eficientă a politicilor școlii, a programelor și proiectelor derulate, precum și a programelor școlare în aria curriculară *Educație fizică și sport*.

## Resurse online

- [Crearea unei școli active pe tot parcusul anului](#)  
Acest document cuprinde recomandări pentru evaluarea, planificarea, conceperea de proiecte în domeniul educației fizice.
- [Educația fizică în școlile din Europa](#)  
Acest document oferă informații referitoare la strategiile naționale, proiecte de amploare pentru integrarea sportului în școli, precum și analiza programelor școlare și recomandări și sugestii privind elaborarea unei programe școlare bine structurate.
- [Sondaj internațional cu privire la Educația fizică în școli](#)  
Documentul prezintă rezultatele unui sondaj cu privire la programele școlare pentru educație fizică și sport din toată lumea, cu recomandări privind integrarea eficientă a activităților sportive în curriculumul școlar.
- [PECAT – aplicație online pentru analiza programei disciplinei Educație fizică](#)  
Acest instrument de analiză online vine în sprijinul directorilor și al profesorilor în evaluarea programei școlare – conține chestionare, sugestii privind derularea unui sondaj special.

## Elaborarea, dezvoltarea și aplicarea unei programe de calitate la Educație fizică

Programa pentru disciplina Educație fizică ar trebui să conțină activități fizice adaptate etapelor de dezvoltare la elevi, având în vedere perioadele propice pentru dezvoltarea armonioasă a abilităților neuromotorii.

O programă cuprinzătoare ar trebui să descrie cunoștințele și competențe pe care elevii ar trebui să le dobândească la Educație fizică. Astfel, conținuturile programei vor fi concepute în funcție de următoarele aspecte:

- Exerciții fizice pentru dezvoltarea abilităților motorii ale copiilor și adolescenților;
- Activități fizice pentru dezvoltarea armonioasă a corpului și pentru menținerea în formă;
- Dezvoltarea conceptelor cognitive legate de dezvoltarea abilităților motorii și a condiției fizice optime;
- Posibilități de îmbunătățire și dezvoltare a competențelor sociale și lucru în echipă;
- Conștientizarea rolului activităților fizice în menținerea sănătății, stării de bine și încrederii de sine a elevilor.

În ceea ce privește orarul, acesta trebuie elaborat în funcție de anumite standarde stabilite la nivel național sau la nivel de școală. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă introducerea în programul elevilor a cel puțin 150 de minute de activități fizice pe săptămână. Fiecare școală poate lua decizia să introducă mai multe ore în timpul programului, putând de asemenea, să desfășoare activități fizice extrașcolare, înainte și după ore. Activitatea fizică și o condiție fizică optimă aduc beneficii fizice, psihologice și sociale, copiii inactivi vor deveni adulți inactivi. S-a demonstrat că există o legătură între efectuarea de activități fizice și rezultatele mai bune la învățătură. Studiile au arătat ca copiii cu o greutate normală au rezultate mai bune la școală, mai puține absențe și o condiție fizică mai bună decât elevii supraponderali.

Un alt aspect important în dezvoltarea și aplicarea programei școlare la Educație fizică este evaluarea de către școală a resurselor sale: resursele materiale (echipamente), umane și financiare.

O programă școlară bine structurată poate conține diferite tipuri de sport ca unități de învățare cu obiectivele operaționale aferente, competențe de asimilat, activități, evaluare și măsuri de siguranță. De exemplu:

### **ÎNOTUL.**

*Obiective: Elevii vor: dezvolta abilitățile de înot; înțelege normele de siguranță în bazinul de înot/piscină; recunoaște situațiile de urgență și vor ști cum să reacționeze; înțelege rolul înotului în menținerea condiției fizice.*

*Competențe: scufundări, tehnici de înot; tehnici de acordare salvare și acordare a primului ajutor în caz de accident.*

*Activități: demonstrație; lucru în echipă, exerciții pentru îmbunătățirea condiției fizice, stafetă, jocuri,*

*Evaluare: test scris, probe fizice, participarea la ore.*

*Măsuri de siguranță: atenție să nu treacă de adâncimea la care pot înota; urmărirea cu atenție a instrucțiunilor; aruncarea și prinderea obiectelor în apă etc.*

## Obiectiv

Obiectivul acestei etape este oferirea de informații cu privire la conținutul programei pentru educație fizică; în ce fel trebuie să fie adaptate conținuturile la etapele de dezvoltare a elevilor și care sunt cunoștințele și competențele pe care un elev ar trebui să le dețină la final.



## Resurse online

- [5 Metode de abordare a Educației fizice în școli](#)  
Site-ul web prezintă modele de abordare a disciplinei Educație fizică în diferite școli
- [Planuri de lecție la Educație fizică](#)  
Site-ul web oferă exemple de planuri de lecție care pot fi consultate și folosite gratuit.
- [Grupuri de experți \(Planul de lucru european pentru sport pentru perioada 2014-2017\)](#)  
Activitatea fizică benefică pentru sănătate (HEPA)
- [Model de programă școlară pentru Educație fizică](#)  
Documentul reprezintă o programă școlară, concepută pentru a putea fi folosită la clasele IX-XII.
- [Educația fizică: "Viitorul nu mai e ce-a fost"](#)  
Analiza metodelor și strategiilor adoptate în cadrul disciplinei Educație fizică și sport



## Planificarea activității fizice a elevilor înainte, în timpul și după școală conform curriculumului la decizia școlii pentru disciplina Educație Fizică

Este important să le oferim elevilor mai multe variante de activități pe care aceștia să le poată desfășura pe parcursul unei zile. Cercetătorii au arătat că copiii au tendința să efectueze mai multe activități fizice atunci când sunt încurajați și când li se oferă oportunitatea de a încerca diferite tipuri de activități fizice. Atunci când le oferim copiilor mai multe variante, aceștia pot să găsească mai ușor activitățile care sunt pe placul lor. La fel se întâmplă și atunci când elevii au posibilitatea să încerce diferite mai multe grade de dificultate în cazul unui anumit sport sau activitate fizică. Este o diferență între educația fizică și activitatea fizică. Educația fizică este o disciplină școlară în cadrul căreia elevii învață despre avantajele, competențele și principiile activității fizice. De exemplu, în cadrul unității de învățare – baschet – elevii învață regulile jocului și exersează abilitățile specifice acestui joc, cum ar fi lovirea și pasarea mingii. Ideal ar fi ca obiectivul acestei discipline să fie pregătirea elevilor pentru a deveni niște adulți care să știe să-și facă un plan pentru întreținerea condiției fizice pe tot parcursul vieții și care să încerce o varietate de activități fizice și sportive

Activitatea fizică cuprinde tot ceea ce ne pune corpul în mișcare – mersul pe jos, dansul, mersul cu bicicleta, yoga, exerciții fizice, sporturi etc. Școala poate să ofere diferite alternative de activitate fizică în timpul orelor de educație fizică, pauze, activități care să implice mișcarea, dar înainte și după ore, prin vizite de teren, programe și proiecte care să promoveze mersul pe jos și cu bicicleta, competiții sportive. Ca în cazul tuturor inițiativelor de a crea un mediu școlar sănătos, participarea activă a părinților reprezintă un factor important pentru reușită.

Mediul școlar oferă oportunități multiple de mișcare în afara orelor de educație fizică, nu doar pentru elevii cu un talent deosebit la sport, ci pentru toți elevii prin: promovarea mișcării – se va recomanda elevilor să meargă la școală pe jos, să se miște în timpul pauzelor; cluburi sportive; programe sportive în sala de sport; lecții care să includă activități fizice. Astfel, elevii vor putea învăța cum să includă mișcarea în viața lor de zi cu zi.

### Obiectiv

Această etapă oferă informații cu privire la modalitățile de integrare a mai multor tipuri de activități fizice în viața elevilor, în completarea programei oficiale pentru Educație fizică și sport. După parcurgerea acestei etape, directorii vor putea să planifice și să popularizeze activități fizice de tot felul în viața școlară a copiilor. Astfel, copiii vor fi mai motivați, vor ști cum să valorifice timpul și să se bucure de fiecare activitate și vor avea la dispoziție mai multe posibilități de desfășurare activități fizice ca parte a stilului lor de viață, și nu ca și activități școlare obligatorii.

### Resurse online

- [Mișcare și activități sportive în școlile generale: un ghid pentru școli](#)

Acest ghid se adresează școlilor și inspectoratelor școlare și conține indicații și sugestii pentru dezvoltarea, aplicarea și evaluarea programelor școlare pentru disciplina educație fizică și sport. Copii și tinerii de vârstă școlară, ar trebui să facă mișcare cel puțin 60 de minute în fiecare zi. De aceea, școlile au un rol important în implementarea acestei recomandări. Lucrarea va ajuta școlile să identifice modalitățile în care pot crea medii școlare mai active.

- [Studiu de caz - strategie de implementare a activităților de educație fizică și sport – orașul Brent](#)

Acest studiu de caz prezintă strategia aplicată în orașul Brent pentru integrarea sportului în școli precum și exemple de activități sportive organizate în perioada 2010-2015.

### Resurse online

- [Integrarea activităților fizice pe parcursul unei zile](#)

Școlile pot să integreze sportul pe tot parcursul unei zile de școală, prin desfășurarea de activități fizice în pauze, chiar în timpul celorlalte ore, oferind astfel elevilor posibilitatea de a fi active în timpul pauzelor, înainte și după ore prin activități sportive recreative.

- [Planuri cadru](#)

Site-ul oferă planuri cadru pentru diferite discipline, inclusiv pentru educație fizică.

## Evaluarea stării de sănătate a elevilor

Starea de sănătate a elevilor poate fi evaluată la nivelul școlii, la nivel regional sau național folosind teste și sondaje standardizate. Este o etapă foarte importantă în procesul de integrare a sporturilor în programa școlară chiar dacă nu va fi folosită pentru a verifica rezultatele programului. Testarea condiției fizice a elevilor ar trebui introdusă în programă, evidențiindu-se în același timp impactul unei condiții fizice bune asupra sănătății elevilor (ex. rezistența la efort, forța musculară și rezistența, flexibilitate și indicele de masa corporală). Testele ar trebui efectuate doar după ce elevii sunt foarte bine informați cu privire la procedurile de testare. Această verificare ar trebui să fie o metodă de a-i învăța pe elevi cum să aplice anumite competențe comportamentale (autoevaluare, stabilirea obiectivelor și monitorizare a propriei sănătăți și condiții fizice) pentru a-și îmbunătăți condiția fizică, dar și o strategie de comunicare cu elevii și părinții acestora despre condiția fizică a elevilor. Rezultatele evaluării condiției fizice a elevilor nu trebuie folosite pentru evaluarea copiilor sau pentru măsurarea eficienței programului deoarece validitatea acestor măsurători poate fi îndoielnică, condiția fizică și îmbunătățirea ei este influențată de diverși factori (ex. dezvoltarea fizică, masa corporală, greutatea, înălțimea etc.) care nu pot fi controlați de profesori sau elevi.

Evaluarea stării de sănătate a elevilor reprezintă o etapă importantă în dezvoltarea cunoștințelor și a atitudinilor elevilor în vederea formării de viitori adulți care să adopte un stil de viață sănătos. Această evaluare efectuată în școală poate să contribuie la rezolvarea anumitor probleme, la identificarea problemelor de sănătate la copiii de vârstă școlară, la dezvoltarea de relații de colaborare cu elevii și familiile lor pentru a trece peste probleme și pentru a putea preveni apariția unor boli grave în viitor. Cele mai potrivite persoane care pot desfășura aceste testări sunt asistentele medicale din școli.

## Obiectiv

Obiectivul acestei etape este să ofere informații cu privire la metodele de monitorizare a stării de sănătate a elevilor, avantajele și dezavantajele mai multor metode, precum și la modalitățile de colaborare cu diferite părți interesate pentru a atinge obiectivul suprem – prevenirea bolilor și promovarea unui stil de viață mai sănătos în rândul elevilor.

## Resurse online

- [Modele de sondaje derulate de OMS](#)  
Sondajul privind sănătatea elevilor derulat la nivel internațional
- [Exemple de sondaje derulate de OMS](#)  
Sondaj cu privire la stilul de viață al școlărilor
- [Verificarea indicelui de masă corporală în școli: benefic sau dăunător](#)  
Un articol despre avantajele și dezavantajele unei verificări a indicelui de masă corporală în școli
- [Recomandări pentru elaborarea sondajelor privind sănătatea elevilor](#)  
Site-ul prezintă recomandări pas cu pas cu privire la precauțiile pe care o școală ar trebui să le ia atunci când derulează un sondaj privind starea de sănătate a elevilor.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Îmbunătățirea sălilor de sport și a altor facilități pentru practicarea sportului (în interiorul și exteriorul școlii)

Integrarea sporturilor în curriculumul la decizia școlii ar trebui să asigure tinerilor și accesul la săli de sport, dotări, echipamente și materiale care să îi ajute să efectueze activități fizice.

Accesul la dotări, echipamente și materialele potrivite sunt la fel de importante ca oferirea de recompense pentru atleți, dar întreținerea acestora constituie o problemă managerială. În mod normal, în instituțiile de învățământ preuniversitar, administrarea dotărilor și echipamentului intră în sarcina personalului administrativ și a profesorilor de educație fizică. Dotările pe care aceștia le administrează sunt cele exterioare – locuri de joacă, terenuri de sport, piscine, bazine de înot – și interioare – vestiare, dușuri, piscină interioară, săli de gimnastică, sport, pereți de escaladă, cu echipamentele aferente acestora. Administrarea acestora nu constă doar în gestionarea eficientă a programărilor, orarelor, funcționării și a întreținerii lor, ci și, câteodată, implică organizarea și achiziționarea unora noi pentru a răspunde cererilor pentru mișcare și activități sportive din rândul elevilor.

De multe ori, dotările sunt amenajate într-un timp foarte scurt. Mai mult, ele pot fi extinse sau schimbate foarte greu. S-a observat că, populația din ce în ce mai numeroasă, înscrierile din ce în ce mai multe, viața agitată din marile orașe, spațiul limitat, explozia costurilor legate de forța de muncă și resursele materiale, toate contribuie la alterarea situației în ceea ce privește amenajarea și gestionarea dotărilor și echipamentelor sportive în școlile de astăzi.

Pentru a ușura administrarea dotărilor sportive, școlile ar putea să apeleze la sprijinul comunității, precum și să adopte diferite modele de sisteme de management:

- Management unipersonal: în cazul acestui sistem, o singură entitate este responsabilă de administrarea dotărilor și echipamentelor sportive, la orice oră, inclusiv în timpul programului, și tot personalul administrativ este angajat de acea entitate. Prin urmare, există o singură sursă de finanțare, atât pentru uzul școlii, cât și al comunității. Această entitate poate fi reprezentată de școală, un departament din cadrul unei autorități locale, un furnizor sau chiar o entitate autonomă precum un trust. Atunci când dotările nu sunt administrate de instituția școlară, aceasta nu poate decide cum să fie cheltuite fondurile disponibile.
- Managementul dual: în acest caz, dotările sportive sunt administrate de un parteneriat dintre școală (care monitorizează și finanțează toate activitățile care țin de școală) și o altă entitate din cadrul comunității (responsabilă pentru toate activitățile desfășurate în folosul comunității). Astfel, bugetul pentru funcționarea dotărilor sportive provine de la ambii parteneri, fiecare administrând procentajul care i se cuvine. Colaborarea eficientă dintre parteneri este esențială pentru ca banii alocați să fie cheltuiți în mod chibzuit. Teoretic, nu contează ce partener are instituția școlară, dar în practică, școlile colaborează de cele mai multe ori cu organizații și companii din domeniul educației.

### Obiectiv

În această etapă, directorii vor avea posibilitatea să cunoască diferite abordări și metode de administrare a clădirilor, dotărilor și echipamentelor sportive în cadrul școlii și în afara acesteia. La final, vor descoperi că există mai multe oportunități de a folosi dotările și echipamentele sportive, nu doar în cadrul orelor de sport, dar și în activități școlare cu beneficii atât la nivelul școlii, cât și al comunității.

Resurse online

Resurse online



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.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **Administrarea dotărilor și echipamentelor sportive în școală**

Un studiu care prezintă mai multe exemple de bună practică în ceea ce privește managementul dotărilor și echipamentelor sportive în școli.

- **Recomandări pentru utilizarea clădirilor și dotărilor sportive ale școlii în interesul comunității**

Recomandări pentru administrarea eficientă a dotărilor și echipamentelor sportive în școli.

- **Administrarea dotărilor școlii în cazul activităților sportive desfășurate în interesul comunității**

Sugestii și recomandări pentru utilizarea sălilor de sport și a dotărilor școlii și în afara orelor de educație fizică din programă.

- **Administrarea dotărilor și a marilor evenimente sportive**

Acest document prezintă analiza unor studii de caz privind administrarea sălilor de sport, a dotărilor și a evenimentelor sportive.

## Predarea unor elemente de conduită și purtare în timpul orelor de educație fizică.

Programele școlare la educație fizică și sport urmăresc să dezvolte abilități pe care elevii să le poată folosi în activitatea fizică în afara orelor de educație fizică sau care le vor fi de folos pentru tot restul vieții. Competențele dobândite în timpul orelor de educație fizică sunt de fapt abilități care sunt folosite de copii atunci când se joacă. De la grădiniță și până în clasele mari, copiii folosesc în joc abilități și mișcări învățate la școală. Dacă un copil va stăpâni foarte bine abilitățile și competențele dezvoltate la educație fizică, există o mare posibilitate ca acesta să se implice în jocuri și activități sportive în afara orelor. Pe de cealaltă parte, elevii care au rezultate slabe la educație fizică, în special, cei din clasele mai mari, vor avea tendința să evite activitățile fizice, mai ales, sporturile de echipă, deoarece le este frică să nu piardă sau să fie ridiculizat de colegi. Elevii trebuie să aibă competențele necesare pentru a desfășura un sport sau o activitate fizică.

O programă bine structurată va conține și activități pe care copiii le pot face singuri, cum sunt jocurile copilăriei: șotronul, sfoara, de-a prinsa, de-a v-ati-ascunselea etc. Dacă includem astfel de activități în programa școlară, îi vom încuraja pe elevi să le joace în parcurile de joacă sau în cartier cu vecinii. Un alt rol al programelor școlare pentru educație fizică și sport este să încurajeze și să motiveze elevii să fie activi.

Sunt mai multe modalități pentru a îndeplini acest rol, cum ar fi promovarea activităților sportive în rândul comunității locale, sarcini și teme acasă, prin acordarea unei atenții deosebite activităților fizice desfășurate de copii în afara orelor, încercând să construim obiceiuri și atitudini sănătoase prin puterea exemplului.

## Obiectiv

În această etapă, directorii vor dobândi cunoștințele și competențele necesare pentru a lua măsuri pentru a schimba comportamentele și atitudinile greșite ale elevilor. Aceștia vor afla că sportul poate fi un foarte bun mijloc, pe de o parte, pentru a face față problemelor legate de purtarea elevilor (violența școlară), și pe de altă parte, pentru a dezvolta diferite competențe, precum cele sociale, de care elevii au nevoie.

Resurse online

Resurse online



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.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **Rolul și responsabilitățile profesorilor de educație fizică**

Un articol care prezintă rolul profesorilor de educație fizică în formarea de competențe.

- **Metode abordate în predarea educației fizice în școli**

Documentul prezintă diferite abordări a programelor de educație fizică în școli, precum și competențele și cunoștințele asimilate elevi.

- **Atitudini și obiceiuri mai sănătoase: (In)Activitate fizică**

Acest raport scoate în evidență dificultățile întâmpinate în încercarea de a-i determina pe elevi să facă mai multe mișcare.

- **Comportamente și atitudini vizavi de mișcare: o prezentare a teoriilor actuale și viitoare**

Studiile în domeniul sportului se bazează pe paradigme cognitive convenționale utilizate și în alte domenii. Cu toate că această abordare ne-a ajutat să înțelegem mai bine factorii cheie, nu a reușit să elimine prognozele de sănătate cu care ne confruntăm în prezent. Pentru a obține o schimbare de lungă durată, măsurile luate la mai multe niveluri se pot dovedi a fi mult mai eficiente.

- **Motivație, disciplină și receptivitate din partea elevilor**

Scopul acestui studiu este să analizeze posibile legături între climatul emotional, disciplină, colaborare, interdisciplinaritate și starea de spirit a elevilor la educație fizică.



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.

## Desfășurarea unor activități intercurriculare în cadrul orelor de educație fizică și al altor discipline

Există mai multe posibilități de consolidare a cunoștințelor și competențelor asimilate la alte discipline în timpul orelor de educație fizică și sport. Nu este bine să se pună accentul pe alte discipline școlare, precum limbă și literatură, matematică, istorie, științe naturale în detrimentul educației fizice și sport. Soluția stă în găsirea unor modalități creative pentru a consolida cunoștințele și competențele care trebuie asimilate de copii, având mereu în vedere dezvoltarea de competențe și concepte care să îi ajute pe elevi să devină niște adulți activi, adepți ai mișcării și sportului pe tot parcursul vieții. În continuare, prezentăm sugestii pentru diverse activități interdisciplinare:

**MATEMATICĂ** – Exercițiile fizice sunt o bună ocazie de a exersa diferite operații matematice. Elevii pot primi puncte în plus pentru exercițiile pe care le efectuează. Pe măsură ce punctele se adună, elevii vor trebui să folosească operații matematice pentru a-și calcula punctajul final. De asemenea, se pot repeta termeni și concepte matematice care se întâlnesc și în programa pentru educație fizică și sport (ex. unghi, măsurători, perimetru, distanța etc.).

**LIMBI STRĂINE** - În timpul orelor de educație fizică, le putem oferi elevilor tot felul de ocazii pentru a putea exersa ceea ce au învățat la orele de limbi străine. De exemplu, elevii pot citi cu voce tare sau chiar învăța instrucțiunile pentru exercițiile de încălzire. De asemenea, pot juca jocuri care să combine mișcarea cu învățarea unei limbi străine.

**ȘTIINȚE ALE NATURII** – Orele de educație fizică oferă un spațiu perfect pentru experimente și consolidarea cunoștințelor elevilor la disciplinele din aria curriculară Științe ale naturii. O modalitate de a îmbina sportul cu biologia, de exemplu, este folosirea conceptelor și noțiunilor științifice atunci când sunt abordate subiecte precum ritmul cardiac sau arderea grăsimilor. Pot fi introduse noțiuni de fizică – viteza, forța de frecare, aerodinamica, punctul de sprijin, pârghia etc.

**ȘTIINȚE SOCIALE** – Aceasta arie curriculară cuprinde o varietate de discipline precum civica, economia, istoria și geografia. În cazul fiecărei discipline, există o serie de termeni și concepte care pot fi consolidate în cadrul orelor de educație fizică. De pildă, la istorie, numele unor personalități politice, bătălii și evenimente istorice importante, conducători celebri pot fi reținute mai ușor dacă echipele vor purta aceste nume. Sau se pot face conexiuni între anumite jocuri și țările din care provin acestea, de exemplu, când se va discuta despre jocurile de la Olimpiadă, se vor aduce în discuție și elemente care țin de istoria Greciei antice, săritul elasticului va fi asociat cu China etc.).

### Obiectiv

Această etapă își propune să le ofere directorilor informații și sugestii cu privire la modalitățile în care sportul poate fi integrat în procesele de predare și învățare în cadrul altor discipline și vice versa. La finalul acestei etape, directorii vor putea să susțină profesorii din școală în desfășurarea de activități transcurriculare cu ajutorul sportului.

#### Resurse online

- [Activități intercurriculare](#)  
Părerea unui profesor cu privire la activitățile intercurriculare
- [O abordare transcurriculară a conținuturilor programei la educație fizică și sport](#)  
Un model de plan de lecție care arată cum pot fi integrate cunoștințe din diferite arii curriculare în activitățile desfășurate la orele de educație fizică și sport.

#### Resurse online

- [Fii activ! Mănâncă sănptos! - Promovarea unui stil de viață sănătos!](#)  
Planuri de lecție transcurriculare pentru diferite clase
- [Idei pentru activități intercurriculare - științe ale naturii și sport](#)  
Exemple de activități care să combine educația fizică cu științele naturii.

## Parteneriate între școli și cluburi sportive care să ofere ore suplimentare de sport și mișcare

Școlile trebuie să colaboreze cu comunitatea locală și să stabilească parteneriate cu diverse organizații și cluburi sportive pentru a asigura accesul elevilor la dotări și echipamente sportive sigure și de calitate, pentru desfășurarea în siguranță a orelor de educație fizică, dar și a activităților extra-curriculare. Prin aceste parteneriate infrastructura și dotările vor fi utilizate eficient, iar pericolul ca să nu se profite de întregul potențial al unor baze sportive devine din ce în ce mai mic.

Mulți tineri participă la activitățile sportive organizate în cadrul școlii, dar puțini se implică în astfel de activități în afara școlii. Iar după ce termină școala, majoritatea tinerilor nu practică nici un sport și nu mai fac deloc mișcare. Stabilirea unor parteneriate între școala și un club sportiv, le oferă tinerilor posibilitatea de a continua să participe la activități sportive și să facă mișcare pe tot parcursul vieții.

Având posibilitatea să meargă la un club sportiv, tinerii pot să încerce noi sporturi, într-o atmosferă mai puțin încordată, mai liberă. În acest caz, sunt mai multe șanse ca ei să continue activitatea sportivă susținută și după ce termină școala.

Prin colaborarea dintre școală și cluburile sportive se asigură continuitatea dintre activitatea fizică în școală și sportul în rândul membrilor comunității. Sperăm că aceste parteneriate vor deveni din ce în ce mai comune. Crearea de legături între un club sportiv și școală va aduce următoarele beneficii:

### CLUB

- Mai mulți tineri care frecventează clubul
- Mai multe înscrieri la club
- Creșterea performanțelor clubului
- Posibilitatea de a descoperi noi talente sportive
- Acces la infrastructura și echipamentele sportive ale școlii
- O reputație mai bună a clubului în lumea sportului
- O imagine mai bună în cadrul comunității
- Noi posibilități de finanțare
- Accesul mai multor persoane din comunitate
- Creșterea potențialului de a recruta noi voluntari
- Cooperare, sprijin și material de la alți parteneri
- Formarea de tineri căpitani de echipă, antrenori și reprezentanți oficiali

### ȘCOALA

- Elevi mai activi, așadar mai sănătoși
- Îmbunătățirea imaginii școlii în cadrul comunității
- Noi posibilități de finanțare
- Beneficii sociale
- Promovarea mișcării și a sportului – încurajarea și îndrumarea elevilor să practice sportul și după terminarea școlii
- Performanțe mai bune ale echipelor școlii datorită antrenamentelor de calitate oferite elevilor
- Recunoașterea meritelor școlii ca instituție care sprijină dezvoltarea elevilor și în afara mediului școlar
- Încurajarea și promovarea mișcării prin organizarea unor activități sportive extrașcolare și antrenarea echipelor școlii și în afara școlii

### TINERI

- Noi posibilități de se implica în activități sportive în cadrul comunității locale
- Oportunitatea de a li se descoperi și valorifica talentele
- O mai mare varietate de activități în care se pot implica
- Colaborarea cu școala și clubul sportiv deopotrivă
- Posibilitatea de a dezvolta abilități necesare unui bun antrenor sau căpitan de echipă
- Conștientizarea faptului că activitățile de la club și de la școală se completează reciproc
- Conștientizarea rolului orelor de educație fizică în pregătirea pentru participarea lor la activitățile sportive din cadrul cluburilor de la vârste foarte mici
- Promovarea unui stil de viață sănătos
- Socializarea și comunicarea cu persoane de diferite vârste și din medii diferite
- Posibilitatea de a alege activitățile din cadrul clubului care sunt cele mai potrivite pentru ei.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Obiectiv

Această etapă oferă directorilor cunoștințe și competențe care să îi ajute să stabilească parteneriate cu cluburile sportive.

### Online Resources

- [Dezvoltarea și menținerea unor legături între școli și cluburile sportive](#)  
Documentul explorează beneficiile colaborării atât pentru școli cât și pentru cluburi.
- [Dezvoltarea de parteneriate între școli și cluburile sportive](#)  
Sugestii și recomandări pentru stabilirea de parteneriate între școli și organizațiile sportive.
- [Să învățăm cu ajutorul Educației fizice și sportului](#)  
Un document care prezintă o strategie de stabilire a parteneriatelor dintre școli și cluburile sportive. Documentul poate fi descărcat.
- [Scoala și atletismul](#)  
Promovarea atletismului în rândul copiilor și al tinerilor în școli și cluburile 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.

## Colaborarea cu diferite părți interesate

Pentru a asigura reușita unui proiect de schimbare a programei școlare la Educație fizică, este necesar ca instituția școlară să colaboreze cu diferite părți interesate – nu doar cu personalul școlii, profesori și elevii. În continuare, prezentăm diferite părți interesate, motivele pentru care ei ar trebui să sprijine schimbarea programei școlare în ceea ce privește sportul, precum și rolul pe care ei îl au în acest demers:

### Personalul școlii: Motive pentru care aceștia ar trebui să militeze pentru schimbarea programei școlare pentru Educație fizică și sport

- Îmbunătățirea stării de sănătate a elevilor;
- Îmbunătățirea statisticilor în ceea ce privește starea de sănătate a elevilor școlii;
- Reducerea numărului absențelor cauzate de îmbolnăvirea elevilor;
- Rezultate mai bune la învățătură în general, dar și la examene și testări naționale;
- Creșterea puterii de concentrare, reducerea problemelor de purtare și o stare de spirit mai bună în rândul elevilor.

### Personalul școlii: Rolul lor

- Încurajarea mișcării la ore;
- Derularea unor activități fizice care să îi încurajeze pe elevi să facă mișcare și în afara orelor (pauza de prânz, înainte și după ore);
- Sprijinirea inițiativelor derulate de școală pentru promovarea mișcării și a sportului;
- Acordarea de sprijin și asistență în dezvoltarea de noi politici și proiecte.

### Profesorii de educație fizică: Motive pentru care aceștia ar trebui să militeze pentru schimbarea programei școlare pentru Educație fizică și sport

- Îmbunătățirea stării de sănătate și a condiției fizice a elevilor;
- Participarea activă a elevilor și rezultate mai bune;
- Creșterea implicării și a interesului elevilor la orele de educație fizică;
- Oferirea elevilor posibilității de a încerca mai multe activități;
- Creșterea motivației elevilor și a familiilor lor în ceea ce privește mișcarea

### Profesorii de educație fizică: Rolul lor

- Asumarea rolului de model în fața elevilor în abordarea unor obiceiuri sănătoase;
- Aplicarea unor noi metode la ore și încurajarea colegilor să-i urmeze exemplul;
- Ilustrarea cu exemple a importanței activității fizice zilnice;
- Oferirea de material și echipamente sportive elevilor și familiilor lor;
- Donarea de echipament sau materiale de gimnastică;
- Informarea părinților cu privire la mișcare și beneficiile acesteia;
- Organizarea unor seri dedicate sportului și mișcării pentru a le arăta elevilor și părinților acestora cum pot face sport de calitate și în același timp să se distreze;

### Părinți: Motive pentru care aceștia ar trebui să militeze pentru schimbarea programei școlare pentru Educație fizică și sport

- Copilul lor va face mai multă mișcare;
- Reducerea riscului de supraponderalitate/ obezitate pentru copilul lor;
- Îmbunătățirea stării de sănătate a copilului lor
- Formarea unui mediu familial mai sănătos;
- Îmbunătățirea rezultatelor școlare ale copilului;
- Creșterea stimei de sine, a stării de spirit și a motivației copilului;

### Părinții: Rolul lor

- Asumarea rolului de model pentru copilul lor prin adoptarea unui stil de viață activ și sănătos
- Donarea de materiale și echipamente sportive necesare pentru desfășurarea orelor de sport
- Voluntariat în organizarea unor activități sportive în timpul, după și înainte de ore
- Încurajarea școlii să organizeze evenimente și activități sportive
- Sprijinirea școlii în promovarea proiectelor și a inițiativelor dezvoltate de aceasta în domeniul educației fizice și sport.

**Membrii comunității: Rolul lor**

- Asumarea rolului de model pentru copii prin adoptarea unui stil de viață activ;
- Donarea de bani și materiale pentru desfășurarea activităților sportive în școli;
- Acordarea de sprijin în mediatizarea și promovarea proiectelor școlii;
- Facilitarea unor noi relații și parteneriate;
- Oferirea de instrumente și resurse din domeniul lor de activitate;
- Acordarea de feedback și sugestii pentru îmbunătățirea proiectelor școlii.

**Pediatri/ Personalul medical din școli: Motive pentru care aceștia ar trebui să militeze pentru schimbarea programei școlare pentru Educație fizică și sport**

- Mai puține cazuri de îmbornăvire și un număr mai mic de absențe din cauza bolilor;
- Îmbunătățirea stării de sănătate a elevilor;
- Îmbunătățirea rezultatelor analizelor elevilor;
- Elevii și familiile lor sunt mai motivați să facă mișcare;
- Îmbunătățirea stării de sănătate a pacienților.

**Pediatri/ Personalul medical din școli: Rolul lor**

- Asumarea rolului de model pentru copii prin adoptarea unui stil de viață activ;
- Explicarea importanței mișcării pentru sănătate;
- Informarea părinților cu privire la mișcare și la beneficiile acesteia pentru sănătate;
- Avizarea tuturor inițiativelor școlii pentru sport și mișcare, pentru a se asigura că acestea nu dăunează sănătății elevilor;
- Încurajarea elevilor și părinților acestora să facă mai multă mișcare.

**Obiectiv**

Această etapă propune modalități de colaborare și interacțiune cu diferite părți interesate în procesul de integrare a sportului în programa școlară. La finalul acestei etape, directorii vor cunoaște diferite strategii și metode care să îi ajute în colaborarea cu diverse părți interesate.

**Resurse online**

- [Promovarea unui stil de viață sănătos](#)  
Sfaturi și recomandări cu privire la modalitățile de colaborare dintre școli și comunitate pentru a promova mișcarea și un stil de viață sănătos în rândul tinerilor.
- [Analiza unor măsuri și politici adoptate de școli](#)  
Acest document prezintă o analiză a politicilor școlilor în ceea ce privește Educația fizică, acordând o atenție deosebită rolului colaborării cu diferite părți interesate din afara școlii.
- [Recomandări pentru activități fizice benefice pentru sănătatea elevilor](#)  
Recomandări și sugestii atât pentru promovarea educației fizice în școli, urmărind dezvoltarea abilităților motorii în primii ani de școală, cât și pentru colaborarea cu diferite organizații sportive, autoritățile locale și cu sectorul privat.
- [Tinerii: Metode practice de promovare a mișcării și activităților](#)  
Acest document conține recomandări și metode practice pentru planificarea, dezvoltarea și derularea de activități pentru promovarea mișcării în rândul tinerilor, cu vârste cuprinse între 11 și 18 ani.



## Make regular surveys on the set and achieved goals with regard to implementation of sports in the school curriculum

Această etapă are rolul de evalua școala înainte și după implementarea proiectului de integrare a sportului în programele școlare. Cel mai bun moment pentru dezvoltarea acestei evaluări este în faza de început a planificării, conceperii programei școlare pentru educație fizică și activități sportive și dezvoltarea planului de acțiune al școlii. La început această analiză va oferi conducerii școlii o idee asupra poziției școlii vizavi derularea de activități sportive și asupra ariilor care trebuie abordate cu precădere. Această evaluare va face parte dintr-o analiză a nevoilor mai complexă care va investiga nevoile elevilor, profesorilor și ale personalului înainte de luarea măsurilor. După stabilirea obiectivelor în conformitate cu nevoile identificate, se va face o evaluare a modului de desfășurare a proiectului. Școala poate decide cât de des va avea loc această evaluare, dar cu siguranță, o astfel de analiză ar trebui să se facă după un an de la începutul programului. Aceasta va arăta în ce direcție se îndreaptă școala, dacă mai sunt probleme care trebuie rezolvate și dacă mai sunt schimbări care trebuie făcute în programa școlară creată, sau cu privire la activitățile sportive propuse.

### Obiectiv

Unul din obiectivele acestei etape este să îi ajute pe directori să înțeleagă importanța monitorizării și evaluării situației școlii (atât în ceea ce privește abilitățile și competențele dezvoltate în cadrul orelor de educație fizice, dar și cu privire la resursele și dotările sportive disponibile) precum și efectele integrării sportului în programa școlară. Un alt obiectiv este oferirea de cunoștințe și competențe care să îi ajute pe directori să organizeze procesul de evaluare pentru a avea o imagine corectă asupra situației existente în școală, nevoilor, măsuri, efecte etc.

#### Resurse online

- [Chestionare de evaluare a profesorilor](#)  
Acest site oferă materiale pentru evaluarea activității profesorilor de Educație fizică.
- [PECAT – aplicație online pentru analiza programei pentru disciplina Educație fizică](#)  
Așa cum sugerează și numele, acesta este un instrument online care îi poate ajuta pe directori sau profesori să evalueze și să analizeze programa școlară la Educație fizică în școală – include chestionare, sugestii pentru realizarea unui sondaj special.
- [Recomandări și sugestii pentru dezvoltarea unor programe școlare de calitate pentru învățământul preuniversitar](#)  
Elemente cheie care trebuie avute în vedere în crearea de programe școlare de calitate pentru disciplina Educație fizică.
- [Grila de auto-evaluare a profesorilor de Educație fizică](#)  
Grila de evaluare aplicată în California

#### Resurse online

- [Grila de evaluare a programelor și proiectelor în domeniul Educației fizice și sport](#)  
În lucrarea *The Essential Components of Physical Education*, SHAPE America, organizație militantă în promovarea mișcării și a educației fizice în America, prezintă inițiativele și măsurile care ar trebui luate pentru dezvoltarea de activități și programe sportive la decizia școlii.
- [Evaluarea competențelor și abilităților la educație fizică](#)  
Este vorba despre o prezentare despre site-ul: [www.evaluating.uvm.dk](http://www.evaluating.uvm.dk), care definește problemele care apar în dezvoltarea metodelor care pot fi folosite pentru evaluarea competențelor și abilităților la educație fizică, oferind în același timp exemple de modalități de evaluare a competențelor care sunt mai greu de evaluat.
- [Evaluarea programei școlare pentru Educație fizice cu ajutorul noilor tehnologii](#)  
Această lucrare analizează felul în care poate fi folosită tehnologia pentru evaluarea programei școlare la educație fizică.