

Cum sa integram sportul si abordarile pentru un stil de viata sanatos in parcursul educational al elevilor

Profesori de toate disciplinele

Cuprins

Introducere

1. [Folosirea educatiei fizice, a sportului si a activitatii fizice pentru a ridica standardele](#)
2. [Promovarea, in randul profesorilor de alte discipline, a considerarii fata de cum sa fie integrate ideile despre stilul de viata sanatos in curricula](#)
3. [Experienta anterioara a scolii si proiecte despre obiectivul ghidului](#)
4. [Folosirea sportului ca prilej de invatare](#)
5. [Planificarea si sustinerea profesorilor din alte arii de curricula](#)
6. [Folosirea tehnologiilor pentru a promova educatia fizica, sportul si activitatea fizica](#)
7. [Cum sa integram sportul si deprinderile de viata in traiectul educational al elevilor](#)
8. [Strategii de comunicare cu familiile](#)

Introducere

Ghidul urmareste sa identifice strategii de integrare a activitatilor sportive ale elevilor, impreuna cu un stil de viata sanatos, cu bunastarea fizica si mentala, in parcursul lor scolar, dezvoltandu-le astfel o pregatire inter-disciplinara ce implica si celelalte discipline scolare.

In acest sens, ghidul dezvolta o serie de strategii pentru implicarea profesorilor de alte discipline, dar incearca sa si identifice strategii de comunicare adecvate cu familiile.





Folosirea educatiei fizice, a sportului si a activitatii fizice pentru a creste standardele

Acest capitol ofera justificarea pentru a continua promovarea (si oferirea) educatiei fizice, a sportului si a activitatilor fizice si explica cum atunci cand educatia fizica este promovata si transmisa cu succes, rezultatele generale la scoala/colegiu cresc atat din punct de vedere academic, cat si al comportamentului/dezvoltarii generale.

“Educatia fizica, activitatile fizice si sportul au un impact pozitiv asupra gradului de conexiune pe care il resimt tinerii cu scoala; aspiratiilor acestora; gradului de comportament social pozitiv in cadrul scolii; si a dezvoltarii de deprinderi cetatenesti si de lideri”.

(Stead & Neville 2010)

“Copiii mai activi fizic prezinta functii neurologice imbunatatite, au un grad academic mai ridicat si sunt capabili de o performanta cognitiva superioara decat copiii mai putin activi fizic”.

(Chaddock 2012)

Oricine este implicat in educatie fizica, sport sau/si activitati fizice este convins de abilitatea lui/ei de a imbunatati vietii, de a motiva, de a indruma si are potentialul de a aduce la suprafata ce e mai bun din oameni. Multe persoane sunt capabile sa preia “abilitatile de viata” din educatia fizica, sport si activitati fizice si sa le transfere in alte arii ale vietii. Intr-adevar, ar fi rar de gasit un atlet de succes care nu este capabil sa descrie cum diferite aspecte ale sportului sau au avut un impact asupra cunostintelor, comportamentului, atitudinilor, sau asupra abilitatilor sale in alte categorii ale vietii sale personale/profesionale. Aceste lucru se aplica si tinerilor. Educatia fizica, sportul si activitatile fizice pot fi folosite pentru a imbunatati atat dezvoltarea lor fizica cat si cea cognitiva.

Scoala si colegiul sunt pline de elevi ale caror incredere si respect de sine au avut de castigat din participarea si implicarea cu succes in orice forma de educatie fizica, sport sau activitate fizica, si care au reusit astfel sa isi imbunatateasca comportamentul, atitudinea si felul in care si-au desfasurat diverse ale aspecte ale vietii. Elementul de baza pentru profesori, antrenori si altii ce lucreaza in contexte educationale este de a intelege cum sa cultive ceea ce educatia fizica, sportul si activitatile fizice ofera persoanelor, si sa le transforme in strategii sustenabile si de succes care sa functioneze pentru tineri. Stim ca unii adulti (de obicei aceia care au avut o experienta pozitiva cu educatia fizica, sportul si activitatile fizice ca si copiii) o fac instinctiv, dar trebuie sa si descriem astfel incat scoala/colegiul pot implementa aceste lucruri. Apoi avem o strategie de imbunatatit standardele scolii. Dovezile acestui impact sunt interesant. Orice proiect de cercetare international care urmareste sa lege educatia fizica, sportul si activitatile fizice cu o ameliorare a comportamentului sau a rezultatelor scolare a gasit o corelatie pozitiva, desi unele au avut o corelare mai puternica decat altele. Cu toate acestea, studiile care au masurat doar nivelul de participare in educatie fizica, sport si activitati fizice a elevilor si performanta lor academica, oricum ar fi fost masurata, nu arata o corelare clara si pozitiva. Acest lucru arata ca a avea activitate fizica nu este in sine de ajuns pentru tineri pentru a aduce transformari pozitive in comportamentul sau in rezultatele lor. Strategii pentru educatia fizica, sport si activitati fizice trebuie adecvat aliniate cu o strategie educationala pentru ca obiectivele finale sa fie atinse.

Obiective de invatare

- Sa aduca argumente in plus asupra importantei educatiei fizice, a sportului si a activitatii fizice asupra individului.
- Sa aduca argumente in plus asupra importantei educatiei fizice, a sportului si a activitatii fizice asupra scolii/a colegiului.
- Sa aduca argumente in plus asupra importantei educatiei fizice, a sportului si a activitatii fizice asupra comunitatii largi.
- Sa incurajeze scoala/colegiul/agentiile locale si nationale sa creasca numarul de oportunitati pentru elevi sa participe activ in educatia fizica, in sport si in activitatile fizice.
- Sa aduca resursele necesare planificarii si a implementarii oportunitatilor pentru toti elevii in ceea ce priveste educatia fizica, sportul si activitatile fizice.
- Sa incurajeze scolile/colegiile sa dezvolte un plan comun si un program pentru pregatirea profesorilor (pentru profesorii din alte discipline), sa le sporeasca intelegerea asupra cum educatia fizica, sportul si activitatile fizice dezvolta abilitati de viata/deprinderi de abilitati cognitive, logice, matematice, de relationare, de incredere in sine, respect pentru reguli si de munca in echipa.
- Sa promoveze ideea ca toti profesorii (de alte discipline de baza) primesc niste pregatire formala in educatia fizica,



sport si activitati fizice.

Asemnator cu alte strategii de imbunatatire a intregii scoli, folosirea educatiei fizice, a sportului si a activitatilor fizice menite sa imbunatateasca standardele scolii functioneaza cel mai bine atunci cand:

- directiunea joaca un rol in planficarea si implementarea sarcinilor;
- elevii si personalul implicat este atent identificat;
- departamentul de educatie fizica si alte discipline colaboreaza pentru a dezvolta strategii si resurse de inalta calitate;

si
 Pentru ca acestea sa fie de succes, trebuie sa ne asiguram ca educatia sportiva, sportul si strategiile de activitate fizica sunt adecvat aliniate cu o strategie educationala.

Resurse online

- [Doriti copii mai destepti si mai sanatosi? Incercati educatia fizica! | Paul Zientarski | TEDxBend](#)
- [Protejarea si imbunatatirea sanatatii national](#)
 Legatura dintre sanatatea elevilor si bunastare si realizari. O trecere in revista pentru profesorii din conducere, guvernatori si personalul aflat in context educational.
- [Educatia in Scotia](#)
 Sanatate si bunastarea in educatie
- [Educatia in Scotia](#)
 Sanatate si bunastare: responsabilitate pentru toti-proiect de cercetare pentru gimanzii
- [BBC News Scotland](#)
 Exercise 'boosts academic performance' of teenagers
- [The Guardian](#)
 Exerciitiul fizic "creste performanta academica" a adolescentilor
- [The Guardian](#)
 On your marks: how sports training can boost exam preparation
- [Ziarul "The Guardian"](#)
 Cele mai bune practici, sugestii si informatii despre cum sportul poate spori starea de bine a elevilor
- [Gestionarea sportului](#)
 Sportul in proiecte educationale- SPORT Noua Zeelanda
- [Scoli finlandeze in miscare](#) (only in finnish)
 Cresterea activitatii fizice si reducerea timpului
- [Sport England](#)
 Sport si varsta

Resurse online

- [Trustul sportiv al tinerilor](#)
 Cum influenteaza educatia fizica si sportul realizariile academice?
- [Ziarul "The Guardian"](#)
 Cum imbunatateste educatia fizica si sportul sanatatea si bunastarea elevului? -chat in direct
- [Activitatea fizica si sanatatea- Discutie despre practici](#)
 Aceasta discutie despre practici, BHFNC, sugereaza diverse strategii practice pentru promovarea activitatii fizice in randul copiilor cu varste intre 6 si 11 ani.
- [Efectele activitatilor extracurriculare asupra performantei academice a elevilor de liceu](#)
- [Cerceteaza legatura / Activitati extracurriculare: Drumul spre succesul academic?](#)
- [Participarea la orele de educatie fizica — Statele Unite](#)
- [Efectele pozitive ale activitatilor extra curriculare asupra elevilor](#)
 Acest articol descrie rolul activitatilor extracurriculare si efectul lor pozitiv asupra elevilor
- [Ziarul "The Guardian"](#)
 Lupta inpotriva obezitatii in cadrul scolilor
- [Copiii activi se descurca mai bine](#)
 Miscarea de a aduce activitatea fizica inapoi in scolile tarii
- [apEF](#)
 Asociatia pentru Educatie Fizica (apEF) si-a actualizat articolul Pozitia despre Sanatate care subliniaza rolul crucial al educatiei fizice (EF) in sanatatea publica si promovarea activitatii fizice.

Promovarea, in randul profesorilor de alte discipline, a considerarii fata de cum sa fie integrate ideile despre stilul de viata sanatos in curricula

Acest capitol incearca sa identifice strategii de promovare a ideilor inedite in randul profesorilor de alte discipline despre cum sa fie integrate consideratii asupra bunastarii mentale si fizice si asupra stilului de viata al elevilor in cadrul curriculum-ului, nu numai cel al educatiei fizice, dar si cel al altor discipline.

Punctul de pornire este clarificarea in curriculum-ul educatiei fizice a problemelor legate de limbajul corporal; sau de o educatie adecvata asupra nutritiei si a bunastarii fizice; de asemenea, de promovarea resurselor naturale si de mediu ale ariei, toate fiind un vehicul perfect de promovare o constientizare profunda a elevilor pentru a fi cetateni responsabili. Strategia nu este sugerata de catre ghiduri provenite de la minister sau de natura teoretica, ci este creata de-a lungul experientei, multumita abilitatilor de planificare ale grupului insarcinat - echipa profesorilor - care aduc impreuna profesori de mai multe discipline, de la educatie fizica la alte stiinte si alte discipline umaniste.

Stilul de viata poate fi definit ca un set de comportamente si obiceiuri ce permit unui individ sa traiasca in armonie de-a lungul vietii ei/lui. Inca din antichitate se credea ca, pentru a trai bine, e nevoie ca multiple tipuri de comportament sa fie adoptate si variate in viata de zi cu zi. Stilul de viata nu e decat o customizare si o adaptare a anumitor reguli comportamentale considerate ideale de majoritatea oamenilor pentru a ramane sanatosi.

In fiecare etapa a vietii si in special in copilarie si adolescenta, stilul de viata ar trebui sa fie caracterizat de un echilibru intre urmatoarele aspecte: miscare organizata, miscare neorganizata, recreatie, odihna, nutritie, aspectul afectiv-relational si cel social, igiena si studiul. Miscarea organizata inseamna acele activitati precum educatia fizica si sportul ce este planificat regulat si organizat de catre profesionisti. Miscarea neorganizata, pe de alta parte, include activitati fizice care nu sunt caracterizate de un program anume.

Personalitatea tinerilor impune un echilibru intre acest tip de comportamente si obiceiuri, pentru a evita predominanta uneia dintre ele asupra celeilalte. De exemplu, documentarea exclusiva asupra nutritiei dar ramanerea intr-o stare sedentara, nu duce la o stare pozitiva. Inca un exemplu este importanta oferita pentru asigurarea jocurilor copiilor, intrucat copiii invata prin joaca si jocuri, si jocul in sine promoveaza cresterea si dezvoltarea personalitatii.

Activitatea fizica organizata, planificata de catre un expert in miscare, nu poate fi separata de cea neorganizata, deoarece, conform unui studiu important facut la nivel international asupra fiziologiei miscarii fizice la copii, arata ca tinerii, pentru a combate un stil de viata sedentar si nivelul scazut de abilitati motorii, ar trebui sa faca miscare fizica macar o ora pe zi.

Obiective de invatare

Programele de educatie fizica in scoli aduc un beneficiu direct sanatatii fizice a elevilor. Realizarea anumitor exercitii fizice recomandate combate obezitatea, si astfel se reduc riscurile de diabet, boli cardiace, astm, probleme legate de somn si alte boli. Exerciitiul fizic regulat contribuie si la sanatatea cardiovasculara si promoveaza dezvoltarea musculara si osoasa. Programele de educatie fizica in scoli solicita atat evaluari fizice, cat si cognitive. Pe langa participarea la activitatea fizica, elevii de educatie fizica invata lucrurile de baza despre un stil de viata sanatos, elementele esentiale prin care se pot dezvolta in adulti sanatosi si bine informati.

Resurse online

- [Abilitati motrice si stiluri de predare in educatia fizica](#) (numai in italiana)
O resursa utila despre metode de predare
- [Educatia fizica si sportul la scoala in Europa](#)
Un raport din UE

Resurse online

- [Care sunt beneficiile educatiei fizice in scoala?](#)
Despre educatia fizica in scoala
- [Rolul miscarii pentru tineri](#)
Educatia fizica, stilul de viata activ si lipsa de activitate fizica in copilarie

Experienta anterioara a scolii si proiecte despre obiectivul ghidului

Miza acestui pas este de a oferi experiente si proiecte axate pe integrarea aspectelor legate de stil de viata, bunastarea fizica/mentala si de curriculum-ul educatiei fizice, chiar daca in diferite contexte socio-educationale.

Centrul Sportiv de la Institutul Datini promoveza doua initiative care, printr-o convingere puternica in "exercitiul fizic", sustin un stil de viata sanatos si, pe langa sport si o nutritie adecvata, sugereaza experiente planificate si gandite pentru a descuraja elevii din a prelua obiceiuri rele, precum fumatul si consumul de alcool, si in schimb ii incurajeaza sa respecte mediul inconjurator. In acelasi timp, aceste initiative au scopul de a induce indirect un simt de moderatie privind consumul si risipirea mancarii si a resurselor naturale.

Prima initiativa a constat din:

- Zile de alpinism
- Excursii in pesteri
- Presentari ale rutelor tinute de catre experti/ghizi prezenti la clasa
- Cercetare, studii si procesarea hartilor
- Expozitii foto

A doua initiativa, in colaborare cu Spitalul de diabet al sectiei locale de sanatate nr.4 in Prato, a oferit un curs de pregatire asupra diabetului elevilor. Cursul a fost bazat pe urmatoarele teme:

- Principiile unei nutritii adecvate (motivatia in a adopta o dieta potrivita)
- Mancaruri pentru diabetici si mancaruri "sanatoase"
- Exercitii pentru diabet
- Efectele exercitiului fizic asupra zaharului din sange
- Diverse tipuri de activitate fizica: munca si sport
- Sporturi recomandabile si nerecomandabile
- Conceptul de pregatire
- Cum sa fie schimbata dieta si dosajul de insulina in anticiparea activitatii fizice
- Exercitii practice: evaluarea zaharului din sange inainte si dupa exercitiul fizic al pacientilor in stare buna

Obiective de invatare

Activitatile proiectului au imbunatatit dezvoltarea urmatoarelor abilitati:

- Socializarea si procesul de emancipare
- Cunoasterea relatiei dintre activitatea fizica si schimbarile fizice/psihologice tipice fazelor de dezvoltare a tinerilor
- Folosirea abilitatilor invatate in diverse situatii (context de invatare formal si informal), in contexte problematice, nu doar in sporturi, dar si in experiente de zi cu zi.
- Intarirea abilitatilor de observare a realitatii inconjuratoare, largirea si aprofundarea cunostintelor de mediu, antropologice, naturale, geografice, topografice si de orientare.
- Perceptia corpului si a miscarii pentru intarirea increderii de sine
- Aplicarea principiilor de metodologie de pregatire pentru mentinerea unei sanatatii bune

Gestionarea programului de antrenament





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

Resurse online

● [Educatia fizica si dezvoltare](#)

Despre rolul educatiei fizice in dezvoltarea stilurilor de viata active

● [Consiliul European](#) (in italiana)

Recomandari despre promovarea activitatii fizice si sanatoase

● [Un obiectiv pentru sanatate](#) (in italiana)

Sensibilizati adolescentii asupra temelor precum doping-ul si alte aspecte sociale in contextul eticii.

Resurse online

● [Miscare si sanatate](#) (in italiana)

Un proiect despre educatia sanatatii prin miscare

● [Valori online](#) (in italiana)

Proiectul de predare a unei colectii colaborative: "WikiCalcio"



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.

Folosirea sportului drept context pentru invatare

Acest capitol ofera exemple despre unde si cum obiectele de baza au ajutat in planificarea si sustinerea lectiilor, folosind educatia fizica, sportul si activitatile fizice drept context pentru predare, contribuind astfel la implicarea activa in procesul de invatare.

Obiective de invatare

- Sa incurajeze scoala/colegiul/agentia locala si nationala sa mareasca numarul de oportunitati pentru ca elevii sa participe activ in educatia fizica, sport si activitati fizice.
- Sa incurajeze mai departe scolile/colegiul sa dezvolte un plan comun pentru pregatirea profesorilor (profesori de alte discipline), sa creasca constientizarea despre cum educatia fizica, sportul si activitatea fizica pot dezvolta abilitatile de viata/ si obtinerea unor abilitati cognitive, logice, matematice, rationale, incredere de sine, respect pentru reguli, munca in echipa.
- Sa dezvolte in continuare si sa integreze invatatul si predatul in "contextul" educatiei fizice, a sportului si a educatiei fizice.
- Sa incurajeze profesorii/asistentii de la disciplinele "de baza" sa foloseasca aspecte preluate din educatia fizica, sport si activitatea fizica de-a lungul predarii.
- Sa dezvolte continut si/sau practici de predare si invatare, sustinand angajamentul activ al elevilor.
- Sa ofere o resursa care sa sustina planificarea strategica si implementarea oportunitatilor de educatie fizica, sport si activitati fizice pentru toti elevii.

Asemeni altor strategii de dezvoltare la nivelul intregii scoli, folosirea educatiei fizice, sportului si a activitatii fizice pentru a imbunatati standardele intregii scoli functioneaza cel mai bine atunci cand:

- Conducerea joaca un rol in planificarea si implementarea sarcinilor;
- Elevii si personalul implicat sunt atent identificati;
- Departamentele de educatie fizica si alte discipline lucreaza colaborativ pentru a dezvolta strategii si resurse de inalta calitate; si

Pentru ca acestea sa fie de succes, trebuie sa ne asiguram ca strategiile de educatie fizica, sport si activitate fizica sunt adecvat legate intr-o strategie educationala.

Trustul sportiv de tineret (TST) a lucrat cu scolile/colegiile din Marea Britanie pentru a intelege cum educatia fizica si sportul pot fi folosite pentru a imbunatati standardele la nivelul intregii institutii intr-un mod replicabil si sustenabil. In acest mod, au dezvoltat o formula prin care scolile/colegiile pot determina ce fel de strategii ar putea fi cele mai sustenabile atat in diferite contexte de scoli/colegi, cat si pentru diferite grupuri de elevi. Sarcina initiala a fost concentrata pe 500+ "colegii sportive" (scoli specializate pe educatie fizica) intre 2005 si 2010.

TST-ul recomanda patru strategii de dezvoltare la nivelul intregii scoli:

- **Contexte relevante**

Este general acceptat ca predatul a diferite teme in contexte concrete de viata poate imbunatati implicarea si procesul de invatare al elevului. Physical education, sport and physical activity contexts are familiar and interesting to many young people, and can easily be brought into the teaching of concepts in many subjects. Contextele de educatie fizica, sport si activitate fizica sunt familiare si interesante pentru multi tineri, fi pot fi cu usurinta aduse in discutie pe langa multe concepte ce sunt predate in alte discipline. De exemplu, folosirea unor date din viata reala de la evenimente sportive pentru a ilustra concepte matematice, sau pentru a produce rapoarte scrise despre acele evenimente pentru a dezvolta abilitatile de scris. Folosirea unor contexte sportive este o modalitate directa pentru a folosi sportul in curriculumul intreg. E nevoie de putin efort din partea scolii/a colegiului pentru a incorpora ideile in cadrul planului de predare standard, care e de fapt de mare succes in imbunatatirea implicarii elevilor la lectii, un factor cheie in sustinerea realizarii.

- **Folosirea valorilor pozitive din sport**

Educatia fizica, sportul si activitatea fizica pot construi atribute personale care sunt importante pentru dezvoltarea holistica a elevilor. Acestea includ increderea de sine, ambitia, respectul de sine, respectul pentru reguli, abilitatea de a accepta castigul, cat si esecul, formarea unor relatii pozitive, determinarea, curajul, etc. Daca aceste calitati sunt prezente, tinerii sunt mai dispusi sa se simta in siguranta asumandu-si riscuri in invatare,



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

incercand sa preia sarcini mai provocative, astfel imbunatatindu-si abilitatile. Scoala/colegile au gasit multe metode inovative de a asigura ca aceste valori personale dezvoltate prin educatie fizica, sport si activitate fizica sunt recunoscute, ingrijite si celebrate de-a lungul parcursului institutiei. Aceasta strategie este cea mai eficienta atunci cand este folosita si pentru a construi un spirit si o cultura pozitiva in cadrul scolii/colegiului.

Resurse online

- [Academia sportiva Dundee](#)
Lucrul cu scoli
- [Sport Noua Zeelanda](#)
Sportul pentru Resursele de curriculum educativ
- [Academia sportiva Dundee](#)
Folosirea sportului ca pretext pentru invatare
- [Matematica si sport](#)
Proiectul de matematica Millennium
- [Universitatea Cambridge](#)
Colectia Arsenal-ului de matematica si activitati de fotbal



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.

Planificarea si sustinerea profesorilor din alte arii curriculare

Acest capitol ofera exemple de abordari comune si 'proiecte' impartasite prin educatie fizica, sport si activitate sportiva/alte arii curriculare. Va oferi profesorilor si o platforma de dezvoltare a planurilor de proiect.

Obiective de invatare

- Sa promoveze folosirea programului PE, Sport si Activitate Fizica drept context de invatare si in celelalte arii curriculare.
- Sa ofere un mijloc prin care sa fie implicati si profesori din alte arii curriculare, astfel incat sa planuiasca, sa livreze si sa invete la nivel multidisciplinary.

Resurse Online

- [Academia sportiva din Dundee, Olimpiadele de iarna](#)
Folosirea sportului ca prilej de invatare
- [Academia sportiva din Dundee, Cupa Ryder \(Golf\) Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)
Folosirea sportului ca prilej pentru invatare
- [Academia sportiva din Dundee, Turul Frantei](#)
Using Sport as a Context for Learning
- [Activitatea fizica & Planul de lectie- sanatate](#)
Relatia dintre activitatea fizica si sanatate, cu o atentie anume p inima si plamani, importanta unor decizii de viata sanatoase si impactul lipsei de activitate.
- [Colectarea de date & Interpretarea](#)
Logica si sport
- [Exercitiu fizic & Inima sanatoasa- PowerPoint](#)
Efectul pozitiv al miscarii asupra corpului
- [Nutritia sanatoasa](#)
Cum si de ce sa mancam sanatos

Resurse



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis



Folosirea tehnologiilor pentru promovarea educatiei fizice, sportului si a activitatii fizice

Acest capitol ofera exemple despre cum tehnologiile pot sustine educatia fizica, sportul si activitatea fizica, si alte arii curriculare.

Exista o multime de instrumente grozave si resurse pentru a ajuta profesorii de educatie fizica (si alte arii curriculare) sa foloseasca la maxim tehnologiile pentru lectiile lor. Antrenorii profesionisti au folosit tehnologii de ultima ora pentru a antrena atletii iar aparatele mobile permit acum scolilor/colegiului sa foloseasca acest tip de aplicatii la o fractiune din cost si cu mai mult acces.

Odata cu cresterea popularitatii aparatelor mobile si a aplicatiilor educative, a aparut o selectie enorma de instrumente pentru profesori dintre care se pot alege aplicatii pentru analiza video-urilor, repornirea lor, evaluarea lor, urmarirea sanatatii, etc. Abilitatea de a avea toate aceste instrumente intr-un singur dispozitiv care poate fi tinut in mana a transformat abilitatea de a folosi tehnologia la fata locului.

Cererea pe piata a integrarii tehnologiei nu se limiteaza doar la sala de clasa traditionala, ci se extinde in alte arii curriculare de baza.

Obiective de invatare

- Sa promoveze utilizarea tehnologiilor pentru educatia fizica, sport si activitati fizice
- Sa ofere o resursa de sustinere a profesorilor de educatie fizica si alte obiecte de baza in planificarea si sustinerea invatarii, a predarii si a evaluarii.

Resurse Online

● [Not Only Fair Play pe Twitter](#)

Not Only Fair Play este un proiect finantat de Comisia Europeana ce promoveaza educatia fizica, sportul si activitatea fizica in scoli si in colegii.

● [Blogul PEGEEK](#)

Invatati cum sa folositi jocuri tehnologice in ora dvs. de educatie fizica

● [Ziarul The Guardian](#)

Blogurile profesorilor de educatie fizice: ce ar trebui sa citesc?

● [Aplicatii de educatie fizica](#)

Aplicatia PEGEEK ofera un ghid de buzunar privind ultimele aplicatii utile pentru educatia fizica, sport si activitati fizice.

● [Imbunatatire educatiei fizice cu ajutorul tehnologiei](#)

Cateva dintre aplicatii au devenit educatori fizici ai secolului 21.

● [Integrarea tehnologiei in educatia fizica](#)

Predatul cu ajutorul tehnologiei

● [Stiinta IFL](#)

Scoala norvegiana ofera ore de sport online ca si

Resurse Online

● [Aplicatii de educatie fizica pe iTunes](#)

A invata cu ajutorul telefonului mobil a transformat cu totul sala de clasa, si nu cu mult mai mult decat a revolutionat educatia fizica. Aplicatiile de educatie fizica permit discutii si schimbul de cele mai bune practici legate de aplicatii prin PE GEEK.

● [Tehnica Hudl, Inainte Ubersense: video de analiza a miscarii vazuta cu incetinitorul](#)

Atletii si antrenorii a peste 40 sporturi folosesc tehnica Hudl pentru a deveni mai buni prin analiza miscarilor surprinse cu incetinitorul.

● [MyFitnessPal](#)

Redu din kilograme cu MyFitnessPal, cel mai rapid si simplu analizator de calorii pentru iOS. Cu cea mai mare baza de date de mancaruri de pana acum (peste 5,000.000 de feluri de mancare) si posibilitati de inregistrare extrem de rapide a mancarii consumate si a exercitiului fizic depus, te putem ajuta sa scapi de acele kilograme in plus! Si e GRATUIT! Nu exista o aplicatie de dieta mai buna - punct.

● [TgfU](#)

Teaching Games for Understanding - Invatatul

alternativa la sporturile traditionale

- [The Physical Educator.com](http://ThePhysicalEducator.com)

ThePhysicalEducator.com este o resursa de dezvoltare profesionala pentru educatorii de educatie fizica.

- [Cardiograf: Masuratori ale pulsului folosind iPhone-ul si camera de la iPad](#)

Urmareste exercitiile de cardio ale prietenilor si a familiei

jocurilor pentru intelegere este creat pentru a ajuta profesionistii din educatia sanatatii si cea fizica sa incorporeze distractia in lectii urmarind sa tina astfel copiii activi. Jocurile TGFU combina tehnologia, educatia, si distractia pentru a crea un mediu unde copiii se simt bine invatand.

- Youtube.com

Resurse gratuite care ofera o multime de resurse pentru invatare care pot fi folosite de profesorii de educatie fizica, de profesorii de sport si alte arii curriculare.

Aplicatii pentru mobil

- [Aplicatii de educatie fizica iTunes](#)

A invata cu ajutorul telefonului mobil a transformat cu totul sala de clasa, si nu cu mult mai mult decat a revolutionat educatia fizica. Aplicatiile de educatie fizica permit discutii si schimbul de cele mai bune practici legate de aplicatii prin PE GEEK.

- [Tehnica Hudl, Inainte Ubersense: video de analiza a miscarii vazuta cu incetinitorul](#)

Atletii si antrenorii a peste 40 sporturi folosesc tehnica Hudl pentru a deveni mai buni prin analizarea miscarilor surprinse cu incetinitorul.

- [MyFitnessPal](#)

Redu din kilograme cu MyFitnessPal, cel mai rapid si simplu analizator de calorii pentru iOS. Cu cea mai mare baza de date de mancaruri de pana acum (peste 5,000.000 de feluri de mancare) si posibilitati de inregistrare extrem de rapide a mancarii consumate si a exercitiului fizic depus, te putem ajuta sa scapi de acele kilograme in plus! Si e GRATUIT! Nu exista o aplicatie de dieta mai buna - punct.

- [Cardiograf](#)

Urmareste exercitiile de cardio ale prietenilor si a familiei

- [TgfU](#)

Teaching Games for Understanding - Invatatul jocurilor pentru intelegere este creat pentru a ajuta profesionistii din educatia sanatatii si cea fizica sa incorporeze distractia in lectii urmarind sa tina astfel

Aplicatii pentru mobil

- [Near poda](#)

O aplicatie necesara profesorilor si scolilor care au acces la iPad-uri, iPod-uri, iPhone-uri sau Mac-uri pentru clasele lor.

- [Statistics Calculator Lite](#)

In statistica de baza, elevii sunt rugati sa calculeze diferiti parametri statistici ai unei multimi de numere. Cu ajutorul acestei aplicatii, aceste masuratori statistice vor putea fi accesate odata ce introduceti multimea de numere.

- [Anatomy 4D](#)

Prin aceasta aplicatie gratuita si prin-tro imagine simpla, Anatomy 4D transporta elevii, profesorii, profesionistii medicali, si oricine doreste sa invete despre corpul uman intr-o experienta interactiva 4D a anatomiei umane. Foarte impresionant vizual si complet interactiv, Anatomy 4D foloseste realitatea augmentata si alte tehnologii inovative pentru a crea metoda perfecta pentru educatia secolului 21.

- [Anatomie si fiziologie I & II](#)

Cuprinde toate continuturile din ambele domenii, plus inca alte articole. Mai cuprinde si o gramada de teste si optiuni de cautare.

- [Scheletul esential 4](#)

Perfect functionala, atotcuprinzatoare, aceasta aplicatie acopera anatomia esentiala a scheletului. Aceasta aplicatie este oferita gratuit pentru a demonstra tehnologia inovatoare 3D si design-ul spectaculos inerent cu aplicatiile din gama 3D4Medical.

copiii activi. Jocurile TGfU combina tehnologia, educatia, si distractia pentru a crea un mediu unde copiii se simt bine invatand.

● [GPS gratuit](#)

Magazine si utilizatori folosesc coordonatele de latitudine si longitudine. GPS gratuit are functionalitatea necesara de a folosi GPS-ul incorporat in iPhone's foarte simplu.

● [Kick it Out](#)

Cea de a doua versiune a acestei aplicatii le ofera utilizatorilor posibilitatea de a atasa filme, poze si inregistrari audio, ca dovada a comportamentului abuziv in fotbal.

● [Sports Coach UK](#)

Aceasta aplicatie este gratuita si este potrivita pentru cine doreste sa isi imbunatateasca abilitatile de antrenor. Este locul in care poti gasi idei noi si modele de success.

● [i-drills](#)

Acesta este un set de instrumente digitale pentru antrenori moderni. Aplicatia contine o gama larga de caracteristici si functii pentru a va ajuta sa creati continutul de coaching.

● [GoPro](#)

Aceasta aplicatie permite controlul aparatului de fotografiat de la distanta, puteti vizualiza fotografiile si filmele si le puteti impartasi. Puteti seta camera si puteti folosi tablea sau telefonul ca vizor pentru a incadra fotografia perfecta. Puteti edita videoclipurile, sau puteti captura o imagine din videoclipul dorit.

● [Flipboard](#)

Flipboard este revista ta personala. Folosit de milioane de oameni in fiecare zi, este un loc perfect pentru a citi ultimile stiri, unde pot fi citite informatii de interes personal, unde pot fi impartasite povesti, clipuri video si fotografii.

● [Puterile -10 – Osul](#)

In aceasta versiune de aplicatii, urmareste la nivel micro oasele umane, vezi cum se refac acestea si investigheaza cateva dintre cele mai faine si ciudate celule aflate in miezul organului nostru cel mai dur.

● [Heart Master](#)

Aplicatia EDWARDS HEART MASTER este un serviciu educational de referinta intentionat pentru medici si studenti la medicina implicati in tratarea bolii de inima. Aceasta editie a fost dedicate stenozii aortice, iar utilizatorul va experimenta o reprezentare 3D a anatomiei inimii, precum si fiziopatologia si tratamentul stenozii de valva aortica. Cu aceasta aplicatie, disponibila doar pentru Ipad, puteti desena si scrie direct pe continutul animat 3D.

● [Living Lung™](#)

Aplicatia Lung Viewer este compatibila doar cu iPad 2 sau variante mai noi. Sunt prezentate modele si texture de inalta rezolutie, iar din acest motiv aplicatia nu este compatibila cu prima generatie de iPad-uri.

● [Science 360](#)

The National Science Foundation's (NSF) Science360 Oferă acces la imagini si video-uri din intreaga lume din domeniul stiintelor si ingineriei, de asemenea este o sursa importanta de stiri de ultima ora de la institutiile finantate de NSF. Continutul poate fi produs de NSF sau colectat de la oameni de stiinta, colegii, universitati sic entre de stiinta si inginerie NSF.

● [Anatomy Arcade](#)

Aceasta aplicatie face ca anatomia umana sa prinda viata prin intermediul jocurilor in flashplayer, fiind interactive si cu clipuri video interesante.

● [Polar Heart Rate Monitors](#)

Accesorii pentru imbunatatirea activitatii sportive.

● [Polar Beat](#)

Antrenor de Sport si Fitness



Cum sa integram sportul si abordarile pentru un stil de viata sanatos in parcursul educational al elevilor

Acest pas este legat de sectiunea Cele mai bune practici - Studii de caz a portalului proiectului, care arata cum elevii au reusit sa echilibreze sportul cu scoala, pentru a se concentra pe importanta acelor strategii dezvoltate prin sport, si folositoare pentru a educat elevii spre un stil de viata sanatos. Atat profesorii cat si parintii trebuie sa determine care le sunt prioritatile. Desi sportul este important, acesta cuprinde nu doar exercitii fizice dar si experiente sociale, mai ales ca foarte putini elevi, poate niciunul, nu vor face cariere din sport. Grupul de profesori, consilieri, si poate si psihologi in sport ar trebui sa reaminteasca parintilor si educatorilor ca rezultatele scolare sunt prioritare. Acest lucru nu inseamna ca sporturile nu sunt benefice sau importante, dar nu ar trebui sa primeze in fata partii academice. Instructorii si parintii trebuie sa lucreze impreuna destul pentru partea academica - chiar si cand participa la activitati sportive.

Obiective de invatare

- Conceperea unui program de predare care sa introduca planificarea activitatilor sportive care sa implice profesorii de educatie fizica, profesorii de alte discipline si experti externi.
- Dezvoltarea fiselor de lucru si a chestionarelor pentru o activitate anume (de exemplu, expeditia pe un deal, pe carari)
- Toate posibilele bariere pentru realizarea activitatii ar trebui luate in calcul si analizate impreuna cu instrumentele necesare pentru acea activitate, timpul necesar si diferite drumuri si directii cautate si notate.
- Dupa completarea chestionarului in timpul lectiei de educatie fizica, cativa dintre elevi, pe grupe, si cu instrumentele adecvate isi vor testa abilitatile pentru activitate si vor incerca sa se descurse si sa faca fata potentialelor dificultati si obstacole special gandite de catre profesori.
Acele activitati mizeaza sa provoace elevii sa gaseasca solutii la sarcinile date, ca sa poata sa isi testeze abilitatile sa faca fata la dificultati si sa lucreze in echipa cand cauta si planifica solutii.

Resurse Online

[Munca in echipa](#)

Exemple de abilitati utile in viata intr-o activitate cu munca in echipa eficienta.

[Toscana si sportul](#)

[Via francigena in Toscana](#) (in italiana)

Doua articole italiene despre experientele ce leaga sanatatea si sportul la scoala.



Strategii de comunicare cu familia

Comunicarea cu familia nu implica numai impartasirea pasiunii pentru sporturi dincolo de curriculum-ul scolii (in acel caz multa atentie este acordata unui stil de viata sanatos si corect) dar si pregatirea familiilor pe teme legate de intreaga dezvoltare a elevului, atat in sport cat si privind performanta sa academica. Implicand familiile in procesul de planificare al activitatilor, va duce categoric la descoperirea a noi metode si va fi o oportunitate interesanta de a obtine noi informatii si un alt tip de pregatire.

Profesorii ar trebui sa invete sa comunice cu elevii care sunt in special pasionati de sporturi. Parintii, antrenorii, profesorii de alte discipline si alti elevi chiar trebuie sa discute despre ce trebuie facut pentru a practica sportul fara a reduce calitatea performantei academice. Parintii pot asigura comunicarea cu copilul lor, incercand sa mentina, de exemplu, un program de luat masa in familie, macar cateva zile pe saptamana. Antrenorii si profesorii pot sa se intalneasca sa isi discute nevoile si programul. O comunicare eficienta poate ajuta sa asigure elevului un echilibru de succes intre sport si studiul academic, fara sa se simta copleisit.

Obiective de invatare

Miza acestui pas este de a oferi sugestii utile pentru o comunicare eficienta intre familie si scoala, legata de abilitatile pentru viata care sunt desprinse din sport, cu o atentie speciala acordata competentelor relationale si de comunicare. Comunicarea cu profesorii joaca un rol vital de fiecare data cand elevul se simte lipsit de motivatie sa continue studiul sau nu se adapteaza perfect in mediul scolii. Noi credem ca educatia fizica poate sa stimuleze o serie de abilitati si resurse utile pentru depasirea acestor situatii.

Resurse online

- [Comunicarea cu parintii: Strategii pentru profesori](#)
Profesorii ar trebui sa continue sa isi dezvolte si sa isi extinda abilitatile pentru a putea avea o comunicare eficienta cu parintii. Acest articol prezinta o sinteza a acestei teme.
- [A fi parinte: Abilitati transferabile pentru viata si munca](#)
Acest seminar este despre abilitatile pe care le folosesc parintii (de multe ori inconstient) care pot fi folosite in multe alte domenii personale sau profesionale ale vietii.
- [Activitati extracurriculare: Echilibrul dintre sport si scoala](#)
Cum sa gasiti echilibrul perfect intre sport si scoala