

# Promovarea sportului în școli

## Un îndrumar pentru conducerea școlii

### Index

#### Introducere

1. [Evaluarea programelor și politicilor școlii în ceea ce privește educația fizică și cea pentru sănătate și dezvoltarea unui plan de îmbunătățire a acestora](#)
2. [Promovarea importanței sportului și a nutriției](#)
3. [Înființarea unei consilii pentru sănătate la nivelul școlii](#)
4. [Promovarea mișcării prin dezvoltarea unor atitudini pozitive în ceea ce privește sportul](#)
5. [Utilizarea unei strategii multi-laterale complexe pentru promovarea sportului și mișcării în rândul tinerilor](#)
6. [Implicarea tinerilor în diverse activități](#)
7. [Derularea unui program de educație pentru sănătate care să le ofere elevilor informații utile, să dezvolte atitudini sănătoase și abilități necesare pentru un stil de viață sănătos, mișcare și o alimentație sănătoasă.](#)
8. [Implementarea unui program de încurajare a sportului și mișcării având la bază orele de educație fizică.](#)
9. [Integrarea mișcării fizice și în cadrul altor discipline – abordare transdisciplinară](#)
10. [Integrarea componentei personale, importanța familiei și a educației de acasă](#)

### Introducere

Acest set de instrumente se adresează directorilor unităților de învățământ, și este conceput pentru a veni în sprijinul acestora în procesul de promovare a mișcării fizice și a sportului în școli. Etapele pe care le propunem sunt următoarele:

- dezvoltarea unui program care să urmărească îmbunătățirea politicilor și programelor școlii în ceea ce privește sănătatea și mișcarea fizică;
- acordarea unei atenții deosebite mișcării și nutriției;
- înființarea unui consiliu pentru sănătate în școală;
- îmbunătățirea nivelurilor de activitate fizică;
- folosirea unei strategii multilaterale pentru promovarea mișcării;
- implicarea tinerilor în activități și în dezvoltarea programului;
- implementarea educației pentru sănătate;
- implementarea unei programe cuprinzătoare pentru educația fizică;
- abordarea unui strategii transcureculare pentru integrarea sportului în școli;
- implicarea familiei și conștientizarea importanței educației de acasă.

## Evaluarea programelor și politicilor școlii în ceea ce privește educația fizică și cea pentru sănătate și dezvoltarea unui plan de acțiune pentru îmbunătățirea acestora

Autoevaluarea și elaborarea unui plan de acțiune ajută la sistematizarea și structurarea programului de dezvoltare a politicilor școlii în domeniul mișcării și al educației pentru sănătate, așa cum o hartă ne ajută să ne orientăm atunci când călătorim. Autoevaluarea oferă informații cu privire la stadiul actual de dezvoltare al programului, în timp ce planul de acțiune vizează obiectivele și indicațiile în vederea aducerii de îmbunătățiri. Un plan de acțiune în ceea ce privește sănătatea are mai multe șanse de reușită atunci când are la bază analiza sistematică a politicilor și practicilor curente, folosește date provenite din diverse studii și atunci când este dezvoltat de o echipă formată din profesori, părinți, administratorii școlilor, elevi și comunitatea locală.

Evaluarea nu ar trebui să cuprindă doar analiza conținutului materialelor și proiectelor (existente sau absente), dar și o analiză a opiniilor tuturor părților implicate în procesul de dezvoltare și implementare a programelor în domeniul educației fizice – elevi, profesori și alți angajați ai școlii. În acest scop, vor fi dezvoltate chestionare de evaluare. Referitor la criteriile de evaluare, trebuie să se stabilească dacă politicile și programele școlii sunt corecte, fezabile și nu implică costuri prea mari. Scopul evaluării este acela de a ajuta școlile să facă o analiză clară, completă și cuprinzătoare a programelor și politicilor lor în materie de educație fizică și sport. Școlile pot folosi rezultatele pentru a devolta propriile programe, sau să aleagă o programă potrivită, astfel încât să ofere elevilor o educație fizică de calitate. O programă de calitate poate contribui la dezvoltarea abilităților motorii și a unor atitudini pozitive față de mișcare și sport în rândul elevilor.

### Obiectiv

Obiectivul acestei etape este informarea directorilor școlilor și conștientizarea acestora cu privire la importanța evaluării politicilor și programelor școlii în ceea ce privește educația fizică și sănătatea pentru a putea ulterior să schimbe ceea ce nu este bine și să aducă îmbunătățiri.

### Resurse online

- [Crearea unei școli active pe parcursul întregului an](#)  
Acest document prezintă pași simpli pentru analiza, planificarea și crearea proiectelor și inițiativelor în domeniul educației fizice.
- [Educația fizică în școală în Europa](#)  
Acest document oferă informații cu privire la diferite strategii naționale, proiecte de mare amploare pentru integrarea sportului în școli, precum și analiza programelor școlare și sugestii pentru elaborarea unei programe școlare pentru educație fizică și sport.
- [Sondaj la nivel mondial cu privire la educația fizică în școli](#)  
Acest document prezintă rezultatele unui sondaj derulat în toată lumea și sugestii pentru modalități de integrare a sportului în programele școlare.
- [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..

## Promovarea importanței sportului și a nutriției

Alimentația corectă și mișcarea sunt fundamentale pentru sănătate și trebuie să fie incluse în programele școlare, accentuându-se complementaritatea lor. Alimentația oferă energia necesară mișcării și activităților fizice. Organizația Mondială pentru Sănătate a dezvoltat o strategie globală privind alimentația, mișcarea și sănătatea care atrage atenția la importanța existenței unui echilibru între alimentație și mișcare. Între alimentație și mișcare există mai multe legături. Răspândirea supraponderabilității în rândul copiilor și al adolescenților în unele țări dezvoltate sau în curs de dezvoltare este un fenomen alarmant. Cauza principală a obezității este lipsa unui echilibru între cantitatea de calorii și energia consumată în activități fizice. Astfel, mișcarea nu garantează și o stare bună de sănătate. Atunci când promovează mișcarea și sportul în rândul tinerilor, școlile ar trebui, de asemenea:

- să îi ajute pe elevi să aleagă și să consume alimente sănătoase bogate în nutrienți;
- să aloce suficient timp pauzelor pentru a le permite elevilor să ia o gustare sau pranzul și să se odihnească;
- să descurajeze consumul de mâncare tip fast food;
- să nu folosească mâncarea ca recompensă sau pedeapsă.

Alimentația nesănătoasă și sedentarismul sunt printre factorii de risc principali pentru bolile cronice care sunt cauza 59% din 56.5 milioane de decese anuale și 46% din totalitatea îmbolnăvirilor la nivel global. Conștientizând dimensiunea acestei probleme majore de sănătate publică, OMS a elaborat o strategie globală cu privire la alimentație, mișcare și sănătate pentru a mobiliza acțiuni la nivel internațional, național și local derulate în vederea încurajării oamenilor să adopte o alimentație sănătoasă și un stil de viață activ. Există dovezi clare și concludente că consumul mare de energie – zahăr, carbohidrați și grăsimi – în contextul unui stil de viață sedentar este una din cauzele principale în cazul unor boli cronice. O alimentație sănătoasă și o viață activă reprezintă cheia unei vieți lungi și sănătoase. Consumul de alimente bogate în nutrienți și menținerea unui echilibru între consumul de zahăr, grăsimi și carbohidrați și nivelul de activitate fizică sunt esențiale în toate etapele vieții. Consumul prea mare de alimente bogate în zahăr, grăsimi și carbohidrați, dar care aduc un aport scăzut de nutrienți esențiali contribuie la apariția unor probleme de sănătate și obezitate. Recomandările simple, dar extrem de importante, din cadrul acestei strategii globale sunt următoarele: reducerea consumului de alimente bogate în calorii, în special alimentele care conțin grăsimi saturate și zahăr; creșterea consumului de alimente care conțin grăsimi nesaturate; folosirea unei cantități mai mici de sare; creșterea consumului de fructe și legume; alegerea unei alimentații vegetale și de origine marină; și mișcare cel puțin 30 minute pe zi.

## Obiectiv

Obiectivul acestei etape este oferirea informațiilor cu privire la relația dintre mișcare și alimentație, precum și despre felul în care promovarea unei alimentații corecte și a mișcării pot deveni elemente esențiale a politicii școlii în materie de sănătate.

### Resurse online

- [Informații cu privire la educația pentru sănătate – OMS](#)

Acest document vine în sprijinul inițiativelor și eforturilor pentru promovarea în rândul tinerilor a beneficiilor mișcării și sportului, oferind în același timp idei pentru școli pentru dezvoltarea de noi posibilități pentru elevi și personalul școlilor să facă mișcare.

- [Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă](#)

Aceste recomandări îi pot ajuta pe oameni să facă alegeri sănătoase în materie de alimentație, reprezentând în același timp o bază pentru programele și politicile pentru o alimentație sănătoasă.

### Resurse online

- [Educația pentru sănătate în școli](#)

Această pagină oferă acces la rezultatele unor studii și cercetări, exemple de bune practici în ceea ce privește promovarea mișcării și a unei alimentații sănătoase.

- [Mișcarea și alimentația sănătoasă](#)

Această carte vă va ajuta să promovați mișcarea și alimentația sănătoasă în rândul elevilor și al personalului. De asemenea, veți găsi resurse importante care vă vor ajuta să câștigați sprijinul părinților și al comunității în demersul dumneavoastră.

## Înființarea unui consiliu pentru sănătate la nivelul școlii

O rețea de părți interesate (ex. personalul școlii, părinți, asociații comunitare locale, organizații de sănătate) și colaborarea eficientă sunt necesare pentru implementarea unor programe în domeniul educației fizice și sportului în anumite locații și contexte (ex. școala, comunitatea) și diseminarea mesajelor legate de importanța mișcării pentru sănătate prin mijloacele potrivite. Dezvoltarea unor astfel de parteneriate necesită valori comune, respect reciproc și susținerea unor argumente solide pentru apărarea unor opinii în rândul părților implicate. Cooperarea presupune și stabilirea unor obiective comune.

O schimbare a unei strategii în materie de mișcare și sport necesită abilități bine dezvoltate de coordonare a echipei. Acolo unde este posibil, această schimbare se poate face pornind de la mecanismele și structurile deja existente. În caz contrar, se poate forma o echipă de coordonare constituită din diferite părți interesate. Rolurile membrilor echipei trebuie identificate în funcție de contextual local și pot include următoarele sarcini: - coordonarea acțiunilor întreprinse de diferite părți interesate în sectoare diferite; - facilitarea dezvoltării și implementării unui plan de acțiune național, asigurând totodată și mobilizarea resurselor; - monitorizarea felului în care este implementat programul; - dezvoltarea legăturilor între diferite nivele administrative (i.e. național, regional, local).

## Obiectiv

Obiectivul acestei etape este informarea și dezvoltarea unor competențe necesare pentru formarea unui consiliu pentru sănătate. Acest consiliu poate fi format din reprezentanți ai mai multor părți interesate având scopul de a sprijini școala în promovarea sportului și mișcării în rândul elevilor

### Resurse online

- [Ghid pentru înființarea unui consiliu pentru sănătate la nivelul școlii](#)

Site-ul web prezintă etapele pentru formarea unui consiliu pentru sănătate la nivelul școlii.

- [Stabilirea unui consiliu pentru sănătate în școală](#)

Școlile ar trebui să ia măsuri pentru promovarea unui mediu sănătos pentru elevii și angajații lor. O modalitate ar fi crearea unui consiliu consultativ pentru sănătate care să evalueze statutul școlii în ceea ce privește sănătatea, să ofere recomandări și să monitorizeze cu atenție aspectele legate de sănătate. Acest consiliu ar trebui să fie format din părinți, elevi, profesori, administratori, alți angajați ai școlii și reprezentanți ai comunității.

### Resurse online

- [Un ghid pentru formarea în școală a unei echipe pentru sănătate](#)

Acest document oferă informații și sugestii legate de componența acestei echipe, măsuri care trebuie luate etc.

- [Promovarea sănătății în rândul școlilor, tinerilor și al comunităților](#)

Un ghid pentru consiliile pentru sănătate. Oferă informații cu privire la metodele și strategiile care trebuie folosite atunci când se dorește înființarea unui consiliu pentru sănătate și cum poate fi acesta gestionat.

## Promovarea mișcării prin dezvoltarea unor atitudini pozitive în ceea ce privește sportul

Până în prezent, majoritatea studiilor desfășurate în școlile care s-au concentrat asupra creșterii nivelurilor de activitate fizică în rândul elevilor au reușit să crească aceste niveluri doar până la finalul orelor. Mai mult decât atât, o serie de programe care promovează mișcarea în școli s-au concentrate cu precădere asupra activităților care îmbunătățesc forma fizică, precum probele de alergare contracronometru. Chiar dacă atât mișcarea cât și menținerea unei condiții fizice foarte bune sunt importante pentru sănătate, exercițiile fizice intensive, cum este proba de viteză, pot, în același timp, să nu inspire atitudini pozitive pentru mișcare sau adoptarea unui stil de viață activ pentru tot restul vieții. Aceasta poate fi cauza faptului că unele programe care au în central atenției doar exercițiile fizice intense și efortul fizic susținut nu au avut succes. De aceea, atunci când derulăm un program de promovare a mișcării trebuie să urmărim să dezvoltăm atitudini pozitive față de sport.

Strategii :

- Crearea unor activități distractive care să-i ajute pe tineri să se simtă bine, să aibă mai multă încredere în sine și să le placă ceea ce fac.
- Crearea unui programe care să încurajeze tinerii să facă mai multă mișcării toată ziua, nu doar când sunt la școală.
- Promovarea unui mediu în care tinerii să fie încurajați să și dezvolte propriile abilități și să-și depășească propriile recorduri.
- Oferirea unei varietăți de activități inclusiv unele care îi pot atrage pe cei care sunt mai puțin pasionați de sport, cum ar fi activități creative precum dansul sau echipele de majorete.
- Oferirea unor activități care sunt potrivite din punctul de vedere al dezvoltării fizice a elevilor și care folosesc feedback pozitiv pentru recunoașterea efortului și progresului fiecărui elev.

## Obiectiv

Obiectivul este oferirea de informații despre cum pot fi crescute niveluri de activitate fizică a elevilor în școli prin formarea de atitudini pozitive vizavi de mișcare. În această etapă, sunt prezentate materiale care oferă multe exemple de activități fizice interesante pentru copii.

### Resurse online

#### ● [Strategii practice pentru promovarea mișcării](#)

Identificarea strategiilor care sunt eficiente și care nu implică costuri prea mari reprezintă o etapă importantă pentru a asigura o utilizare eficientă a resurselor și fondurilor disponibile. Acest material cuprinde atât rezultatele unor cercetări precum și strategii practice pentru a evidenția metodele și măsurile recomandate pentru o promovare eficientă a mișcării în rândul copiilor cu vârsta de până în 12 ani.

#### ● [Evaluarea la Educația Fizică](#)

Acesta este capitolul 6 al programei școlare cadru pentru educație fizică și prevede faptul că evaluarea la această disciplină servește mai multe scopuri și contribuie la procesul de luare a deciziilor. Pentru a susține această teză o serie de factori precum formele diferite de evaluare, relația învățare-predare, și procesul de evaluare în sine, sunt luați în considerație.

### Resurse online

#### ● [Strategii practice pentru promovarea mișcării.](#)

Identificarea strategiilor care sunt eficiente și care nu implică costuri prea mari reprezintă o etapă importantă pentru a asigura o utilizare eficientă a resurselor și fondurilor disponibile. Acest material cuprinde atât rezultatele unor cercetări precum și strategii practice pentru a evidenția metodele și măsurile recomandate pentru o promovare eficientă a mișcării în rândul elevilor cu vârsta de până în 18 ani.

#### ● [10 Strategii de promovare a mișcării și alimentației sănătoase](#)

Acest ghid conține informații cu privire la modalitățile în care școlile îi pot încuraja pe elevi să facă mai multă mișcare.

## Utilizarea unei strategii multi-laterale pentru promovarea sportului și mișcării în rândul tinerilor

Este important ca programele de educație fizică să folosească o abordare multilaterală, să adopte măsuri precum schimbarea mediului școlar, implementarea schimbărilor aduse programei școlare și integrarea unei componente familiale. Programele care au avut succes folosesc o abordare multilaterală: oferă o oră suplimentară de educație fizică, lecții și prezentări menite să schimbe comportamentul sau atitudinea elevilor, precum și pauze în care să se facă diferite activități fizice de-a lungul unei zile. În schimb, programele care au ales o abordare pur educațională, nu au avut nici un impact asupra dorinței elevilor de a face mișcare. Cauza nereușitei poate fi faptul că lecțiile standard au tendința de a se concentra mai mult pe transmiterea de informații elevilor decât pe oferirea acestora de noi posibilități de a face mișcare și noi exerciții fizice. Strategii:

- folosirea unei abordări multilaterale pentru promovarea mișcării și sportului pentru a susține schimbarea și dezvoltarea.
- folosirea strategiilor care combină elemente educaționale, curriculare și aspecte care țin de mediul înconjurător, de exemplu, ore suplimentare de educație fizică, activități transcuroculare și realizarea de marcaje pe terenul de joacă.
- creșterea varietății activităților fizice și sportive pe care elevii le pot desfășura pe parcursul zilei, de exemplu, măsuri pentru încurajarea mersului pe jos, activități fizice zilnice, pauze active și teme la educație fizică.
- Include elemente de schimbare a unor comportamente și atitudini cum ar fi stabilirea obiectivelor și auto-evaluarea, precum și noi posibilități de practicare a sportului și mișcării.

## Obiectiv

Obiectivul acestei etape este acela de a evidenția că mișcarea trebuie să fie privită în ansamblul ei atunci când vrem să o introducem în școală. În această etapă se va arăta cum programele care au avut succes folosesc abordări multilaterale.

### Resurse online

- [Impactul măsurilor luate de școală în ceea ce privește mișcarea și sportul asupra copiilor și adolescenților](#)

Acest document face o sinteză a celor mai recente studii pentru a-i determina pe tineri să facă mai multă mișcare.

- [Promovarea mișcării în școli](#)

Aceste documente ilustrează cum anumite probleme de sănătate pot servi ca puncte de plecare pentru planificarea, implementarea și evaluarea măsurilor luate de școală ca parte a procesului de dezvoltare a școlii într-un promotor al sănătății.

### Resurse online

- [Programa cadru pentru educație fizică și sport](#)

Această programă este concepută pentru clasele din ciclul primar și gimnaziale și are la bază standarde specifice. Sprijinită de studiile actuale, aceasta pune accentul pe învățare cu scopul de a ajuta toți elevii să adopte un stil de viață activ.

- [Modelul socio-ecologic](#)

Acest document conține informații cu privire la componentele modelelor socio-ecologice: (individuale, mediul social, mediul fizic și politici); relațiile din factorii multipli și mișcarea fizică.



## Implicarea tinerilor în diverse activități

Este important să promovăm independența și să încurajăm tinerii să-și asume responsabilitatea pentru propria participare în activitățile fizice. Acest lucru poate fi realizat dacă le oferim tinerilor șansa de a alege activitățile la care ei își doresc să participe.

Faptul că pot alege pare a fi foarte important îndeosebi pentru adolescente. Dându-le oamenilor dreptul de a face propria alegere, îi ajuți să descopere și să scoată în evidență ceea ce le place, să identifice obstacolele care pot apărea și să vină cu propuneri pentru crește și menține nivelele de activitate.

Strategii:

- dați-le tinerilor dreptul de a-și exprima părerea, consultându-l în toate aspectele legate de desfășurarea activităților fizice și sportive care le sunt destinate.
- lucrați cu cei din grupul țintă pentru a-i ajuta să-și dezvolte independența și simțul răspunderii pentru măsura în care ei fac mișcare;
- colaborați cu grupul țintă pentru a identifica ceea ce îi încurajează să fie activi din punct de vedere fizic.
- verificați situația actuală, implicându-l pe tineri în proces în luarea deciziilor și structurarea activităților.
- oferiți-le tinerilor posibilitatea de a alege din mai multe activități pe cele la care doresc să participe.

## Obiectiv

În această etapă, directorii vor dobândi cunoștințe și competențe care să-l ajute să lucreze și să interacționeze cu elevii ca părți principale interesate în procesul de promovare a sportului în școala. La finalul acestei etape, directorii vor avea posibilitatea să învețe cum să folosească strategii și materiale diferite care să-l sprijine în procesul de promovare a sportului.

## Resurse online

### [Mișcarea și sănătatea în Europa](#)

Acest document ne prezintă factorii și condițiile care influențează activitatea fizică, precum și strategii de promovare a mișcării.

### [Sănătatea – motive pentru a face mai multă mișcare](#)

Recomandări și sugestii pentru încurajarea educației fizice în sport

### [Chestionare](#)

Scopul acestei lucrări este să analizeze chestionare realizate în domeniul mișcării și al sportului și să evalueze anumite studii și cercetări în ceea ce privește fiabilitatea și corectitudinea lor.

### [Chestionar pentru copii](#)

Acest chestionar a fost conceput pentru a verifica cât de multă mișcare fac copiii din clasele IV-VIII, cu vârste cuprinse între 8 și 14 ani.

## Implement health education that provides students with the knowledge, attitudes, skills, and experiences needed for lifelong healthy eating and physical activity.

Educația pentru sănătate oferă posibilitatea elevilor de a învăța și dobândi abilități esențiale care pot forma comportamente sănătoase, precum ar fi adoptarea unui stil de viață activ și a unei alimentații sănătoase. Predată de profesori calificați, educația pentru sănătate include teme și competențe esențiale care protejează și promovează sănătatea fizică, socială și emoțională, oferindu-le elevilor mai multe ocazii să pună în aplicare comportamente care să conducă la o stare bună de sănătate. Educația pentru sănătate are la bază o programă cuprinzătoare care conține standarde naționale, timpul care trebuie alocat predării și evaluarea pentru a verifica și îmbunătăți cunoștințele și competențele elevilor. În școli educația pentru sănătate vine în sprijinul elevilor în dobândirea de cunoștințe și abilități care să îi ajute să facă decizii potrivite, bine documentate, să adopte comportamente și atitudini sănătoase și să creeze condiții propice unei stări bune de sănătate. Educația pentru sănătate poate să apară în școli sub mai multe forme, în funcție de nevoile și resursele disponibile ale fiecărei țări. Poate apărea ca disciplină autonomă, sau ca parte a altor discipline precum științele naturii, economie, matematică și agricultură, sau ideal ca o combinație a celor două. Școlile care pun accentul pe dietă și mișcare trebuie:

- să ofere informații și să dezvolte abilități și competențe la copii, să îi ajute să conștientizeze legătura dintre o alimentație corectă, mișcarea fizică și dietă.
- să abordeze subiecte precum prepararea corectă a mâncării și consumul acesteia ca un aspect plăcut și pozitiv al vieții.
- să le ofere elevilor șansa de a folosi abilitățile dobândite, precum luarea deciziilor în ceea ce privește mișcarea și alimentația.
- să îi încurajeze pe elevi să identifice nu doar obstacolele pe care le pot întâmpina în încercarea de a face mai multă mișcare și de a mânca mai sănătos, ci și soluțiile care îi pot ajuta să treacă peste acele obstacole.
- să le ofere informații legate de diverse strategii de marketing, în special, când vine vorba de anumite alimente și băuturi non-alcoolice. Se vor selecta profesorii care sunt cel mai bine pregătiți în domeniul educației pentru sănătate.

### Obiectiv

În această etapă, directorii vor primi cunoștințele și abilitățile necesare pentru a lua măsuri pentru desfășurarea educației pentru sănătate în școli.

#### Resurse online

##### ● [Rețea publică de sănătate](#)

Rețelele se adresează tuturore oamenilor, organizațiilor și sectoarelor care joacă un rol în promovarea mișcării și unei alimentații sănătoase în Țara Galilor. Membrii lor au acces la informații și la un forum pentru schimbul de informații și bune practici, având șansa să învețe unul de la celălalt.

##### ● [Abilități pentru o sănătate mai bună](#)

Acest document prezintă importanța dezvoltării așeziselor abilități de viață: o componentă importantă a unei școli care promovează sănătatea într-un mod care poate fi înțeles de copii.

#### Resurse online

##### ● [5 Metode în abordarea educației pentru sănătate în școli](#)

Acest site prezintă educația fizică în contextul mai multor modele curriculare. Educația pentru sănătate în școli: acest document oferă perspectiva formării profesorilor pentru a preda educația pentru sănătate.

##### ● [Educația pentru sănătate în școli](#)

Acest articol analizează diferite abordări pentru predarea educației pentru sănătate.

## Implementarea unui program de încurajare a sportului și mișcării având la bază orele de educație fizică.

O program cuprinzător descrie ce cunoștințe și competențe ar trebui să aibă un elev în materie de educație fizică și sport. Ar trebui să includă următoarele :

- Exersarea abilităților motorii pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și adolescenților.
- Exerciții fizice pentru îmbunătățirea și menținerea condiției fizice bune și evaluarea acestora.
- Dezvoltarea unor concepte cognitive legate de abilitățile motorii și efortul fizic.
- Oportunități de dezvoltare a competențelor sociale și a spiritului de echipă.
- Conștientizarea importanței mișcării pentru sănătate, stare de bine și încredere în propriile forțe.

## Obiectiv

Această etapă oferă informații cu privire la ce ar trebui să conțină o programă pentru educație fizică și sport, dar și la importanța educației fizice pentru înțelegerea și adoptarea unui stil de viață sănătos.

## Resurse online

- [Planuri de lecție](#)  
Acest site prezintă modele de planuri de lecție la educație fizică, care pot fi folosite în mod 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

## Integrarea mișcării fizice și în cadrul altor discipline – abordare transdisciplinară

Este important să le oferim copiilor cât mai multe activități și să alocăm cât mai mult timp pentru mișcare. Studiile au dovedit că copii fac mai multă mișcare atunci când sunt încurajați și când au posibilitatea să încerce diferite tipuri de activități fizice. Astfel, sunt mai multe șanse să identifice activități care le plac, iar atunci când le place un anumit sport, îl practică din ce în ce mai mult, devenind din ce în ce mai activi.

## Obiectiv

În această etapă, directorii vor dobândi cunoștințe și competențe care îi vor ajuta să promoveze sportul în școli prin intermediul activităților transcurriculare.

## Resurse online

- [Programe implementate în domeniul educației fizice: Un ghid pentru școli](#)

Acest ghid vine în sprijinul directorilor și inspectoratelor școlare pentru a dezvolta, implementa și evalua programe în domeniul educației fizice. Tinerii de vârstă școlară are trebui să facă mișcare cel puțin 60 min. În fiecare zi; de aceea, școlile joacă un rol important pentru a-i ajuta pe elevi să urmeze această recomandare. Acest ghid va ajuta școlile să identifice modalități de dezvoltare a unui mediu școlar mai activ.

- [Abordări transcurriculare la Educație fizică](#)

Un punct de vedere al unui profesor cu privire la activitățile transcurriculare care se pot desfășura la educație fizică.

- [Integrarea conținuturilor altor discipline în cadrul orelor de educație fizică](#)

Un plan de lecție care arată cum diferite cunoștințe pot fi consolidate la orele de educație fizică.

- [Exerciții fizice transcurriculare](#)

Acest document prezintă mai multe tipuri de jocuri și activități care pot fi folosite de profesori, pentru a introduce cunoștințe din cadrul altor discipline la orele de educație fizică.

## Integrarea componentei personale, importanța familiei și a educației de acasă

Cercetările arată că nu se acordă o atenție suficientă obstacolelor care îi împiedică pe copii să facă mișcare. Pentru a asigura reușita măsurilor luate, este important ca inițiatorii programelor să folosească părerea părinților cu privire la aspectele care îi încurajează pe elevi să fie activi, precum și la cele care îi determină pe copii să nu facă mișcare. De exemplu, s-a observat că elevii sunt mai activi dacă și părinții lor fac mișcare și încurajează un stil de viață sănătos. Studiile au demonstrat, de asemenea, că e părinții sprijină mai mult mișcarea, dacă activitățile propuse sunt ușor de accesat, se desfășoară într-un mediu sigur și dacă există posibilitatea ca și alți membri ai familiei să participe.

### Strategii

- Implicarea părinților și a tutorilor în planificarea și desfășurarea activităților destinate copiilor.
- Colaborarea cu părinții/tutorii pentru a stabili prerogativele unui mediu sigur de joacă pentru copii lor.
- Informarea părinților/tutorilor cu privire la toate programele, inițiativele și proiectele desfășurate în domeniul educației fizice și sportului.
- Informarea părinților/tutorilor cu privire la posibilitățile de practicare a sportului la nivel local, activități la care poate participa întreaga familie.

## Obiectiv

La finalul acestei etape, directorii vor avea cunoștințele necesare pentru o colaborare reușită cu părinții în procesul de promovare a sportului.

## Resurse online

### [Implicarea părinților](#)

Documentul ne oferă informații cu privire la diverse metode de implicare a copiilor în procesul de promovare a mișcării și a unui stil de viață sănătos în rândul elevilor.

### [Implicarea părinților în cadrul orelor de Educație fizică](#)

Un articol care prezintă punctul de vedere al unui profesor cu privire la modalitățile de implicare a părinților la orele de educație fizică și sport.

### [Un ghid cu privire la rolurile și responsabilitățile părinților în promovarea mișcării și sportului](#)

Documentul analizează felul în care trainerii și și părinții pot comunica și colabora pentru a încuraja elevii să participe la activitățile sportive organizate de școală.

### [Cum să abordăm părinții mai dificili și reticenti; încurajarea colaborării părinților cu școala](#)

Documentul oferă recomandări pentru cum putem să implicăm părinții în diferite activități școlare.