



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



Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

Sports:

● dancesport

● martial arts

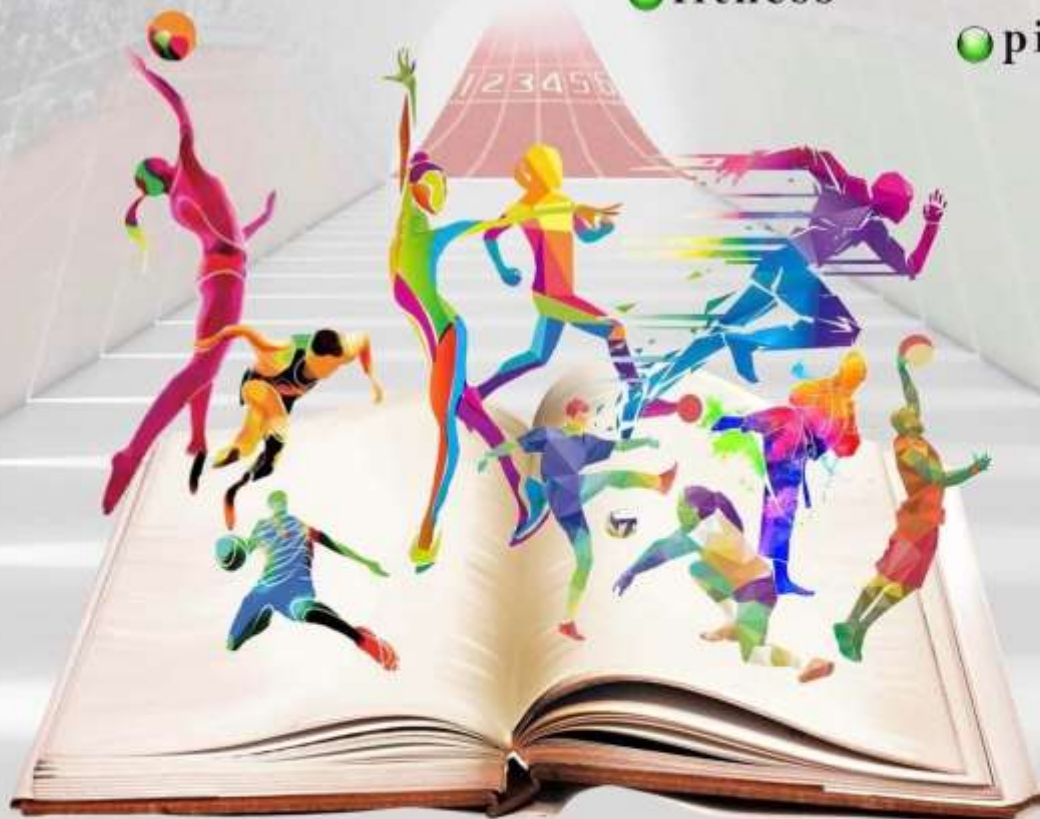
● football

● zumba

● chess

● fitness

● pilates



INFORMATIVE BROCHURE

Cuprins

I. Despre proiect.....	03
II. Partenerii proiectului.....	06
III. Metode non-formale privind tehnicile sportive.....	07
III.1. Dans sportiv – cha cha.....	07
III.2. Dans sportiv- vals lent	11
III.3. Pilates	14
III.4. Fitness	19
III.5. Zumba	24
III.6. Fotbal	28
III.7. Arte marțiale	33
III.8. Șah	38
IV. Metode non-formale pentru tineri cu nevoi speciale	42
IV.1. Fotbal	42
IV.2. Zumba.....	45
V. Resurse utile în activități sportive și educative.....	48
Anexe	53
Bibliografie.....	77

I. Despre proiect

Proiectul "**Dezvoltarea abilităților personale, Pașaport în educație**" abordează impactul benefic al tehnicilor sportive ca metodă educațională care poate fi aplicată în cursurile educaționale pentru dezvoltarea abilităților personale ale beneficiarilor. Proiectul este cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene.

Proiectul susține importanța competențelor personale, ca bază pentru dezvoltarea ulterioară a competențelor de specialitate și dezvoltarea competențelor personale văzute ca abilități transversale care sunt necesare oricărui individ în formarea profesională.

Oportunitățile care susțin cunoștințele, abilitățile și atitudinile dobândite prin învățarea non-formală și informală au un rol important în îmbunătățirea capacității de angajare și a calității vieții. Din acest punct de vedere, persoanele competente în sportul și educația de bază sunt esențiale pentru creșterea gradului de conștientizare și punerea în valoare a beneficiilor pe care sportul le poate aduce asupra dezvoltării competențelor transversale.

Scop și obiective

Scopul proiectului este de a spori gradul de conștientizare cu privire la valoarea adăugată a sportului și a activității fizice în educația non-formală, ca soluție practică de dezvoltare a competențelor.

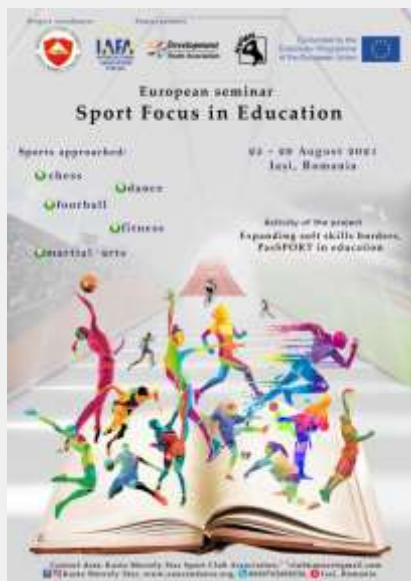
Obiectivele proiectului:

1. Să creeze, să testeze și să dezvolte 10 metode de învățare în educația non-formală bazate pe metodologia sportului prin dans, șah, fotbal, fitness și arte marțiale.
2. Să promoveze aplicarea tehnicilor sportive în educație prin dezvoltarea oportunităților de participare prin sportul de bază pentru sprijinirea incluziunii sociale.
3. Sprijinirea sinergiei între sportul de bază și educația non-formală prin implicarea părților interesate relevante la nivel comunitar.

Activități principale ale proiectului

- Seminar internațional Sport focus în educație;
- Traininguri locale in Iasi - Romania; Barcelos - Portugalia; Skopje - Macedonia de Nord; Sivas - Turcia;
- Campanie de conștientizare "Valoarea adăugată a sportului în educație", inclusiv mijloace online, ateliere locale și evenimente sportive publice în fiecare comunitate locală;
- Diseminarea proiectelor în media, online și în aer liber.

Seminarul internațional **Sport focus în educație**



Seminarul internațional **Sport focus în educație** a subliniat beneficiile impactului sportului în educație, împărtășirea valorilor și crearea de oportunități în dezvoltarea abilităților personale.

Seminarul a susținut un cadru interactiv de reunire a cunoștințelor în sport și educație non-formală, având ca scop dezvoltarea a 10 metode non-formale folosind sportul. Două dintre metodele create sunt dedicate implicării tinerilor cu dizabilități.

Sporturi abordate: dans sportiv (cha cha și vals lent), zumba, șah, fotbal, fitness și arte marțiale.

Profilul participanților: lucrători de tineret, formatori, specialiști în sport cu experiență în sport și educație non-formală.



II. Partenerii proiectului:

Asociația Club Sportiv „Kasta Morrely Star” Iași, România sprijină



implementarea activităților sportive în rândul tinerei generații pentru a crește gradul de conștientizare asupra importanței activităților fizice, a participării active și a accesului egal la activități sportive. Kasta Morrely este afiliată la Federația Română de Dans iar membrii săi au câștigat numeroase locuri pe podium la dans sportiv. Kasta Morrely Star are campioni de dans, specialiști multicalificați și antrenori autorizați de Federația Română de Dans.

În 2019, Kasta Morrely Star a coordonat proiectul *Dance for your health, live your heart passion*, co-finanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene care a fost dezvoltat și continuat cu proiectul *Expanding soft skills frontiers, PasSPORT in education*.



Asociația Intercultural for All (IAFA), Barcelos, Portugalia este o organizație non-profit implicată în proiecte bazate pe șanse egale, justiție socială, creștere economică și interculturalitate.

Domenii de activitate:

- Combaterea șomajului;
- Dezvoltarea competențelor organizațiilor, pentru un management mai eficient al resurselor și proiectelor, prin promovarea formării în domeniul noilor tehnologii informaționale, management, etică și comunicare;
- Monitorizarea, sprijinirea, evaluarea și consultarea persoanelor, organizațiilor și instituțiilor în dezvoltarea și implementarea proiectelor și planurilor de acțiune

Development Youth & Sports Association, Sivas, Turcia este o organizație



neguvernamentală, care reunește oameni de diferite vârste, clase sociale, națiuni și interese, dar cu același scop: să facă lumea secolului 21 mai bună și mai prietenoasă cu locuitorii săi. Activitățile principale sunt: educație, democrație, ecologie, sport și cultură. Tinerii consideră că aceste aspecte nu numai că sunt strâns legate de majoritatea problemelor tineretului, ci oferă și un spațiu larg pentru creștere, gândire inovatoare și creativitate, care pot fi acumulate în primul rând de către tineri.



Centrul pentru activismul tinerilor KRIK, Skopje, Macedonia de Nord este o organizație non-guvernamentală, non-profit. Krik lucrează pe realizarea incluziunii sociale și integrării tinerilor cu mai puține oportunități, mai exact tineri cu dizabilități intelectuale și senzoriale, tineri cu probleme de încadrare în societate, cu un mediu social și economic dificil. Prin activitățile desfășurate, Krik oferă spațiu pentru

dezvoltarea socială și personală a tinerilor prin diferite activități educaționale la nivel local și internațional.

III. Metode non-formale privind tehnicile sportive

III.1. Dans sportiv– cha cha

- Dimensiunea grupului: 15 – 30 participanți
- Durata: 2 ore
20 min. – introducere
1h 20 min – practicarea cha cha
20 min – informare și evaluare

- Prezentare generală

Dansul este un set de mișcări ritmice executate pe un anumit tempo al unui cântec, folosit ca mijloc de socializare, dezvoltare fizică și menținere a sănătății.¹

În procesul instructiv-educativ al dansului sportiv, indiferent de nivelul participanților, pregătirea fizică generală și specifică joacă un rol important.²



Efortul în dansul sportiv este specific, dinamic, necesită toate calitățile motrice și promovează formarea abilităților motrice și stereotipuri dinamice deosebite. Oferă locomotorului un grad ridicat de coordonare și precizie a mișcărilor efectuate singur și/sau cu un partener, iar voința ajută la dezvoltarea voinței, perseverenței, curajului, încrederii în sine și la maximizarea capacității de mobilizare pentru efort maxim.³

Cha-cha-cha este un tip de dans și muzică latino-americană care își are originile în Cuba. Au fost inventate de compozitorul și violonistul cubanez Enrique Jorrín (1926 - 1987) în 1953.

Este un dans foarte rapid, sacadat, în care mușchii abdomenului și picioarelor (în special coapsele) sunt folosiți intens, întrucât mișcarea predominantă în cha-cha constă în urmăriri executate stânga-dreapta (lateral, apropiat, lateral) sau

¹Jeleascov, Cristina - DansSportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației România de Măine

²Nastase, Viorel Dan – DansSportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011

³Visan, Alice - Dansul pentru educatia corporala, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005

față-spate. Abdomenul funcționează la capacitate maximă, întrucât mișcarea șoldurilor este ondulată, în forma cifrei opt, asemănătoare cu mișcarea din rumba, dar într-un ritm mult mai rapid. Despărțirile și recidivele frecvente care fac parte din coregrafie solicită foarte mult întregul corp și îmbunătățesc echilibrul fizic. Piruetele rulează rapid, cu spatele perfect drept, pentru a menține axa verticală în timpul rotației.

Efortul depus pentru practicarea cha-cha ajută la obținerea mușchilor fermi, deoarece în timpul dansului articulațiile sunt puternic solicitate, dar în timp, mobilitatea acestora crește, devin mai puternice și mai elastice.

Obiective

- Întărirea și menținerea sănătății optime;
- Stimularea sistemului cardiovascular;
- Dezvoltare fizică armonioasă;
- Prevenirea instalării atitudinilor deficitare;
- Dezvoltarea abilităților de coordonare;
- Educarea capacității de a percepe și reproduce ritmul și tempo-ul.

• Materiale

Cameră deschisă, flipchart, markere, laptop, muzică, difuzoare.

• Pregătirea (pentru facilitator)

Asigurarea locului de muncă și a materialelor necesare;

Pregătiți muzică – de preferință un cântec cu 2 tempo-uri diferite – unul mai lent și unul regulat;

Informați participanții cu privire la îmbrăcăminte și pantofi confortabili;

Evoluția clasei trebuie să avanseze pas cu pas, astfel încât toți participanții să poată urma același curs, indiferent de cunoștințele și abilitățile de dans.

Pregătirea etapelor programului de clasă:

Predarea ritmului și a tempoului prin executarea din palme;

Efectuarea de palme pe diferite melodii;

Predarea pașilor de bază cha-cha;

Punerea pașilor de bază pe muzică;

Realizarea unei mici coregrafii cu pașii de bază învățați

• Instrucțiuni (pentru participanți)

Să fie îmbrăcați într-o ținută lejeră (pantaloni sau colanți, tricou care să le permită să miște brațele, corpul și picioarele și să schimbe pantofii cu talpă subțire și flexibilă (adidași, balerini, pantofi).



• Sfaturi pentru facilitatori

Orice activitate fizică provoacă modificări anatomice, fiziologice, psihologice și biochimice. Eficiența activității fizice derivă din elementele care o caracterizează: durată, distanța și repetările (volumul), sarcina și viteza (intensitatea) și frecvența performanței (densitatea).

La planificarea dinamicii antrenamentului trebuie luate în considerare aceste variabile.

• Regulile metodei



Numărarea ar trebui făcută cu trei pași lenți, urmați de doi pași rapizi (Slow x3, Quick x2). Cel mai ușor este de numărat spunând: 1, 2, 3, cha, cha. Pașii lenți ar trebui să ia o singură bătaie, în timp ce pașii mai rapizi vor fi executați în timpul unei jumătăți de bătaie. Aceasta înseamnă că ultimii doi pași ar trebui să fie efectuați într-un

singur ritm.

Iată cum puteți efectua pașii de bază Cha Cha:

- Liderul face un pas spre stânga cu piciorul stâng, adeptul pasează spre dreapta cu piciorul drept;
- Liderul face un pas spre stânga și ușor înapoi cu piciorul drept, următorul se oglindește pășind spre dreapta și ușor înainte cu piciorul stâng;
- Liderul transferă greutatea pe piciorul stâng, urmașul transferă greutatea pe piciorul drept;
- Liderul face un pas înainte și la dreapta cu piciorul drept (poziția inițială), adeptul face un pas înapoi și la stânga cu piciorul stâng (poziția inițială);
- Liderul își mișcă piciorul stâng în lateral cu piciorul drept, adeptul își mișcă piciorul drept în lateral cu piciorul stâng;
- Aceasta completează jumătate din pasul de bază. Mișcarea se repetă acum, cu excepția unei direcții diferite;
- Liderul pășește spre dreapta cu piciorul drept, urmașul pășește spre stânga cu piciorul stâng. Liderul face un pas spre dreapta și ușor înainte cu piciorul stâng, următorul se oglindește făcând un pas spre stânga și ușor înapoi cu piciorul drept;
- Liderul transferă greutatea pe piciorul drept, adeptul transferă greutatea pe piciorul stâng;

Detalii pot fi văzute în Anexa 1.

- Informare și evaluare

Începeți cu o scurtă discuție generală despre ceea ce oamenii înțeleg prin abilități personale. Acum faceți un brainstorming toate părțile abilităților soft și notați cuvintele cheie pe hârtie de flipchart și continuați discuția întrebând participanții:

- Cum te-ai simțit în rolul tău?
- Toată lumea s-a simțit capabilă să participe pe deplin?
- A simțit cineva că este în avantaj sau dezavantaj?
- Ești mulțumit de rezultat?
- Ce ai învățat?
- Ai aflat ceva nou despre tine?
- Cum ați putea să vă îmbunătățiți rezultatele?
- Ce probleme ai întâmpinat?
- Care a fost cel mai greu moment al sesiunii? De ce? Cum ai depășit-o?
- Ce aptitudini ai folosit?
- Cum pot fi aplicate aceste cunoștințe în practică și în viața de zi cu zi?
- Cum poate contribui sportul de dans la dezvoltarea abilităților soft?
- Ce beneficii putem obține din asta?
- Ți-a plăcut activitatea?

III.2. Dans sportiv – vals lent

- Dimensiunea grupului: 15 – 30 participanți

- Durată: 2 ore

20 min – introducere

1h 20 min – practicarea valsului lent

20 min – informare și evaluare

- Prezentare generală:

La originea valsului lent a fost Boston, un dans care a dispărut odată cu sfârșitul primului război mondial. Boston (importat din SUA) a fost dansat pentru prima dată într-un club select din Anglia în 1874. Dansul Boston nu seamănă cu valsul lent de astăzi. Poziția partenerilor era diferită: partenerii dansau unul lângă altul. Valsul lent prinde contur după primul război mondial, când se decide că mișcarea este: pas, pas, aproape. Versiunea modernă a acestui dans a fost creată în jurul anului 1910 de profesorii de dans din Anglia.

La campionatul din 1922, Victor Sylvester a câștigat dansând o combinație care consta doar din figurile „Viraj natural”, „Schimbarea direcției” și „Viraj invers”, mai puțin decât învață un începător astăzi.

Dansul a fost îmbunătățit din 1926, când mișcarea de bază s-a schimbat în: pas, lateral, lateral. Au venit apoi multe alte figuri, care au ajuns să fie standardizate de către Societatea Imperială a Profesorilor de Dans (ISTD). Cele mai multe dintre ele sunt încă folosite astăzi în sportul de dans.

Victor Sylvester, domnișoara Josephine Bradly, Maxwell Steward și Pat Sykes, primii campioni englezi, au adus contribuții importante la dezvoltarea valsului lent.



- Obiective

Întărirea și menținerea sănătății optime, echilibrului mental și emoțional;

Dezvoltare fizică armonioasă;

Prevenirea instalării atitudinilor deficitare;

Dezvoltarea abilităților de

coordonare;

Corectarea posturii corpului;

Educarea capacității de a percepe și reproduce ritmul și tempo-ul;

Relaxare și detașare prin dans, participanții având posibilitatea de a se concentra doar pe mișcarea ritmică.

- Materiale

Cameră deschisă, laptop și muzică, difuzoare

- Pregătire (pentru facilitator)

Structura lecției de antrenament cuprinde 3 sau 4 părți, care permit antrenorului și sportivului să urmeze principiul creșterii și scăderii progresive a muncii.

Introducere: adunarea, controlul prezenței și explicarea subiectelor și obiectivelor.

Pregătire: „încălzire” generală și specifică, dezvoltarea abilităților motrice.

Partea principală: poate avea conținut tehnic și/sau abilități motrice. Dacă sportivii sunt începători, trebuie respectată următoarea succesiune: inițierea pentru învățarea unei mișcări sau element tehnic în întregime, dezvoltarea vitezei sau coordonării, după care se dezvoltă forța și în final rezistența.

Concluzie: partea din antrenament în care se lucrează pentru revenirea corpului după efort, în care se fac aprecieri și se trag concluzii cu privire la activitatea desfășurată.

- Instrucțiuni (pentru participanți)

Să fie îmbrăcați într-o ținută lejeră care să le permită să miște brațele, corpul și picioarele și să se schimbe în pantofi cu talpă subțire și flexibilă.

- Sfaturi pentru facilitatori

Evoluția clasei trebuie să avanseze pas cu pas, astfel încât toți participanții să poată urma același curs indiferent de cunoștințele și abilitățile de dans. Alternarea activității statice cu una dinamică este una dintre cele mai importante particularități.

- Regulile metodei

În această etapă de inițiere în dans ei vor învăța:

- Ritm de bază;
- Postură;
- Acțiunea picioarelor.

Se execută în poziție statică sau cu o mică mișcare în față sau în lateral.

1. Față de o parte a camerei. Stai cu picioarele depărtate de șolduri și cu brațele relaxate în lateral.

2. Pune piciorul stâng înainte. Aterizează ușor pentru a oferi pasului o senzație ușoară și aerisită. Îndoiește ușor piciorul stâng, călcând pe planta piciorului.

3. Puneți-vă piciorul drept înainte, astfel încât să fie paralel cu piciorul stâng. Picioarele tale ar trebui să fie una lângă alta, puțin mai mult decât distanța șoldurilor.

4. Mișcă-ți piciorul stâng pentru a-ți întâlni piciorul drept. Picioarele tale ar trebui să se atingă, una lângă alta

5. Faceți un pas înapoi cu piciorul drept. Îndoiește ușor piciorul drept în timp ce faceți un pas înapoi, menținând partea superioară a corpului drept și relaxat.

6. Mutați piciorul stâng înapoi, astfel încât să fie paralel cu piciorul drept. Asigurați-vă că picioarele sunt una lângă alta, la aproximativ 1 picior (0,3 m) distanță între ele.

Acțiunea caracteristică de ridicare și coborâre a valsului se repetă ciclic la fiecare măsură după cum urmează:

1. ascensiunea începe la pasul 1,
2. ascensiune continuă în timpul pașilor 2 și 3
3. coborâți la sfârșitul pasului 3.

Retururile în ambele sensuri (în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic) predomină în structurile coregrafice caracteristice acestui dans. Mișcările de bază la nivelul de început includ o succesiune de pași numită „Chasse turn”, picioarele apropiindu-se pe treapta a treia. Excepție face, după cum am menționat mai sus, acțiunea de ezitare, în care se face un singur pas la prima bătaie a măsurii, poziția rămânând pe celelalte două.

Detalii pot fi văzute în Anexa 2

- Informare și evaluare



- Începeți discuția prin a cere fiecărui participant un cuvânt de feedback al activității. Apoi continuați să discutați despre implementarea sesiunii.
- Ce înțelegeți prin termenul dancesport?
- Cum te-ai simțit în rolul tău?
 - Ce ai învățat?
- Ai învățat ceva nou despre tine?

Cum ați putea să vă îmbunătățiți rezultatele?

Ce probleme ați întâmpinat?

Ce aptitudini ați folosit? Ești mulțumit de rezultat?

Cum pot fi aplicate aceste cunoștințe în practică și în viața de zi cu zi?

Ce beneficii putem obține din asta?

Ți-a plăcut activitatea?

În ce măsură educația este cheia pentru a practica mai mult sport?

În ce măsură dansul sportiv este cheia pentru a fi mai sănătos?

Metodă susținută în cadrul Seminarului Internațional „Sport focus în educație” de Corina Lapteș, Președinte Asociației Kasta Morrely Star Sport Club, antrenor și arbitru de dans sportiv.

III.3. Pilates

- Mărimea grupului: 15 – 20 participanți
- Durată: 60-90 min
10 min – introducere
40/60 min – practicarea exercițiilor
10 min – informare și evaluare
- Prezentare generală

Pilates este o metodă de fitness creată la începutul secolului al XX-lea de la Joseph Hubertus Pilates, gimnast de origine greacă care locuiește în Germania (născut la 9 decembrie 1883 în Monchengladbach Germania, decedat la 9 octombrie 1967 New York City, SUA la 83 de ani).

Suferind de astm și rahitism, el a conceput această metodă cu intenția de a-și întări corpul sensibil și bolnav, iar mai târziu a folosit aceeași metodă pentru a reabilita soldații răniți din Primul Război Mondial. Având în vedere acest lucru, nu există nicio îndoială că exercițiile Pilates au un efect terapeutic asupra sănătății noastre fizice și psihice.

Acest sistem de exerciții întărește și modelează mușchii, îndreaptă/corectează postura, conferă elasticitate și echilibru, unește corpul și mintea și îmbunătățește forma corpului.

Pilates încearcă să coordoneze corect rutina de respirație cu mișcarea, inclusiv instrucțiunile de respirație cu fiecare exercițiu. Iosif credea că mușchii din centrul corpului erau sursa de energie (centrul puterii) care era îndreptată către extremități și că exercițiul se concentra pe acea parte a corpului.

- Obiective

Pentru a facilita mișcarea întregului corp și pentru a activa diferite tipuri de mușchi;

Să ridice energia pozitivă a fiecărei persoane implicate;

Pentru a vă relaxa după o activitate intensă a minții sau a corpului.

- Materiale

Saltele, echipament sportiv/confortabil, fără încălțăminte, o sticlă cu apă.

- Pregătire (pentru facilitator)

Pregătiți un fundal muzical care ar trebui să fie liniștitor.

Aveți nevoie de un spațiu mare cu spațiu între participanți.

Aveți tot programul cu exercițiile într-un mod structurat, cu câte serii din fiecare exercițiu.

- Instrucțiuni (pentru participanți)

Anunțați participanții să aducă haine adecvate și apă înainte de metodă.

Stabiliți câteva reguli comune: ascultați, concentrați-vă pe instrucțiunile date de antrenor, acordați atenție exercițiilor practice făcute de antrenor, încercați să păstrați ritmul cu antrenorul și echipa și să faceți toate în același timp exercițiile.

Încercați să respirați în ritm cu mișcarea.

Întrebați dacă nu înțelegeți ceva.

Nu mai faceți exerciții dacă simțiți orice fel de durere.

- Sfaturi pentru facilitatori

Dați instrucțiuni simple, vorbiți tare și clar.

Fiiți conștienți de nivelul de rezistență fizică al participanților și aveți grijă ca nivelul de dificultate al exercițiilor să fie aliniat cu nivelul de rezistență al grupului.

Asigurați-vă că toți participanții sunt incluși, nu vă concentrați doar asupra unora dintre ei.

Dacă este cazul, asigurați explicații individuale persoanelor care nu înțeleg sau nu execută mișcărilor corecte.

- Regulile metodei

Primul pas este să arăți exercițiul în practică și apoi să îl faci împreună cu toți participanții.

1. Începeți prin a inspira în timp ce ridicați brațele.



2. Expirați în timp ce coborâți brațele. Repetă x 10



3. Blocați degetele deasupra capului, cu coatele drepte.



1. Pe măsură ce inhalați, ridicați-vă călcâiele, în timp ce expirați, puneți-le în jos X 10



2. Expiră în timp ce îți cobori brațele și le pui pe talie.
3. Deschide pieptul și întoarce-te cu inhalarea.
4. Coborâți paralel cu podeaua în timp ce expirați. X 10
5. Desfă-ți picioarele și mergi la Warrior II; Inspirați și mergeți la războinicul învârtit în timp ce expirați - genunchi îndoiți. x10
6. Din Warrior II, treceți la Revolved Warrior – genunchi întins în timp ce mergeți în revolved. X10



7. Ridică-ți fesele în timp ce inspiri, coboară-te în timp ce expiri. X 10



12. Ridicați-vă fesele de pe podea și faceți împingeri inverse X 10 (inhalați în jos, expirați în sus)



13. Stai și eliberează-ți încheieturile
 14. În timp ce stai – ridică un picior și bateți din palme sub picior x 10 fiecare picior
 15. Ridicați ambele picioare și bateți din palme sub picior x 10 fiecare picior
 16. Puntea (întinsă pe spate) ridică fesele în timp ce inspiri, coboară în timp ce expiri x 10
 17. Întinderea picioarelor – fiecare picior de 5 ori (întins pe spate). Cobra - stai cu 5 respirații.

18. Coate sub umăr și urcăm și ne îndreptăm coatele în timp ce inspirăm și coborâm expirând- din nou x 10
19. Întins – împingeți în sus (genunchii pe podea) ridicați corpul și inspirați, întoarceți-vă și așezați-vă pe călcâie expirați, întoarceți-vă pentru a împinge din nou în timp ce inhalați și întindeți-vă încet cu expirația) x 10
20. Așezat – întindere laterală x 5 pe fiecare parte
21. Rotiți la dreapta și la stânga – x 5 pe fiecare parte
22. Cercuri pentru umeri x 5 pe fiecare parte
23. Cercuri de cap x 3 pe fiecare parte.
24. Termină cursul de Pilates cu zâmbet și 3 inspirații și expirații adânci. :)

- Informare și evaluare

Ce ai observat despre tine și corpul tău?

Cum te-ai simțit înainte și după curs?

Ți-ai observat procesul de evoluție în timpul orei?

Ce ai îmbunătăți performanța ta în timpul orei?

Cum percepi că pilatesul contribuie la transformarea minții și a corpului?

Metodă susținută în cadrul Seminarului Internațional „Sport focus în educație” de Marina Pesic – profesor de educație fizică, instructor de pilates.

III.4. Fitness

- Dimensiunea grupului: 15 – 30 persoane

Populație: Toate / Fără restricție

- Durată: 50 min.

10 min – introducere

30 min – practicarea exercițiilor

10 min – informare și evaluare

- Prezentare generală

Fiecare clasă de fitness este structurată cu o încălzire, un antrenament echilibrat și o răcire. Încălzirea este concepută pentru a vă ajuta să vă creșteți în mod corespunzător ritmul cardiac, în timp ce slăbiți articulațiile și mușchii înainte de a intra într-o activitate intensă. Instructorul trebuie să îndrume participanții în fiecare segment al antrenamentului. Răcirea va ajuta la scăderea în siguranță a ritmului cardiac și la întinderea tuturor mușchilor majori lucrați în timpul orei.

- Obiective

Fitness-ul de grup este o modalitate excelentă de a ajuta la motivarea tuturor participanților să sape mai adânc și să forțeze mai mult în antrenamente. De asemenea, crește forța, încurajează munca în echipă, ajută la dezvoltarea și îmbunătățirea condiției fizice și a rezistenței cardiorespiratorii, asigură slăbire, flexibilitate corporală mai mare, funcționalitate unilaterală a membrelor superioare și inferioare și integrarea mișcărilor corpului;

Beneficii:

Persoanele care fac sport în mod regulat au un risc mai scăzut de a dezvolta multe afecțiuni (cronice) pe termen lung, cum ar fi boli de inimă, diabet de tip 2, accident vascular cerebral și unele tipuri de cancer.

Cursurile de fitness ajută la creșterea stimei de sine, la scăderea depresiei, deoarece ameliorează stresul. Crește starea de bine, ajută la reducerea izolării sociale și la menținerea autonomiei. Permite mai multă sănătate și calitate a vieții.

- Materiale

Speaker, saltea, conuri (5 unități)

- Pregătire

5 conuri așezate în cerc care reprezintă cinci casete cu exerciții de fitness diferite (exercițiile trebuie alese în funcție de clasa de fitness de 20' care se vor da după);

Alegeți 5 exerciții diferite pentru stațiile de exerciții.

Dacă alegeți să faceți exercițiul de crunch sau tapul de umăr, trebuie să puneți covorul pe stația în care se vor face exercițiile.

- Instrucțiuni (pentru facilitator)

Încălzire (10 minute);

Împărțiți grupul în 5 grupuri mici pentru cele cinci cutii diferite;

Explicați exercițiul pe care participantul ar trebui să-l facă în fiecare exercițiu de stație;

Fiecare exercițiu va dura 30 de secunde, după care toți participanții au la dispoziție 10 secunde pentru a merge la următoarea stație de exercițiu (în sensul acelor de ceasornic);

Fiecare rundă durează 3 minute și 20 de secunde.

Toți participanții ar trebui să facă 3 runde.

- Sfaturi pentru facilitatori

În funcție de vârsta grupului, puteți face progrese ale exercițiilor în fiecare rundă.

- Regulile metodei

La încălzire, stimulați grupele musculare care vor fi lucrate în diferitele exerciții alese. Trebuie să existe câte o persoană responsabilă pentru fiecare cutie, care să predea exercițiul de efectuat.

Repriza 1 - cursă staționară



Ridicați brațul drept și piciorul stâng în același timp.

Ridicați genunchiul la fel de sus ca șoldurile.

Apoi treceți la piciorul opus, ridicând rapid piciorul drept la înălțimea șoldului.

În același timp, mutați brațul drept înapoi și brațul stâng înainte și în sus.

Continuați aceste mișcări.

Repriza 2 - Jumping Jack



Stați drept, cu picioarele împreună, cu brațele în lateral.

Îndoaie genunchii ușor și sari în aer.

Pe măsură ce sari, desfășoară-ți picioarele pentru a fi depărtate la lățimea umerilor. Întinde-ți brațele în afară și peste cap.

Sari înapoi la poziția inițială.

Repeta.

Repriza 3 - abdominal crunches



Întindeți-vă și așezați picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu genunchii în sus.

Pune-ți mâinile pe piept (încrucișat este cel mai confortabil).

Inspiră și contractează-ți abdomenul.

Expiră încet și ridică capul și umerii de pe podea folosind contracția abdominală pentru a ghida mișcarea.

Repriza 4 - planșă care atinge umărul (atingerea umărului)



Așezați-vă într-o poziție înaltă pe covoraș, cu umerii stivuiți peste încheieturi. Angajați-vă nucleul pentru a vă stabiliza corpul în timp ce ridicați mâna dreaptă de pe sol și atingeți umărul stâng. Repetați cu mâna stângă, asigurându-vă că vă mențineți șoldurile stabile.

Repriza 5 - Squat



Pasul 1: Stați drept cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor.

Pasul 2: strângeți mușchii stomacului.

Pasul 3: Coborâți, ca și cum ați fi așezat pe un scaun invizibil.

Pasul 4: Îndreptați-vă picioarele pentru a ridica înapoi.

Pasul 5: Repetați mișcarea.

Clasa principală (30 min)

Cursurile de aerobic ar trebui să se bazeze și să includă exercițiile anterioare făcute în circuitul deja făcut cu 5 exerciții, 30 de secunde active și 10 secunde pentru schimbarea exercițiilor.

Am terminat cu 2 benzi de aerobic, folosind toate exercițiile pe care le-am învățat în circuit.

Pentru detalii, consultați Anexa 3.



- Debriefing și evaluare
- Material necesar: o cutie cu o oglindă în interior.
- Fiecare participant ar trebui să fie rugat să se uite în interiorul cutiei și, fără a dezvălui cine sau ce este prezentat acolo, să spună cu voce tare pentru ca întregul grup să audă ceva pozitiv despre ceea ce a văzut în cutie. La sfârșitul activității, toată lumea poate fi invitată să reflecteze asupra dinamicii și importanței activității fizice în viața noastră și în viața noastră.

Metoda sustinuta in cadrul Seminarului International “Sport focus in education” de Joice Farias – Instructor clasa Fitness Group.

III.5. Zumba

- Dimensiunea grupului: 10-30 participanți

- Durată: 90 min

20 min – introducere

50 min – practicat Zumba

20 min – informare și evaluare

- Prezentare generală

Zumba a fost creată în anii 1990 de dansatorul și coregraful Alberto "Beto" Pérez în Cali, Columbia. Pérez, un instructor de aerobice, a uitat să-și aducă muzica obișnuită la ora sa de aerobice; totuși, s-a întâmplat să aibă casete cu muzică de dans latină (salsa și merengue) și a dansat în schimb pe ele — pe care Pérez le-a predat mai târziu drept „Rumbacize”.

În 2001, Pérez a colaborat cu Alberto Perlman și Alberto Aghion pentru a lansa oficial Zumba, iar trio-ul a lansat o serie de videoclipuri de fitness vândute prin reclamă.

Zumba este un program de fitness care combină muzica latină și internațională cu mișcări de dans. Rutinele de zumba includ antrenamentul pe intervale - alternând ritmuri rapide și lente - pentru a ajuta la îmbunătățirea fitnessului cardiovascular.

Zumba elimină „munca” din antrenament, amestecând mișcări de intensitate scăzută și de mare intensitate pentru o petrecere de fitness în stil interval, care arde calorii. Un antrenament total, care combină toate elementele de fitness – cardio, condiționare musculară, echilibru și flexibilitate, energie sporită și o doză serioasă de minunat în fiecare clasă.

Zumba este perfectă pentru toată lumea și pentru fiecare organism! Fiecare clasă de Zumba este concepută pentru a aduce oamenii împreună și pentru a-i face să se simtă mai fericiți.

Zumba este o epidemie de fitness/dance-nebunie dintr-un motiv: toată lumea o poate face. Și cu diferitele tipuri de Zumba, este destul de indiscutabil.

Iată tipurile actuale oferite:

Zumba Fitness: Aceasta este clasa ta standard. Are ritmuri pline de energie și ritmuri latine distincte care vă vor garanta că transpirați și vă vor distra de minune.

Zumba Toning: Cu această clasă, utilizați bețișoare de tonifiere. Gândiți-vă la ele ca maracasuri de fitness pentru abdomene, fesieri, brațe și coapse.

Zumba Gold: Această clasă este destinată baby boomersului și mai sus. Clasa este puțin mai calmă decât standardul, deși urmează aceleași principii de bază.

Zumba Gold Toning: Nicio surpriză aici, este Zumba Toning pentru populația înțeleaptă dincolo de anii lor. Un grup mare, pentru record!

- Obiective

Arderea caloriilor și a grăsimilor: În esență, cursurile de Zumba asigură o ardere mare de calorii prin activități aerobice realizate având în vedere antrenamentul pe intervale. O persoană obișnuită va arde în jur de 600 până la 1.000 de calorii la o clasă de Zumba. Cu orele coregrafiate pentru a oferi intervale de intensitate atât în ritmul muzicii, cât și în tipul de mișcări, cheltuielile de energie ale membrilor clasei sunt maximizate pentru beneficiile de ardere a grăsimilor.

Coordonare îmbunătățită: alăturându-se la o clasă de Zumba, majoritatea elevilor își îmbunătățesc coordonarea, ceea ce este extrem de important de menținut pe măsură ce îmbătrânesc.

Antrenament pentru întregul corp: Zumba este atât o clasă de dans, cât și o clasă de fitness. Pe lângă beneficiile sale pentru sănătatea inimii, Zumba oferă un antrenament pentru întregul corp. De la rostogolirea capului și a umerilor care slăbesc gâtul și încălzesc partea superioară a corpului, până la lucrul cu picioarele care întărește și întinde gamba și gleznele, această metodă de fitness atinge aproape fiecare mușchi și articulație. Chiar și cei care tocmai învață pașii de dans se vor trezi a doua zi după un curs de Zumba cu un sentiment definitiv după antrenament.

Beneficii aerobice: Zumba face ca atingerea ritmului cardiac țintă să fie mult mai ușoară decât rutinele standard de antrenament. Face acest lucru folosind melodii care rulează în jur de 145 de bătăi pe minut. Acest ritm rapid face să se simtă natural să se miște rapid.

Oricine se poate alătura: cursurile sunt oferite la toate nivelurile, inclusiv Zumba standard, Zumba Gold pentru vârstnici, Zumba pentru copii și chiar Aqua-Zumba făcut în piscine. Deoarece Zumba se bazează pe muzică și dans, pare să vorbească o limbă universală cu care se pot relaționa oamenii din toate națiunile. Nu există nicio curbă mare de învățare într-o clasă de Zumba. Noii participanți pot primi repetiții la scară mică înainte de niște dansuri mai lungi, dar în cele mai multe cazuri, cei care încep pentru prima dată pot pur și simplu să intre direct într-o clasă și să urmeze împreună cu instructorul.

Încredere sporită: Datorită aceluia dans pe care îl necesită un antrenament de Zumba, scade inhibițiile, îmbunătățește postura, permite o mai bună coordonare și îi face pe oameni să se simtă bine cu ei înșiși. Aceste schimbări se vor reflecta imediat asupra stării de spirit și asupra aspectului elevilor. Cineva care se simte bine are și mai multă încredere.

Îmbunătățirea stării de spirit: Zumba este antrenamentul perfect pentru a scăpa de tot stresul acumulat în fiecare zi. Mișcările optimiste specifice acestui tip de antrenament favorizează eliberarea acelor endorfine care îmbunătățesc starea de spirit și, alăturându-se la un curs de Zumba, cu siguranță toți vor putea simți că grijile lor se topesc pe măsură ce se pierd în muzică.

Este social: la o clasă de Zumba, va putea să întâlnească și să interacționeze cu oameni interesați și distrași. Acest tip de antrenament poate fi făcut de cel puțin două sau trei ori pe săptămână și permite să socializezi și să-ți faci o mulțime de prieteni noi printre colegii de Zumba.

- Materiale

Speaker, flipchart, markere. Date, calculator, o cameră spațioasă.

- Pregătirea (pentru facilitator)

Pregătiți camera cu suficient spațiu pentru dans, difuzorul și computerul cu datashow.

Pregătiți flipboard-ul cu cuvinte înainte și după, pentru ca participanții să descrie orele de Zumba.

Începeți activitatea făcând întâmpinarea și prezentarea

tema, cereți participanților să scrie un cuvânt care descrie zumba în flipchart și să arate prezentarea video.

Cereți participanților să se ridice și să înceapă atelierul de coregrafie zumba cu muzica „color esperanza 2020”

După atelier, începe ora de 30' de zumba.

La final, cereți participanților să scrie un alt cuvânt care să descrie ceea ce au simțit în timpul orei.

Informați și evaluați clasa.

- Instrucțiuni (pentru participanți)

Trebuie să fie îmbrăcat cu haine sport. Bucurați-vă de activitate și să vă eliberați de orice sentiment de rușine, de tabuuri sau alte tipuri de sentimente rele.

Scrieți un cuvânt în flipchart care descrie zumba. Ce cred ei că înseamnă zumba.

Un cuvânt înainte și altul după activitate.

- Sfaturi pentru facilitatori

Evaluați participanții grupului și adaptați clasa la aceasta. Vorbește clar și explică mișcările care vor fi făcute în timpul coregrafiei.

Zumba este, de asemenea, unică prin faptul că instructorii săi nu vorbesc prea mult. În schimb, folosiți indicarea ce să faceți cu semnalele mâinii

în ce direcție să vă mișcați sau o bătaie puternică a mâinii care înseamnă că este timpul să treceți la o nouă mișcare. În general, participanții învață pe măsură ce trec prin repetare și prin exemplu



Din acest motiv, înainte de a implementa coregrafia, ar trebui să repetați fiecare mișcare până când clasa o cunoaște și să construiți coregrafia prin creșterea pașilor de repetat. Împărțiți coregrafia în blocuri și dansați-o împreună cu muzica. După blocurile complete, dansează coregrafia completă.

- Regulile jocului

Un curs tipic de Zumba va include merengue, salsa, cha-cha, reggaeton, bachata, samba, soca, hip-hop, bellydance, bhangra. Efectul general este că exercițiul se simte mai mult ca o petrecere decât un antrenament la sală.

5' Bun venit și prezentare;

5' Cereți să scrieți un cuvânt care clasifică Zumba (înainte);

10' Prezentare video;

5' Explicați provocarea și pregătiți spațiul;

30' Atelier de coregrafie

20' Clasa de Zumba;

5' Cereți să scrieți un cuvânt care clasifică Zumba (după);

10' Debriefing și evaluare.

- Vă rugăm să consultați detaliile în Anexa 4. Rules of the game



- Debriefing și evaluare

Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?

Dacă există, care au fost diferențele pe care le-ai simțit înainte și după exercițiu?

Crezi că clasa de zumba poate fi folosită ca proces de incluziune socială?

Describe, într-un cuvânt, ce este zumba pentru tine.

Ți-a plăcut activitatea?

Method supported within the International Seminar “Sport focus in education” by Luciana Silva – zumba class instructor.

III.6. Fotbal

- Dimensiunea grupului: 20 – 30 participanți

- Durată: 90 min.

10 min – introducere

30 min – exersarea exercițiilor de încălzire în echipă

10 min - pauză

20 – joc de fotbal

20 min – informare și evaluare

- Prezentare generală

Fotbalul este considerat cel mai iubit și cel mai jucat sport din lume. Fotbalul este jucat de peste 250 de milioane de jucători în peste 200 de țări, ceea ce îl face cel mai popular și mai jucat joc din lume.

Prima dovadă istorică a fotbalului se află în cronicile engleze din 1175. În Franța, în secolul al XIV-lea, jocul se juca La Soule, iar în Italia Il giuocodel calico (jocul cu piciorul).

Strămoșul fotbalului s-a născut acum peste 2000 de ani în îndepărtata China. Jocul chinezesc se numea cuju și avea reguli foarte asemănătoare cu regulile fotbalului de astăzi,

Legile jocului, adică regulile sale, au fost formate în Anglia de către Asociația de Fotbal în 1863. În această perioadă jocul a fost numit fotbal ca prescurtare a cuvântului „asociație” în Oxford.

Au apărut legi pentru jocurile de noroc pentru a standardiza regulile jocurilor jucate în diferite școli din Marea Britanie. Sheffield F.C. Club Fondat în 1857, este cel mai vechi club de fotbal din lume. Prima ligă de fotbal a fost creată în Anglia în 1888 de către președintele clubului Aston Villa, William McGregor, și conținea 12 echipe.

Golul de aur și golul de argint sunt 2 metode de desen. Golul de aur poate fi marcat atunci când echipele sunt la egalitate la sfârșitul jocului și este permis un timp de prelungire până la primul gol. Golul de argint poate fi marcat la finalul primei prelungiri dacă una dintre echipe are un avantaj în acel moment pe tabela de marcaj. Golul de aur a fost folosit la Campionatele Mondiale din 2002 (Coreea de Sud-Japonia), iar golul de argint la Campionatele Europene din 2004 (Portugalia).

Fotbalul feminin nu a fost un sport foarte popular la început, dar în ciuda tuturor barierelor sociale și culturale, primul meci de fotbal feminin a fost jucat la Londra în 1895.

- **Obiective**

Pentru a dezvolta abilități cognitive, agilitate, abilități de luare a deciziilor, inteligență emoțională.

Pentru a vă ajuta să învățați să lucrați în echipă, să vă concentrați pe un obiectiv comun și asupra colegilor, precum și pentru a îmbunătăți comunicarea în echipă;

Pentru a îmbunătăți rezistența fizică, funcțiile musculare și ritmul de alergare;

Pentru a aduce efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular.

- **Materiale:**

6 markere (3+3 culori diferite), 10 conuri, 2 mingi, 4 goluri, fluier, cronometru.

- **Pregătirea (pentru facilitator)**

Instructorul trebuie să pună la punct mediul, să asigure materialele necesare diferitelor jocuri, să cunoască și să explice clar regulile jocurilor.

Fiind implicat mai multe tipuri de exerciții, între metode ar trebui incluse pauze scurte.

- **Instrucțiuni (pentru participanți)**

Participanții trebuie să aibă haine și încălțăminte adecvate pentru mișcare și alergare, apă și prosop dacă este necesar.

- **Sfaturi pentru facilitator**

Exercițiile implicau jocuri de competiție. În acest sens, facilitatorul ar trebui să încurajeze jocul corect și munca în echipă în timpul implementării sesiunii.

- **Regulile metodei**

Activitatea în sine poate începe cu câteva competiții pregătitoare, scurte, energizante pe echipe.

Vă rugăm să găsiți mai jos câteva propuneri:

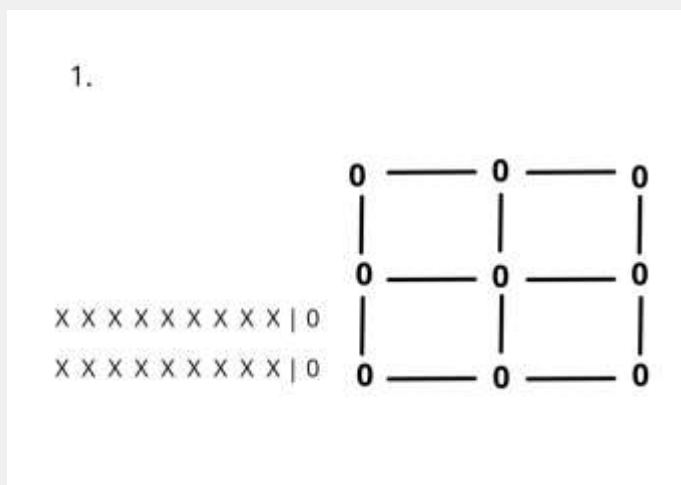
Jocul 1: X și 0

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe cu 10 participanți/echipă.

Participanții sunt împărțiți în 2 rânduri unul în spatele celuilalt, de la punctul de plecare. În fața participanților trebuie să punem 9 conuri stop în formă de 3x3. Primul participant are markere în mână.



Unul de la rânduri are 1 culoare, iar cealaltă echipă are un marcator de culoare diferită. Arbitrul începe jocul cu fluierul. Primii participanți din fiecare rând încep împreună și pun marcajele pe conul care le place și se întorc la rând pentru a bate din palme cu următorul participant din rândul său. Cel de-al doilea participant trebuie să aștepte să bată din palme, astfel încât să plece și să pună marcajul jos. Dacă toți marcatorii sunt jos și nu există niciun câștigător, participanții pot schimba poziția marcajului până când cineva câștigă.

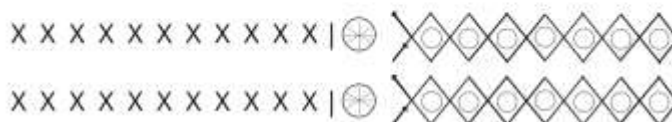


Jocul 2: Zig-zag

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe, fiecare echipă ar trebui să aibă 10 participanți pe 2 rânduri. Sunt necesare 2 mingi, cate o minge pentru fiecare echipa. În fața fiecărei echipe există 8 conuri în linie dreaptă. Fiecare participant trebuie să treacă prin conuri cu mingea în zig-zag. Câștigătorul este echipa care termină mai repede.



2.

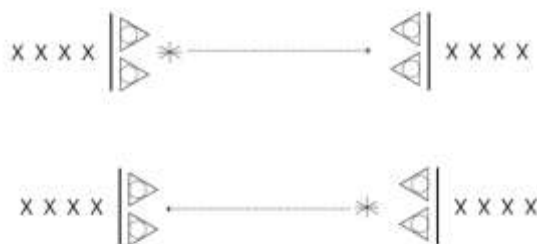


Jocul 3: precizie

Participanții sunt împărțiți în 4 echipe, iar fiecare 2 echipe sunt plasate pe partea opusă celorlalte 2 echipe. Facem porti mici din conuri (aproximativ 1m) iar echipele se afla la o distanta de 10 m pe contrasens. Fiecare participant ar trebui să lovească mingea și să marcheze golul.



3.

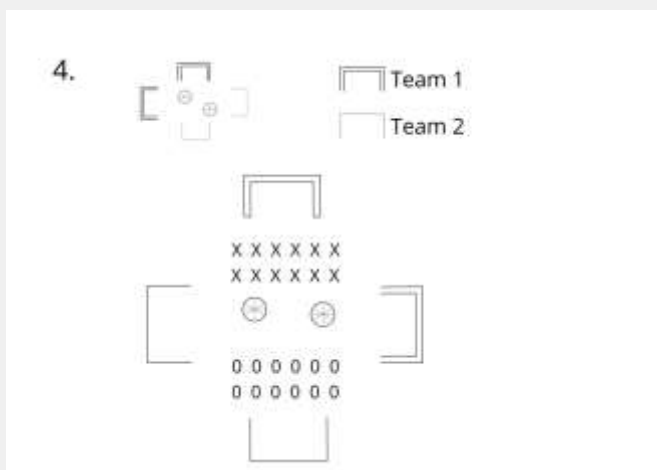


Jocul 4: fotbal cu 4 goluri și 2 mingi

Antrenorul împarte elevii în două echipe, stabilește cele 4 goluri pe terenul de fotbal și stabilește începutul jocului. Fiecare echipă trebuie să apere două goluri care sunt plasate pe aceeași parte a terenului. Scopul acestei lectii este de a aplica elementele deja invatate in joc si de a imbunatatii perceptia in joc astfel

incat trebuie sa reactionam la doua mingi, si sa aparam doua goluri, elevii au o mare responsabilitate si trebuie sa reactioneze rapid. .

Arbitrul începe jocul cu fluierul și aruncă 2 mingi în același timp, jocul nu se oprește chiar dacă este marcat un gol. Nu ar trebui să existe un portar, toți participanții trebuie să joace.



Debriefing

Cum ți-a plăcut exercițiul?

Cum te simți după exercițiu?

Metodă susținută în cadrul Seminarului Internațional „Sport focus în educație” de către Vesna Nikolova – profesor de educație fizică.

Cum ați lucrat în echipe?

Cum ai luat decizia în cadrul echipei?

Arte Marțiale – Wushu (Kungfu)

- Dimensiunea grupului: 15-30
- Durata: 90 -120 min.
10 min – introducere
10 min –exerciții de încălzire
50/80 min – predarea artelor marțiale
20 min – informare și evaluare
- Prezentare generală

Wushu (cunoscut și sub numele de kung-fu sau arte marțiale) este una dintre demonstrațiile tipice ale culturii tradiționale chineze. Este un sport care folosește atât musculatura, cât și creierul.

Teoria lui Wushu se bazează pe filozofia clasică chineză, în timp ce abilitățile Wushu constau în diferite forme de luptă: lupte cu pumnii, lupte cu arme și alte rutine de luptă (inclusiv acte de ofensă și apărare cum ar fi lovirea cu piciorul, lovirea, aruncarea, ținerea, tăierea). și împingerea) și lupte neînarmate.

Wushu nu este doar un exercițiu sportiv, ci și o formă artistică. Este folosit pentru a vindeca boli precum și pentru autoapărare și este o formă cuprinzătoare de cultură a corpului uman.

Funcții

Wushu are funcții versatile, dintre care cele mai remarcabile sunt:

1. Cultivarea Morală

Ca practică umană care pune accentul pe cultivarea caracterelor morale și demonstrarea spiritului și temperamentului, Wushu este favorabil dezvoltării

bunelor maniere și conduită. De asemenea, ajută la ajustarea psihologiei cuiva. Caracterele morale și eticheta sunt respectate de toate școlile de maeștri Wushu.



1. Cultivarea Morală

Ca practică umană care pune accentul pe cultivarea caracterelor morale și demonstrarea spiritului și temperamentului, Wushu este favorabil dezvoltării bunelor maniere și conduită. De asemenea, ajută la ajustarea psihologiei cuiva. Caracterele morale și eticheta sunt respectate de toate școlile de maeștri Wushu.

2. Infracțiune și apărare

Practicantii Wushu pot stăpâni diferite tehnici de atac și apărare ale luptei armate și neîarmate pentru autoapărare printr-un număr mare de exerciții de antrenament. Multe dintre tehnicile Wushu pot fi, de asemenea, utilizate în programele de pregătire militară și de poliție.

3. Efect curativ

Tai Chi Quan, una dintre școlile tradiționale ale umbrei chinezești Chuan, și diferitele exerciții încă în picioare subliniază ajustarea respirației, gândirii și psihologiei cuiva. S-a dovedit că aceste exerciții au efecte curative și de recuperare bune asupra persoanelor care suferă de boli cronice de multe feluri. Întrucât aceste exerciții ajută la întărirea coordonării corpului uman și a imunității acestuia, sunt ideale pentru prevenirea și vindecarea bolilor.

4. Îmbunătățirea sănătății

Practicarea exercițiilor și rutinelor de bază ale Wushu sunt metode eficiente de îmbunătățire a flexibilității articulațiilor și a supleței spatelui și picioarelor. Generarea de energie, săriturile și săriturile și schimbările de la o poziție la alta, toate ajută la creșterea forței umane și a vitezei de mișcare. Prin urmare, Wushu poate fi considerat exercițiul de bază pentru alte activități sportive.

5. Efectul artistic

Mișcarea grațioasă a corpului, în special farmecul oriental tipic dezvăluit în timpul exercițiilor și practicii de Wushu, are un efect artistic impresionant și oferă încântare vizuală. Oamenii pot beneficia atât psihic, cât și fizic de pe urma expunerii abilităților de atac și apărare Wushu și de exercitarea forțelor prin afișare (Figurile din Anexa 4).

6. Inteligența

În timp ce subliniază dezvoltarea priceperii fizice, Wushu subliniază și exercițiul gândirii. Prin ajustarea diferitelor funcții umane, Wushu ajută și la îmbunătățirea sistemului nervos și, prin urmare, este bun pentru dezvoltarea intelectuală.⁴

⁴china-window.com

- Obiective

Consolidarea și menținerea eficienței luptei. Dezvoltarea unei armonii interioare care întărește legătura dintre mintea, spiritul și trupul lor. Învățând valoarea de a fi respectuos și politicos cu ceilalți.



- Materiale

Zona deschisă, covor de antrenament, haine și încălțăminte adecvate pentru antrenament, o sticlă de apă și prosop.

- Pregătire (pentru facilitator)



Asigurați-vă că camera este suficient de spațioasă pentru a evita orice fel de rănire. Începeți antrenamentul folosind tehnici de bază de încălzire și întindere. Pentru că pregătirea corpului pentru rigorile wushu este un pas important chiar înainte de a ajunge pe covor.

- Instrucțiuni (pentru participanți)

Wu Bu Quan este rutina fundamentală de Wushu pentru începători.

Mișcările Chang Quan formează baza în această rutină Wu Bu Quan.

Această tehnică funcționează pe mai multe zone care sunt cruciale pentru un wushu adecvat.

Specific

1. Conține două dintre pozițiile principale în wushu, Ma Bu și Gong Bu;
2. Subliniază o tranziție puternică de poziție;
3. Te face să te concentrezi pe o aliniere bună a corpului — mai ales cu soldurile;
4. Ți concentrează atenția asupra modului de a genera putere de la sol, picioare, solduri, trunchi și prin brațe și pumn.



De asemenea, ajută la ambele părți ale muncii de poziție: menținerea poziției pasive pentru rezistența mușchilor, precum și tranzițiile de poziție active pentru generarea de putere și execuție.

Pe lângă pumnul în picioare, aceasta este probabil prima tehnică pe care cei mai mulți dintre noi o învață (și deseori

nenorocirea existenței noastre ca student wushu începător). Dar când cineva o face corect, este pur și simplu uimitor.

- Sfaturi pentru facilitatori

Acest set are multe versiuni și variații și este practicat de școlile moderne de arte marțiale chineze. Accentul este pus pe un joc puternic și adecvat de picioare. Studenții noi învață, de asemenea, să-și coordoneze mișcările superioare și inferioare ale corpului. Fiecare dintre mișcări, desigur, are aplicații de arte marțiale, dar acestea sunt adesea considerate de importanță secundară pentru învățarea bazelor mișcării.

- Regulile jocului

Există rutine special coregrafiate sau obligatorii pentru afișarea performanței. Durata fiecărei spectacole poate varia în funcție de tipul de eveniment. Durează între 50 de secunde și 6 minute.

Concurenții trebuie să își termine performanța, inclusiv primul salut, înainte de ora prevăzută.

Dacă participantul are nevoie de muzică în fundal, managementul evenimentului redă muzica înregistrată. Muzica nu trebuie să conțină versuri, cuvinte sau orice semn verbal de acțiune.

Vă rugăm să găsiți cifrele și instrucțiunile detaliate în Anexa 4.

- Informare și evaluare

Cum te simți după ședință?

Ce ai observat despre tine în timpul sesiunii?

Cum ai perceput procesul de implicare și evoluția dumneavoastră?

Ce te-ar motiva să continui să practici artele marțiale?

Cum putem introduce o abordare tactică pentru a stimula învățarea abilităților de arte marțiale?

Două dintre calitățile cele mai apreciate în practicile de arte marțiale sunt echilibrul și propriocepția (propriocepția, cunoscută și sub numele de kinestezie, este capacitatea corpului tău de a simți mișcarea, acțiunea și locația). Cum putem pune în valoare aceste calități în viața de zi cu zi?

Pe lângă abilitățile fizice, care sunt principalele atribute pe care oamenii le pot învăța din artele marțiale?

Metodă susținută în cadrul Seminarului Internațional „Sport focus în educație” de către Olcay Atbin – instructor arte marțiale și trainer în educația non formală.

Șah



- Dimensiunea grupului: 25-30 participanți

- Durata: 60 - 90 min.

15 min – introducere
30- 60 – exersarea șahului
15 min – informare și evaluare

- Prezentare generală

Se estimează că jocul de șah a apărut între secolele III și IV, dar sursele istorice atestă faptul că șahul se juca în secolul al VI-lea în Persia, unde jocul se numea chatrang. S-a răspândit în secolul al VII-lea odată cu invazia islamică a Orientului Mijlociu, Africii de Nord, Bizanțului, Italiei, Europei de Est și Spaniei. În Evul Mediu, șahul era considerat de nobili un joc de elită. Până în secolul al XVI-lea, odată cu adoptarea jocului în Europa, acesta suferise o serie de modificări, așa că se poate spune că la acea vreme a apărut șahul modern. La acea vreme era un joc răspândit mai ales în Spania, Franța și Anglia și mai târziu în Rusia, de unde provin cei mai mulți dintre campionii mondiali de șah. Odată cu începutul perioadei Renașterii se vor face cele mai importante modificări în structura jocului, astfel încât pionul va putea muta două case, iar Vizirul își va fi schimbat numele în Regină. Rolul și importanța reginei vor face ca șahul modern să fie numit și șahul reginei.

Finalizarea regulilor jocului modern va avea loc în secolul al XIX-lea.

Șahul s-a transformat într-un sport odată cu primul campionat de șah ținut la Londra în 1851. Turneul, la care au fost invitați cei mai reprezentativi jucători ai vremii, a fost câștigat de germanul Adolf Anderssen.

Literatura abundă în cercetări privind valențele educaționale ale jocului de șah. Un număr impresionant de studii științifice de-a lungul anilor au dovedit potențialul „jocului minții” în dezvoltarea abilităților, abilităților și calităților mentale.

- Obiective
- Să dezvolte abilitățile de memorie și să învețe să recunoască diferite modele;
- Pentru a îmbunătăți abilitățile de concentrare;
- Pentru a dezvolta gândirea logică și a crește nivelul de dezvoltare a unei strategii logice;
- Să susțină judecata și creativitatea prin necesitatea de a lua decizii asumate;
- Pentru a dezvolta capacitatea de a prezice consecințele acțiunilor tale, de a te organiza și de a opera cu informații;
- Să sporească determinarea față de scopul stabilit;
- Să dezvolte nivelul de concentrare, rezistența la distragerea atenției și capacitatea de predictibilitate;



Pentru a explora idei noi și a întâlni oameni noi.

- Materiale

O cameră cu mese și scaune, table de șah și 32 de piese de șah/tabla de șah.

- Pregătire pentru facilitatori

Asigurați-vă că aveți materialele complete de șah pentru participanți, pregătiți o scurtă introducere informativă despre regulile și cadrul de șah, întrebați nivelul de cunoștințe ale participanților despre șah.

- Instrucțiuni pentru participanți
- Înainte de a putea juca șah, trebuie să înveți regulile. Cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai bun. Trebuie să fii pregătit să pierzi și să înveți din greșeli.
- Pe tot parcursul jocului, trebuie să ai un plan, dar mișcările adversarului tău vor cere să-ți revizuiești constant strategia de acțiune. Trebuie să faci mișcări preventive pentru a bloca progresul adversarului, a captura piesele cheie ale adversarului și a face câteva mișcări defensive pentru a-ți proteja propriul reg.



În timp ce joci, creezi multe variații în minte. Explorezi idei noi, încerci să prezici consecințele și interpretezi revelații surprinzătoare. Voi decideți asupra unei ipoteze, faceți mișcarea și testați-o.

- Sfaturi pentru facilitatori

Șahul este un joc care poate fi jucat de oricine, la orice vârstă.

Fiecare mutare din șah poate schimba jocul.

Greșelile sunt inevitabile, iar șahul este un proces de învățare fără sfârșit.

- Regulile jocului

La început fiecare jucător are 16 piese: 8 pioni, 2 turnuri, 2 cavaleri, 2 episcopi, un rege și o regină. Un jucător controlează piesele albe, iar celălalt controlează piesele negre. Jucătorii se mișcă unul câte unul, urmând anumite reguli; prima mutare (începutul jocului) îi revine jucătorului cu piesele albe. Scopul jocului este de a obține covorașul. Apare atunci când un rege este atacat și nu poate evita capturarea.

În șah, figura (sau piesa majoră) este orice piesă, cu excepția pionului. Părțile majore sunt împărțite în două grupe: părți grele (turnă și regină) și părți ușoare (episcop și cavaler). Pentru analiza cantitativă a unei poziții, există o convenție care atribuie un punctaj fiecărei piese. Astfel, regina primește 7-12 puncte, fiecare turn 4-6, fiecare episcop 3-4, fiecare cavaler 3-4 fiecare și fiecare pion 1. Fiecare piesă de șah are propriul mod de a fi mișcată. Dacă piesa unui adversar se află în poziția finală a mișcării, atunci piesa respectivă este capturată. Singura excepție este pionul care poate fi capturat doar deplasându-se în diagonală înainte.

Detalii despre joc vă rugăm să găsiți în Anexa 5.

- Informare și evaluare



Un joc de șah este un cadru pentru a face față unei competiții și a dezvolta abilități de conducere. Cum ai făcut față concurenței?

În această situație ce ai observat despre limitele tale?

Reacțiile tale s-au schimbat în timpul jocului?

Șahul oferă posibilitatea de a experimenta. Cum poți transforma

această experiență în rezolvarea unor probleme similare?

Ți-ai asumat o strategie riscantă sau mai degrabă ai preferat o abordare sigură? De ce? Sunteți mulțumit de rezultate? Ce ai schimba?

Ce ai făcut bine/greu?

Una dintre condițiile de bază pentru succesul în șah este depășirea emoției. Cum ți-ai perceput emoțiile?

Material informativ realizat cu sprijinul domnului Vlad Ungureanu, Asociația Județeană de Șah Iași, Lider Programul Șah în școală, expert FIDE (Federația Internațională de Șah).

Sesiune susținută în cadrul Seminarului de domnul Vlad Stegariu - instructor de șah, Asociația Județeană de Șah Iași.

IV. Metode pentru tineri cu nevoi speciale

IV.1. Joc de fotbal în perechi

- Dimesiunea grupului : 10 – 12 participanți

- Durata : 50 min.

10 min – introducere

10 min – exerciții de încălzire

20 min – joc de fotbal

10 min – concluzii și informare

- Prezentare generală

Fotbalul poate crește capacitatea de incluziune socială și de combatere a excluziunii a tinerilor din categoriile de risc generate de dizabilități, dificultăți economice, geografice sau socio-culturale. Acest joc sportiv este un mijloc de socializare foarte bun, un mijloc important de recreere și petrecere a timpului liber prin care îți poți face prieteni, poți interacționa cu ușurință cu oameni din diverse medii, poți obține beneficii în ceea ce privește sănătatea și acțiunea socială.

Practicarea fotbalului are influențe multiple, variate și profunde asupra practicanților în funcție de atitudinea și nivelul de implicare, scopul implicării, în funcție de formele de practicare a acestuia precum și de cadrul organizatoric în care se desfășoară procesul educațional prin fotbal.

Fotbalul contribuie la formarea și consolidarea caracterului pozitiv și a trăsăturilor de personalitate precum abilitățile de a acționa în echipă, formarea și dezvoltarea capacităților morale și de voință, îmbunătățirea acestei capacități, implicit, creșterea capacității de incluziune socială și combaterea excluziunii pentru tineri. persoane aflate în pericol.

- Obiective

Îmbunătățirea respectului și aprecierii pentru tinerii expuși riscului;

Creșterea șanselor de egalitate în practicarea sportului;

Simț sporit de fair-play și responsabilitate;

Disponibilitate crescută de a include pe alții, indiferent de sex, abilitate, vârstă sau mediu;

Comportament demn sporit pe teren și o atitudine fair-play,

Capacitate crescută de a sublinia și alte abilități morale de mare valoare.

- Materiale

08 conuri cu care creezi porțile de fotbal, 2 mingi, 4 porți, fluier, cronometru.

- Pregătirea

Participanții trebuie să fie informați cu privire la scopurile metodelor și să încurajeze sprijinul echipei.

Participanții trebuie să aibă haine și pantofi confortabili.

Camera trebuie să fie oxigenată, să fie cât mai deschisă posibil, evitând obstacolele care ar putea provoca accidente.

Asigurați materialele utilizate în cadrul metodei.

- Instrucțiuni

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe. Fiecare echipă este formată din participanți în perechi care se țin de mână și se sprijină reciproc în timpul jocului.

Fiecare echipă trebuie să apere 2 porți. Nu există portar, echipele își apără porțile în timp ce joacă.

Participanții trebuie să marcheze porțile echipei adverse.

Jocul se joacă cu 2 mingi. Fiecare minge poate fi folosită pentru a marca poarta.

- Sfaturi pentru facilitatori

Antrenorii ar trebui să se limiteze la încurajarea verbală moderată a sportivilor.

La finalul meciului cele două echipe se vor aduna în mijlocul terenului și își vor da mâna înainte de a părăsi terenul.

O atenție deosebită trebuie acordată îmbunătățirii permanente a omogenității grupului, omogenitate care duce în cele din urmă nu numai la o capacitate optimă de a juca fotbalul, ci și la scopul creșterii capacității legate de incluziunea socială specifică acestei ramuri de sport, care în timpul dezvoltării poate oferi optimism, bucurie, bună dispoziție.

- Regulile jocului

Jocul începe cu o activitate de încălzire de 15 minute. Participanții sunt pregătiți pentru activitate cu încălziri corporale.

Am împărțit echipa de participanți în 2 echipe cu 5/6 persoane. Participanții trebuie să se țină de mână și să se joace ținându-se de mână în perechi de câte 2.

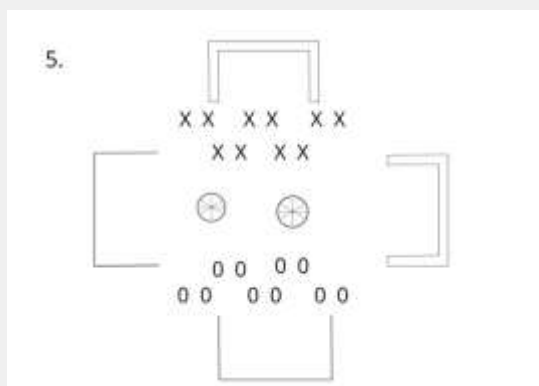
Amplasăm porțile pe fiecare parte și echipele au câte 2 porți fiecare. Porțile sunt indicate pentru fiecare echipă.

Arbitrul începe jocul cu fluierul și aruncă 2 mingi în același timp, jocul nu se oprește chiar dacă este marcat un gol.

Nu ar trebui să existe un portar, toți participanții trebuie să joace.

Jocul continuă timp de 20 de minute. iar golurile sunt numărate pentru fiecare echipă.

.



- Informare și evaluare

Cum poate contribui fotbalul la promovarea relațiilor inter și intracomunitare?
Cum pot inițiativele de jos în sus în sport să contribuie la coexistența pașnică și la incluziunea socială?

Cum poate fotbalul să contribuie la sportul pentru toți, la egalitatea de șanse în sport, la combaterea stereotipurilor și la încurajarea participării comunității?

Cum putem crește și întări participarea activă a tinerilor expuși riscului la fotbalul de bază și la activitățile sportive în general?

Metodă susținută în cadrul Seminarului Internațional „Sport focus în educație” de către Vesna Nikolova – profesor de educație fizică.

IV.2. Zumba pentru toți

- Dimensiunea grupului: 15 – 20 participanți
- Durata: 50 min.

10min – introducere

30 min in – sesiune Zumba

10 min – concluzii și informare

- Prezentare generală



O sesiune de zumba pentru toți creează condiții și oportunități pentru implicarea tuturor oamenilor, indiferent de sex, religie, etnie, clasă socială, nivel de venit, abilitate fizică sau orientare sexuală. Sesiunile de dans Zumba nu privesc stereotipurile, prejudecățile despre oameni și se asigură că fiecare segment al

comunității are acces la servicii sportive. Zumba pentru toți se bazează pe principiul sportului pentru toți. În acest fel, contribuie la coeziunea comunității, ajutând oamenii implicați să învețe unul despre celălalt și să coexiste în armonie.

A face altfel ar însemna limitarea capacității comunității, a unui grup de indivizi de a-și realiza întregul potențial. Este esențial să creăm medii sportive de susținere, astfel încât toată lumea să se simtă bine și respectată.

- Obiective
- Pentru a crea un mediu sportiv adaptat nevoilor tinerilor cu abilități diferite.
- Dezvoltarea sensibilității participanților la inegalitate și a abilităților de a promova egalitatea în drepturi.
- Să folosească metode proactive de combatere a stereotipurilor.
- Pentru a încuraja participanții să reflecteze asupra propriilor stereotipuri și prejudecăți.
- Pentru a crește reacțiile pozitive la înțelegerea și acceptarea diferențelor.
- Pentru a promova înțelegerea diferențelor de origine, cultură, etnie, gen, dizabilitate, orientare sexuală, credințe, religie, naționalitate și să pună în discuție stereotipurile și prejudecățile.



Pentru a oferi tinerilor oportunități de colaborare cu alții care diferă în ceea ce privește mediul, cultura, etnia, genul sau abilitățile.

- Materiale

Camera spațioasă, difuzor, muzică latino.

- Pregătirea (pentru facilitator)

Informați-vă asupra specificului grupului de participanți.

Coregrafia pregătită va consta în pași simpli, accesibili și ușor de urmat, incluzând mai degrabă mișcări repetate decât pași de dans complexi.

Pregătiți mediul de sesiune să fie deschis, conformabil, prietenos și fără impedimente care ar putea provoca accidente.

- Instrucțiuni (pentru participanți)

Se recomandă îmbrăcăminte din bumbac, mai ales că orele de Zumba te fac să transpiri excesiv și pantofi de dans care oferă un sprijin destul de bun în timpul efectuării mișcărilor. De asemenea, este util să ai un prosop și o sticlă de apă.

- Sfaturi pentru facilitatori

În comparație cu alte tipuri de coregrafie, Zumba for all ar trebui să fie mai ușoară și spontană, adaptată grupului de participanți.

- Regulile jocului



Cele mai populare coregrafii Zumba includ cântece și mișcări de dans din diverse stiluri muzicale, de obicei din America Latină. În timpul sesiunilor, participanții exersează coregrafii bazate pe cântece din stiluri precum salsa, merengue, mambo, tango, rumba, chachachá, cumbia și reggaetón.

Orice sesiune de Zumba începe cu încălzirea specifică, după care mișcărilor de bază ale dansurilor latine se repetă încet. Exercițiile de la început sunt menite să stabilească pașii de bază și executarea corectă a mișcărilor. De asemenea, în această etapă organismul este pregătit pentru efort, reducând considerabil riscul de accidentare.

Vă rugăm să găsiți detalii în Anexa 7.

- Informare și evaluare

Ce beneficii ale Zumba pentru toate

sesiunile de dans ați identificat?

Ce schimbări crezi că a produs?

Cum te simți după ședință?

Cum te simți nivelul tău de

socializare?

Cum ați perceput atmosfera relaxată

și colaborativă?

Cum te simți în activitățile de grup?



Metodă susținută în cadrul Training-ului Internațional „Expanding soft skills frontiers, PassSPORT in Education” de Luciana Silva – instructor clasa de zumba.

V. Resurse utile în sport și activități educaționale

Politica sportivă la nivelul UE

Direcția Generală Tineret, Sport, Educație și Cultură (DG EAC), este ramura Comisiei Europene însărcinată cu dezvoltarea și implementarea politicii europene în domeniul sportului.

DG EAC are trei domenii principale de activitate în domeniul sportului

- integritatea sportului - în special promovarea bunei guvernări, inclusiv protecția minorilor, specificul sportului, combaterea corupției și a aranjarea meciurilor, precum și combaterea dopajului
- dimensiunea economică a sportului – în special inovarea în sport și sportul și piața unică digitală
- sport și societate – în special incluziunea socială, rolul antrenorilor, educația în și prin sport, sport și sănătate, sport și mediu și sport și mass-media, precum și diplomația sportivă

Cartea albă despre sport

CARE ESTE SCOPUL CĂRTII ALBE?

- Această carte albă a fost una dintre principalele contribuții ale Comisiei Europene la tema sportului și rolul acestuia în viața de zi cu zi a cetățenilor Uniunii Europene (UE).
- A recunoscut impactul pe care sportul îl poate avea asupra altor politici ale UE.
- De asemenea, a identificat nevoile și caracteristicile specifice ale lumii sportului.

- A deschis perspective de viitor pentru sport la nivelul UE, respectând în același timp dreptul UE, principiul subsidiarității și independența organizațiilor sportive.

Odată cu Cartea albă, Consiliul a adoptat un plan de lucru pentru 2014-2017.

Planul de lucru al Uniunii Europene pentru sport (2021-2024)

Documentul conturează orientările și obiectivele Uniunii Europene în materie de sport și stabilește următoarele domenii prioritare:

- Protejați integritatea și valorile în sport;
- Dimensiunile socio-economice și de mediu ale sportului;
- Promovarea participării la sport și a activității fizice care îmbunătățesc sănătatea.

Apelul Tartu pentru un stil de viață sănătos

Apelul Tartu pentru un stil de viață sănătos a fost lansat în cadrul unui seminar despre stiluri de viață sănătoase organizat în cadrul deschiderii Săptămânii Europene a Sportului 2017 la Tartu, Estonia. Comisarii Navracsics, Andriukaitis și Hogan au semnat Apelul Tartu de avertizare împotriva obezității infantile, dietelor nesănătoase sau inactivității fizice. Conține 15 angajamente care reunesec munca într-o serie de domenii, cum ar fi sportul, alimentația, sănătatea, inovația și cercetarea, pentru a promova un stil de viață sănătos.

Pe lângă consolidarea cooperării între diferitele departamente ale Comisiei, Apelul Tartu transmite un semnal puternic asupra importanței stilurilor de viață sănătoase și invită statele membre ale UE și societatea civilă să contribuie.

Acțiuni sportive Erasmus+

Acțiunile Erasmus+ în domeniul sportului promovează participarea la sport, activitatea fizică și activitățile de voluntariat.

Ele sunt concepute pentru a aborda provocările societale și legate de sport. Sunt disponibile oportunități pentru organizațiile sub 3 apeluri care abordează aceste provocări.

Actiunile

Parteneriate de cooperare

Proiectat pentru ca organizațiile să dezvolte și să implementeze activități comune pentru a promova (printre altele) sportul și activitatea fizică, precum și pentru a face față amenințărilor la adresa integrității sportului (cum ar fi dopajul sau aranjarea meciurilor), promovarea carierei duble pentru sportivi, îmbunătățirea bunei guvernări și să promoveze toleranța și incluziunea socială.

Parteneriatele de cooperare sunt ancorate de prioritățile și cadrele politice ale fiecărui sector Erasmus+, atât la nivel european, cât și național, urmărind în același timp producerea de stimulente pentru cooperarea transsectorială și orizontală în domenii tematice.

Ce tipuri de organizații sunt eligibile să participe la proiect?

Indiferent de domeniul afectat de proiect, Parteneriatele de cooperare sunt deschise oricărui tip de organizație activă în orice domeniu al educației, formării, tineret, sport sau alte sectoare socio-economice, precum și organizațiilor care desfășoară activități transversale diferitelor domenii. (de exemplu, autorități locale, regionale și naționale, centre de recunoaștere și validare, camere de comerț, organizații comerciale, centre de orientare, organizații culturale și sportive).

Stabilirea unui proiect

Un proiect de parteneriat de cooperare constă din patru etape, care încep chiar înainte ca propunerea de proiect să fie selectată pentru finanțare: planificare, pregătire, implementare și urmărire. Organizațiile participante și participanții implicați în activități ar trebui să aibă un rol activ în toate aceste etape și, astfel, să-și îmbunătățească experiența de învățare.

- Planificare (definiți nevoile, obiectivele, proiectele și rezultatele învățării, formatele activităților, programul etc.);
- pregătirea (planificarea activităților, dezvoltarea programului de lucru, aranjamente practice, confirmarea grupului (grupurilor) țintă a activităților preconizate, stabilirea acordurilor cu partenerii etc.);
- implementarea activităților;

- urmărirea (evaluarea activităților și a impactului acestora la diferite niveluri, partajarea și utilizarea rezultatelor proiectului).

Parteneriate la scară mică

Pentru organizațiile de bază, organizațiile mai puțin experimentate și noii veniți la program. Parteneriatele la scară mică au o administrare mai simplă, granturi mai mici și durate mai scurte decât parteneriatele de cooperare.

Evenimente sportive europene non-profit

Conceput pentru a încuraja activitatea sportivă, a implementa strategiile UE pentru incluziunea socială prin sport, a încuraja voluntariatul în sport, a lupta împotriva discriminării și a încuraja participarea la sport și la activități fizice.

Aspecte orizontale

Durabilitatea mediului

Proiectele ar trebui să fie concepute într-un mod ecologic și ar trebui să încorporeze practicile ecologice în toate aspectele sale. Organizațiile și participanții ar trebui să aibă o abordare prietenoasă cu mediul atunci când proiectează proiectul, care va încuraja pe toți cei implicați în proiect să discute și să învețe despre problemele de mediu, să reflecteze despre ceea ce se poate face la diferite niveluri și să ajute organizațiile și participanții să vină cu alternative, modalități mai ecologice de implementare a activităților proiectului.

Incluziune și diversitate

Programul Erasmus+ urmărește să promoveze șanse egale și acces, incluziune și echitate în toate acțiunile sale. Pentru a implementa aceste principii, a fost concepută o strategie de incluziune și diversitate pentru a sprijini o mai bună informare a participanților din medii mai diverse, în special a celor cu mai puține oportunități care se confruntă cu obstacole de a participa la proiecte europene. Organizațiile ar trebui să conceapă activități de proiect accesibile și

incluzive, ținând cont de opiniile participanților cu mai puține oportunități și implicându-i în luarea deciziilor pe parcursul întregului proces.

Dimensiunea digitală

Cooperarea virtuală și experimentarea cu oportunități de învățare virtuală și mixtă sunt cheia pentru parteneriatele de cooperare de succes. În special, proiectele din domeniul educației școlare și ale educației adulților sunt puternic încurajate să folosească eTwinning, portalul pentru educație școlară și platformele EPAL pentru a lucra împreună înainte, în timpul și după activitățile proiectului. Proiectele din domeniul tineretului sunt încurajate să folosească Portalul European pentru Tineret și Platforma Strategiei Europene pentru Tineret pentru a lucra împreună înainte, în timpul și după activitățile proiectului.

Anexa 1 - Dans sportiv Cha Cha

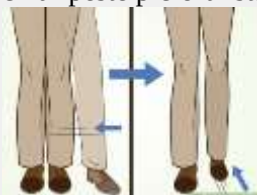
1. Începând cu un pas de pregătire



Începeți cu picioarele împreună. Înțelegerea pasului sincopat (4 și 1) este cheia pentru a executa un bun cha cha. Picioarele ar trebui să fie împreună când începeți, cu piciorul stâng ușor ridicat, astfel încât să vă echilibrați pe balonul piciorului. Cea mai mare parte a greutateii corporale ar trebui să fie susținută de piciorul drept.



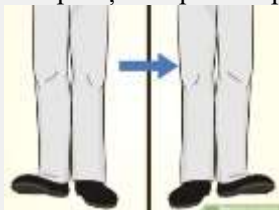
2. Pășiți la stânga. Țineți piciorul drept în același loc și pășiți spre stânga, chiar peste lățimea umerilor. Pe măsură ce pășiți spre stânga, lăsați șoldurile să vă urmeze piciorul. Șoldul tău stâng ar trebui să fie ușor în afară în partea stângă, chiar peste piciorul stâng.



3. Glisați piciorul drept pentru a vă întâlni pe stânga și apoi înapoi. Odată ce piciorul stâng este scos, glisează ușor piciorul drept pe podea pentru a-ți întâlni piciorul stâng. Apoi glisează piciorul drept în spatele tău. Pe măsură ce glisați piciorul drept înapoi, ridicați ușor piciorul stâng.



4. Glisați înainte către piciorul stâng. Odată ce piciorul drept este în spatele tău, balansează-te înainte, astfel încât greutatea să se schimbe de la piciorul drept la piciorul stâng. Apoi ridicăți piciorul drept pentru a-l întâlni. Aceasta este poziția de pornire principală pentru cha cha.



Partea 2: Efectuarea unui pas de bază Cha Cha

1. Începeți cu un pas triplu. Picioarele tale ar trebui să fie împreună. Ridică ușor piciorul drept, dar ține piciorul pe podea. Coborâți călcâiul drept pe podea în timp ce ridicăți piciorul stâng în sus. Apoi coborâți călcâiul stâng pe podea și ridicăți călcâiul drept. Repetați încă o dată pe partea dreaptă.

- Ritmul acestui pas este „cha chacha” care dă numele dansului. Ar trebui să dureze două bătăi din orice melodie pe care dansați.
- Ar trebui să terminați cu călcâiul drept pe podea și călcâiul stâng ușor ridicat de pe podea, sprijinindu-se pe planta piciorului.
- Acest pas triplu este unul dintre cei mai de bază pași cha cha, așa că este important să-l exersați.



2. **Fă un pas de stâncă înainte cu piciorul stâng.** Nu face un pas uriaș - piciorul tău stâng ar trebui să se extindă doar la aproximativ un picior în fața ta. Pe măsură ce faci un pas înainte, călcâiul tău drept ar trebui să iasă de pe podea în timp ce te balansezi pe piciorul drept.
- Acest pas ar trebui să se întâmple la a treia bătaie a ritmului.
 - Pasul de balansare ar trebui să fie destul de lină. Ambele picioare ar trebui să atingă întotdeauna parțial podeaua pe măsură ce vă transferați greutatea de la un picior la altul.



3. Efectuați un pas rock de la piciorul drept la piciorul stâng. Legați-vă piciorul drept înapoi, astfel încât călcâiul să fie din nou pe podea. În timp ce faceți acest lucru, aduceți piciorul stâng înapoi pentru a vă întâlni piciorul drept în poziția de pornire.

- Acest pas ar trebui să se întâmple în a patra ritm din orice melodie pe care dansați.



4. Repetați pasul triplu. Odată ce ați înlocuit piciorul stâng, repetați pasul triplu, începând de data aceasta cu piciorul stâng.



5. Faceți un pas înapoi cu piciorul drept. Întindeți-vă piciorul drept înapoi, astfel încât piciorul să atingă podeaua. Pe măsură ce stânga se întoarce și călcâiul drept preia greutatea, ridicați piciorul stâng în sus, astfel încât palma piciorului să iasă de pe podea și călcâiul să rămână pe loc. Apoi balansați înapoi pe piciorul stâng și aduceți piciorul drept înapoi în poziția inițială.

- Este bine să înveți plumbul încrucișat, virajul de bază pentru femei și pasul de bază pentru a începe.

Partea 3: Încercarea unui pas de bază lateral



1. Începeți cu un pas de pregătire. Pasul de bază lateral începe cu același pas de pregătire de bază ca pasul de bază Cha Cha. Stai cu picioarele împreună, apoi glisează-ți piciorul stâng în lateral, transferându-ți greutatea acolo. Glisați piciorul drept spre stânga și apoi înapoi, balansându-vă înapoi, astfel încât să vă preia greutatea, ridicând piciorul stâng în acest proces. Apoi balansați înapoi înainte, lăsând piciorul stâng să vă preia din nou greutatea.



3. Pas spre dreapta. În loc să vă aduceți piciorul drept înapoi pentru a întâlni piciorul stâng și să reveniți la poziția inițială, aduceți piciorul drept până la piciorul stâng și apoi în lateral. Piciorul tău drept ar trebui să fie mai lat decât lățimea umerilor.



4. Glisați piciorul stâng pentru a ajunge la dreapta. Transferați greutatea corpului pe piciorul drept și glisați ușor piciorul stâng pentru a ajunge la dreapta. Ar trebui să ridicați piciorul drept când stângul îl întâlnește.



5. **Faceți din nou un pas spre dreapta.** Odată ce picioarele s-au întors în poziția inițială, transferați greutatea corpului pe piciorul stâng și ieșiți din nou spre dreapta, luând greutatea corpului.



6. **Fă un pas înainte.** Cu piciorul drept încă ușor întins, pășiți în diagonală cu piciorul stâng, astfel încât picioarele să fie mai apropiate decât la lățimea umerilor, dar piciorul stâng este în fața dreptului. Așezați piciorul stâng pe sol, legănându-vă înainte, astfel încât călcâiul drept să se ridice. Apoi balansați-vă înapoi pe piciorul drept, revenind piciorul stâng în poziția inițială.



7. **Repetăți pasul lateral pe partea stângă.** Purtând greutatea pe piciorul drept, faceți un pas spre stânga. Apoi ridicați piciorul drept de pe sol, astfel încât doar piciorul să mențină contactul. Apoi glisați piciorul drept spre stânga, astfel încât să fie împreună, luând greutatea pe piciorul drept. Apoi mai faceți un pas la stânga încă o dată.



8. **8. Fă un pas în spate.** Transferați greutatea pe piciorul stâng și faceți un pas înapoi cu dreapta. Odată ce călcâiul drept lovește podeaua, ridicați ușor piciorul stâng, astfel încât doar călcâiul să intre în contact. Pe măsură ce mișcați din nou piciorul drept înainte, ieșiți spre dreapta și repetați pasul lateral.

Partea 4. Faceți ca Cha Cha să arate profesionist



1. Ține-ți șoldurile în mișcare. Puteți învăța dansul în scopuri sociale sau competitive. Mișcarea din șolduri este una dintre cele mai importante componente ale Cha Cha. Șoldurile ar trebui să se miște pentru a-ți urma picioarele. Mișcă-ți șoldurile spre stânga în timp ce scoți piciorul stâng afară. Rotiți-le înapoi și spre dreapta pentru a vă urma piciorul înapoi.



2. Ține-ți brațele libere. Dacă dansezi Cha Cha singur, brațele tale vor fi libere fără un partener de care să te ții. Simțiți-vă liber să le mișcați în continuare în ritmul muzicii, urmărindu-vă șoldurile pe măsură ce le mișcați se potrivesc cu picioarele voastre.



3. Îmbrăcați-vă ca un dansator Cha Cha. Dacă ești femeie, poartă o fustă sau o rochie fluidă, cu multă mișcare. De asemenea, puteți purta o eșarfă în jurul șoldurilor pentru a le accentua mișcarea. Barbatii pot purta pantaloni lungi cu talie înaltă pentru a accentua lungimea picioarelor. Bărbații și femeile ar trebui să poarte pantofi de dans.

Sursa: <https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>

Anexa 2: Vals lent

Efectuarea pașilor liderului

1. **Față de o parte a camerei.** Stai cu picioarele la distanța șoldurilor depărtate și brațele relaxate în lateral.



2. **Pune piciorul stâng înainte.** Aterizează ușor pentru a oferi pasului o senzație ușoară și aerisit. Îndoiți ușor piciorul stâng, călcând pe planta piciorului.



3. **Puneți-vă piciorul drept înainte, astfel încât să fie paralel cu piciorul stâng.** Picioarele tale ar trebui să fie una lângă alta, puțin mai mult decât distanța șoldurilor.



4. **Mișcă-ți piciorul stâng pentru a-ți întâlni piciorul drept.** Picioarele tale ar trebui să se atingă, una lângă alta.



5. **Faceți un pas înapoi cu piciorul drept.** Îndoți ușor piciorul drept în timp ce faceți un pas înapoi, menținând partea superioară a corpului drept și relaxat.



6. **Mutați piciorul stâng înapoi, astfel încât să fie paralel cu piciorul drept.** Asigurați-vă că picioarele sunt una lângă alta, la aproximativ 1 picior (0,3 m) distanță între ele.



7. **Așezați piciorul drept lângă piciorul stâng.** Aceasta va încheia „pasul cutie” sau pașii de bază ai valsului. Veți efectua acești pași în succesiune, desenând mici cutii cu picioarele, atunci când executați valsul cu un partener.



Efectuarea pașilor urmașului

1. **Începeți cu fața la o parte a camerei.** Depărtați-vă picioarele la distanța șoldurilor și mențineți brațele relaxate pe părțile laterale.



2. **Faceți un pas înapoi cu piciorul drept.** Îndoți ușor piciorul drept în timp ce pașiți, astfel încât să fiți mai întâi pe piciorul. Ține-ți partea superioară a corpului drept și relaxat.



3. **Așezați piciorul stâng înapoi, astfel încât picioarele să fie paralele.** Asigurați-vă că există o distanță de 1 picior (0,30 m) între picioarele dvs. și că acestea sunt îndreptate în aceeași direcție.



4. **Mișcă piciorul drept lângă piciorul stâng.** Picioarele tale ar trebui să se atingă, una lângă alta.



5. **5. Pune piciorul stâng înainte.** Îndoți ușor genunchiul stâng în timp ce îndreptați piciorul înainte, astfel încât să aterizați ușor pe planta piciorului. [13]



6. **Deplasați-vă piciorul drept înainte, astfel încât să fie paralel cu piciorul stâng.** Picioarele ar trebui să fie una lângă alta, puțin mai mult decât distanța șoldurilor. [14]



7. **Așezați piciorul stâng lângă piciorul drept, astfel încât să se atingă.** Acesta este pasul final din „pasul casetei”. Vei repeta acești pași, formând o cutie cu partenerul tău, atunci când executați valsul. [15]



Sursa: <https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Anexa 3: Fitness

EXERCIȚII:

- SQUATS



- JUMPING JACKS



- STATIONARY RACE



- BOARD



- ABDOMINAL



- PUSH UPS



- BURPEES



- LUNGE



- SHOULDER TAPS



- SKATER JUMPS

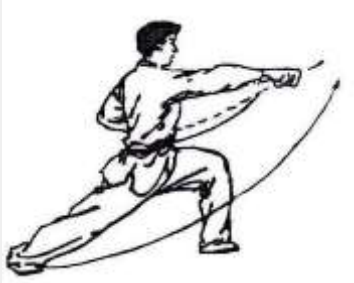
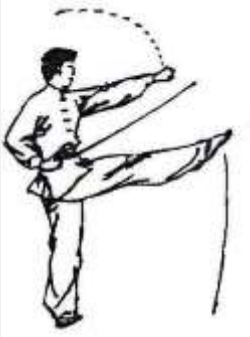
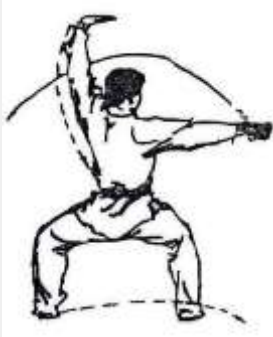
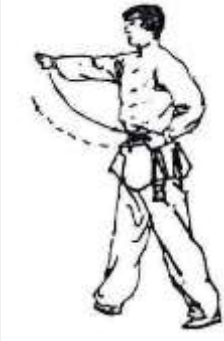


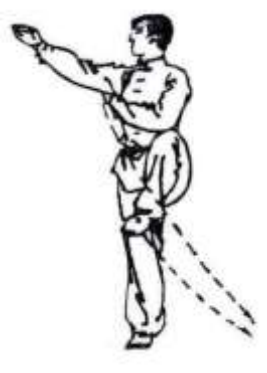
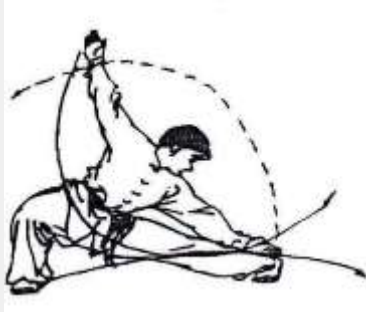
Anexa 4: Zumba

TEMA / SPORTURI ABORDATE		ZUMBA	
MUSIC LINK		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
TC	Partea Melodiei	COREGRAFIE	REPETARI
0:08	Intro	Bate piciorul drept din față și bate din palme	16X
0:18	Refren	Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
0:24		Atingeți pas (glisați spre dreapta) 1x pas atingeți în față și în spate (întoarceți corpul la dreapta) 1x Atingeți pas (glisați spre stânga) 1x pas atingeți înainte și înapoi (întoarceți corpul la stânga) 1x	3x
0:34		atingeți de 4 ori în față	
1:12	Altele	Pas Merengue Step touch simplu, simplu, dublu 4x	1x
1:21		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
		Atingeți pas (glisați spre dreapta) 1x pas atingeți în față și în spate (întoarceți corpul la dreapta) 1x Atingeți pas (glisați spre stânga) 1x pas atingeți înainte și înapoi (întoarceți corpul la stânga) 1x	3x
		Atingeți de 4 ori în față	
		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	1x
2:25		Deschide brațele și strigă cu voce tare/râzând	1x
2:27		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x	

		Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
		Atingeți pas (glisați spre dreapta) 1x pas atingeți în față și în spate (întoarceți corpul la dreapta) 1x Atingeți pas (glisați spre stânga) 1x pas atingeți înainte și înapoi (întoarceți corpul la stânga) 1x	4x
		Atingeți de 4 ori în față	

Anexa 5: Arte Marțială – Wushu (Kungfu)

	
Starting posture	Bow stance block and punch
	
Low snap kick and punch	Horse stance and punch
	
Empty stance and low block	Cross stance and strike

	
Perch and block	Crouch stance and thrust palm
	
Empty stance and palm strike	Closing movement

Anexa 6: Șah

Așezarea pieselor pe tablă



Poziția de pornire

Pentru numerotare, albul va fi plasat pe rândurile 1 și 2, iar negru pe rândurile 7 și 8. Mătcile își păstrează culorile: dama albă va fi poziționată pe câmpul alb d1, iar cea neagră pe câmpul negru d8.

Albul se mișcă întotdeauna primul.

Fiecare jucător poate muta câte o piesă odată.

Fiecare jucător are 8 pioni, 2 cai, 2 nebuni, 2 turnuri, o regină și un rege.

Pionul

Cea mai slabă piesă, cu un singur punct.

Pe tabla sunt 8 pioni albi și 8 negri.

Pionul se deplasează înainte pe coloană, un singur pătrat. Dacă se află în pozițiile de start, pionii se pot deplasa și cu două pătrate înainte, în orice moment în timpul jocului.

Pionul este singura piesă care nu se poate întoarce.



Dacă în drum, pionul întâlnește o altă piesă, atunci aceasta se blochează.



Pionul captează un pătrat în diagonală în față..



Nebunul

Nebunul are 3 puncte și, împreună cu calul, se numesc piese ușoare.

Pe tablă sunt doi nebuni albi și doi nebuni negri. Se mișcă în diagonală, păstrându-și culoarea pe tot parcursul jocului.



Dacă întâlnește o piesă pe tablă, o poate captura dacă este de altă culoare și poate opri dacă are aceeași culoare.



Turnul

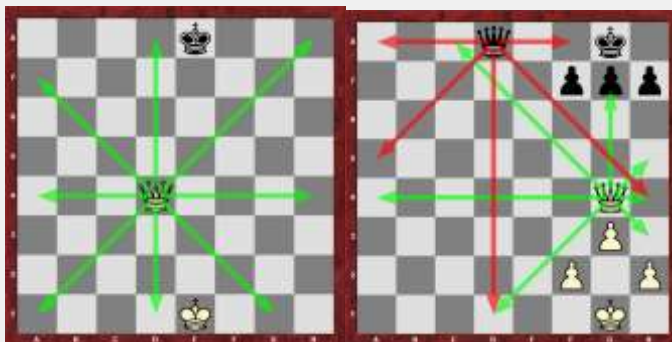
Împreună cu regina, turnurile sunt numite piese puternice pentru că au o valoare mare - 5 puncte. Pe tablă se mișcă drept pe linie și pe coloană, oprindu-se dacă întâlnește o piesă de aceeași culoare și captând dacă piesa este de culoarea opusă.



Regina

Cea mai puternică dintre piesele având 9 puncte și fiind echivalentul a trei figuri ușoare sau un turn, nebun și pion. Se deplasează pe toate cele trei linii principale (linie, coloană, diagonală), de unde puterea sa, ușurința în capturarea figurilor opuse.

Dacă în timpul meciului, regina întâlnește o bucată de culoare inversă, atunci ea poate captura piesa respectivă. Dacă este aceeași culoare, atunci regina este blocată.

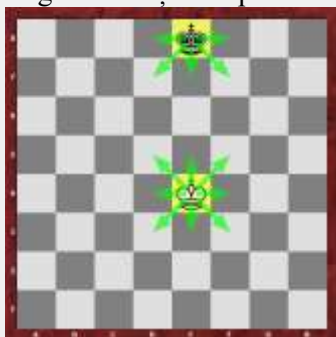


Regele

Regele este cea mai importantă piesă, care trebuie să fie prezentă pe tablă în orice moment în timpul jocului.

Regele este singura piesă care nu poate fi capturată. Deci nu putem să-i dăm un punct.

Regele se mișcă un pătrat în orice direcție.



Dacă în drum, regele întâlnește o piesă adversă, atunci o poate captura, iar dacă piesa este de aceeași culoare trebuie să o evite.



Calul

Este cea mai surprinzătoare piesă dintre toate. Împreună cu nebunul aparține categoriei pieselor ușoare, având aceeași valoare de 3 puncte. Diferența

fașă de nebun este că se descurcă mai bine în spații mici, jocuri închise și se descurcă mai greu în spații deschise, neavând o „viteză” foarte mare.

Se misca pe tabla de joc, in forma literei "L" avand, in centrul tablei, 8 posibilitati de miscare.



Calul este singura piesă care poate sări peste alte piese!
Calul captează doar acele piese care se află în câmpul final.



Anexa 7 – Zumba pentru Toți

TEMA / SPORTURI ABORDATE		ZUMBA	
MUSIC LINK		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
TC	Partea melodică	COREGRAFIE	Repetări
0:08	INTRO	Atingeți piciorul drept din față și bateți din palme	16X
0:18	REFREN	Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
0:24		Atingeți prin pași (glisați spre dreapta) de 4 ori Mutați umărul cu brațele în lateral (începeți cu brațul drept) de 6x	3x
0:34		Deschideți-vă brațele în față (din centru până în poziția lui Hristos) 1x și atingeți față de 4x	
1:12	ALTELE	Pas atingere simplu, simplu, dublu 4x și brațele în direcția opusă	1x
1:21		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
		Atingeți prin pași (glisați spre dreapta) de 4 ori Mutați umărul cu brațele în lateral (începeți cu brațul drept) de 6x	3x
		Deschideți-vă brațele în față (din centru până în poziția lui Hristos) 1x și atingeți față de 4x	
		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	1x
2:25		Deschide-ți răul și strigă în răs	1x
2:27		Faceți un pas cu piciorul drept în față de 2x și apăsați în față de 4x Faceți un pas cu piciorul stâng în față de 2 ori și apăsați în față de 4 ori	
		Atingeți prin pași (glisați spre dreapta) de 4 ori Mutați umărul cu brațele în lateral (începeți cu brațul drept) de 6x	4x
		deschideți-vă brațele în față (din centru până în poziția lui Hristos) 1x și atingeți față de 4x	

Referințe:

- Chess.com – Originea jocului de șah
<https://www.chess.com/ro/blog/nic01ae/originea-jocului-de-sah>
- China Window – China culture – Martial Arts
www.china-window.com
- European Union, White Paper on sport, 2007
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM%3A135010>
- European Union, Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union, Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
- European Commission, TARTU CALL FOR A HEALTHY LIFESTYLE
https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- European Commission, Erasmus+. EU programme for education, training, youth and sport
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-2/cooperation-partnerships>
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/organisations/sport-actions>
- European Commission, Erasmus+ Programme Guide, 2021
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/sites/default/files/2021-erasmusplus-programme-guide_en.pdf
- Historia – Top 10 lucruri de știut despre fotbal
<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>
- Institutul de Științe ale Educației, Șahul în Educație - Sinteză de cercetare
<http://www.sahcraiova.ro/docs/Importanta-Sahul-in-educatie.pdf>
- Jeleascov, Cristina - Dans Sportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației România de Măine
- Magazinul de șah – Scurt istoric al jocului de șah
<https://blog.magazinuldesah.ro/2018/04/11/scurt-istoric-al-jocului-de-sah/>
- Sportregas – totul despre șah
<https://sportsregas.com/ro/sah-reguli-istorie/>
- Visan, Alice - Dansul pentru educația corporală, Ed. Cartea Universitară București, 2005

- Visan, Alice - Expresia corporala. Bazele psiho-pedagogice si metodele de formare si educare a expresivitatii corporale in educatia fizica scolara, Teza de doctorat, Bucuresti, 2003
- Zisulescu, Stefan - Aptitudini si talente, Ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti, 1971
- Nastase, Viorel Dan – Dans Sportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011
- Wikihow – Do the Cha Cha Cha, Dance the Waltz
<https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>
<https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Romania



Portugal



North Macedonia



This publication is realized within the
European project
Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

This publication reflects only the author's views and the European Union is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

The publication has educational purpose. The publication is non-commercial – you may not use the material for commercial purposes.

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



Contact data: Kasta Morrely Star Sport Club Association,

 clubkmstar@gmail.com,  0040762608226

  Kasta Morrely Star, www.youcandance.org,

 Iasi, Romania