

## METODOLOGII SPECIFICE

### Strategia de prevenire și reducere a discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor prin activități sportive

(Draft)



INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

## Cuprins

### Capitolul 1

Preambul/ Introducere .....4

### Capitolul 2

Scopul și obiectivele strategiei .....9

### Capitolul 3

Cadrul de referință care reglementează metodologia .....11

### Capitolul 4

Problematika discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor la nivel național și internațional .....17

### Capitolul 5

Fundamentele discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în România ..27

### Capitolul 6

Cauzele apariției situațiilor de risc privind discriminarea, excluziunea socială și părăsirea timpurie a școlii în învățământul secundar inferior pentru regiunile din proiect.....34

### Capitolul 7

Modele de formare a cadrelor didactice și a părinților pentru promovarea practicilor specifice în sensul reducerii discriminării și abandonului școlar .....45

### Capitolul 8

Rolul activităților sportive desfășurate în vederea integrării sociale și educaționale .55

8.1. Rolul Gimnasticii în integrarea socială și educațională .....55

8.2. Rolul Atletismului în integrarea socială și educațională .....62

**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

8.3. Rolul Baschetului în integrarea socială și educațională .....	68
8.4. Rolul Fotbalului în integrarea socială și educațională .....	73
8.5. Rolul taberelor de vară și de iarnă în incluziunea socială și educațională .....	78

## Capitolul 1

### Preambul/ Introducere

Prof.univ.dr. Grigore Vasilica

**Introducerea** *Strategiei* de față necesită de la început definirea unor concepte care, dintr-o abordare interdisciplinară vor constitui o bază pentru dezvoltarea acestora.

În ceea ce privește definirea conceptelor, considerăm că în primul rând termenul de **curriculum** trebuie definit. Astfel, "termenul de **curriculum** provine din limba latină și este consemnat pentru prima dată în documentele universitatilor din Leiden-Olanda (1582) și Glasgow-Scoția (1633)"<sup>1</sup>. Definirea conceptului nu este tocmai facilă, dacă luăm în considerare intervalul lung de timp, diferitele abordări și etapele acestora (dintre care trei sunt considerate importante premoderne, moderne și post moderne) în care s-au cristalizat variante ale accepțiunilor curriculumului, drept concept psihopedagogic.

Definit ca un traseu de urmat, curriculum este abordat atât din perspectiva științelor educației cât și din cea a psihologiei și științelor sociale. În accepțiunea actuală, una sistemică extinsă, conceptul în discuție este considerat drept unul integrator, un proiect pedagogic care prevede atât traseul intelectual și afectiv, cât și ariile de instruire, disciplinele și conținuturile acestora, dar mai ales rezultatele așteptate (competențe și abilități) pe baza proiectării obiectivelor, nominalizării formelor de instruire și a strategiilor de predare - învățare a conținuturilor în corelație cu tipurile de formare.

Vazută ca noutate a ultimelor decenii, prezentă în politicile și strategiile europene și naționale privind educația, **instruirea centrată pe elev** este în opinia lui Cristea S. (2019) „o direcție de cercetare promovată de psihologie la nivelul mai multor ramuri. Persistă tendința tratării ei ca „nouă paradigmă” a educației (post)moderne.”<sup>2</sup> Autorul menționat consideră că această perspectivă este supradimensionată, deoarece

<sup>1</sup> <https://pedagogie101.wordpress.com/2012/12/10/definirea-curriculumului/>  
<http://psihopedagogie.blogspot.com/p/bibliografie.html>

Potolea, D. Manolescu, M. (1996). Teoria și metodologia curriculumului. MEEdC. București: PIR.

<sup>2</sup> <http://tribunainvatamantului.ro/centrarea-invatarii-pe-elev-de-la-teoria-psihologica-la-realitatea-scolii/>

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

educația centrată pe elev este privită ca: "a) „*atribut fundamental al paradigmatelor educaționale*” opuse celor tradiționale, „centrate pe profesor”; b) *mișcare cu origini în Antichitate* (vezi metoda socratică, a conversației euristice) afirmată în modernitate, Comenius, Rousseau, Pesatalozzi, Frobel; „Educația nouă”); c) *model de educație umanistă*, inspirat din „consilierea centrată pe client” (Carl Rogers) bazată pe resursele psihoterapeutice ale dialogului pedagogic (vezi Științele educației. Dicționar Enciclopedic, I, coord. gen., Noveanu E., Editura Sigma, București, 2007, 130, 131)<sup>3</sup>.

Politicile educaționale din România și reglementările legislative privind curriculumul național prevăd ca acesta să fie ”structurat pe șapte **arii curriculare** desemnate pe baza unor principii și criterii de tip epistemologic și psiho-pedagogic”<sup>4</sup>. Conform literaturii de specialitate aceste arii se raportează la o viziune multi- și/sau interdisciplinară asupra a ceea ce este de studiat, constituită pe baza unor obiective și metodologii care au elemente comune.

În România finalitățile învățământului, importanța disciplinelor de studiu, relațiile dintre ele și contribuția fiecărui domeniu la dezvoltarea personalității umane au condus la selectarea următoarelor arii curriculare: *Limba și comunicare, Matematica și Științele naturii, Om și societate, Arte, Educație fizică și sport, Tehnologii – Informatică, Consiliere și orientare*.

Ca și toate celelalte arii curriculare, „*Educație fizică și sport*” corespunde principiilor și criteriilor de selecție, deoarece este în interdependență cu alte discipline și domenii, în acțiunea de operaționalizare a planurilor de abordare și influențare a structurării și dezvoltării personalității umane, începând cu cele mai mici vârste. Tratând omul în integralitatea lui, *Educația fizică și sportul* are o contribuție consistentă la înglobarea unor valori și principii specifice acestei arii curriculare în obișnuințele și rutinele din viața zilnică, în favoarea menținerii sănătății, a condiției fizice, a implicării în sarcină, a deschiderii spre nou și integrării într-un grup, a fair-play-ului ș.a.

Preocupările la nivel european și național legate de viața și șansele persoanelor aflate în diferite situații de risc au condus la elaborarea unor documente deosebit de importante menite să ofere oportunități de dezvoltare și integrare socială a acestor persoane/grupuri de persoane dezavantajate. Amintim aici Declarația pentru drepturile copilului.

<sup>3</sup> <http://tribunainvatamantului.ro/centrarea-invatarii-pe-elev-de-la-teoria-psihologica-la-realitatea-scolii/>

<sup>4</sup> <https://ro.scribd.com/doc/47721373/aria-curriculara-glosar>

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Vorbind despre modelul social european, documentele îl prezintă ca fiind unic este în felul său, deoarece este "caracterizat prin flexibilitate și dinamism și este chiar răspunsul la schimbările rapide înregistrate în economia și în societatea europeană"<sup>5</sup>

În cazul politicilor sociale, anul 2000 a fost deosebit de important deoarece constituie reperul la care se raportează hotărâri cruciale. Amintim aici doar: "Consiliul European de la Nisa (decembrie 2000) a aprobat Agenda Socială Europeană care definește, în conformitate cu concluziile Consiliului European de la Lisabona, prioritățile de acțiune concrete până în anul 2005, în domeniul politicii sociale. În ceea ce privește *Strategia europeană împotriva excluziunii sociale și a tuturor formelor de discriminare*, Consiliul European de la Nisa a aprobat obiectivele de luptă împotriva sărăciei și excluziunii sociale care recomandă statelor membre dezvoltarea politicilor care să aibă în vedere aceste obiective"<sup>6</sup>

În România, în acord cu recomandările Consiliului European, a fost elaborată și adoptată Strategia națională privind incluziunea socială și reducerea sărăciei, 2015-2020. Chiar din introducere este formulat obiectivul principal al Guvernului: "toți cetățenii să aibă oportunități egale de a participa în societate, să fie apreciați și valorizați, să trăiască în demnitate, iar nevoile lor elementare să fie satisfăcute și diferențele respectate"<sup>7</sup>.

În acest sens amintim ca importante clarificările referitoare la grupurile vulnerabile, conceptele de excluziune și incluziune și recomandările privind sănătatea și educația, mai ales accesul și susținerea copiilor la pregătirea școlară. În (Sub) Secțiunea "Strategia de Incluziune Socială" este stipulat: "4. Consolidarea capacității instituționale de reducere a sărăciei și promovare a incluziunii sociale; 2.4.1. Îmbunătățirea sistemului de educație și îngrijire pentru copiii preșcolari; 2.4.2. Creșterea ratei participării și îmbunătățirea rezultatelor obținute de toți copiii cuprinși în învățământul primar și gimnazial; 2.4.5. Creșterea accesului copiilor din grupuri vulnerabile la educație de calitate.

<sup>5</sup> Comisia Europeană, POLITICI DE INCLUZIUNE SOCIALĂ PENTRU GRUPURILE VULNERABILE. Creșterea accesului pe piața muncii, programul în cadrul proiectului „Transnational European Labour Market Integration Through Information Technologies” – TELMI finanțat prin programul INTERREG III B CADSES RO, 2004/016-772.05.02.02.07, p.12

<sup>6</sup> Ibidem , p. 12

<sup>7</sup> Ministerul Muncii Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârștnice, Strategia naionala privind incluziunea sociala și reducerea saraciei, 2015-2020, România, p.8

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

*Să îmbunătățească calitatea educației și îngrijirii copiilor preșcolari, mai ales a celor de etnie romă. Să adopte strategia națională pentru reducerea abandonului școlar timpuriu.*<sup>8</sup>

Știind că sărăcia este unul dintre factorii care determină abandonul școlar timpuriu și a unei vieți lipsite de calitate, "Pilonul european al drepturilor sociale, proclamat în 2017, face apel la combaterea acesteia din perspectiva drepturilor copilului. Promovarea și protejarea drepturilor copilului, combaterea sărăciei în rândul copiilor și a excluziunii sociale și oferirea de șanse egale pentru toți copiii, indiferent de mediul lor social, cultural, etnic sau de altă natură, sunt obiective fundamentale ale Uniunii Europene."<sup>9</sup>

Pornind de la o realitate evidențiată în țările Europei, se constată că România se confruntă cu provocări demografice. Referitor la populație, statisticile prezintă faptul că în ultimele două decenii s-au înregistrat două aspecte: scădere semnificativă simultan cu îmbătrânire.

„Din 2002, populația a scăzut cu 1,6 milioane de persoane (7,2%), în mare parte din cauza ratei scăzute a nașterilor și emigrării. Dacă aceste tendințe continuă, numărul elevilor va scădea cu 40% până în 2025, urgentând nevoia de reforme educaționale care să abordeze calitatea, eficiența, echitatea și relevanța”.<sup>10</sup>

În sensul celor prezentate mai sus, considerăm că **Strategia de prevenire și reducere a discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor prin activități sportive** se înscrie pe linia documentelor menționate mai sus și Educația fizică și sportul, prin activitățile și mijloacele ei specifice de influențare și stimulare a motivației pentru învățare și participare la diferite activități împreună cu ceilalți copii, poate contribui consistent la îndeplinirea obiectivului de țară asumat de România, adică reducerea ratei de părăsire timpurie a școlii cu șase procente, de la 17,3% în 2013 la 11,3% în 2020, atingând ținta asumată de România în cadrul Strategiei Europa 2020.

Prin strategia de față și intervenția proiectată se va acționa pentru reducerea părăsirii timpurii a școlii (PTȘ) identificat drept factor major de risc pentru șomaj,

<sup>8</sup> Ibidem, caseta2, p.10

<sup>9</sup> Consiliul Uniunii Europene, 21 iunie 2018, 9724/18 + COR 1 + COR 2 Politici integrate privind dezvoltarea copiilor pre.colari ca instrument pentru reducerea saraciei .i promovarea incluziunii sociale - Concluziile Consiliului, Bruxelles, p.2-3

<sup>10</sup> HG 417 / 2015, Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România , p.12

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

sărăcie și excluziune socială. Această reducere a PTȘ „este esențială pentru atingerea mai multor obiective cheie din strategia Europa 2020. Este important să fie luate în considerare ambele obiective: de <<creștere inteligentă>>, prin îmbunătățirea nivelurilor de educație și formare și de <<creștere incluzivă>>”<sup>11</sup> în vederea realizării integrării sustenabile, sociale și educaționale prin activități sportive.

---

<sup>11</sup> Ibidem p. 22



## Capitolul 2

### Scopul și obiectivele strategiei

Prof.univ.dr. Grigore Vasilica

Politica pentru dezvoltarea durabilă a Europei și preocupările pentru bunăstarea socială a cetățenilor ei are prevederi referitoare la progresul social. „Uniunea combate excluziunea socială și discriminarea și promovează justiția și protecția socială, egalitatea între femei și bărbați, solidaritatea între generații și protecția drepturilor copilului”<sup>12</sup>. Respectând principiul subsidiarității, UE împreună cu Statele membre acționează pentru punerea în aplicare a Agendei 2030 și, implicit, a celor 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă, prin Strategia 2020 și strategiile naționale. În conținutul documentelor menționate mai sus sunt inserate direcții clare de acționare în vederea asigurării calității vieții generațiilor actuale și viitoare prin educație, combaterea sărăciei, incluziune și coeziune socială, printr-o valorificare mai bună a potențialului oferit de domenii diferite, printre care se numără Educația fizică și sportul.

„În contextul declinului demografic, amploarea fenomenului PTȘ<sup>13</sup> în România relevă faptul că mulți tineri din rândul populației școlare părăsesc sistemul de învățământ fără a deține abilitățile și formarea solicitate pe piața muncii”<sup>14</sup>

România, prin politicile de țară în domeniul social și al drepturilor copiilor corelat cu cel al educației, acționează în direcția armonizării cu prevederile pe plan european privind aceste aspecte. Strategia educației 2020, programele naționale și măsurile aferente, sunt componente importante ale politicii naționale pentru prevenirea și reducerea discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor și tinerilor. Astfel, la nivelul „școlii sau a instituției de învățământ, strategiile utilizate pentru a reduce rata de părăsire timpurie a școlii se află la baza întregii politici de dezvoltare instituțională. Ele au scopul de a crea un mediu de învățare pozitiv, de a consolida calitatea și inovația la nivelpedagogic, de a spori calitatea competențelor

<sup>12</sup> Parlamentul European, Consiliul și Comisia, (2017/C 428/09), Proclamația interinstituțională privind Pilonul european al drepturilor sociale

<sup>13</sup> PTȘ p este parasirea timpurie a scolii (pe scurt)

<sup>14</sup> Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România, 2018, p5

[hg-417-2015\\_Strategia privind Reducerea parasirii timpurii a scolii.](#)

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

corpului didactic în vederea unei abordări corecte a diversității sociale și culturale, precum și în vederea dezvoltării unor tactici adecvate de combatere a violenței și intimidării în școală”<sup>15</sup>

În cadrul acestor demersuri se înscrie și proiectul : *INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001*.

**Strategia de prevenire și reducere a discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor prin activități sportive**, ca document necesar implementării proiectului are drept **scop** *evidențierea contribuțiilor activităților sportive pentru îndeplinirea obiectivelor Strategiei naționale 2020, stabilirea unor relații între arii, activități și căi de acționare prin mijloace specifice Educației fizice și Sportului, orientarea activităților și acțiunilor pe baza instrumentelor subsecvente, astfel încât rezultatele așteptate să fie atinse.*

**Obiectivele** sunt subordonate atât celor înscrise în Agenda 2030 și Strategiei Naționale 2020 și celor proiectului PNP001. Astfel :

- Creșterea contribuției activităților sportive pentru schimbarea percepției elevilor, părinților și a comunității asupra școlii, în sensul: „școala – un loc prietenos și atractiv”;
- Dezvoltarea capacității proactive și leadership-ului pozitiv a unității de învățământ prin implicare mai mare în activitățile extracurriculare de tip sportiv și colaborare susținută cu experții din din domeniu;
- Dezvoltarea competențelor personalului didactic specializat în Educație fizică și Sport prin abordarea unor metode și tehnici noi de predare –învățare într-un mod atractiv și motivant astfel încât elevii să își dorească să frecventeze școala;
- Asigurarea calității activităților prin alocarea de spații adecvate, modernizarea dotărilor (aparate, obiecte, echipamente sportive) și creșterea atractivității lecțiilor;
- Valorificarea potențialului de socializare și incluziune a concursurilor și taberelor sportive pentru schimbarea atitudinii elevilor și părinților față de Educație fizică și sport într-una pozitivă, cu spectru de extindere și asupra altor arii curriculare;
- Dezvoltarea unui sistem durabil de colaborare, monitorizare și sprijinire a elevilor aflați în situație de risc în învățământul obligatoriu și implementarea unor sisteme de avertizare.

<sup>15</sup> <https://www.edu.ro/sites/default/files/fisiere%20articole/Anexe%20Strategie%20PTS.pdf>

### Capitolul 3

#### Cadrul de referință care reglementează metodologia

Prof.univ.dr. Grigore Vasilica

Prof.univ.dr. Moanță Alina

Educația constituie axa centrală a dezvoltării societății, factorul de bază în transmiterea și crearea de valori culturale și implicit sociale, de dezvoltare a oamenilor, de formare a conștiinței, responsabilității și identității naționale.

În aceeași măsură, educației îi revine rolul în crearea premiselor în vederea dezvoltării personalității umane durabile și a unei societăți bazate pe cunoaștere, cu participarea diferitelor domenii de activitate. Școala românească și societatea se străduiesc să facă față cu succes abandonului școlar, în tendință de creștere chiar de la vârste mici, creștere generată de o multitudine de factori. Acest demers presupune elaborarea unor programe de acțiune, articulate pe principii comune și strategii incluzive, elaborarea și implementarea unor măsuri de prevenire și remediale în vederea diminuării a abandonului școlar.

Din punct de vedere sociologic, excluziunea socială „se concentrează pe dificultățile, barierele care previn îmbunătățirea circumstanțelor de viață ale grupurilor dezavantajate, generând o perpetuare a inegalităților sociale” (Moisă, 2012)<sup>16</sup>.

Problematika discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor împreună cu cea a combaterii sărăciei au suscitată interes și au determinat activitate intensă în ceea ce privește cadrul reglementărilor legislative, atât la nivel european, național cât și în lume. (Fig. 1)

În urma activității grupurilor de lucru, comisiilor, consiliilor cu responsabilități în elaborarea, prezentarea, consultarea și aprobarea reglementărilor legislative referitoare la problematica în discuție a fost elaborată și adoptată o serie de: tratate, legi, hotărâri, directive, rezoluții și recomandări incluse în documente emise de Uniunea Europeană (Parlament, Consiliu, Comisie), ONU ș.a

<sup>16</sup> Moisă, F., Incluziunea Socială în România. De la concept la implementarea politicilor publice de incluziune a populației de romi (rezumat teză de doctorat), Cluj Napoca, Universitatea Babeș-Bolyai, 2012.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

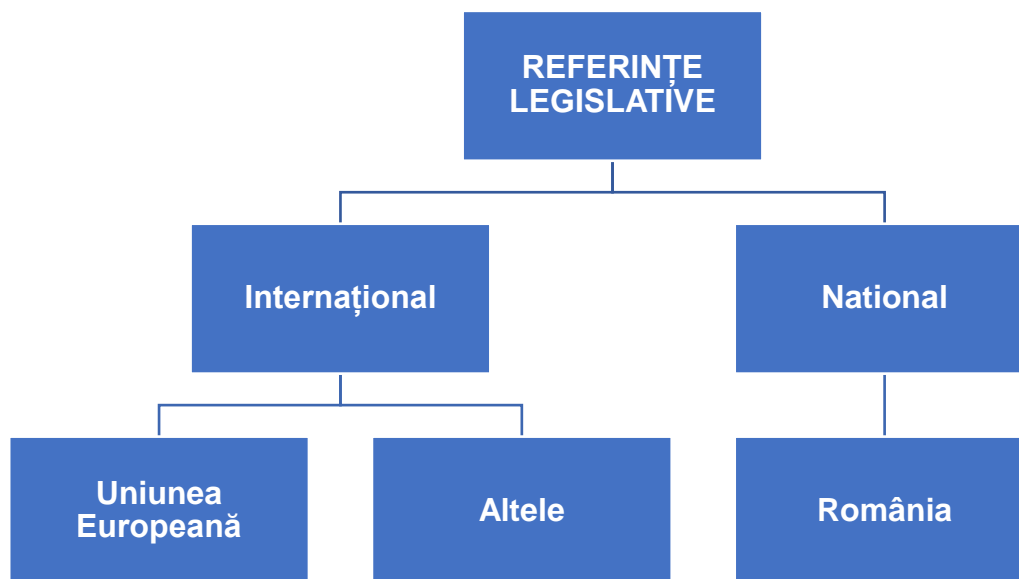


Fig. 1 Sistematizarea referințelor legislative privind problematica discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor

Prezentăm mai jos o selecție a principalelor documente referitoare la discriminări, excluziune socială și abandon școlar în rândul copiilor împreună cu cea a combaterii sărăciei. Astfel :

### I. Nivel internațional

- Tratatul privind funcționarea Uniunii Europene (TFUE).
- Recomandarea 92/441/CEE a Consiliului
- Pilonul european al drepturilor sociale
- Directiva privind egalitatea rasială (2000/43/CE),
- Directiva privind egalitatea la încadrarea în muncă (2000/78/CE),
- Directiva privind tratamentul egal (2006/54/CE), care a unificat mai multe directive anterioare dedicate șanselor egale pentru bărbați și femei.
- Rezoluția Parlamentului European din 14 martie 2018 referitoare la semestrul european pentru coordonarea politicilor economice: aspecte legate de ocuparea forței de muncă și aspecte sociale în analiza anuală a creșterii pentru 2018 (2017/2260(INI))
- Carta Socială Europeană revizuită
- Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Convenția ONU cu privire la drepturile copilului
- Proclamația interinstituțională privind Pilonul european al drepturilor sociale din 17 noiembrie 2017 de la Göteborg,
- Comunicarea Comisiei din 26 aprilie 2017 intitulată „Instituirea unui Pilon european al drepturilor sociale” (COM(2017)0250),
- Pachetul privind investițiile sociale adoptat de Comisie la 20 februarie 2013, inclusiv Recomandarea 2013/112/UE intitulată „Investiția în copii: ruperea cercului vicios al defavorizării
- Comunicarea Comisiei din 3 martie 2010 intitulată „Europa 2020 – O strategie europeană pentru o creștere inteligentă, durabilă și favorabilă incluziunii” (COM(2010)2020),
- Rezoluția Parlamentului din 16 iunie 2010 referitoare la UE 2020(4),
- Rezoluția Parlamentului din 19 ianuarie 2017 referitoare la un pilon european al drepturilor sociale(1)
- Rezoluția Parlamentului din 24 noiembrie 2015 referitoare la reducerea inegalităților, în special a sărăciei în rândul copiilor(15)
- Observațiile finale ale Comitetului ONU pentru drepturile persoanelor cu dizabilități referitoare la raportul inițial al Uniunii Europene (septembrie 2015).

## II. Nivel national

- Legea educației naționale nr. 1/2011 cu modificările și completările ulterioare
- Legea asistenței sociale nr. 292/2011 SECȚIUNEA 1 Prevenirea și combaterea sărăciei și riscului de excluziune socială
- Legea nr. 52/2003 privind transparența decizională în administrația publică, (republicată), cu modificările și completările ulterioare, art. 7.
- HG nr. 1113/2014, publicată în Monitorul Oficial nr. 33 din 15 ianuarie 2015 cu privire la Strategia națională pentru protecția și promovarea drepturilor copilului pentru perioada 2014 - 2020 și Planul operațional pentru implementarea Strategiei naționale pentru protecția și promovarea drepturilor copilului 2014–2016

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- HG nr. 383/2015, publicată în Monitorul Oficial nr. 463 din 26 iunie 2015 cu privire la Strategia Națională privind Incluziunea Socială și Combaterea Sărăciei 2015-2020 și în Planul strategic de acțiuni pentru perioada 2015-2020,47
- HG 136/2016 privind aprobarea normelor metodologice pentru determinarea costului standard per elev/preșcolar
- HG nr. 417/2015, publicată în Monitorul Oficial nr. 439 din 19 iunie 2015 pentru aprobarea Strategiei privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România
- Pachetul anti-sărăcie al Guvernului României, februarie 2016
- Guvernul României, Strategiei Guvernului României de incluziune a cetățenilor români aparținând minorității rome pentru perioada 2015-2020, București
- OUG 72/2016 privind aprobarea Programului-pilot de acordare a unui suport alimentar pentru preșcolarii și elevii din 50 de unități de învățământ preuniversitar de stat
- Banca Mondială (2016), Atlasul Zonelor Rurale Marginalizate din România, București, disponibil la [http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Minister/F6\\_Atlas\\_Rural\\_RO\\_23\\_Mar2016.pdf..](http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Minister/F6_Atlas_Rural_RO_23_Mar2016.pdf..)
- MEN, UNICEF, ISE (2006), Program pilot de intervenție prin sistemul Zone Prioritare de Educație, disponibil la <http://nou2.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Zone-prioritare-de-educatie.pdf>.
- Ordinul nr. 5349/2011 cu privire la metodologia pentru implementarea programului ȘDȘ (Școală după școală)
- UNICEF (2014), Costul investiției insuficiente în educație, București, disponibil la <https://www.unicef.org/romania/Cost.Noninvest.web.pdf>.
- MEN și BM (2015), Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii, București, disponibil la [http://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategie-PTS-2015.pdf](http://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategie-PTS-2015.pdf).
- MEN (2015), Raportul privind starea învățământului preuniversitar 2015), disponibil la <https://www.edu.ro/sites/default/files/Raport%20Stare%20invatamant%20preuniversitar%202015.pdf>.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- UNICEF (2012), Estimarea dimensiunii fenomenului de abandon școlar folosind metodologia analizei pe cohortă, București, disponibil la [https://www.unicef.org/romania/studiu\\_cohorte\\_EN\\_22\\_nov\\_2012\\_pt\\_web.pdf](https://www.unicef.org/romania/studiu_cohorte_EN_22_nov_2012_pt_web.pdf).

Din documentele prezentate mai sus se pot evidenția cadrul de referință și dispoziții pentru Strategia de față, din perspectiva activităților sportive. Acest cadru stabilește caracteristicile definitorii ale activităților sportive desfășurate în scopul prevenirii și reducerii discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar a elevilor din ciclul gimnazial.

Implementarea unei astfel de strategii răspunde unei cerințe imperative a educației în contextul actual social-economic din România.

Soluția educațională privind integrarea copiilor aflați în risc de excluziune socială și abandon școlar se regăsește în realizarea Strategiei în care instruirea este centrată pe copil și nevoia de integrare a acestuia, în care activitățile sportive prin valențele lor formative pot reprezenta soluții viabile pentru îndeplinirea scopurilor.

Procesul de incluziune socială, conform legislației românești în vigoare, reprezintă „ansamblul de măsuri și acțiuni multidimensionale din domeniile protecției sociale, ocupării forței de muncă, locuirii, educației, sănătății, informării-comunicării, mobilității, securității, justiției și culturii, destinate combaterii excluziunii sociale și asigurării participării active a persoanelor la toate aspectele economice, sociale, culturale și politice ale societății”<sup>17</sup>.

Integrarea socială presupune trecerea dintr-o stare de izolare, de separare, generată de o serie de factori sociali, către o stare de apartenență la un grup social, educativ / școlar, profesional.

În ceea ce privește atingerea scopului și obiectivelor *Strategiei de prevenire și reducere a discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor prin activități sportive*, sunt vizate atât **integrarea școlară** care cade în sarcina învățământului, conform actualelor politici educaționale, cât și **integrarea profesională** care este o formă a integrării ce vizează creșterea autonomiei sociale și economice a individului și bazată pe competențe și **integrarea socială** cu niveluri sale:

<sup>17</sup> Legea 292/2011 a asistenței sociale, Articolul 6, alineatul cc, [http://www.legestart.ro/Legea-292-2011-a-asistentei-sociale-\(NTk3Mjk4\).htm](http://www.legestart.ro/Legea-292-2011-a-asistentei-sociale-(NTk3Mjk4).htm).



**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

- a. Integrarea fizică: referitoare la spațiul fizic, material și raporturile din cadrul acestora;
- b. Integrarea funcțională: ce se referă la participarea într-o activitate comună de învățare.
- c. Integrarea socială: care este o formă a integrării ce are în vedere aspecte de natură organizatorică .

**Bibliografie**

Legea 292/2011 a asistenței sociale, Articolul 6, alineatul cc,  
[http://www.legestart.ro/Legea-292-2011-a-asistentei-sociale-\(NTk3Mjk4\).htm](http://www.legestart.ro/Legea-292-2011-a-asistentei-sociale-(NTk3Mjk4).htm).

Moisă, F., Incluziunea Socială în România. De la concept la implementarea politicilor publice de incluziune a populației de romi (rezumat teză de doctorat), Cluj Napoca, Universitatea Babeș-Bolyai, 2012.

[https://www.unicef.org/romania/studiu\\_cohorte\\_EN\\_22\\_nov\\_2012\\_pt\\_web.pdf](https://www.unicef.org/romania/studiu_cohorte_EN_22_nov_2012_pt_web.pdf).

<https://www.edu.ro/sites/default/files/Raport%20Stare%20invatamant%20preuniversitar%202015.pdf>.

[http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Minister/F6\\_Atlas\\_Rural\\_RO\\_23Mar2016.pdf](http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Minister/F6_Atlas_Rural_RO_23Mar2016.pdf).



## Capitolul 4

### Problematica discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor la nivel național și internațional

Prof.univ.dr. Croitoru Doina

Conf.univ.dr. Ivan Corina

Conf.univ.dr. Mitrache Georgiana

Lecti.univ.dr. Predoiu Radu

Discriminarea, abandonul școlar, excluziunea socială sunt favorizate de existența, în viața copiilor, a diferiților factori stresanți - ce își au originea (de cele mai multe ori) în mediul familial sau la școală (relații cu colegii, profesorii etc). Stresul resimțit în mod sistematic determină, în timp, o anumită vulnerabilitate în cazul copiilor. Este cunoscut faptul că vulnerabilitatea variază în funcție de vârstă, *fiind mai accentuată în copilărie*, se diminuează la vârsta adultă și crește, din nou, la senescență. De aceea, considerăm important să abordăm, mai întâi, noțiuni precum vulnerabilitatea, adaptarea, reziliența, dar și activitățile umane adaptative (jocul, învățarea și munca).

Conform DEX (2009) termenul “vulnerabil” desemnează: “Care poate fi rănit”, “Care poate fi atacat ușor; care are părți slabe, defectuoase, criticabile”<sup>18</sup>, “Care poate fi ușor de lezat”. Din punct de vedere clinic, vulnerabilitatea este definită în raport direct cu capacitatea sistemului de a se apăra, respectiv “fragilitatea unui sistem defensiv”. Vulnerabilitatea psihologică “exprimă dezechilibrele care perturbă dezvoltarea și activitatea afectivă, intelectuală, relațională. Ea cere să se țină cont de repercusiunile mediilor traumatice asupra dezadaptărilor psihice și deviațiilor de conduită. Aprecierea ei se înscrie în cadrul cercetărilor pluridisciplinare și duce la intervenții preventive și terapeutice”<sup>19</sup>.

Un fenomen care amplifică vulnerabilitatea unei persoane este cel de „categorizare socială”, în special raportul „noi”– „ceilalți”<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”, (2009), Dicționarul explicativ al limbii române (ediția a II-a revăzută și adăugită), Editura Univers Enciclopedic Gold, București.

<sup>19</sup> Selosse, J., (2007), Vulnerabilitate. În R. Doron, F. Parot (Sub direcția), Dicționar de psihologie, Editura Humanitas, București, p. 826

<sup>20</sup> Gherghinescu, R., (1999), Empatie și categorizare socială, *Revista de psihologie, Tomul 45 1-2*, p.19

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

“Cercetarile din ultimii ani au pus in evidență faptul că vulnerabilitatea la stres constituie un factor de risc pentru boala psihosomatică. Vulnerabilitatea la stres este definită ca fiind trăsătura caracteristică a anumitor subiecți, de a dezvolta facil reacții de stres, la o gama largă de stresori. Deși are și determinare genetică, ea se constituie de-a lungul istoriei personale a individului, în funcție de traumele psihoafective, experiențele unor stresuri psihice cu rezonanță majoră, de modul cum a reușit să facă față situațiilor de viață, de calitatea suportului social, de resursele personale, structura de personalitate, comportamentul de coping etc.” Reziliența (procesul rezilient) reprezintă “capacitatea persoanei de a înfrunta greutățile și de a se adapta eficient, chiar și în situații dificile, stresante, nefavorabile”<sup>21</sup>.

#### Vulnerabilitate și adaptare

Organismul bine adaptat se caracterizează printr-o stare generală de bine, de sănătate și confort total (fizic, mental și social), de aceea se și consideră capacitatea de adaptare ca fiind expresie a inteligenței. Orice comportament este îndreptat către adaptarea la mediul ambiant - este o afirmație care, pentru unele metode și tehnici psihoterapeutice, (de exemplu NLP - Programarea neuro-lingvistică), reprezintă, de fapt, o axiomă. “Calitatea vieții este condiționată de adaptare și de eficiența integrării individului macrosistemului natural și socio-cultural, precum și de efortul personal de devenire și spiritualizare”<sup>22</sup>

Un proces adaptativ este “acel proces prin care organismul își optimizează funcționarea în raport cu mediul, indiferent de nivelul sistemic la care se realizează. Modalitățile de reacție adaptativă sunt individuale fiecărui organism în parte și duc la conservarea stării de sănătate, la dezvoltarea capacității de reacție la stres, factorii stresanți fiind reprezentați de orice amenințare la constanța mediului intern (evenimente anormale sau normale). În cazul în care aceste posibilități de adaptare sunt depășite apar stările patologice”<sup>23</sup>.

<sup>21</sup> Tüdös, Ștefan, Mitrache G., (2018), Optimizarea capacității de performanță. Curs universitar, U.N.E.F.S. Școala doctorală, București, pp. 119-121

<sup>22</sup>Mitrache, G., Predescu, C., (2007), Managementul stresului in profilaxia bolilor degenerative. Editura Didactica si Pedagogica R.A., București, p. 8

<sup>23</sup> Predescu C., (2007), Homeostazia și sindromul general de adaptare. În: Mitrache G., Predescu, C., (2007), Managementul stresului in profilaxia bolilor degenerative. Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Adaptarea reprezintă:

- “un proces dinamic de schimbare , dezvoltat în mod voluntar sau involuntar, în scopul replasării organismului într-o poziție mai avantajoasă față de mediul său intern sau de mediul înconjurător și presupunând *capacitatea de a învăța*”<sup>24</sup>;
- “reacția, conduita sau comportamentul ce pune organismul și activitatea psihică ce-l caracterizează social în repliere suplă la condițiile variabile și numeroase ale mediului în care acesta trăiește (acomodare); reprezintă totodată capacitatea psihicului de a se modifica în raport cu schimbările intervenite în condițiile sale de viață, devenind apt de a îndeplini funcțiile și obiceiurile sale (asimilare)”<sup>25</sup>.

#### Jocul, învățarea și munca – activități umane adaptative

Crescând progresiv solicitările, copilul își construiește prin asimilare și acomodare structurile psihice (cognitive, afective, motivaționale, volitive, de personalitate etc) precum și pattern-urile reacțional-motorii prin care reușește să se adapteze solicitărilor la nivele treptat mai înalte. Totodată fiecare achiziție creează bazele unor noi asimilări și acomodări în spirala ascendentă a evoluției psihice, finalitatea fiind cea adaptativă. Specificul adaptării la om privește dezvoltarea și optimizarea psihică precum și transformarea mediului.

**Jocul** este dat de un ansamblu de conduite căruia subiectul i se dedică din plăcere, specific copilului, dar care însoțește întreaga evoluție a omului (chiar dacă forma de manifestare și caracteristicile acestuia se schimbă în ontogeneză), având funcție generativă la vârstele de creștere și regenerativă la adulți și senescenți.

Principalele caracteristici ale jocului sunt următoarele: este o activitate naturală, spontană (răspunzând unor trebuințe de bază ale omului), liberă, fără constrângeri, ce angajează întreaga ființă umană și aduce beneficii prin ea însăși; este recreativă și compensatorie<sup>26</sup>.

Printre beneficiile obținute în urma jocului evidențiem:

- asimilarea de cunoștințe;

<sup>24</sup> Le Moal, M., (2007), Adaptare. În R. Doron, F. Parot (Sub direcția), Dicționar de psihologie, Editura Humanitas, București, p. 30

<sup>25</sup> Schiopu, U. (coordinator), (1997), Dicționar enciclopedic de psihologie, Editura BABEL, București, 48

<sup>26</sup> Épuran, M., (1976), Psihologia educației fizice, Editura Sport-Turism, București.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- formarea de structuri (la copil, în special până la vârsta școlară mică reprezintă principalul mod prin care poate să-și apropie realitatea de înțelegerea sa: ca în cazul jocului simbolic, sau jocurilor cu reguli, al jocurilor de explorare, de construcție etc);
- exersarea diferitelor mișcări (ca în jocurile de mișcare și sportive etc);
- echilibrarea și tonifierea psihică;
- descărcarea diferitelor tensiuni care, în alte condiții, ar putea perturba activitatea psihică;
- pe lângă acestea, se obține un beneficiu emoțional prin ecoul emoțional al proceselor senzoriale (senzațiile auditive, vizuale, kinestezice etc).

De aceea jocul are și importante funcții informativ–formative, educative și terapeutice.

Specific copilului implicat în joc este conduita ludică (ce nu are corespondență altor structuri ale activității umane) și care se poate menține, uneori, și în manifestările serioase ale adultului, permițând manifestarea spontană a diferitelor aspecte ale personalității acestuia.

**Învățarea** presupune acumularea de experiență (nouă) socială și individuală, formarea de structuri psihice, reprezintă una dintre formele fundamentale de activitate umană care, alături de modificările adaptative, asigură supraviețuirea sistemelor vii. Învățarea, ca activitate fundamentală umană, este controlată de societate, are o suprastructură adecvată și este orientată “în direcția asimilării sistemelor de cunoștințe și de deprinderi elaborate social-istoric și de utilitate pe acest plan, în vederea formării, dezvoltării și consolidării structurilor psihice particulare (cognitive, afective, motivaționale, volitive, ale personalității, angajate social)”<sup>27</sup>.

**Munca** este o activitate conștientă, organizată, specific umană, utilă, prin care subiectul își asigură (într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcție de recunoașterea pe care societatea o acordă rezultatelor acestei activități) mijloacele necesare vieții. Munca este activitatea care stă la baza evoluției sociale și a progresului economic, social și cultural, determinând calitatea vieții și bunăstarea”<sup>28</sup>.

<sup>27</sup> Șchiopu, U., Verza, E., (1997), Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.

<sup>28</sup> Mitrache, G., Tüdös, Ș., Predoiu, R., (2018), Sinteze de psihopedagogie. Învățarea și subsistemul cognitiv. Ediție bilingvă (română - franceză). Editura Discobolul, București.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Adaptare și comportament dezadaptativ

Comportamentul dezadaptativ sau disruptiv “reprezintă răspunsul indezirabil al copilului la diferite contexte educaționale. Un comportament dezadaptativ se caracterizează prin faptul că încalcă normele sociale specifice comunității în care trăiește copilul, îi deranjează pe cei din jur (Zarkowska și Clements, 1996), are un efect negativ asupra mediului în care trăiește copilului dar și asupra dezvoltării armonioase a personalității copilului, reduce oportunitățile de dezvoltare personală»<sup>29</sup>.

O tehnică de modificare a comportamentului este eficientă dacă:

- este utilă în profilaxie;
- reduce incidența comportamentelor indezirabile;
- dezvoltă comportamente adaptative (dezirabile) alternative.

Printre tehnicile de promovare a comportamentelor dezirabile și de ameliorare a comportamentelor dezadaptative menționăm<sup>30</sup>: întărirea graduală (shaping); principiul lui premack; contractul de contingente; promptingul; controlul comportamentului indezirabil prin factori situaționali; controlul comportamental. Tehnici de remisie a comportamentelor dezadaptative: time-out-ul; dezvoltarea abilității de autocontrol (automonitorizarea, autosugestia, monologul interior); reatribuirea; relaxarea; rezolvarea de probleme; modificarea percepției stimei de sine și a eficienței proprii; metoda câștig-câștig.

### Caracteristici ale personalităților rezistente la stres

Printre caracteristicile personalităților rezistente la stres menționăm: “buna imagine de sine și un nivel al stimei de sine deasupra nivelului mediu; nivel al autoeficacității deasupra nivelului mediu; încredere în forțele proprii; stabilitate emoțională; asertivitate; stil rațional de gândire; optimism; simțul coerenței; gustul riscului; implicarea în muncă; implicarea în viața socială; simțul umorului; stăpânire de sine, capacitate de autoreglare și gradul superior de instruire în ceea ce privește tehnicile de autoreglare”<sup>31</sup>. De asemenea, printre factorii ce reduc vulnerabilitatea

<sup>29</sup> Mitrache, G., Tüdös, Ș., Predoiu, R., (2018), Sinteze de psihopedagogie. Învățarea și subsistemul cognitiv. Ediție bilingvă (română - franceză). Editura Discobolul, București, p. 49

<sup>30</sup> Mitrache, G., Tüdös, Ș., Predoiu, R., (2018), Incursiune în psihologia educației. Profesorul de succes și exigențele contemporane, Editura Discobolul, București, p. 125

<sup>31</sup> Tüdös, Ș., Mitrache, G., (2018), Optimizarea capacității de performanță. Curs universitar, U.N.E.F.S. Școala doctorală, București, p. 49

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

psihică și măresc rezistența la stres este *inteligența emoțională*, care se manifestă sub următoarele aspecte<sup>32</sup>:

- identificarea și acceptarea propriilor noastre emoții;
- gestionarea propriilor noastre emoții;
- identificarea și acceptarea emoțiilor celorlalți;
- gestionarea emoțiilor celorlalți.

În ultimii 20 de ani au fost efectuate mai multe studii ce abordează abandonul școlar în România. Prezentăm, de exemplu, rata abandonului școlar în cazul învățământului gimnazial în intervalul 1999-2008<sup>33</sup>.

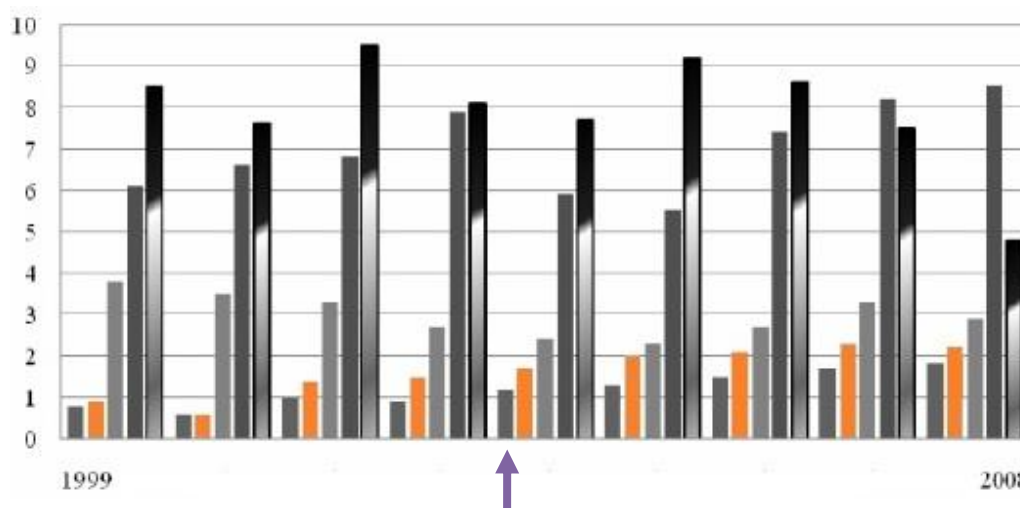


Figura 2. Rata abandonului școlar în România în învățământul secundar inferior în perioada 1999-2008

Putem observa o tendință de creștere a numărului de elevi care s-au lăsat de școală înainte de a intra în învățământul secundar superior (valoarea s-a dublat). În acel an (2008) se semna „Pactul Național pentru Educație” (de toate forțele politice) și care, la punctul 7 preciza: „școala a creat și trebuie să creeze în continuare egalitate civică și șanse egale, nicidecum discriminare și inechitate”<sup>34</sup>. Tot la punctul 7 se precizează faptul că trebuie depășită bariera care separă dramatic mediul urban de

<sup>32</sup> Legeron, P., (2003), Cum să te aperi de stres, Editura Trei, București.

<sup>33</sup> www.insse.ro - sursă citată de Gyönös, E., (2011). Abandonul școlar: cauze și efecte. *Economie teoretică și aplicată*, 11(564), 37-47

<sup>34</sup> Pactul Național pentru Educație (2008),

[https://www.amcham.ro/download?file=mediaPool/Pactul\\_National\\_pentru\\_Educatie\\_06200955.pdf](https://www.amcham.ro/download?file=mediaPool/Pactul_National_pentru_Educatie_06200955.pdf), p. 4



**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

cel rural și că indiferent de mediul de proveniență, etnie, tip de dizabilități, resurse ale familiei, elevii din România trebuie să aibă aceleași șanse de învățare și dezvoltare.

În perioada 2008-2013 subliniem că, în medie, doar 83% dintre copiii înscriși în clasa I (cu 8 ani în urmă) mai erau în școală la finalul clasei a VIII-a<sup>35</sup>.

An școlar	Număr de elevi înscriși în clasa a opta	Număr de elevi înscriși în clasa întâi în urmă cu 8 ani	%
2012-2013	189.490	224.875	84,3
2011-2012	190.535	226.226	84,2
2010-2011	236.842	285.932	82,8
2009-2010	204.969	246.440	83,2
2008-2009	210.536	257.373	81,8

Figura 3. Prezența la școală, în clasa a VIII-a, a copiilor înscriși în clasa I (cu 8 ani în urmă)

Până în anul 2020, țările Uniunii Europene și-au propus să reducă rata abandonului școlar la mai puțin de 10%. Comisia Europeană a colaborat cu țările U.E. în vederea dezvoltării sistemelor de educație școlară. Prezentăm, în tabelul de mai jos, rata abandonului școlar în România (și în țările Uniunii Europene) în intervalul 2009-2012<sup>36</sup>. Astfel, în anul 2012, părăsirea timpurie a școlii în România avea valoarea de 17,4% (scopul U.E. pentru 2020 este ca această valoare să scadă până la 11,3%).

<sup>35</sup> Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România, [https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategia-PTS-2015.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategia-PTS-2015.pdf), p. 24

<sup>36</sup> Reducing early school leaving: Key messages and policy support. Final Report of the Thematic Working Group on Early School Leaving, November 2013 - Păunescu, M., Mihăilă, C. V., (2017). Strategii de prevenire a abandonului școlar timpuriu în rândul studenților din U.N.E.F.S, Editura Discobolul, București, p. 109

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Tabelul 1. Rata abandonului școlar în România (și în U.E. - învățământ în general)

	2009	2012							2020
	Total	Total	Males	Females	Native-born	Foreign-born			Target
						EU 27	Non EU 27	Sub-total	
<b>EU</b>	14.3	12.7	14.5	11.0	11.6	22.8	26.7	25.6	< 10.0
Belgium	11.1	12.0	14.4	9.5	10.6	17.4	26.0	22.6	9.5
Bulgaria	14.7	12.5	12.1	13.0	12.6	:	:		11.0
Czech Republic	5.4	5.5	6.1	4.9	5.5	(10.0)	(8.5)	(9.3)	5.5
Denmark	11.3	9.1	10.8	7.4	9.0	:	(11.7)	10.1	< 10.0
Germany	11.1	10.5p	11.1p	9.8p	9.1	:	:	:	< 10.0
Estonia	13.9	10.5	14.0	7.1	10.6	:	:	:	9.5
Ireland	11.6	9.7	11.2	8.2	9.2	15.1	6.8	12.3	8.0
Greece	14.5	11.4	13.7	9.1	8.3	(24.7)	45.8	42.0	9.7
Spain	31.2	24.9	28.8	20.8	21.4	39.1	41.1	40.7	15.0
France	12.2	11.6	13.4	9.8	10.8	23.5	22.7	22.9	9.5
Croatia	3.9	4.2	(4.6)	(3.6)	4.2	:	:	:	4.0
Italy	19.2	17.6	20.5	14.5	14.8	35.4	40.5	39.1	15.0-16.0
Cyprus	11.7	11.4	16.5	7.0	8.1	21.6	19.5	20.7	10.0
Latvia	13.9	10.5	14.5	6.2	10.6	:	:	:	13.4
Lithuania	8.7	6.5	8.2	(4.6)	6.4	:	:	:	< 9.0
Luxembourg	7.7b	8.1p	10.7p	5.5p	7.1	(11.1)	:	10.6	< 10.0
Hungary	11.2	11.5	12.2	10.7	11.4	:	:	:	10.0
Malta	27.1n	22.6	27.5	17.6	22.7	:	:	:	-
Netherlands	10.9	8.8p	10.2p	7.3p	8.6	13.0	11.9	12.2	< 8.0
Austria	8.7	7.6	7.9	7.3	6.0	(10.2)	21.5	17.7	9.5
Poland	5.3	5.7p	7.8p	3.5p	5.7	:	:	:	4.5
Portugal	31.2	20.8	27.1	14.3	20.9	:	19.4	20.3	10.0
Romania	16.6	17.4	18.0	16.7	17.4	:	:	:	11.3
Slovenia	5.3	4.4	5.4	(3.2)	(4.2)	:	(10.3)	(10.1)	5.0
Slovakia	4.9	5.3	6.0	4.6	5.3	:	:	:	6.0
Finland	9.9	8.9	9.8	8.1	8.7	:	:	(14.9)	8.0
Sweden	7.0	7.5	8.5	6.3	6.7	(10.3)	13.1	12.8	< 10.0
United Kingdom	15.7	13.5	14.6	12.4	13.7	16.1	9.9	12.2	-
Montenegro	:	:	:	:	:	:	:	:	-
Iceland	21.3	20.1	23.6	16.5	19.3	32.6	:	28.1	-
MK*	16.2	11.7	11.1	12.3	:	:	:	:	-
Serbia	:	:	:	:	:	:	:	:	-
Turkey	44.3	39.6	36.1	43.0	:	:	:	:	-
Norway	17.6	14.8	17.6	11.9	14.6	20.1	15.3	17.1	-
Switzerland	9.1d	5.5	5.7	5.3	3.7	8.9	17.1	14.1	-



INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Bibliografie:

- Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”, (2009), Dicționarul explicativ al limbii române (ediția a II-a revăzută și adăugită), Editura Univers Enciclopedic Gold, București.
- Epuran, M., (1976). Psihologia educației fizice, Editura Sport-Turism, București.
- Gherghinescu, R., (1999). Empatie și categorizare socială, *Revista de psihologie*, Tomul 45 1-2, 19.
- Gyönös, E., (2011). Abandonul școlar: cauze și efecte. *Economie teoretică și aplicată*, 11(564), 37-47.
- Legeron, P., (2003). Cum să te aperi de stres, Editura Trei, București.
- Le Moal, M., (2007). Adaptare. În R. Doron, F. Parot (Sub direcția), Dicționar de psihologie, Editura Humanitas, București.
- Mitrache, G., Predescu, C., (2007). Managementul stresului in profilaxia bolilor degenerative. Editura Didactica si Pedagogica R.A., București.
- Mitrache, G., Tüdös, Ș., Predoiu, R., (2018), Sinteze de psihopedagogie. Învățarea și subsistemul cognitiv. Ediție bilingvă (română - franceză). Editura Discobolul, București.
- Mitrache, G., Tüdös, Ș., Predoiu, R., (2018). Incursiune în psihologia educației. Profesorul de succes și exigențele contemporane, Editura Discobolul, București.
- Pactul Național pentru Educație, (2008).  
[https://www.amcham.ro/download?file=mediaPool/Pactul\\_National\\_pentru\\_Educatie\\_06200955.pdf](https://www.amcham.ro/download?file=mediaPool/Pactul_National_pentru_Educatie_06200955.pdf)
- Păunescu, M., Mihăilă, C. V., (2017). Strategii de prevenire a abandonului școlar timpuriu în rândul studenților din U.N.E.F.S. În R. Predoiu (Coord.), *Studenții sportivi se pregătesc pentru jobul potrivit* (pp. 107-145). Editura Discobolul, București.
- Predescu C., (2007). Homeostazia și sindromul general de adaptare. În: Mitrache G., Predescu, C. (Coord.). *Managementul stresului in profilaxia bolilor degenerative*. Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.
- Selosse, J., (2007), Vulnerabilitate. În R. Doron, F. Parot (Sub direcția), Dicționar de psihologie, Editura Humanitas, București.

**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România,  
[https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/Invatamant-](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategia-PTS-2015.pdf)

[Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategia-PTS-2015.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2015/Strategie-PTS/Strategia-PTS-2015.pdf)

Șchiopu, U. (Coord.), (1997). Dicționar enciclopedic de psihologie, Editura BABEL, București.

Șchiopu, U., Verza, E., (1997). Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.

Tüdös, Ș., Mitache G., (2018). Optimizarea capacității de performanță. Curs universitar, U.N.E.F.S. Școala doctorală, București.

## Capitolul 5

### Fundamentele discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în România

Prof.univ.dr. Croitoru Doina

Conf.univ.dr. Ivan Corina

Conf.univ.dr. Mitache Georgiana

Lect.univ.dr. Predoiu Radu

Termenul de „excludere” a fost folosit pentru prima dată în Franța în 1974 de către René Lenoir, secretar de stat în legătură cu persoanele cu dizabilități fizice și psihice, dar și pentru inadaptații social. René Lenoir a remarcat la acea vreme necesitatea îmbunătățirii situației din economie și a consolidării coeziunii sociale. Astăzi, această noțiune a devenit mai cuprinzătoare și a dobândit un sens mai complex în întreaga lume.

Excluderea, așa cum este înțeleasă în prezent, are un sens mai larg și, desemnează incapacitatea de a participa efectiv la viața economică, socială și culturală și situația îndepărtării de societate (Duffy, 1995). Prin urmare cuvântul *excludere* acoperă în principal ideea de relație dintre individ și societate și dinamica acestei relații.

La nivel european, excluziunea și incluziunea socială au devenit parte integrantă în toate politicile U.E spre începutul anilor '90, de atunci, chiar dacă programe privind reducerea sărăciei au fost derulate din anul 1975 (termenul “sărăcie” îl precede, din punct de vedere istoric, pe cel de excluziune socială). Conform paradigmei *specializării*, dominantă în S.U.A. (unde excluziunea este legată de discriminare), atunci când “limitele grupurilor împiedică libertatea individuală de a participa la schimburile sociale, excluziunea ia forma discriminării”<sup>37</sup>.

Se remarcă diferite definiții ale excluziunii sociale:

---

<sup>37</sup> ESCWA, (2007). Literature review on social exclusion in ESCWA region, United Nations, New York, p. 2

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Excluziunea socială este rezultatul mai multor procese care interacționează și distanțează treptat persoane, grupuri, comunități și teritorii, plasându-le în poziții de inferioritate în raport cu puteri centrale, resurse și valori<sup>38</sup>;
- Procesul prin care indivizii sau grupurile sunt împiedicate să participe la viața socială, economică, politică, dar și să își afirmare drepturile. Excluziunea socială derivă din relațiile de excludere bazate pe putere<sup>39</sup>.

Deși întâlnim definiții diferite, atunci când excluziunea socială este abordată remarcăm o serie de caracteristici definitorii<sup>40</sup>: excluziunea afectează viitorul persoanei (nefiind limitată la planul prezent); este efectul acțiunilor unei instituții, unui individ sau grup; pe măsură ce normele unei societăți se modifică, atitudinea “majorității” se schimbă și ea (față de persoanele vulnerabile/ marginalizate); excluziunea trebuie privită ca un proces, rezultând din interacțiunea mai multor factori (nefiind numai rezultatul sărăciei). Ca urmare a excluziunii sociale unele persoane sunt împinse spre marginea societății, limitându-se dreptul lor de a participa în cadrul diferitelor activități sociale din cauza lipsei oportunităților de învățare (lipsei resurselor, materialelor), din cauza sărăciei, a lipsei competențelor sau ca efect al discriminării. Accesul la putere, la factorii de decizie, în cazul persoanelor marginalizate este aproape inexistent, acestea resimțind constant o lipsă a posibilității de a controla ce se întâmplă în activitățile de zi cu zi.

Excluziunea poate fi de mai multe feluri<sup>41</sup>:

- excluziune economică - sărăcie și inegalitate;
- excluziune de la condiții de locuit - siguranța locuinței, utilități, supraaglomerare, costul locuirii, dotări necesare;
- excluziune de la educație - existența în familie a unui “model” în ceea ce privește educația, distanța până de școală;
- excluziune de la piața muncii (de la ocupare, indicatori subiectivi);

<sup>38</sup> Estivill, J., (2003). Concepts and strategies for combating social exclusion: An overview, International Labour Organization, Geneva, p. 13

<sup>39</sup> Beall, J., Piron, L. H., (2005). DFID Social Exclusion Review, <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/2301.pdf>, p. 11

<sup>40</sup> Vreșiș, M., Toartă, V., Rojco, A., Cheianu-Andrei, D., (2018). Abordări ale excluziunii sociale în Republica Moldova. Aspecte metodologice și analitice, Editura Nova Imprim, Chișinău, p. 18

<sup>41</sup> Briciu, C., (2005). Strategia de incluziune socială și măsurarea incluziunii sociale, Social Services Institution Building in Romania - An EU-funded project implemented by BBI – STAKES – ADECRI and PwC Romania, Volumul II, p. 70

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- siguranță personală și publică (incidența violențelor și criminalității);
- excluziune de la sănătate (accesul la servicii de sănătate);
- segregare socială - slaba sau lipsa participării la rețelele sociale.

Din perspectiva excluziunii sociale și sărăciei în România, aspectele cheie sunt următoarele<sup>42</sup>:

- există copii care nu au acte de identitate, care nu sunt incluși în sistemul de învățământ, copii cu dizabilități, din familii dezorganizate și sărace;
- din cauza abandonului și eșecului școlar unii copii nu finalizează cele 8 clase;
- școala trebuie să se adapteze la nevoile societății românești;
- decalajul rural – urban (cadre didactice mai bine sau mai puțin pregătite, tipuri de materiale didactice, distanțe de parcurs până la școală);
- există grupuri de risc școlar – copii cu dizabilități, populația de romi, familii sărace și dezorganizate, zone rurale izolate;

În România, ca și în alte țări, noțiunile de sărăcie și șomaj se concentrează pe indivizi și gospodării și în jurul lor se axează dezbaterile de excludere. Principalele categorii de populație care sunt susceptibile de a fi victime ale excluderii rămân mereu aceleași și mereu includ persoane din medii defavorizate și persoane cu dizabilități. Cu toate acestea, vulnerabilitatea lor nu mai este imputabilă doar situației familiale, responsabilitatea fiind aruncată și asupra societății.

Privită din acest unghi, excluziunea afectează aproape toate domeniile vieții moderne, inclusiv educația, forța de muncă și viața socială, la care persoanele sau grupurile nu au acces sau de la care sunt excluse.

Copiii, ca membri ai familiei, pot de asemenea suferi din cauza excluderii părinților și, obstacolele pe care această situație le pune în calea dezvoltării lor, vor fi la originea excluziunii pe care ei înșiși o vor experimenta mai târziu în viață (Bynner, 1999).

Lista de mai jos, oferă o idee despre natura acestui proces în România:

- achiziție slabă a mecanismelor fundamentale ale lecturării, scrierii și calculului;
- rezultate slabe pe parcursul școlii;
- părăsirea timpurie a școlii fără calificare;

<sup>42</sup> Portal legislativ, (2002). <http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/38318>

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- dificultăți timpurii de inserție pe piața muncii, inclusiv în locuri de muncă necalificată;

- muncă ocazională și șomaj;
- sarcină precoce;
- probleme cu poliția;
- alcoolism;
- slabă sănătate fizică și mai ales psihică.

Fiecare dintre aceste fenomene este atât un indicator al excluderii precoce, cât și o cauză a excluderii ulterioare, ceea ce atrage noțiunea de factor de risc și de protecție. Procesul este continuu, adică un fenomen îl antrenează pe altul și, într-o anumită măsură, este rotund în efectele sale, în sensul că aceste evenimente se consolidează reciproc și pot prejudicia realizările anterioare. Un conflict familial de exemplu, într-un moment particular al copilăriei, poate duce nu numai la o întârziere școlară a copilului în comparație cu colegii săi, dar îl face și să regreseze la niveluri anterioare în abilitățile sale cognitive și comportamentale.

România a acordat atenție combaterii excluziunii sociale și sărăciei încă din anul 1992 (Institutul de Cercetare a Calității Vieții realiza studii asupra fenomenului), iar în anul 1997 prin Comisia Națională Anti-sărăcie. Ulterior, această comisie a devenit Comisia Anti-sărăcie și Promovare a Incluziunii Sociale (CASPIIS). În anul 2009, printr-un act normativ, se constituie Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale (cu modificările ulterioare), având drept rol incluziunea socială<sup>43</sup>.

Abandonul școlar apare atunci când este luată decizia de a se întrerupe parcursul școlar, înainte ca un anumit nivel de învățământ să fie încheiat. Unele definiții ale abandonului școlar îl asociază cu părăsirea timpurie a unui parcurs educativ ce determină dispariția posibilității persoanei de a obține o diplomă, însă... părăsirea timpurie a școlii se referă la persoanele care au ieșit din sistemul de educație înainte de a încheia învățământul obligatoriu (clasa a X-a în prezent) și nu au urmat apoi un anumit program de calificare/ formare profesională. Prezentăm paradigmele și perspectivele explicative ale abandonului școlar<sup>44</sup>.

<sup>43</sup> Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale, (2009). Proiectul Phare 2006 „Asistență tehnică pentru promovarea campaniei naționale de conștientizare în domeniul incluziunii sociale”, p. 6

<sup>44</sup> Strategii de prevenire și diminuare a abandonului școlar în județul Iași - An școlar 2017-2018, <https://is.prefectura.mai.gov.ro/wp-content/uploads/sites/49/2018/03/CP-ISJ-martie-2018.pdf>, pp.3-6

### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

1. Paradigma interacționistă – abandonul apare în urma interacțiunii dintre caracteristicile mediului educațional (includem aici părinți, profesori, colegi etc) și cele ale elevilor (deficiențe de natură emoțională, intelectuală etc);
2. Paradigma psihosocială – abandonul școlar se bazează pe diferențele existente, în structura personalității, între cei care abandonează și cei care își încheie studiile (vorbit în acest caz despre motivație, imagine de sine, inteligență, agresivitate etc);
3. Paradigma constrângerii externe – abandonul școlar este efectul presiunii unor factori externi (pe care persoana nu îi poate controla) referitori la starea de sănătate și obligațiile existente în cadrul familiei (de exemplu, frații mai mari au grijă de frații mai mici, lipsind astfel de la școală).

Se remarcă cinci dimensiuni ale excluziunii<sup>45</sup>, reliefate în figura de mai jos:

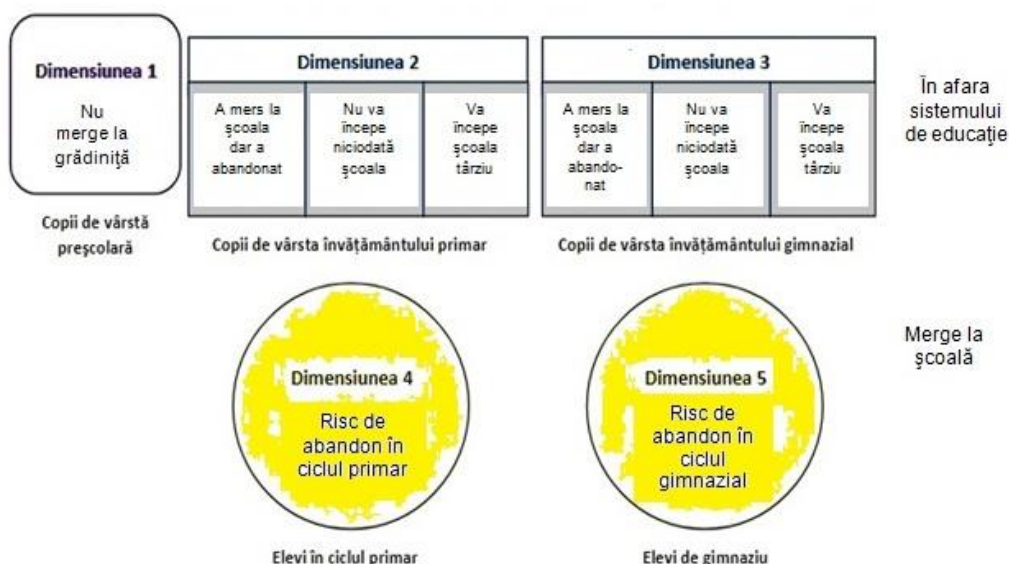


Figura 5. Cele 5 dimensiuni ale excluziunii

Două perspective explicative ale abandonului școlar se evidențiază:

1. Perspectiva tradiționalistă – precizează faptul că decizia de a abandona școala îi aparține în totalitate elevului;
2. Perspectiva excluderii – precizează faptul că instituția școlară este cea responsabilă de apariția abandonului școlar (ca efect al experiențelor neplăcute, de

<sup>45</sup> Apostu, O., (2012). Metodologia raportului național, Editura Alpha MDN, Buzău, p. 16



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

frustrare și eșec trăite de elev în spațiul școlar); rezultatele școlare sunt văzute astfel ca fiind simptome și nu cauze (cel puțin nu directe) ale abandonului școlar.

Ca elemente care favorizează discriminarea putem enumera:

- concurența între școli, care împinge către segregare în constituirea claselor - pentru a atrage elevii buni (categorie care ia în calcul și dimensiuni etnice, de gen și de rang social), s-au creat filierele "de excelență";

- o organizare și un mod de lucru care îi rețin pe profesori *în spatele ușilor închise*, în detrimentul lucrului în echipă;

- o pedagogie *invizibilă* – particularitatea sarcinilor școlare de abstractizare este rar/insuficient explicată;

- scrisul devine un instrument de selecție, iar utilizarea lui diferențiată atribuie un loc în societate. Cei care stăpânesc această artă sunt în poziție de dominare; funcția scrisului legată de redarea gândurilor fiind rareori explicată, îi pune în situație de eșec pe elevii care nu l-au folosit în mediul familial.

- un sistem de evaluare care sancționează eșecul și trece responsabilitatea lui asupra elevului; dincolo de prejudecăți în notare (legate de gen, origine) insistarea asupra notării îi aduce școlarului mai curând neînțelegere, concurența cu colegii săi prefigurează selecția instituțională.

Integrarea școlară poate permite copiilor cu nevoi speciale să participe la sistemul școlar normal. Cu toate acestea, în clasele cu un colectiv numeros, dificultățile acestora pot trece neobservate și, fără sprijin din partea părinților, ei nu reușesc să țină pasul cu tovarășii lor. Este momentul în care intră în joc resursele, atât fizice cât și educative, psihologice dar și culturale, mai puțin vizibile dar la fel de importante, pe baza cărora se construiește capitalul identitar. Catalogarea unora drept puțin dotați sau proști, le oferă profesorilor de clase numeroase un alibi pentru a renunța la preluarea lor pentru că ar fi irecuperabile. Prejudecățile legate de gen sau etnie, consolidează marginalizarea lor.

#### Bibliografie:

Apostu, O., Balica, M., Caragea, N., Florian, B., Istrate, B., Jigău, M., Voinea, L., (2012). Metodologia raportului național. În C. Fartușnic (Coord.). *Toți copiii la școală până în 2015: inițiativa globală privind copiii în afara sistemului de educație: studiu național* (pp. 14-18). Editura Alpha MDN, Buzău.



INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Beall, J., Piron, L. H., (2005). DFID Social Exclusion Review,  
<https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/2301.pdf>
- Briciu, C., (2005). Strategia de incluziune socială și măsurarea incluziunii sociale, Social Services Institution Building in Romania - An EU-funded project implemented by BBI – STAKES – ADECRI and PwC Romania, Volumul II.
- Bynner, J. (1999). “Risques et résultats de l'exclusion sociale – Ce que montrent les données longitudinales”. OCDE, Paris
- Duffy, K., (1995). “Exclusion sociale et dignité de la personne en Europe”. Conseil de l'Europe.
- ESCWA, (2007). Literature review on social exclusion in ESCWA region, United Nations, New York.
- Estivill, J., (2003). Concepts and strategies for combating social exclusion: An overview, International Labour Organization, Geneva.
- Luciak, M., (2004). *Migrants, minorities and education*. Luxembourg : European Monitoring Centre on Racism and Xenophobia (EUMC).
- Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale, (2009). Proiectul Phare 2006 „Asistență tehnică pentru promovarea campaniei naționale de conștientizare în domeniul incluziunii sociale”.
- Portal legislativ, (2002). <http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/38318>
- Rebeyrol A., (2010). *Discriminations à l'Ecole. Rapport relatif aux auditions sur les discriminations en milieu scolaire*. Paris : Ministère de l'Éducation nationale.
- Salama, P., (2010). *Migrants et lutte contre les discriminations en Europe*. Strasbourg : Conseil de l'Europe.
- Strategii de prevenire și diminuare a abandonului școlar în județul Iași - An școlar 2017-2018, <https://is.prefectura.mai.gov.ro/wp-content/uploads/sites/49/2018/03/CP-ISJ-martie-2018.pdf>
- Vremiș, M., Toartă, V., Rojco, A., Cheianu-Andrei, D., (2018). Abordări ale excluziunii sociale în Republica Moldova. Aspecte metodologice și analitice, Editura Nova Imprim, Chișinău.

## Capitolul 6

### Cauzele apariției situațiilor de risc privind discriminarea, excluziunea socială și părăsirea timpurie a școlii în învățământul secundar inferior pentru regiunile din proiect

Prof.univ.dr. Grigore Vasilica

Conf.univ.dr. Ivan Corina

Conf.univ.dr. Ciolcă Sorin

Conf.univ.dr. Mitrache Georgiana

Lect.univ.dr. Predoiu Radu

„Procesul de la Copenhaga, ale cărui priorități strategice pentru următorul deceniu au fost revizuite în cadrul reuniunii ministeriale de la Bruges din decembrie 2010, evidențiază faptul că educația și formarea profesională (EFP) au un rol-cheie în sprijinirea obiectivelor Strategiei Europa 2020, prin asigurarea unor competențe și aptitudini relevante și de înaltă calitate.”<sup>46</sup>

Educația este percepută ca o „funcție vitală a societății, iar școala drept principala instituție prin care societatea își perpetuează existența. Astfel, școala este un *-factor cheie-* al dezvoltării. De la școală se așteaptă astăzi totul: să îi ajute pe tineri să cunoască trecutul și să înțeleagă prezentul, să îi ajute să conștientizeze și să își asume responsabilitatea pentru a se implica în orientarea destinului colectivităților către un viitor dorit”.

Educația este privită din ce în ce mai mult ca una dintre cheile dezvoltării incluzive și durabile ale societății. Experiența multor țări ne arată că persistența inegalităților sociale și economice ca și excluziunea pot duce la nemulțumiri, fragmentare socială, chiar conflicte. În plus, inegalitățile din societate sunt adesea legate de excluderea de la oportunitățile educaționale.

Abandonul școlar a devenit o prioritate în toate țările. Societatea este interesată de acest fenomen din motive de securitate și economice, căci renunțarea la școală

<sup>46</sup> Concluziile Consiliului privind rolul educației și formării în cadrul punerii în aplicare a Strategiei Europa 2020 (2011/C 70/01)

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

este adesea legată de o problemă de securitate, motivul fiind acela că absența și delincvența sunt corelate.

Problema abandonului este considerată mai mult socială și economică decât școlară sau psihologică pentru că pune în pericol integrarea profesională a tinerilor. Situația socială (în mod special piața muncii) a evoluat, făcând mai dificilă soarta celor care abandonează școala: pentru tinerii care părăsesc sistemul școlar fără o diplomă este mult mai greu astăzi decât acum 40 de ani să-și găsească un loc de muncă, iar acesta este mai precar. Integrarea profesională reprezintă în prezent o provocare semnificativă și investiții pentru orice stat.

Potrivit OCDE<sup>47</sup>, riscul de a deveni șomer este de două ori mai mare pentru cei ce nu finalizează studiile. Consecințele sociale sunt de asemenea importante: sănătatea mentală și fizică, asociate cu abandonul au un cost ridicat (comportament inadecvat, sarcină precoce, violență, sinucidere etc.). Mai mult, există o oarecare reproducere (similaritate) socială: părinții celui care abandonează sunt mai susceptibili să aibă un urmaș care nu va finaliza studiile. (Blaya, 2010).

Abandonul școlar îi interesează pe toți: indivizi, familiile lor, statul, serviciile sociale, organismele internaționale (UE) din cauza costurilor sociale și politice pe care le implică. Consecințele pe termen lung ale deșcolarizării în societățile noastre din ce în ce mai competitive și în care forța de muncă devine din ce în ce mai specializată, a determinat Europa să-și fixeze obiective de întărire a prevenției și să strângă legătura dintre învățământul general și cel profesional (Blaya, 2012). În acest context, disparitățile și inegalitățile în educație primesc o atenție din ce în ce mai mare, ca și nevoia de a combate sistematic fenomenul excluziunii în educație.

Abandonul școlar reprezintă finalul unor eșecuri repetate în adaptarea școlară. Astfel, eșecul școlar are un risc foarte mare de manifestare prin abandon școlar. De aceea, pentru a minimiza discriminarea, părăsirea timpurie a școlii și excluziunea socială trebuie acționat în sensul rezolvării/ reducerii cauzelor eșecului școlar.

Evidențiem în continuare cauzele sau factorii determinanți și situațiile de risc în ceea ce privește discriminarea, excluziunea socială și abandonul școlar în rândul elevilor din învățământul secundar inferior (Gyönös, E., 2011, Chipea, F. 2012):

<sup>47</sup> Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- sărăcia/ situația economico-financiară a familiei, care se reflectă prin: dificultăți în a asigura hrana zilnică (inclusiv *pachetulul* pentru școală); dificultăți în a asigura ținuta corespunzătoare, manuale, cărți, rechizite, fondul clasei/ școlii sau transportul până la școală; condițiile de locuit (lipsa căldurii, a apei calde sau a curentului electric, supraaglomerarea); munca prestată de frații mai mari (în concepția unor părinți, faptul că frații mai mari au grijă de cei mai mici justifică absențele de la școală);
- modelul pe care părinții (sau frații mai mari) îl oferă copiilor - de multe ori modelul fraților mai mari, care au renunțat la educație, are o influență mai mare.
- Dacă succesul școlar nu a fost experimentat de către părinți (sau frați mai mari), sunt mici șanse ca acest concept să fie valorizat în interiorul familiei, scăzând nivelul de aspirație al copiilor. Deficitul educațional al părinților creează dificultăți și în procesul de realizare a temelor pentru acasă.
- instabilitatea psiho-afectivă, tulburări de comportament, dificultăți cu care elevii se confruntă;
- dezagregarea familiei (divorțul, consumul de alcool în familie, violența, neglijența în familie, plecarea în străinătate a părinților);
- relația copilului cu profesorii și cu colegii – de exemplu, copiii romi sunt încurajați să manifeste inițiativă și independență de la o vârstă fragedă, în contextul școlii existând posibilitatea ca atitudinea lor mai directă să fie interpretată ca un act de indisciplină; tot aici putem preciza atitudinea necorespunzătoare a unor profesori sau nivelul redus de pregătire al unor cadre didactice.

Stările afective negative experimentate de copii la școală, generează nemulțumiri, frustrare, abandonul (ca mecanism de apărare al psihicului) putându-se manifesta.

- lipsa dotărilor/ infrastructura deficitară – mobilier, laboratoare, biblioteci inexistente/ cu puține resurse și învechite, fără proiectoare în săli, fără filme documentare (care să susțină înțelegerea);

- distanțele fizice mari – unii copii au de parcurs un drum prea lung până la școală;

- din perspectiva sistemului educațional, se remarcă deficitul de abilități și metodologie care să contribuie la succesul școlar în cazul majorității elevilor;

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

• În cazul populației de romi remarcăm și căsătoria la vârste fragede, ca situație de risc legată de abandonului școlar, fetele părăsind (prea) repede gospodăria familială;

Subliniem următoarele tipuri de dificultăți cu care se confruntă elevii, ce au un impact negativ, riscând să genereze discriminare, excluziune socială și abandon școlar (McKinny, 1984, Hamada, 2012, Coașan, 2000 - citați de Ghiță, C., 2019).

- deficiențe de natură intelectuală (prezente încă de la naștere - disfuncții neurologice) și care afectează abilitățile cognitive ale elevilor: gândirea convergentă și divergentă, limbajul, capacitatea de memorare și de înțelegere a copiilor;

- deficiențe emoționale - existența unor relații deficitare cu membrii familiei, încă din perioada copilăriei; lipsa unor relații sociale echilibrate cu profesorii și colegii (generează anxietate, depresie sau furie);

- dificultăți de învățare dobândite - în urma relațiilor cu membri ai familiei (de exemplu, părinți indiferenți față de ceea ce se întâmplă la școală) sau cu membri ai grupul de apartenență (prieteni care nu valorizează școala);

- dezvoltarea inegală a copiilor - unii copii (spre deosebire de alții) pot rezolva mai rapid anumite sarcini cognitive întrucât intră mai repede într-un anumit stadiu al dezvoltării inteligenței (putem vorbi despre o dezvoltare cognitivă graduală și multifacetată, aspect pe care profesorii trebuie să îl aibă în vedere în proiectarea activităților didactice).

"Tragedia educației se joacă pe două scene: elevi incompetenți având de-a face cu profesori competenți și, profesori incompetenți având de-a face cu elevi competenți" (Fischer, M., 2006). Sintetizând, în procesul de reducere a discriminării, abandonului școlar și excluziunii sociale trebuie să luăm în considerare următoarele variabile, esențiale: elevii și familiile din care fac parte, respectiv profesorii și școala.

### Județul Caraș-Severin

Fenomen evidențiat și în România, părăsirea timpurie a școlii se regăsește și la nivelul regiunii Vest din care face parte și județul Caraș-Severin. Acest județ se confruntă cu o scădere drastică a populației școlare, atât din cauze demografice cât și a migrării forței de muncă, fapt ce a condus la restructurarea rețelei de școli (în școli și structuri ale acestora). Pe lângă scăderea populației școlare, unitățile de învățământ se confruntă și cu fenomenul abandonului școlar, deoarece, conform Institutului

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Național de Statistică (INS) „diferența între numărul elevilor înscriși la începutul anului școlar și cel al celor aflați în evidență la sfârșitul aceluiași an școlar, exprimată ca raport procentual fără de numărul elevilor înscriși la începutul anului școlar”<sup>48</sup> reprezintă rata de abandon.

„Elevii din România părăsesc timpuriu școala din diferite motive, inclusiv a unor factori de natură personală, familială, școlară și socială. Datele internaționale privind PTȘ indică faptul că, în mod tipic, există mai mult de un factor care determină tinerii să părăsească timpuriu școala.”<sup>49</sup>

În județul Caraș-Severin părăsirea timpurie a școlii este, ca și în alte județe ale României, rezultatul unui proces progresiv și cumulativ determinat de o multitudine de factori. Dintre factorii declanșatori pot fi cei de natură personală, familială, mediu școlar și cel socio-economic.

Factorii de natură personală pot fi atât referitori la probleme de sănătate, profilul motivațional și atitudinal, probleme emoționale; cele legate de familie sunt refritoare la structura acesteia (ambii părinți / monoparentală / dezorganizată), numărul de membri, numărul membrilor încadrați în muncă, starea financiară, altele; în ceea ce privește mediul școlar aspectele declanșatoare pot fi cele legate de locație, starea materialelor didactice, atractivitatea lecțiilor, atitudinea și nivelul de implicare a corpului profesoral și al colegilor, existența oportunităților, accesul și tratarea nediscriminatorie pentru toți elevii; mediul socio-economic este și considerat tot un factor declanșator deoarece județul a fost unul profilat în mare parte pe monoindustrie (metalurgie, siderurgie, minerit) la care s-au adăugat construcțiile de mașini, sectoare economice cu probleme, în care nu s-a reușit o restructurare / actualizare consistentă ceea ce a determinat șomaj și/sau migrarea masivă a forței de muncă.

În acest caz se întâlnesc situații în care elevii și-au urmat părinții (ceea ce a determinat scăderea populației școlare) ori au rămas în țară în grija bunicilor, rudelor sau a altor persoane (fapt care îi include în grupul de risc).

În județul în discuție există o mare îngrijorare a autorităților cu responsabilități în ceea ce privește educația, legată de tendința părăsirii școlii încă de la nivel primar.

<sup>48</sup> <http://statistici.insse.ro/shop/index.jsp?page=tempo3&lang=ro&ind=SCL113A>

<sup>49</sup> HG 417 / 2015, Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Pentru susținerea afirmațiilor de mai sus exemplificăm cu date furnizate de către INS, Institutul de Științe ale Educației și ARACIP cu ocazia mesei rotunde „PARTICIPAREA LA EDUCAȚIA PREUNIVERSITARĂ” 21 iunie 2016<sup>50</sup>. Astfel, în Caraș-Severin, după mediul de rezidență, rata era 0,604% mediu rural și 0,287% urban abandon școala primară și 0,422 / rural și 0,394/ urban abandon gimnaziu în 2014/2015.

Din informațiile puse la dispoziție de către ISJ Caraș-Severin pentru diverse analize și raportări către ministerul educației, INS, ARACIP ș.a., se identifică drept cauze declanșatoare ale PTȘ cele prezentate deja („lipsa resurselor materiale ale familiei sau sărăcia, participarea copiilor la creșterea fraților mai mici și la munci în gospodărie, nivelul scăzut de educație al părinților, refuzul părinților de a-și trimite copiii la școală, apartenența la o familie cu un singur părinte, plecarea părinților în străinătate, lipsa motivației elevilor, lipsa de atractivitate a școlii, motive ce țin de identitatea culturală în cazul elevilor de etnie romă, lipsa comunicării părinți-profesori, marginalizarea copiilor cu dizabilități sau cu cerințe educative speciale (CES), proveniți din centrele de plasament etc.”)<sup>51</sup>. La toate acestea se adaugă și aspecte legate de parcursul școlar: dificultăți determinate de nefrecventarea grădiniței înainte de înscrierea la școală, număr mare de absențe care determină rezultate scăzute la învățătură, corigențe, repetențe, demotivare privind învățarea, căsătoriile la vârstă mică (în rândul populației rrome).

## Județul Giurgiu

### Comunele Singureni, Răsuceni

La creșterea riscului de abandon școlar contribuie câțiva factori, la fel cum există și motive pentru a părăsi de timpuriu școala. Acești factori și motive au fost explicați în subcapitolele anterioare, iar în continuare detaliem câteva aspecte pentru școlile din Singureni și Răsuceni.

Statistica arată că, la fel ca pe plan național, în județul Giurgiu mai mulți băieți decât fete abandonează studiile în fiecare an și nu o fac din aceleași rațiuni. În esență, fetele renunță din motive legate de probleme familiale, în timp ce băieții părăsesc

<sup>50</sup> [http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com\\_presa/com\\_pdf/ins\\_masa\\_rotunda\\_21\\_iunie\\_2016.pdf](http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com_presa/com_pdf/ins_masa_rotunda_21_iunie_2016.pdf) , p.29

<sup>51</sup> Material prezentat la Masa rotundă PARTICIPAREA LA EDUCAȚIA PREUNIVERSITARĂ/ iunie 2016, citat în RIA-Report-MNE\_RO, p. 13

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

școala din cauze legate de problemele întâmpinate la școală dar și pentru interesul trezit de muncă.

Dar care sunt exact motivele legate de familie, școală și muncă?

Fetele sunt mai afectate de instabilitatea familială decât băieții. Majoritatea celor ce abandonează, provin din familii dezbinat și, nu divorțul este problema în sine (pentru că uneori a pus capăt violenței domestice sau neglijării copiilor), ci faptul că o mamă care devine brusc singură trebuie să-și crească copiii muncind mai multe ore și făcând și alte sacrificii (izolare socială, oboseală).

Impactul divorțului asupra bugetului familiei este mare, la fel ca scăderea disponibilității unuia sau altuia dintre părinți de a-și sprijini copiii la lecții și pentru a-i supraveghea în general.

Câțiva dintre cei care au renunțat la studii, au făcut-o afectați fiind de depresia unuia sau altuia dintre părinți. Acești copii sunt uneori pur și simplu neglijați. Instabilitatea familiei îi afectează profund și, dacă ea apare în timpul școlii elementare, se pare că îi va urma de-a lungul întregii cariere școlare, afectând nivelul de concentrare și atenție precum și angajamentul lor școlar.

O întrebare extrem de frecventă ("la ce folosește școala?") pusă de cei ce abandonează și plictiseala, descriu extrem de bine marea majoritate a problemelor școlare. Acești elevi nu estimează corect legătura dintre ceea ce învață la școală, viața de zi cu zi și contribuția învățământului la îmbunătățirea calității vieții lor. Ciclul gimnazial ar trebui să remedieze această problemă, oferind elevului activități care sunt mai aproape de interesele sale. Prin urmare, profesorul trebuie să poată răspunde la întrebarea fundamentală și justificată, *La ce folosește școala?*

În cele din urmă, există piața muncii. Băieții și unele fete consideră că munca este mai valoroasă și plină de satisfacții decât școala. Când li se oferă oportunitatea ei încep să muncească (chiar cu normă întregă), acesta fiind un motiv important pentru care tinerii se grăbesc să părăsească școala.

Pe termen lung, mai mulți dintre ei și-au exprimat regretul legat de această decizie. După o vreme, și-au dat seama că au obținut locuri de muncă cu valoare redusă, slab remunerate și au dezvoltat în același timp anumite obiceiuri de consum (telefon mobil, *fast food* etc.) costisitoare. Tinerii recunosc că întoarcerea la școală ar putea să le aducă posibilități de muncă mai bune, dar obiceiurile dobândite îi împiedică să revină. Unii (puțini) o fac, muncind din greu pentru a rupe acest cerc vicios.



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Părinții celor care iau decizii legate de muncă nu cunosc întotdeauna consecințele pe termen lung. Lor trebuie să li se spună și să li se demonstreze importanța obținerii unei diplome. Locurile de muncă ce nu necesită instruire sunt din ce în ce mai rare. Prin urmare, educația reprezintă o cale pentru construirea unui viitor bun și garantarea unei vieți satisfăcătoare. Alegerea de a rămâne la școală este uneori mai dificilă decât de a merge la muncă, însă amânarea vieții de adult reprezintă și calea către un viitor mai bun.

În concluzie, cauzele abandonului în școlile din județul Giurgiu participante la proiect sunt multiple și similare pentru toată țara: în primul rând starea economico-socială a familiilor din care provin copiii, respectiv situația financiară precară, apoi imposibilitatea navetei pentru elevi, la care se adaugă plecările în străinătate ale părinților, care în multe cazuri își iau și copiii cu ei.

### Județul Vaslui

#### Comuna Gârceni, satele Gârceni și Racova,

#### Comuna Cozmești, satul Fâstâci

Județul Vaslui se alătură celorlalte județe din țară, în care excluziunea socială și părăsirea timpurie a școlii în învățământul secundar inferior sunt reprezentate de procente destul de mari, fiind o zonă mai săracă cu familii defavorizate și care se confruntă cu probleme serioase socio-economice, în special, în mediul rural.

Realitatea ne prezintă un județ cu potențial, dar care datorită factorilor specifici zonei (agricultura fiind principalul domeniu), nu reușește să ofere oamenilor un trai decent – oferte rentabile pe piața muncii, încurajarea copiilor și tinerilor pentru educație, creșterea natalității etc.

Un număr semnificativ de copii abandonează cursurile gimnaziale datorită unor situații delicate existente în această zonă:

- lipsa susținerii financiare pentru a merge la școală (ajutorul acordat părinților în gospodărie, existența fraților, surorilor de vârstă mai mică (2-3) care necesită îngrijire, ajutor;
- părinți plecați în străinătate la muncă (de obicei, în Anglia și Suedia), copiii fiind în grija unor rude (bunici, unchi);
- plecarea acestora la muncă în străinătate, împreună cu părinții;
- fetele (în special de etnie romă) se mărită de la 13-14 ani;

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- neînțelegerea de către părinți a rolului și importanței educației în viața propriului copil;
- lipsa motivației pentru unii copii, care mai muncesc pe bani, prestând servicii necalificate și modest/prost plătite;
- problema transportului până la școlile aflate la distanță mai mare și condițiile impropri din unele școli, care îi îndepărtează pe copii de fenomenul educației;
- lipsa motivației pentru acei copii defavorizați – problema hranei (unii mănâncă decât la școală, se impune o mâncare caldă pe zi), atragerea lor prin activități plăcute, activități sportive, competiții, excursii, drumeții etc.

Cadrele didactice și doamnele director de la școlile gimnaziale din comunele menționate, cu care colaborăm în cadrul proiectului nostru, depun eforturi deosebite pentru prevenirea și reducerea problemelor referitoare la discriminare, excluziune socială și abandon școlar, comunicând permanent cu elevii, părinții, autoritățile locale, în scopul perceperii corecte a importanței educației în viața copiilor.

Remarcăm și o schimbare pozitivă de atitudine față de școală a unor copii care au abandonat cursurile. Unii dintre aceștia doresc să meargă din nou la școală, după un an sau chiar doi de pauză. Probabil și-au dat seama cât de importantă este pregătirea lor pentru viață și meserie (competențe într-o ocupație, calificare superioară, salariu mai bun), atât la noi în țară, cât și în străinătate.

Referitor la părinți, observăm, că multe familii nevoiașе, își încurajează foarte mult copiii să termine studiile gimnaziale pentru a continua la liceu sau la o școală profesională (calificarea într-o meserie ocupațională).

Există și sprijinul autorităților locale (primăriei) pentru atragerea și susținerea copiilor să frecventeze cursurile școlare, prin oferirea ajutorului social, renovarea clădirilor și anexelor unităților de învățământ, repararea drumurilor de acces (unele dintre ele aflate în stare deplorabilă).

Astfel, la Școala gimnazială din comuna Gârceni, satul Gârceni s-a finalizat un teren sintetic de minifotbal cu nocturnă, iar Școala gimnazială din comuna Cozmești, satul Fâstâci, care în prezent (de câțiva ani este această situație) funcționează în clădirea unui canton silvic, având condiții impropri pentru desfășurarea procesului didactic (o cameră mică folosită drept sală de clasă, toalete în curte, fără vas de wc, apă, terenul pentru activități sportive reprezentat de curtea interioară – pământ, iarbă, cu o anumită înclinație, cu multe denivelări, fără porți de handbal sau minifotbal, etc.)

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

va fi mutată începând din iunie 2020 (conform promisiunilor primarului), în clădirea construită de 12 ani și nici până acum dată în folosință, aflată la 100 metri distanță.

În acest context, în județul Vaslui, precum și în alte zone din țară, se recomandă elaborarea unei strategii viabile și eficiente pentru prevenirea și reducerea discriminării, a excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor prin activități sportive, prin unificarea eforturilor autorităților locale - Primăriei, Consiliul Județean, Prefectură, Inspectoratul Școlar, cadrelor didactice, părinților, fundațiilor, ONGurilor, precum și a tuturor celor care doresc să pună umărul la redresarea învățământului, chiar salvarea educației și atragerea copiilor către acest fenomen care reprezintă o prioritate națională pentru societatea românească.

Considerăm că Strategia de prevenire și reducere a discriminării, excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor, prin activități sportive ar putea urmări următoarele acțiuni/planuri naționale succesive.

- inclusiunea copiilor fără posibilități materiale minime în societate;
- intervenirea într-o manieră adaptată și respectuoasă asupra alegerilor lor și a familiilor lor;
- asigurarea profesioniștilor cu mijloacele de acționare;
- plasarea științei în centrul politicilor publice prin crearea unei rețele de cercetare și asigurarea diseminării cunoștințelor;
- favorizarea metodelor corespunzătoare activităților sportive.

#### **Bibliografie:**

- Chipea, F., (2012). Abandonul școlar - dimensiuni, surse, implicații. În A. Hatos, S. Ghiță, C., (2019). Succesul și eșecul în învățare. Factori de influență, Editura Polirom, Iași, p. 259
- Fleck, G., Rughiniș, C., (Coord.) (2008). Vino mai aproape, Incluziunea și excluziunea romilor în societatea românească de azi, Editura Human Dynamics, București.
- Ghiță, C. M. (2019). Succesul și eșecul în învățare. Factori de influență. În G. Pânișoară (Coord.), *Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții* (pp. 253-264). Editura Polirom, Iași.

**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

Gyönös, E., (2011). Abandonul școlar: cauze și efecte. *Economie teoretică și aplicată*, 11(564), 37-47.

Programul Operațional Ajutorarea Persoanelor Defavorizate, (2017).  
[https://www.fonduri-ue.ro/images/files/programe/ALTE/Programme\\_2014RO05FMOP001\\_3\\_1\\_ro.pdf](https://www.fonduri-ue.ro/images/files/programe/ALTE/Programme_2014RO05FMOP001_3_1_ro.pdf)

Singh, M. P., (2006). *Quote Unquote (A Handbook of Quotations)*, Lotus Press, New Delhi.

Sutherland, P., (1992). *Cognitive Development Today: Piaget and His Critics*, Paul Chapman Publishing, London.

Vîrlan M., Dița M., 2018. Reduction of school dropout through psycho-socio-educational activities, *Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)* e-ISSN: 1857-4432, p-ISSN: 1857-0224, Volume 50, Issue 1, 2018, p.44

Concluziile Consiliului privind rolul educației și formării în cadrul punerii în aplicare a Strategiei Europa 2020

[http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com\\_presa/com\\_pdf/ins\\_masa\\_rotunda\\_21\\_iunie\\_2016.pdf](http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com_presa/com_pdf/ins_masa_rotunda_21_iunie_2016.pdf), p.29

<http://statistici.insse.ro/shop/index.jsp?page=tempo3&lang=ro&ind=SCL113A>

HG 417 / 2015, Strategia privind reducerea părăsirii timpurii a școlii în România

## Capitolul 7

### Modele de formare a cadrelor didactice și a părinților pentru promovarea practicilor specifice în sensul reducerii discriminării și abandonului școlar

Prof.univ.dr. Tudor Virgil

#### Importanța și necesitatea practicării exercițiilor fizice

Componentă esențială a creșterii calității vieții, educația fizică, și implicit exercițiul fizic se constituie ca factori imperioși în dezvoltarea multilaterală a individului, ce-l însoțesc pe acesta pe tot parcursul ontogenezei.

Legătura dintre starea de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, capacitatea motrică, integrarea socială și practicarea exercițiilor fizice este indisolubilă și incontestabilă. Aceasta nu este o noutate, dar capătă valențe noi, redate prin beneficiile pe care acestea le au asupra celor patru paliere menționate.

Efectele pozitive ale practicării exercițiilor fizice sunt subliniate încă din Antichitate, când s-a conștientizat importanța și necesitatea acestora în menținerea **stării de sănătate**. Acest deziderat este susținut, printre altele și de Declarația de principiu a Federației Internaționale de Medicină Sportivă, din anul 1989: Exercițiul fizic – un important factor pentru sănătate.

Starea de sănătate reclamă existența unui echilibru, indispensabil de altfel, între structural și funcțional, sisteme și aparate, fizic și psihic, care culminează cu apariția stării de adaptare a organismului la variațiile mediului extern prin intermediul bine cunoscutului panaceu – *exercițiul fizic*. Cercetările au demonstrat că absența sau diminuarea timpului de practicare a exercițiilor fizice produce efecte negative asupra organismului. Însuși Aristotel afirma că „Nimic nu epuizează și nu ruinează pe om atât de mult ca inactivitatea fizică prelungită.”

Pornind de la considerentul că **dezvoltarea fizică** este influențată de practicarea exercițiilor fizice, asociate cu particularitățile individuale (de vârstă, sex, nivel de pregătire, grad de instruire) dorim să subliniem câteva aspecte morfologice/somatice și funcționale/fiziologice care pot înregistra modificări pe parcursul unui proces instructiv-educativ (de tip educație fizică, activități motrice de timp liber, sport).

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Din punct de vedere al aparatului locomotor, Crăciun (1984) afirma că „forma, structura, grosimea și rezistența oaselor, creșterea diametrului transversal, îngoșările periostului, buna funcționare a articulațiilor, hipertrofia musculară sunt determinate în cea mai mare măsură de solicitările și stimulii motori.” Hipocrat (părintele medicinei, 460 – 375 î.e.n) subliniază faptul că practicarea exercițiilor fizice influențează favorabil circulația sângelui, respirația, metabolismul, tonifică și relaxează musculatura și echilibrează sistemul nervos. În acest context, stimulii motori reprezintă o condiție sine-qua-non în dezvoltarea armonioasă a individului.

Aparatele cardiovascular și respirator nu sunt nici ele private de beneficiile aduse de practicarea exercițiilor sistematică a exercițiilor fizice. Ca urmare, vorbim despre creșterea capacității funcționale a inimii, mărirea vitezei de circulație a sângelui, creșterea debitului circulator și a  $VO_{2max}$ , scăderea frecvenței cardiace, scăderea tensiunii arteriale, creșterea amplitudinii respiratorii atât în repaus, cât și în efort, creșterea elasticității toracice, scăderea frecvenței respiratorii.

Weineck (1992), citat de Șerbănoiu și Tudor (2007) evidențiază că „tală și capacitatea funcțională a organelor importante pentru performanța fizică depind în proporție de 60-70% de factorii genetici și de 30-40% de calitatea și cantitatea solicitărilor specifice. Astfel, numai o solicitare musculară adecvată permite să se ajungă la o evoluție completă a posibilităților de dezvoltare genetică a copilului (adolescentului). Organele reacționează la lipsa de stimulare motrică prin diminuarea capacității de performanță, printr-o mare sensibilitate la boală și prin scăderea posibilităților de compensare.”

De asemenea, o atenție sporită se va acorda și aliniamentului și posturii corporale a copilului, deoarece o poziție vicioasă, incorectă poate conduce la apariția deficiențelor fizice și poate avea repercusiuni negative și asupra funcționării organismului.

Prezența continuă și consecventă a exercițiilor fizice influențează și **capacitatea motrică generală și specifică**, prin dobândirea formelor noi de comportament, prin posibilitatea de adaptare a mișcărilor la particularitățile externe ale diferitelor solicitări. De asemenea, educația fizică contribuie la dezvoltarea elementelor componente ale fitness-ului propriu-zis (forță musculară, rezistență musculară, mobilitate articulară) și fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentară, agilitate, viteză, putere), dar are un rol princeps și în formarea sistematică a deprinderilor motrice de manipulare, de locomoție și de stabilitate.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Copiii simt nevoia de mișcare, sunt predispuși să depună efort fizic, manifestă disponibilitate către joc și dorință de apartenență la grup prin îndeplinirea unor sarcini individuale sau colective.

Un alt palier în care se regăsește practicarea exercițiilor fizice este **integrarea socială**. Aceasta este unul dintre obiectivele generale ale educației fizice. Epuran, Stănescu, Patriksson (2002) afirmă că acest „proces depinde și de nivelul competențelor de comunicare ale individului și de punerea lor în practică.” Desigur că, prin crearea unor situații sociale, cum sunt jocurile de mișcare, jocurile sportive, rezolvarea unor probleme la nivelul unui grup, asumarea unui rol, lucrul în cadrul unor grupe valorice favorizează afilierea copilului la o comunitate și pot avea efecte adecvate asupra comportamentului pro-social. Cercetările efectuate de-a lungul timpului au demonstrat că socializarea are loc prin intermediul activităților motrice, ca atare copiii pot dobândi astfel de achiziții prin intermediul educației fizice, sportului, activităților motrice de timp liber.

Practicarea exercițiilor fizice sub diverse forme, dar mai ales ca activități sportive sau ca activități de timp liber, contribuie la procesul de socializare al copiilor și în special al celor care sunt supuși anumitor riscuri de excluziune. În timpul derulării acestor activități, copiii comunică, interacționează, colaborează pentru realizarea sarcinilor, se încurajează, au posibilitatea să se valorizeze și să adere la anumite reguli impuse de către grup, să se manifeste din punct de vedere afectiv, fără să se afle în risc de excluziune sau supus vreunei forme de discriminare. Toate aceste aspecte demonstrând rolul acestui gen de activități în atragerea copilului către colectivitate, către școală, contribuind astfel la scăderea abandonului școlar.

În cele anterior prezentate am surprins câteva dintre beneficiile aduse organismului uman de către practicarea exercițiilor fizice. Este mai mult decât evident că activitatea motrică produce efecte pozitive asupra individului, atunci când este condusă rațional.

Pentru a putea fi condusă rațional, atât în cadrul procesului instructiv-educativ, cât și în cadrul activității independente, trebuie respectate de către profesor, elev/copil/subiect, părinte/tutore anumite reguli cu privire la practicarea exercițiilor fizice.

În cele ce urmează dorim să conturăm o serie de recomandări/sarcini, dar și acțiuni care conduc la practicarea cu succes a exercițiului fizic pe tot parcursul vieții, aspect ce surprinde valențele educației fizice în ipostaza de proces continuu.



INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

**Profesorii**

Direcții	Recomandări	Sarcini
Activitatea de planificare a conținutului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- întocmirea documentelor de planificare;</li> <li>- formularea obiectivelor operaționale în concordanță cu necesitățile elevilor;</li> <li>- utilizarea unor metode eficiente în acord cu temele de lecție;</li> <li>- utilizarea unor mijloace adecvate în vederea operaționalizării obiectivelor;</li> <li>- respectarea principiilor cu caracter general, celor care se impun cu dominanță asupra conținutului și metodologiei și a celor specifice activităților de educație fizică;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborarea planurilor anuale, calendaristice, de lecție în acord cu tradiția unității de învățământ și cu opțiunile elevilor;</li> <li>- prezentarea obiectivelor operaționale și importanța realizării acestora pentru elevi;</li> <li>- utilizarea tehnicilor de învățare vizuale, auditive, kinestezice;</li> <li>- realizarea unor exerciții atractive, diverse și variate;</li> <li>- respectarea particularităților de vârstă și individuale, realizarea unei legături între teorie și practică, sistematizarea conținutului propus învățării, accesibilizarea cunoștințelor;</li> </ul>
Organizarea și desfășurarea lecției	<ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea diferitelor formelor de organizare specifice lecției;</li> <li>- organizarea spațiului de lucru necesar desfășurării lecției, dar și oferirii protecției elevilor;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- îmbinarea activității frontale, pe grupe și individuale;</li> <li>- amplasarea echipamentelor necesare în prezența elevilor, verificarea funcționalității și integrității materialelor de lucru;</li> </ul>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea unui sistem de cunoștințe teoretice de specialitate, cu aplicabilitate în cadrul lecțiilor de educație fizică;</li> <li>- utilizarea metodelor de comunicare și de acțiune adecvate, pe înțelesul tuturor elevilor participanți la lecție;</li> <li>- observarea comportamentului fiecărui elev;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea și explicarea unor cuvinte specifice domeniului (efort, oboseală, exercițiu fizic, aparat locomotor etc);</li> <li>- claritate în explicații astfel încât să formeze reprezentări ale mișcărilor cât mai corecte;</li> <li>- monitorizarea elevilor în timpul depunerii efortului fizic și înregistrarea reacțiilor acestora;</li> </ul>
Motivarea elevilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- insuflarea încrederii elevilor în propriile posibilități;</li> <li>- încurajarea elevului după o reușită sau după un eșec;</li> <li>- sprijinirea elevilor în cazul în care aceștia întâmpină dificultăți;</li> <li>- responsabilizarea elevilor prin intermediul unor sarcini în timpul lecției care să conducă la dobândirea autonomiei;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptarea tehnicilor de predare și învățare la capacitățile psihice ale elevilor;</li> <li>- explicații suplimentare în cazul apariției eșecului (cauze, remedieri ale situației);</li> <li>- discuții cu privire la eventualele carențe/lipsuri acumulate în motricitate și stabilirea unor strategii de corectare a acestora;</li> <li>- conducerea anumitor verigi de lecție, temetice sau netematice, organizarea spațiului de lucru, arbitrarea unor meciuri;</li> </ul>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea orientărilor metodologice în procesul instructiv-educativ;</li> <li>- implicarea elevilor în procesul de evaluare și autoevaluare;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- crearea unor situații problemă, elevii fiind solicitați să găsească soluțiile;</li> <li>- urmărirea procesului, astfel încât procesul să nu fie afectat de criteriul afectivității;</li> </ul>
Formarea trăsăturilor morale, intelectuale și estetice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea unor trăsături morale, intelectuale, estetice în concordanță cu dobândirea educației multilaterale;</li> <li>- dezvoltarea relațiilor de colaborare și cooperare inter și intragrup;</li> <li>- dezvoltarea imaginii de sine în acord cu idealul educațional;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oferirea unui exemplu de viață și moralitate, prezentarea unor teme ce au ca subiect de interes valorile sportive, calitățile estetice;</li> <li>- formarea unor grupe valorice în interiorul clasei în funcție de potențialul motric și conceperea unor situații a căror reușită depinde de coeziunea grupului;</li> </ul>
Dezvoltarea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> <li>- urmărirea dezvoltării fizice armonioase a elevilor;</li> <li>- intervenirea în procesul de formare a reflexului de postură corectă a corpului în acțiuni statice și dinamice;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- înregistrarea valorilor diferiților indici morfologici și funcționali;</li> <li>- conceperea unor complexe de exerciții, la influențarea selectivă a aparatului locomotor cu adresabilitate menținerii corecte a corpului;</li> </ul>
Dezvoltarea capacității motrice și a capacității de efort	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dezvoltarea aptitudinilor motrice și psihomotrice;</li> <li>- construirea unor noi conduite motrice în acord cu necesitățile subiectului;</li> <li>- formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea unor mijloace care să vizeze formele de manifestare ale vitezei, forței, rezistenței, capacităților coordinative și supleței;</li> <li>- conceperea unor trasee utilitar-aplicative care să</li> </ul>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

	<p>motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice ramurilor și probelor sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stimularea elevilor astfel încât să creeze diverse exerciții pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice și pentru formarea deprinderilor motrice;</li> <li>- dezvoltarea capacității de efort;</li> </ul>	<p>reunească mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, târârea, cățărarea, escaladarea, pasare, dribling etc;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selecționarea aleatoare a elevilor, după prezentarea mijloacelor din lecție, în vederea alcătuirii și conducerii unor exerciții care să respecte algoritmul creat de profesor, dar care să încurajeze și creativitatea elevilor;</li> <li>- utilizarea unor exerciții care vizează atât procesele aerobe, cât și cele anaerobe în vederea creșterii <math>VO_{2max}</math>;</li> </ul>
Extralecție	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formularea unor direcții de pregătire suplimentară a elevilor (motric și intelectual);</li> <li>- îndrumarea elevilor cu aptitudini către practicarea unei ramuri/probe sportive;</li> <li>- formarea obișnuinței elevilor de practicarea exercițiilor fizice independent (colectiv și individual);</li> <li>- dezvoltarea capacității de generalizare a elevului;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oferirea unor teme pentru acasă din domeniul activităților motrice și ulterior verificarea acestora;</li> <li>- existența unor protocoale de colaborare cu asociații sau cluburi sportive;</li> <li>- formularea unor explicații cu privire la importanța și beneficiile practicării exercițiului fizic asupra organismului;</li> <li>- realizarea unor legături indisolubile între conținutul predat în cadrul lecțiilor și</li> </ul>

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea unor reguli de bază cu privire la nutriție;</li> </ul>	<p>experiențele de viață ale elevilor;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- informații cu privire la alimentația sănătoasă, principiile de alimentați, nutrienți (carbohidrați, proteine, lipde, vitamine, minerale, apă);</li> </ul>
Călirea naturală organismului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea rezistenței organismului;</li> <li>- adaptarea organismului la variațiile mediului extern/de temperatură;</li> <li>- obișnuirea organismului cu trecerile de la frig la cald și viceversa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- expunerea sistematică a corpului la trei factori ai mediului (soare, apă, aer);</li> <li>- practicarea excițiilor fizice cu echipament corespunzător mediului ambiant în care acestea se efectuează;</li> </ul>
Igiena personală	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea unor reguli de igienă aplicabile în timpul și după practicarea exercițiilor fizice;</li> <li>- verificarea igienei sălilor de educație fizică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atragerea atenției asupra necesității purtării echipamentului sportiv pe parcursul participării la activitățile motrice;</li> <li>- recomandarea de schimbare a tricoului și a încălțăminteii după efortul fizic.</li> </ul>
Socializare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea metodelor moderne de predare/învățare;</li> <li>- crearea unor situații sociale;</li> <li>- promovarea necesității de apartenență la un grup;</li> <li>- formarea competenței sociale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- activitatea pe grupe;</li> <li>- jocuri de mișcare;</li> <li>- respectarea valorilor și a normelor de comportament;</li> <li>- lucrul în echipă.</li> </ul>

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Părinții

**Continua încurajare verbală** a copiilor în vederea dobândirii unei vieți active și sănătoase. De asemenea, încurajarea nonverbală:

- combaterea inactivității prin reducerea timpului petrecut în fața televizorului sau la calculator;
- promovarea interesului de practicare a activităților fizice prin petrecerea timpului în spații deschise, la locuri de joacă;
- folosirea puterii exemplului. Părinți care practică sport de performanță sau în timpul liber, vor fi adesea imitați de copiii acestora, pentru care sunt modele;
- participarea cu interes împreună cu proprii copii la diferite activități motrice de timp liber;
- oferirea unui model sportiv;

**Stimularea copiilor în descoperirea și alegerea activităților fizice care le fac plăcere;**

**Cultivarea și recompensarea activității și a mișcării (procesul, nu rezultatul);**

**Implicarea directă în activitățile fizice ale copiilor:** plimbări sau excursii în familie, diverse jocuri;

**Facilități** – eforturile părinților de a face mai ușoară practicarea exercițiilor fizice- acceptarea responsabilității de a identifica oportunități pentru copii de a fi zilnic activi fizic – însoțirea acestora în parcuri, la locurile de joacă, înscrierea în diferite programe care au la bază activități fizice, asigurarea transportului către locurile de desfășurare ale activităților;

**Comunicarea permanentă cu profesori, diriginte, instructori;**

**Încurajarea copilului către o comunicare directă cu profesorul, instructorul,** în cazul în care acesta are dificultăți sau nelămuriri în ceea ce privește activitatea de educație fizică.

**Asigurarea unui climat sănătos din punct de vedere social, al alimentației și al odihnei;**

**Ajutorul acordat copilului în stabilirea priorităților:** menținerea unui echilibru între activitatea școlară, responsabilitățile familiale, timp liber și participarea la activități sportive organizate;

**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

**Învățarea copiilor cu regulile de siguranță, asigurarea ținutei necesare pentru practicarea activităților de educație fizică;**

**Verificarea stării echipamentului sportiv și a igienei copilului;**

**Îndrumarea copiilor către practicarea unei ramuri sau probe sportive.**

## **Bibliografie**

- Crăciun, M. (1984). *Exercițiul fizic, izvor de sănătate*, ed. Sport-Turism, București;
- Dragnea, A., Stănescu, M., Patriksson, G. (2002). *Educația fizică și sportul factori de integrare socială*, ANEFS, București;
- Stănescu, M. (2002). *Didactica educației fizice*, ed. Universitară, București;
- Șerbănoiu, S., Tudor, V. (2007). *Teoria și metoda educației fizice și sportului*, ANEFS, București;
- Weineck, J. (1992). *Biologie du sport*, ed. Vignot, Paris.



## Capitolul 8

### Rolul activităților sportive desfășurate în vederea integrării sociale și educaționale

#### 8.1. Rolul Gimnasticii în integrarea socială și educațională

Prof.univ.dr. Grigore Vasilica

Pe parcursul dezvoltării societății „ Educația fizică și sportul câștigă an de an pe planul recunoașterii binefacerilor și influențelor multiple pe care le are atât în dezvoltarea persoanei și menținerea sănătății, cât și în rezolvarea și eficientizarea acțiunilor din viața de zi cu zi”.<sup>52</sup>

Componentă de bază a întregului sistem de Educația fizică și sport, Gimnastica are o importanță deosebită deoarece în decursul dezvoltării societății omenești, ea a fost parte componentă a tuturor sistemelor de educație, " Kalos kai agatos" (frumos și bun) fiind un precept adoptat de societate , la care disciplina în discuție a avut o mare contribuție. Astăzi, ea este are o prezență activă în viața omului modern , în general, dar mai ales a copiilor și tinerilor. Rolul gimnasticii azi rezidă în responsabilitățile pe care le are în privința capacității biomotrice a generațiilor , a modalităților de operare cu multitudinea de mijloace de care dispune și oportunităților de acționare eficientă pentru formarea și dezvoltarea armonioasă a organismului asigurându-se astfel suportul fizic necesar practicării diferitelor sporturi, dar și îndeplinirii sarcinilor de serviciu, ori a celor sociale. De asemenea prevenirea, compensarea, destinderea și agrementul pentru asigurarea unei stări de confort fizic și psihic, sunt tot atâtea scopuri ale gimnasticii care, realizate , protejează ființa umană și duc în final la prelungirea vieții.

Rezultat al unei reforme și schimbare de paradigmă, gimnastica de azi și includerea ei în noul curriculum se datorează schimbării abordărilor pedagogice esențiale care „modifică profund orientarea (finalitățile), stuctura (competențele) și curriculum-ul (conținutul) sistemului de învățământ”.<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Grigore, V.,2003 , Gimnastică - manual pentru cursul de bază,edit Bren, București, p.3

<sup>53</sup> Zdrehuș, C., 2003, Psihopedagogie pentru formarea profesorilor, Oradea, p.85

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Binecunoscută în lume, Școala românească de gimnastică este racordată la tendințele și cerințele actuale prin aplicarea principiilor accesibilității, egalității de șanse, democrație și echilibru între cultura generală și cea de specialitate. Ca disciplină – componentă a curriculum-ului, gimnastica este importantă și datorită faptului că asigură un proces didactic centrat pe elev într-un context de învățare motivant și atractiv, are orientare formativă prin dezvoltarea unor competențe proiectate și așteptate, adoptă strategii participative, abordează conținuturi individualizate și adaptabile la posibilitățile, interesele elevilor și la condițiile materiale ale școlii. În opinia autoarei (V. Grigore) conținuturile acesteia trebuie să întărească rolul gimnasticii ( mai ales / inclusiv cea practică în școală) și să contribuie la rezolvarea unor sarcini precum :

- asigurarea dezvoltării corecte și armonioase;
- dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea capacității de relaxare a diferitelor grupe musculare sau a întregului organism;
- contribuție la însușirea tehnicii de bază a oricăror mișcări;
- îmbunătățirea marilor funcțiuni ale organismului uman, baza sănătății și a capacității de efort la orice vârstă ;
- contribuție la asigurarea posturii corecte și, după caz, la corectarea deficiențelor fizice provocate de activități cu solicitare unilaterală ( sporturi ori profesii);
- reducerea unor deficiențe motrice și handicapuri;
- recuperarea posttraumatică ori postoperatorie;
- asigurarea unui suport fizic necesar practicării diferitelor sporturi și / sau exercitării unor ocupații ori solicitări sociale .

Prin posibilitățile de organizare a predării-învățării, gimnastica este prezentă în mai multe momente ale unei lecții de Educație fizică, colectiv sportiv sau ansamblu școlar.

Așa de exemplu, ori de câte ori este necesară organizarea colectivelor în vederea realizării anumitor sarcini (fie la începutul, pe parcursul ori la sfârșitul lecției), se apelează la mijloacele gimnasticii organizatorice, parte componentă a gimnasticii de bază; pentru pregătirea anumitor grupe musculare, ori a anumitor articulații, pentru dezvoltarea coordonării, orientării în spațiu și aprecierii distanței, a echilibrului, ritmului, pentru stăpânirea corpului în condiții neobișnuite, ș.a. se apelează din nou la

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

mijloace ale gimnasticii destinate dezvoltării armonioase și prelucrării selective a grupelor muscular și articulațiilor, indiferent că sunt aplicate într-o lecție de Educație fizică și sport la un nivel oarecare de învățământ, ori într-o lecție de antrenament sportiv, dintr-un sport oarecare sau de ansamblu sportiv.

Aplicarea unui curriculum diferențiat permite alegerea traseelor educaționale potrivite interesului și posibilităților elevilor, organizarea componentelor pentru eficientizarea intervenției educaționale și creșterea calității actului educațional, la care gimnastica poate contribui cu succes.

Prin posibilitățile de operare și prin diversitatea mijloacelor oferite de către ramurile sportive, Educația fizică își aduce o contribuție majoră la formarea multilaterală a personalității umane, la obținerea și menținerea condiției fizice și a capacității de muncă, la pregătirea pentru viață. De asemenea prevenirea, compensarea, destinderea și agrementul pentru asigurarea unei stări de confort fizic și psihic, sunt tot atâtea scopuri ale gimnasticii care, realizate, protejează ființa umană și duc în final la prelungirea vieții.

Rolul deosebit pe care îl are gimnastica, prin caracterul ei formativ, decurge și din faptul că planurile din învățământul de toate gradele prevăd lecții cu teme din acest sport, lecții a căror tematică este realizabilă prin mijloacele specifice adaptabile tuturor vârstelor, nivelului de antrenare, scopurilor pentru care sunt folosite, dar și condițiilor materiale necesare exersării (de la segmentele propriului corp, până la obiecte și aparate de ultimă generație), care trebuie să se desfășoare sub îndrumarea specialiștilor din acest domeniu.

#### **Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice gimnasticii**

Conținutul bogat și diversitatea mijloacelor gimnasticii determină și abordări metodice aflate în interdependență cu forma de organizare, scopul și obiectivele aplicării acestora. Astfel:

- pentru *organizarea și conducerea colectivelor* sunt necesare: cunoștințe privind terminologia și metodele de predare a exercițiilor specifice gimnasticii organizatorice. În acest sens sunt foarte importante folosirea denumirilor corecte, precise și unitare ale formațiilor, acțiunilor și comenzilor specifice pentru executarea lor, precum și corectitudinea executării acestora. La executarea acțiunilor motrice se va insista asupra preciziei, sincronizării și ținutei corecte. Se recomandă exerciții

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

accesibile raportate la nivelul de pregătire și vârsta practicanților gimnasticii și coordonarea prin comenzi / autocomenzi de către profesor, elev, executantul însuși ;

- pentru influențarea selectivă a corpului și segmentelor sale, cu accent pe tonicitatea și troficitatea musculaturii, capacității de efort, posturii corecte, formarea bazelor generale ale mișcărilor, dezvoltării calităților motrice, formarea simțurilor speciale, se apelează la *exercițiile de dezvoltare fizică generală* (DFG) din conținutul gimnasticii de bază. Cerințele metodice pentru astfel de exerciții prevăd: creșterea treptată a efortului; alternarea grupelor musculare care lucrează; alternarea tipului de activitate musculară; menținerea importanței instructiv-educative; creșterea și asigurarea atractivității. Recomandările se referă la:

- *structura* exercițiilor care trebuie să fie analitică și formativă, să fie simplă / complexă (după caz), ușor de înțeles și învățat și posibil de executat cu și fără supravegherea specialistului;

- *efectele* urmărite prin efectuarea lor, ca: realizarea încălzirii generale necesară executării mișcărilor specifice; prelucrarea calitativă a musculaturii și a articulațiilor, însușirea bazelor generale ale mișcărilor, formarea unei posturi corecte, asigurarea suportului fizic pentru îndeplinirea sarcinilor motrice, profesionale ori sociale, asigurarea confortului fizic și psihic prin creșterea încrederii în forțele proprii, atitudine pozitivă față de efort; corelarea lor în procesul de formare a deprinderilor motrice; evitarea apariției greșelilor și a accidentărilor; scurtarea timpului de instruire .

- *alegerea exercițiilor* care trebuie să fie potrivite pentru fiecare segment, să poată fi adaptate la vârsta, genul, gradul de pregătire al practicanților și să ofere posibilitatea respectării bazelor generale ale mișcărilor și să se coreleze cu temele și sarcinile lecțiilor ori cu scopul programului pentru care sunt alese.

Efectele exercițiilor DFG se regăsesc *în plan fizic* (prin condiție fizică), *personal* pot fi corelate și cu cele în plan *psihologic* (stare de bine, încredere în sine) și *social* (incluziune socială) prin folosirea exercițiilor cu partener, cu obiecte portative (exemplu: baston, minge medicinală, coardă, cerc, gantere ș.a.), la aparate speciale (banca de gimnastică, scara fixă, scara mobilă, frânghia, ș.a.) sau combinate.

Cerințele pentru astfel de exerciții prevăd: valențe formative, adaptabile, atractive și educative, orientare spre colaborare, ajutor sau învingerea dificultății (dată de partener, obiect sau aparat), întrecere directă și efort de voință pentru reușită, participarea activă din partea practicanților, nivel superior de coordonare a mișcărilor

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

propriu în raport cu partenerul, obiectul sau aparatul, suport și colaborare pentru îndeplinirea sarcinilor, organizarea adecvată a colectivului. Recomandările legate de folosirea acestor exerciții se referă la :

- *organizarea colectivului și pregătirea spațiului de exersare* pentru asigurarea integrității fizice și prevenirea accidentelor;

- *valorificarea posibilităților variate de folosire* prin roluri diverse : partener, ajutor și suport în timpul efectuării exercițiilor, element de îngreuiere, obstacol, mijloc ajutător, aparat component al parcursurilor aplicative, loc de așezare pentru odihnă și relaxare.

Efectele așteptate referitoare la folosirea exercițiilor cu partener, cu obiecte portative sau aparate speciale sunt : dezvoltarea simțurilor speciale (simțul de orientare în spațiu, aprecierea distanței și echilibrare în condiții variate și neobișnuite), control al efortului perfecționarea calităților motrice, cu accent pe forța diferitelor grupe musculare, rezistență generală și specifică, mobilitate articulară și suplețe musculară, prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, dezvoltarea spiritului de întrecere, calităților atenției, curajului, perseverenței și voinței, creșterea atractivității lecției și interesului pentru mișcare.

#### **Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale**

Importanța, rolul și valențele educative ale exercițiilor de gimnastică conduc spre strategii didactice moderne în care principiile și regulile didactice sunt respectate, la fel ca în activități sportive cu tematică din alte sporturi. Principalele componente, caracteristicile și activitățile dominante ale procesului instructiv-educativ se regăsesc și în activitățile sportive cu teme de gimnastică. În Educație fizică și sport, ca și în alte arii curriculare se operează cu concepte moderne în ceea ce privește procesul de învățare. Literatură de Științe ale educației prezintă strategiile didactice drept ansambluri de acțiuni și operații, îmbinări ale elementelor de predare-învățare-evaluare – componente ale procesului instructiv-educativ în situații și contexte concrete. Conform opiniei lui Dan Potolea (1989) „strategia este definită ca un mod de combinare și organizare cronologică a ansamblului de metode și mijloace alese pentru a atinge anumite obiective. Strategia de predare-învățare (strategii didactice) este expresia unității organice a metodelor, procedeelelor, mijloacelor de învățământ și

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

a modurilor de organizare a învățării (frontal, pe grupe și individual), în derularea lor secvențială pentru atingerea obiectivelor instructiv-educative”<sup>54</sup>.

Strategia didactică este „concepută ca un scenariu didactic complex, în care sunt implicați actorii predării – învățării, condițiile realizării, obiectivele și metodele vizate” prefigurându-se astfel „traseul metodic cel mai potrivit, cel mai logic și mai eficient pentru abordarea unei situații concrete de predare și învățare”.<sup>55</sup>

În vederea creșterii șanselor de reducere a părăsirii timpurii a școlii (PTȘ) este necesară aplicarea unor strategii didactice și în cadrul activităților sportive cu teme de gimnastică. Considerăm că strategiile didactice interactive drept cele mai potrivite deoarece susținem opinia autoarei A.G.Boncea (2016) conform căreia acest tip de strategie didactică „promovează o învățare activă, implică o colaborare susținută între elevi care, organizați în microgrupuri, lucrează împreună pentru realizarea unor obiective prestabilite”.<sup>56</sup>

La gimnastică, abordările în situații de învățare sunt dinamice și active, coordonate de profesor, metodele sunt specifice predării gimnasticii, iar mijloacele pot fi raționalizate în aplicare. Strategia didactică trebuie construită în funcție de obiectivele prestabilite, nivelul de pregătire, motivația și interesele practicanților, ceea ce presupune implicare continuă a profesorului în crearea / adaptarea metodelor, mijloacelor, organizării mediului și crearea situațiilor de învățare și coordonării activității. Toate acestea contribuie la acumularea de cunoștințe, formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice gimnasticii, dezvoltarea personalității practicanților și a capacității de relaționare și integrare într-un grup și nu în ultimul rând la optimizarea întregului proces educațional.

În vederea realizării integrării sociale și educaționale prin activități sportive cu teme de gimnastică, se recomandă mai ales exercițiile cu partener, cu obiecte și la aparate speciale, introducerea acompaniamentului muzical, semnalelor vizuale ori acustice, jocului și întrecerilor, schimbarea repetată a responsabililor de grupe/ de coloane, joc de roluri, care, pe lângă acțiune asupra mai multor parametri ai mișcării (precizie, direcție, amplitudine, grad de încordare și relaxare), control al efortului,

<sup>54</sup> Potolea, D., 1989, Profesorul și strategiile conducerii învățării, București, Editura Academiei, p. 146

<sup>55</sup> Voicu-Popescu, C., 2017, Strategii didactice: definiții, delimitări conceptuale, EDICT, Revista Educației / ISSN: 1582-909X

<sup>56</sup> Boncea, A., M., 2016, Strategii didactice moderne. Metode interactive de predare – învățare - evaluare, Analele Universității “Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu, Seria Științe ale Educației, Nr. 3/2016

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

perfecționarea calităților motrice, cu accent pe forța diferitelor grupe musculare, rezistență generală și specifică, **prevenirea și corectarea** deficiențelor fizice, acționează și pentru stimularea participării active și conștiente, atitudine pozitivă față de mișcare și muncă, îmbunătățirea stării psihice, stimularea spiritului de întrecere și inducerea unei stări generale bune.



## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### 8.2. Rolul Atletismului în integrarea socială și educațională

Conf.univ.dr. Ivan Corina

Asist.univ.dr. Dreve Adina

Atletismul ca mod de integrare socială reprezintă un punct forte atât pentru experți cât mai ales pentru elevi. Activitățile atletice sunt compuse dintr-un mix bazat pe metode diverse, plecate de la metoda observației.

Pentru copii și adolescenți, sportul în general (și atletismul în special) este un vector al respectării celorlalți și al regulilor.

Atât în școală, cât și în afara ei, activitățile sportive sunt locul în care elevii își dezvoltă încrederea în sine și se implică voluntar. Prin impactul asupra concentrării, încrederii în sine și motivării la școală, sportul este un factor al reușitelor școlare.

Beneficiile pentru sănătate ale activității fizice regulate, nu mai trebuie dovedite. Subliniem însă un punct important: practicarea regulată a activității fizice sportive în timpul copilăriei și adolescenței depășește efectele sale imediate asupra sănătății din cel puțin două motive:

- practicat cu plăcere, sportul devine un predictor al comportamentului (motric) al viitorului adult;
- numărul de beneficii ale activității fizice din timpul copilăriei se extinde până la vârsta adultă, indiferent de nivelul activității practicate;
- practicarea în mod regulat a activităților sportive (atletice) conduce la un randament mai bun al elevului și implicit la obținerea unor rezultate superioare la învățătură.

Dacă este evident că activitatea fizică are rezultate pozitive în ceea ce privește reușita școlară, sportul practicat într-un mediu educațional, are o semnificativă valoare adăugată: contribuie la creșterea sentimentului de apartenență la școală și încurajează perseverența.

Fiecare încheiere a unui ciclu școlar este însoțită de *abandonul* activităților sportive; de aici nevoia unei mai bune coordonări și consolidări a legăturilor intercicluri, știind că finalizarea studiilor liceale de exemplu este asociată cu o dezangajare și mai semnificativă a viitorilor studenți, ceea ce pune o problemă acută de sănătate publică.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Sportul colectiv pe de o parte sau sportul individual pe de altă parte? Baschetul, fotbalul, handbalul, rugby-ul, voleiul ... sunt sporturi colective. Meciul este câștigat de echipă și nu se acordă un titlu individual. Spre deosebire de aceste sporturi „cu mingea”, atletismul este cu siguranță un sport individual, dar și un sport de echipă, indiferent dacă este o școală, un liceu, o universitate sau o țară.

Incluziunea presupune schimbări și modificări ale conținutului, abordări, structuri și strategii cu obiective comune.

**Atletismul** este sportul prin care se redescoperă plăcerea pe care practicarea lui o poate aduce corpului. Atletismul redă încrederea în forțele proprii, ameliorează autonomia și favorizează integrarea.

**Atletismul contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, efectele fiind valabile la toate vârstele.** Inițierea în majoritatea ramurilor de sport este condiționată în mare măsură de gradul de stăpânire a deprinderilor motrice de bază, care sunt consolidate și perfecționate prin practicarea atletismului. Transformate, ele pot fi utilizate cu eficiență în toate activitățile specific umane care conțin și o componentă motrică. Pentru acest motiv deprinderile motrice de bază se constituie într-un obiectiv instructiv-educativ fundamental al educației fizice școlare și într-o componentă a activităților motrice de timp liber.

**Școala alergării** urmărește formarea deprinderii de a alerga corect, relaxat, economic, eficient; elementele din **școala săriturii** angajează grupe musculare considerabile și impun un consum energetic substanțial, contribuind la creșterea tonusului muscular (o mențiune aparte pentru săriturile cu coarda, care combină distracția cu mișcarea și cu buna dispoziție). În activitățile de timp liber ce se desfășoară în zone de munte sau la mare, exercițiile din **școala aruncării** pot constitui probe atletice de concurs, cu obiecte improvizate. În rest, ca parte a unor exerciții pregătitoare sau jocuri, aruncările ajută la dezvoltarea aptitudinilor de forță și forță explozivă, la educarea coordonării sau/și consolidarea unor deprinderi motrice de bază în cadrul ștafetelor și parcursurilor aplicative.

Deși este cunoscut ca sport eminentamente individual, **Atletismul** poate fi prezentat și ca o probă pe echipe, contribuind la întărirea coeziunii sociale, prin doar câteva modificări față de disciplinele tradiționale. În plus, toată lumea poate fi solicitată să participe la o ștafetă.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice atletismului

- se vor folosi procedeele de exersare adecvate, corespunzător nivelului de instruire al elevilor, numărului lor și materialelor didactice
- baza materială va fi valorificată la maximum
- profesorul trebuie să se afle permanent printre elevi, să atenționeze, să demonstreze, să corecteze, dar mai ales să *impulsioneze* și să aprecieze, stimulând activitatea cu buna sa dispoziție
- în probele atletice care necesită (săritura în înălțime), se vor folosi indicatori de direcție pentru ca deplasările (elanul) să se producă în sensul dorit de profesor
- profesorul să transmită și să încerce să consolideze cunoștințele de regulament (și igienice) pe care trebuie să le cunoască elevii, aplicându-le în mici concursuri "de casă"
- în lecții să abunde jocurile dinamice și ștafetele, atât cu formații reduse (când distanțele sunt mai mici), cât și cu colective mai largi
- pentru micșorarea pauzei între execuții (în situații în care exersarea impune așteptarea rândului), să se introducă sarcini suplimentare pentru elevi (între două aruncări cu elan, se execută 10 sărituri cu forfecare)
- va fi preferată exersarea globală în dauna celei fragmentate
- formațiile de adunare vor avea alte/diferite forme (așezat, în cerc etc)
- eventuala stare de agitație va fi temperată fie prin exerciții de captare a atenției (o mână formează cu arătătorul și policele semnul L, cealaltă OK, unind aceleași două degete iar aceste semne se succed cu celeritate maximă), fie comenzi de întoarceri pe loc sau de executare a anumitor poziții sau mișcări.
- partea de încălzire a organismului va cuprinde exercițiile din școala alergării și săriturii "îmbogățite" cu elemente de coordonare (alergarea cu genunchii sus se poate efectua cu diferite poziții / mișcări (rotări) ale brațelor și/sau cu execuții mai simple din bagajul atleților (skip), extrem de atractive.
- dificultatea mijloacelor atletice trebuie să crească progresiv în concordanță directă cu regularitatea aplicării lor.
- creșterea permanentă a interesului și atractivității față de activitățile fizice prin lucrul cu obiecte, în echipe și prin introducerea întrecerilor.
- mijloacele aplicate trebuie să fie adecvate particularităților fizice cu scopul armonizării proceselor naturale.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- mijloacele atletice, trebuie să crească interesul copiilor de a practica exerciții fizice, de a le spori randamentul școlar și nu în ultimul rând de a produce efecte pozitive în dezvoltarea fizică armonioasă.

- elevii cu deficiențe trebuie să practice exerciții în cadrul activităților, adaptate nevoilor

- înainte de efectuarea mijloacelor se dau noțiuni de tehnică a exercițiilor și de dozare.

#### Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale

Strategia educațională este modul de “combinare a metodelor, procedeeleor, mijloacelor de învățământ, formelor de organizare a învățării” (Cerghit, I., 1983), pentru atingerea obiectivelor instructiv-educative”(Stanciu, M., 2003).

Strategia didactică pentru realizarea integrării sociale și educaționale folosită în proiectul nostru face parte din strategiile de tip euristic, cu activități diferențiate, în care utilizarea metodelor activ-participative conduce către educarea autodiscipliniei și a efortului voluntar. Procedeele folosite pentru a introduce noi cunoștințe sunt explicația, demonstrația și argumentarea, iar formele de organizare sunt similare educației formale: frontală, individuală și grupală.

Pentru a lupta împotriva *abandonului* activităților sportive la fiecare încheiere a unui ciclu școlar, proiectul nostru se folosește de activități fizice și sportive distractive, centrate pe inițiere și descoperirea de abilități motorii sau motricitate, complementare EFS. Nu în ultimul rând aplicarea acestei strategii didactice ar putea întări pasarela între școală și mișcarea sportivă (eventual de performanță).

Generalizarea proiectului printr-un nivel ridicat de participare face posibilă lupta împotriva tuturor formelor de discriminare, prin accesul la sport. Acesta este motivul pentru care gratuitatea, orarul, disponibilitatea echipamentelor sau a locurilor unde se derulează activitățile sunt determinante, deoarece au impact direct asupra procentului de frecvență de către elevi.

Strategia PNP001 este una centrată pe elev; ea consideră că, două ore de activități sportive în plus pe săptămână vor consolida obișnuința unui exercițiu fizic regulat, independent. În această opțiune profesorul devine un mediator care facilitează autoinstruirea, relaționând cu elevul într-un mod non-directiv. Ca urmare a acestui tip

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

de instruire, elevul va fi pregătit să ia decizii personale, incluzând aici chiar intrarea în câmpul muncii.

Strategia noastră dă credit educației nonformale, care conferă activităților un grad superior de libertate. Exercițiile au o atractivitate mult crescută, datorită:

- dispariției caracterului obligatoriu
- implicării elevilor nu atât în activitatea propriu zisă cât și în alegerea mijloacelor și formelor de organizare

- dotărilor cu materiale
- conținuturilor flexibile, care dezvoltă creativitatea, motivația și implicarea

Cadrul activităților sportive, ca și al EFS generale trebuie să fie sigur pentru toți elevii. Pentru aceasta:

- se va crea un mediu înconjurător sigur - **spațiul** în care se va desfășura lecția de educație fizică nu trebuie să aibă restricții

- **mediul** trebuie ventilat, fără praf și la o temperatură confortabilă
- **echipamentul** – divers (astăzi avem mingi de mărimi, greutăți și texturi variate (buretoase, cauciucate)

- învățarea în **siguranță** a tehnicilor presupune respectarea unor **reguli** critice (cum ar fi: semnalele start/stop)

- **supravegherea** întregii clase implică o poziție corespunzătoare a profesorului
- **repartizarea** indicațiilor trebuie în așa manieră făcută, încât toți copiii să înțeleagă

- **încălzirea**, despre a cărei importanță copiii trebuie convingși chiar și pentru activitățile sportive din afara școlii, are accente particulare și atractive.

- **planificarea** activităților (în progresie continua) duce la evitarea accidentărilor

Activitățile trebuie să pună în practică strategiile didactice interactive ce promovează învățarea activă și conduc la colaborarea între elevi, care vor fi organizați în grupe de lucru și vor întreprinde acțiuni împreună pentru realizarea unor obiective prestabilite.

Profesorul trebuie să pună accentul nu pe rolul de transmițător de mesaje informaționale, ci pe rolurile de organizator, facilitator și mediator al activităților de învățare.

Procesul didactic trebuie conceput astfel încât să nu-l pună în centrul atenției pe profesor, ci întotdeauna pe elev. Rolul cadrului didactic trebuie să rămână unul capital,

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Însă trebuie să se renunțe la metodele educaționale vechi, rigide și uniforme. Profesorul trebuie să devină organizator al unui mediu de învățare adaptat particularităților și nevoilor elevilor, facilitând procesul de învățare și dezvoltarea competențelor individuale ale elevilor.

Conform Dan Potolea (1998) cadrul de organizare a strategiilor de instruire cuprinde o serie de elemente după care ar trebui să ne orientăm:

- modul de organizare a elevilor - poate fi frontal, individual sau grupal
- tipul de învățare
- sarcina de învățare comună sau diferențială
- dirijarea învățării controlată, semi – dependentă sau independent
- metodele și mijloacele aplicate.

#### Bibliografie

Boncea, A.M., (2016). Strategii didactice moderne. Metode interactive de predare-  
învățare-evaluare

[http://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/201603/3\\_Amelia%20Georgiana%20Boncea.pdf](http://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/201603/3_Amelia%20Georgiana%20Boncea.pdf)

Cerghit, I. (coord.), 1983. „Perfectionarea lectiei în școala modernă”, Editura Didactică și Pedagogică, București

Ivan, C., (2009). Incluziunea în educația fizică - bazele teoretico-metodice - Editura Didactică și Pedagogică, București

Potolea, D., (1998) Dezvoltarea educației permanente în România (coordonator și autor), Ed. Alternative București

Stanciu, M. (2003) "Didactica postmodernă", Suceava: Ed. Universității Suceava

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### 8.3. Rolul Atletismului în integrarea socială și educațională

Prof.univ.dr. Moanță Alina

Asist.univ.drd. Săftel Alin

Copilăria este o perioadă de dezvoltare care înseamnă o continuă, intensă și rapidă schimbare. Copilăria este perioada în care resursele umane se dezvoltă fizic și mintal. Copiii învață prin interacțiunea cu ceilalți, cine sunt ei și despre diferențele de genuri și roluri, ei învață să se exprime, să-și facă prieteni, să se bucure de viață și să fie o parte a comunității. Toate acestea sunt doar câteva aspecte ce ar trebui să oglindească imaginea oricărui copil.

Societatea contemporană implică adaptări permanente ale copilului în scopul pregătirii lui pentru viață, pentru integrarea lui socio-profesională.

**Integrarea** este definită ca „ansamblu de măsuri care se aplică diverselor categorii de populație și urmărește înlăturarea segregării sub toate formele” (Biroul Internațional al Educației UNESCO). Ea este concepută ca scop al educației speciale.

Ținând cont de domeniile în care se petrece acțiune, integrarea poate căpăta mai multe aspecte:

- integrarea școlară – referitoare la adaptarea oricărui copil la cerințele școlare;
- integrarea profesională – având ca finalitate autonomia și independența personală, socială, economică, financiară a oricărui individ;
- integrarea socială – care presupune acceptarea și participarea copilului sau a persoanei la diferitele forme de viață comunitară cu asumarea de roluri în cadrul acesteia și stabilirea de relații sociale în grupul social în care trăiește și își desfășoară activitatea socială.

#### Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice baschetului

Pentru îndeplinirea sarcinilor, în alegerea activităților sportive cu conținut din jocul de baschet, în vederea reducerii excluziunii sociale, trebuie să se îndeplinească următoarele cerințe:

- să se țină cont de sarcinile jocului;
- locul activității sportive în bugetul de timp al copilului;



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- vârsta jucătorilor și particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor care participă la activitate;
- nivelul dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor, starea de sănătate;
- particularitățile de sex;
- condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale de care dispunem;
- condițiile atmosferice, dacă se lucrează în aer liber.

Respectând aceste cerințe, alegerea activității sportive cu conținut din jocul de baschet, trebuie să asigure accesibilitatea și în același timp trebuie să trezească interesul elevilor.

Pentru desfășurare activității sportive cu conținut din jocul de baschet, trebuie să se țină cont de următoarele:

- Asigurarea condițiilor materiale necesare desfășurării jocului și la acest sens ne referim la inventarul de materiale (mingi de diferite dimensiuni și greutate, instalațiile specifice jocului de baschet, pregătirea prealabilă a locului pentru joc.

- Organizarea colectivului pentru joc. În cazul în care mijloacele alese impun împărțirea colectivului pe echipe, o bună organizare a echipelor presupune: echipele să fie egale ca număr, să fie egale ca valoare biometrică, să fie egale sub aspectul bagajului de deprinderi motrice.

- Explicarea și demonstrarea sarcinii motrice. Explicațiile vor fi date după ce colectivul a fost așezat în formația în care urmează să se desfășoare execuția. Demonstrarea trebuie să se facă în mod corespunzător, pentru a completa înțelegerea explicațiilor.

- Urmărirea atentă de către profesor a desfășurării execuției pentru a putea observa corectitudinea execuției elevilor și respectarea regulilor dar și a relațiilor care se stabilesc între copii care participă, în vederea integrării tuturor copiilor în execuție.

- Dozarea efortului, în funcție de particularitățile de vârstă și sex ale copiilor, nivelul de dezvoltare fizică a acestora, cantitatea de efort fizic și intelectual depusă anterior, locul jocului în lecția de educație fizică, astfel încât execuția să fie accesibilă tuturor copiilor. Instruirea copiilor va fi universală, indiferent de talie, se poate desfășura pe grupe mixte, fete și băieți, deoarece la această vârstă nivelul de dezvoltare al aptitudinilor este relativ apropiat;

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Din punctul de vedere al exersării, se va pune accentul pe crearea spiritului de apartenență la un grup și a celui de combativitate;

- Accentul va fi pus pe formarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare etc.), mai puțin pe dezvoltarea calităților motrice;

- Se recomandă ca principală metodă de instruire folosirea jocului și chiar a jocului cu rol, pe fondul desfășurării actelor și acțiunilor motrice;

- Profesorul va urmări ca fiecare copil să aibă plăcerea jocului și va încuraja fiecare inițiativă personală a copilului de a aplica anumite mișcări motrice specifice;

- Se vor încuraja atitudinile conștiente, creative, pe bază de dialog și comunicare între copii și copii-profesor.

- Se va urmări însușirea unor noțiuni simple de regulament și unele referiri la performanțele ce pot fi realizate la vârsta lor, ceea ce va ajuta la captarea interesului elevilor.

Practicarea jocului de baschet contribuie nu numai la îmbogățirea bagajului psihomotric al copiilor dar și la îmbunătățirea imaginii de sine, a încrederii în forțele proprii, favorizând fenomenele de facilitare socială, comunicare, cooperare, deci cu efecte în sfera lor socială.

#### Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale

Având în vedere perspectivele educaționale și sociale și considerând învățarea ca un fenomen dinamic și complex, pot fi enumerate o serie de elemente definitorii ale strategiilor învățării interactive care pot completa lista strategiilor devenite deja clasice, cu aplicabilitate și în cazul activităților sportive cu conținut din jocul de baschet:

- valorificarea experiențelor zilnice ale elevilor prin crearea unor situații/scenarii tip - fiecare elev poate avea o experiență diferită cu privire la posibilitatea de rezolvare a unei sarcini motrice specific jocului de baschet, care poate fi împărtășită și celorlalți colegi;

- valorificarea cunoștințelor anterioare ale elevilor în desfășurarea lecțiilor noi și rezolvarea unor sarcini de lucru în perechi sau grupuri mici;

- utilizarea situațiilor de joc în învățare (jocuri de rol, etc);

- folosirea problematizării în anumite momente ale desfășurării instruirii și aplicarea practică a rezultatelor prin furnizarea unor posibilități diferite între grupuri de realizare a sarcinilor motrice;

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- implicarea elevilor în activități care presupun cooperarea pentru rezolvarea unor sarcini motrice și unde pot învăța să asculte, să negocieze și să accepte opinia sau părerea celuilalt, indiferent de statutul și rolul pe care îl dețin în grupul respectiv.

Folosirea jocului de baschet la copii cu risc de excluziune socială nu are ca scop formarea unor jucători cu o tehnică impecabilă sau absolut corectă din punct de vedere biomecanic, sau practicarea unui joc în cadrul competițiilor care să evidențieze valori tehnico-tactice ale jucătorilor și echipelor.

Scopul principal al jocului de baschet este acela de a forma copiilor deprinderi psihomotrice și cognitive transferabile în activitatea lor cotidiană, de a ușura demersul părinților, profesorilor și al lor înșiși în integrarea lor socială.

Activitatea sportivă cu elemente din jocul de baschet este cea care vine și răspunde cu succes tuturor acestor deziderate, asigurând într-o formă plăcută și atractivă nevoia copiilor de mișcare, acționând multilateral asupra organismului pentru realizarea dezvoltării calităților motrice sau pentru formarea și fixarea deprinderilor motrice, creând totodată o stare emoțională corespunzătoare.

Efectele jocului de baschet asupra organismului sunt potențate de accesibilitatea practicării jocului, posibilitatea practicării acestuia cu efective variabile de jucători, a satisfacerii nevoii de întrecere în cadrul unui climat emoțional ridicat.

Instruirea în jocul de baschet trebuie să îndeplinească metodele analitice și globale de însușire a elementelor și procedeele tehnice cu forme atractive de desfășurare ale jocurilor și ale altor activități competiționale.

Astfel, în cadrul instruirii trebuie să ținem cont de următoarele **indicații metodice**:

- Adaptarea conținutului instruirii la posibilitățile subiecților și reducerea acestuia la elemente și procedee simple.
- Formarea reprezentării mișcării trebuie să aibă la bază mai puțin explicația și mai mult demonstrația și efectuarea mișcărilor (elemente și procedee tehnice).
- Folosirea elementelor distractive și de emulație pe tot parcursul instruirii.
- Ajustarea programelor metodice de învățare și perfecționare a elementelor și procedeele specifice jocului de baschet conform capacității individuale de execuție a acestora.
- Cunoașterea și utilizarea terminologiei specifice în timpul antrenamentelor și jocurilor.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Evitarea eliminării subiecților datorită unor execuții incorecte sau a unei nereușite

- Încurajarea permanentă a reușitelor, crearea unei atmosfere de concurs și recompensarea cu încurajări verbale a acestora.

- Instituirea unei atmosfere destinse, de încurajare în realizarea sarcinilor motrice, de colaborare.

Practicarea jocului de baschet de către copilul aflat în risc de excluziune socială poate determina:

- formarea capacităților de participare la activitățile colective integrându-se într-o grupă sau echipă, în funcție de locul și rolul său;

- formarea și cultivarea conștiinței de sine prin dezvoltarea, siguranței, satisfacției și încrederii în propriile posibilități, a independenței, perseverenței, încrederii în forțele proprii, răbdare, ordine, spirit de cooperare, colaborare, răspundere;

- respectarea diverselor ordini și reguli care asigură eficacitatea unei activități colective.

- favorizarea formării și consolidării elementelor personalității care să contribuie la autonomie, cooperare în realizări colective și responsabilitate în activitate.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### 8.4. Rolul Fotbalului în integrarea socială și educațională

Conf.univ.dr. Grigore Gheorghe

Conf.univ.dr. Ciolcă Sorin

Fotbalul prin mijloacele sale dinamice (jocuri pregătitoare și motrice), ștafete sub formă de întrecere, concursuri, prin mijloacele tehnico-tactice și prin jocul bilateral (în cazul nostru, jocul de minifotbal) reușește să contribuie eficient la prevenirea și reducerea discriminării, a excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor.

#### **Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice fotbalului.**

Fotbalul prin mijloacele sale dinamice (jocuri pregătitoare și motrice), ștafete sub formă de întrecere, concursuri, prin mijloacele tehnico-tactice și prin jocul bilateral (în cazul nostru, jocul de minifotbal) reușește să contribuie eficient la prevenirea și reducerea discriminării, a excluziunii sociale și abandonului școlar în rândul copiilor.

În acest sens, putem spune că activitățile sportive specifice fotbalului au un rol important în procesul de integrare (incluziune) socială și educațională a generațiilor tinere.

Referindu-ne la educația incluzivă, trebuie subliniat aspectul definitoriu al conceptului care presupune un proces permanent de îmbunătățire a instituției școlare având drept scop transformarea acesteia pentru a putea răspunde unei mai mari diversități de copii și tineri defavorizați, marginalizați și/sau excluși de la educație sau din societate.

Particularitățile educației incluzive reflectă următoarele direcții de acționare:

- susține și confirmă că toți copiii pot învăța și au nevoie de o formă de sprijin pentru acest proces;
- urmărește să identifice și să minimizeze barierele învățării;
- este mai cuprinzătoare decât educația formală obișnuită cuprinzând și alte oportunități pentru educație în afara școlii.

Se cunoaște faptul că jocul de fotbal este cel mai îndrăgit sport de către toți elevii, iar acest aspect poate fi valorificat pentru realizarea obiectivelor proiectului nostru, în special, pentru reducerea/eliminarea absențelor de la cursuri, reducerea/eliminarea abandonului școlar și optimizarea integrării sociale prin creșterea nivelului de integrare educațională.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Acest aspect se poate realiza prin folosirea eficientă a unor metode și mijloace specifice fotbalului proces care trebuie să respecte anumite cerințe în cadrul unor strategii didactice corespunzătoare racordate la exigențele învățământului modern.

Aplicarea metodelor și mijloacelor specifice fotbalului trebuie să respecte anumite **cerințe** care asigură eficientizarea direcțiilor de acționare, a strategiilor de lucru.

În scopul realizării temelor și obiectivelor mijloacele specifice trebuie să respecte următoarele cerințe:<sup>57</sup>

- să se țină cont de obiective;
- locul mijlocului respectiv în lecție (în cadrul activităților sportive);
- vârsta elevilor/jucătorilor și particularitățile morfo-funcționale și psihice ale acestora;
- nivelul dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor, starea lor de sănătate;
- particularitățile de sex;
- condițiile materiale cu privire la locul de desfășurare și inventarul materialelor didactice;
- condițiile atmosferice (dacă se lucrează în aer liber).

Mijloacele specifice fotbalului trebuie să fie plăcute, antrenante, accesibile, să trezească interesul, curiozitatea copiilor, într-o atmosferă favorizantă pentru participarea activă și conștientă a elevilor.

O altă cerință ar fi cea referitoare la prezentarea/conducerea mijloacelor specifice fotbalului, dozarea și gradarea efortului acestora. Astfel, profesorul trebuie să fie foarte atent la explicarea corectă, desfășurarea mijlocului, corectitudinea execuțiilor, respectarea condițiilor de lucru (conform descrierii), mărirea/micșorarea suprafeței de lucru (terenului) în funcție de formațiile de lucru, creșterea duratei, accelerarea ritmului execuțiilor și tempoul jocurilor, mărirea numărului de repetări, creșterea numărului de obstacole sau a sarcinilor de îndeplinit pe parcursul mijloacelor/jocurilor, simplificarea/complicarea regulilor/condițiilor de desfășurare.<sup>58</sup>

Realizarea obiectivelor proiectului nostru presupune și atragerea copiilor în practicarea mijloacelor specifice fotbalului care majoritatea trebuie să fie sub formă de întreceri, concursuri, jocuri pe suprafețe diferite, cu efective reduse, jocuri de minifotbal

<sup>57</sup> Moanță, A., Igorov M., Ciocă S. – Metodologia utilizării locurilor de mișcare, pg.14

<sup>58</sup> Moanță, A., Igorov M., Ciocă S. – Metodologia utilizării locurilor de mișcare, pg.14, 15

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

bilaterale. O cerință foarte importantă, esențială a acestui proces este jocul (în toate formele și tipurile) și joaca, propriu-zisă a copiilor cu mingea de fotbal. Prin această joacă, copiii se distrează, se simt bine și participă cu entuziasm și multă plăcere la activitățile sportive permanente și itinerante din cadrul proiectului nostru.

Participarea copiilor la competițiile de minifotbal este o cerință importantă de atragere și motivație a acestora, dezvoltându-le spiritul de întrecere și de lucru în echipă. Activitățile sportive permanente și itinerante specifice fotbalului trebuie să le ofere copiilor șansa de a se juca mai mult, de a interacționa mai mult cu colegii și să se simtă bine, confortabil cât mai mult timp.

#### **Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale.**

Strategia didactică pedagogică și educațională presupune un ansamblu de metode și procedee prin care se realizează colaborarea dintre profesor și elevi, în vederea predării și învățării unui volum de informații, a formării unor principii și deprinderi, a dezvoltării personalității umane.<sup>59</sup>

Strategiile didactice aplicate în cazul proiectului nostru urmăresc stabilirea unor relații optime între profesorii de educație fizică (experți sportivi regionali, experți incluziune educațională și experți facilitatori) și elevi, angrenarea activă și creatoare a elevilor, atingerea unui anumit grad de probabilitate, realizarea unor finalități instrucționale bine definite.

În scopul eficientizării procesului de aplicare a strategiilor didactice trebuie să ținem cont, și în cazul fotbalului, de armonizarea strategiilor euristice, algoritmizate și evaluativ-stimulative.<sup>60</sup>

Strategiile didactice specifice fotbalului presupun, în primul rând, cunoașterea temeinică a particularităților și problemelor cu care se confruntă grupurile țintă principale din proiectul nostru și a specificului județelor (zonelor) unde se desfășoară activitățile sportive permanente și itinerante.

Direcțiile de acțiune se bazează pe folosirea eficientă a metodelor verbale, intuitive și practice și a mijloacelor specifice fotbalului – jocuri pregătitoare, dinamice, întreceri, concursuri, tehnico-tactice, jocul de minifotbal.

<sup>59</sup> Cojocaru, V. (2000) – Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, pg.23

<sup>60</sup> Cojocaru, V. (2000) – Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, pg.24



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

În cadrul metodelor verbale, explicația are un rol fundamental în instruirea subiecților de toate vârstele, aceasta trebuie să fie clară, logică, oportună, concisă.<sup>61</sup>

Metodele intuitive sunt foarte importante, referindu-ne la demonstrație, care este cea mai eficientă metodă de instruire, cu condiția să fie realizată la nivel de model. Există două procedee metodice prin care se concretizează această metodă:

- demonstrație nemijlocită, realizată de conducătorul procesului instructiv-educativ;

- demonstrație mijlocită, realizată de un subiect din grupul angrenat în procesul instructiv-educativ.<sup>62</sup>

Exersarea rămâne metoda practică cea mai importantă, care urmează logic și logic după metodele verbale și intuitive, iar pentru atingerea obiectivelor propuse presupune o repetare conștientă și sistematică din partea subiecților, această repetare realizându-se sub directă îndrumare și control a specialiștilor.<sup>63</sup>

Schema de acționare din cadrul strategiilor didactice specifice fotbalului aplicate în vederea integrării sociale și educaționale conțin următoarele coordonate integrative:

1. obiectivele operaționale;
2. etapele de lucru;
3. metodica pregătirii – metode, mijloace, conținut;
4. planificarea algoritmică;
5. finalitatea și evaluarea.

Eficiența aplicării strategiilor didactice specifice fotbalului presupune atragerea elevilor pentru participarea la activitățile sportive permanente, itinerante, competiții sportive, prin crearea climat de lucru plăcut, antrenant, relaxant, cu influențe pozitive în direcția integrării sociale și educaționale a acestora.

Participarea elevilor la competițiile de minifotbal sunt foarte agreate și prezintă o motivație superioară pentru aceștia, referindu-ne la premiile și recompensele oferite și la condițiile optime de desfășurare – terenuri și săli de sport moderne, echipament

---

<sup>61</sup> Ghițescu, I., Moanță, A., Igorov, M., Croitoru, D., Ciolcă, S., Hantău, C., Dina, G., Grigore, GH. – Didactica predării jocurilor sportive, pg.33

<sup>62</sup> Ghițescu, I., Moanță, A., Igorov, M., Croitoru, D., Ciolcă, S., Hantău, C., Dina, G., Grigore, GH. – Didactica predării jocurilor sportive, pg.34

<sup>63</sup> Ghițescu, I., Moanță, A., Igorov, M., Croitoru, D., Ciolcă, S., Hantău, C., Dina, G., Grigore, GH. – Didactica predării jocurilor sportive, pg.35

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

sportiv de calitate, locații diferite de disputare (unități de învățământ diferite, localități din județ, etape naționale).

Ne gândim la accentuarea cerinței de bază a participării la competițiile de minifotbal, reprezentată de reducerea/eliminarea absenteismului de la cursuri, obținerea de rezultate din ce în ce mai bune la învățătură.

În cadrul desfășurării competițiilor sportive se evidențiază și creșterea gradului de incluziune socială al elevilor, fiind determinată de interacțiunea elevilor, la creșterea motivației acestora din punct de vedere al plăcerii de a se juca, de a se întrece.

Influențele pozitive determinate de aplicarea acestor strategii se adresează, în special, copiilor defavorizați, cu situații familiale deosebite – părinți plecați la muncă în străinătate, aflați în grija unor rude, familii monoparentale, care simt nevoia socializării și afecțiunii părintești

Strategiile didactice specifice fotbalului urmăresc eficientizarea proceselor de participare la activitățile sportive aferente proiectului nostru și frecventarea cursurilor de către elevi, creșterea motivației acestora pentru astfel de activități.

Mijloacele tehnico-tactice și jocul de minifotbal, aplicate optim, pot contribui la ameliorarea fenomenelor de incluziune socială și educațională, în rândul copiilor din zonele implicate în proiectul nostru, unde implementarea strategiilor didactice specifice sunt necesare și benefice.

## Bibliografie

- Ciolcă S.M., Ciolcă E.C. (2008) – Fotbal.Ghid metodologic pentru educație fizică și inclusivă, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București
- Cojocar V. (2000) – Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, Editura Axis Mundi, București
- Ghițescu I., Moanță A., Igorov M., Croitoru D., Ciolcă S., Hantău C., Dina G., Grigore Gh. (2011) – Didactica predării jocurilor sportive, Editura Discobolul, București
- Moanță A., Igorov M., Ciolcă S.M. (2010) – Metodologia utilizării jocurilor de mișcare, Editura Discobolul, București

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

## 8.5. Rolul taberelor de vară și de iarnă în incluziunea socială și educațională

Conf.univ.dr. Bălan Valeria

Lect.univ.dr. Ticală Laurenție

Lect.univ.dr. Caracaș Valentin

### Tabăra de vară la munte

Lect.univ.dr. Ticală Laurențiu Daniel

Dicționarul explicativ român numește sinonimul cuvântului tabără – campament, care reprezintă o „așezare (în aer liber) pentru adăpostirea copiilor, a elevilor sau a persoanelor aflate în concediu de odihnă sau de recreere”. În situația noastră, vom denumi această activitate organizată, tabără didactică de vară. Activitatea din cadrul proiectului INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001, destinată taberei de vară la munte (orientare turistică) se desfășoară în baza didactică "Professor VIRGIL TEODORESCU", din masivul PARÂNG – PETROȘANI, situată la altitudinea de 1670m.

Decorul superb al amplasării taberei, activitățile desfășurate atât în cabană cât și în afara acesteia sunt menite să ofere posibilitatea integrării sociale și educaționale cât și realizarea unei odihne active a tuturor elevilor. Aceste activități “contribuie la dezvoltarea dragostei pentru mișcare în aer liber, organismul uman devenind treptat mai rezistent la influența factorilor perturbabili (vânt, frig, umiditate)”<sup>64</sup>.

Activitățile organizate în tabără sunt activități centralizate, altfel decât activitățile lor de zi cu zi, și-i încadrează într-un program zilnic nou pe care trebuie să-l respecte. De aceea toate activitățile, implicit jocurile care se desfășoară în tabără, trebuie să fie accesibile și plăcute tuturor elevilor, stimulându-le dorința de a le mai practica, acestea trebuie să simuleze diferite roluri: prietenie, colegialitate, adversitate, etc, iar dacă aceste experiențe sunt într-adevăr plăcute, după șederea într-o tabără de munte aceștia vor simți “chemarea muntelui” întorcându-se mereu la el.

<sup>64</sup> Guțiu, E., Guțiu, D., Răileanu, M., (1985), Educația Fizică în Tabere la Munte, Ed. Sport-Turism, București, p. 5.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Activități desfășurate în tabăra de vară la munte

- 1. Drumețiile montane** – “reprezintă principala formă de turism montan, practică în România, fiind totodată și cea mai veche. Ea apare în România în a doua jumătate a secolului XIX, fiind legată de numele primei asociații de turism, intitulată Societatea Carpatină din Sibiu, înființată în anul 1880. Drumeția montană numită generic și turism montan, necesită un echipament simplu și o tehnică de mers care se învață ușor, în timpul desfășurării activității, care nu necesită ore speciale de pregătire”<sup>65</sup>. În zona masivului Parâng există o rețea bogată de poteci marcate care leagă numeroase obiective turistice (trasee de creastă, vârfuri montane, lacuri glaciare, circuit montan). Desfășurarea drumețiilor montane depinde foarte mult de condițiile climatice care influențează în mod direct activitatea. Se vor desfășura drumeții pe trasee marcate, scurte (3-4 h), dar și o drumeție care se va întinde pe durata unei zile;
- 2. Inițiere în orientarea turistică:** găsirea direcției de mers folosind cele două elemente indispensabile în orientarea prin munți și anume harta și busola. Activitățile întreprinse în această direcție sunt: cunoașterea hărții și a indicilor de pe aceasta, busola și elementele care o compun, utilizarea busolei și a hărții, alte mijloace de orientare;
- 3. Jocuri de mișcare:** „Considerăm jocul ca principala activitate prin intermediul căruia copilul ia contact cu complexitatea mediului înconjurător, lucru ce îi facilitează lărgirea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi, perfecționarea reprezentărilor, spiritului de observație, inițiativei și modului de a gândi”<sup>66</sup>. Jocurile folosite vor fi: jocurile dinamice (în exterior), jocuri de inteligență și jocurile de cabană (în interior);
- 4. Activitatea de înviorare:** conținutul acestei activități îndeplinește câteva obiective și anume: începerea organizată a zilei, călirea organismului prin acțiunea directă a aerului rece de dimineață asupra organismului (se realizează într-un echipament sumar, iar aerul curat al muntelui fiind bogat în ioni exercită influențe deosebit de favorabile asupra organismului), influențarea selectivă a

<sup>65</sup> Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D., (2007), Turism Montan, Ed. Printech, București, p. 31

<sup>66</sup> Bogatu, N., Bogatu, A., Țuțuianu, M.D., Bostan, M., (2004), Ghidul Animatorului de Vacanță, Ed., Agora, Călărași, p. 42

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

aparaturii locomotor prin exerciții simple de gimnastică menite să creeze un program de corectare a anumitor deficiențe ale coloanei, integrarea socială prin creșterea sentimentului de apartenență la grup, etc.;

5. **Activități administrative și de autogospodărire:** Copiii, prin rotație vor experimenta atât punerea cât și strângerea (debarasarea) meselor unde vor mânca, vor vedea cum se pregătește o masă, dar și cum se face curățenie în cabană și cum aceasta poate fi întreținută, își vor aranja paturile de dimineață și vor învăța să se îmbrace conform condițiilor climatice din ziua respectivă;
6. **Ecoeducația:** presupune transmiterea de idei, formarea de convingeri, și exteriorizarea de atitudini favorabile mediului (definiție dată de UNESCO). Dintre obiectivele generale amintim câteva: “formarea respectului față de natură, studiul modalităților de degradare și reconstrucție a mediului, formarea unei atitudini de protecție a naturii, stimularea activismului civic și a implicării sociale, dezvoltarea capacității elevilor de a lua decizii”<sup>67</sup>

Cu alte cuvinte, “în tabăra de vară de la munte, elevii trebuie încadrați într-un regim de continuitate educativă plăcută, distractivă, adecvată propriilor opțiuni, dar totodată, dirijată și controlată de experți cu o înaltă măiestrie psihopedagogică”.<sup>68</sup>

Rolul taberei de vară de la munte este unul incuziv educativ centrat pe formarea deprinderilor de adaptare ale elevilor la diferite situații problematice create de către specialistul în incluziune socială și adaptate la specificul societății actuale.

Problematika creată vizează:

- ✓ Evidențierea calităților elevilor;
- ✓ Integrarea elevilor în echipe de lucru;
- ✓ Modalități de orientare pe munte;
- ✓ Descoperirea și cunoașterea reliefului autohton;
- ✓ Cunoașterea regulilor de comportament pe munte.

<sup>67</sup> Bradea, A., Cristea, D., Ilie, M.I., Marcu, V., Mărcuț, P., Petruș, A., Pop, A., Metea, O., (2012), Educația Nonformală în Tabere. Îndrumar de Bune Practici, Ed. Universității din Oradea, p.17

<sup>68</sup> Guțiu, E., Guțiu, D., Răileanu, M., (1985), Educația Fizică în Tabere la Munte, Ed. Sport-Turism, București, p. 5

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Tabăra de iarnă la munte

Lect.univ.dr. Caracaș Valentin

Conform definiției, “tabăra” (este o noțiune de origine militară, nomadă, etc.) ce presupune așezarea temporară a unui grup pentru o perioadă mai lungă, în vederea efectuării de exerciții practice pe teren.

În cadrul proiectului nostrum, tabăra este în mediu montan, la altitudinea de aproape 1800 m, locația fiind o cabana prevăzută cu toate utilitățile necesare unei conviețuirii bune, unde sănătatea copiilor nu este pusă în pericol.

Rolul și importanța taberelor, se evidențiază față de alte forme de instruire, prin faptul că:

- asigură condiții de pregătire centralizată;
- copii beneficiază de asistență permanentă, de îndrumare, atât în cadrul programului de instruire practică, dar și în cadrul activităților din cabană;
- tabăra asigură un cadru optim de dezvoltare a valențelor psihosociale, necesare participanților la adaptarea în viața socială;

### Cerințe metodice de aplicare ale mijloacelor specifice activităților sportive

Conținutul este prezentat pe unități de conținut conform particularităților ramurii sportive respective (schi alpin);

Conținutul este structurat pe unități de învățare accesibile copiilor;

Lecțiile sunt atent concepute, respectându-se particularitățile (fiziologice, psihice și motrice) de vârstă ale copiilor;

Efortul este dozat în ceea ce privește volumul, intensitatea și complexitatea, conform particularităților fiziologice, psihice și motrice specifice vârstei copiilor

Divizarea conținutului învățării se va face în unități de învățare, care facilitează învățarea graduală și structurată;

Proiectarea mijloacelor de instruire se va face corespunzător obiectivelor;

Pe parcurs se vor aplica teste de evaluare intermediară, iar la sfârșit se va realiza evaluarea finală a instruirii copiilor.

Principalele metode utilizate în cadrul instruirii au fost:

Metode de predare

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Explicația, caracterizată prin precizie, claritate și emoționalitate.

Demonstrația, prin care s-a urmărit formarea unei reprezentări corecte a execuțiilor;

Observarea execuției altor subiecți model;

Execuția și corectarea greșelilor apărute pe parcurs;

Repetarea, care a avut ca scop însușirea procedurilor tehnice specifice schiatului.

Metodele de învățare principale au fost: metoda analitică și metoda globală, dar și metoda de învățare prin descoperire, în funcție de complexitatea conținutului respectiv.

Cerințele metodice de aplicare ale mijloacelor de acționare, au fost în concordanță cu bazele fiziologice și psihologice, specifice vârstei de 10-14 ani, fete și băieți.

#### **Bazele fiziologice ale organismului uman la 10-14 ani**

Caracteristicile acestei perioade sunt<sup>69</sup>:

- Înălțimea - ritmul de creștere al fetelor se încetinește progresiv, pe când la băieți se înregistrează o creștere compensatorie;
- Curba greutatei - continuă să fie intensă până după pubertate, mai ales la fete, prin depuneri de țesut adipos în exces, caracteristice sexului;
- Se schimbă ritmul creșterii segmentare, bustul marcând la rândul său o creștere;
- Se stabilesc definitiv proporțiile corpului;
- Cresc dimensiunile toracelui, lățimea umerilor (diametrul biacromial) la băieți, umerii fetelor rămânând mai înguști;
- Paralel cu membrele inferioare cresc și membrele superioare, anvergura depășind cu 2- 4cm înălțimea;
- Aparatul locomotor gracil în perioada pubertară devine mai viguros, segmentele osoase crescând mai puțin în lungime și mai mult în grosime;
- Cresc volumul și forța musculară;
- Funcțiile motrice devin mai active.

La sfârșitul acestei perioade de mare furtună endocrină, se instalează definitiv diferențele între sexe: fetele au talia mai mică, țesutul osos mai gracil, țesut adipos în

<sup>69</sup> Bota, C., (2000) – Ergofiziologie, Ed. Globus, București



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

exces ce conferă corpului rotunjimile caracteristice, țesutul muscular și forța mai slabe, apare grația feminină; băieții depășesc fetele ca talie, greutate (pe seama masei active) și a dezvoltării dimensiunilor laterale, sistemul osos fiind mai puternic.

Așa cum am arătat fenomenul central al acestei perioade este pubertatea și maturizarea sexuală, produsă de fluxul crescut al hormonilor sexuali, ceea ce determină apariția caracterelor sexuale secundare, concomitent cu profunde modificări somato-vegetative și psihice. Dacă până la vârsta de 11 ani secrețiile endocrine abundau în hormoni de creștere, după această vârstă sistemul endocrin se caracterizează printr-o intensă activitate secretorie a ovarului respectiv a testiculului, care, prin hormonii sexuali, determină modificări morfologice și funcționale ale organismului.

Evenimentul este marcat la fete prin apariția primei menstruații, iar la băieți prin apariția ejaculării. Se produce sexualizarea corpului, fenomenele de maturizare sexuală împletindu-se cu acelea de maturizare neuropsihică. Apar caracterele sexuale primare, care constau în maturizarea și dezvoltarea organelor genitale ce capătă forma anatomică de la adult, devenind în același timp funcționale. Odată cu pubertatea se evidențiază caracterele sexuale secundare, respectiv la băieți dezvoltarea laringelui și schimbarea vocii, apariția pilozității axiale și pubiene (de tip romboid), creșterea masei musculare, iar la fete, dezvoltarea glandelor mamare, apariția pilozității axilare și pubiene (de tip triunghiular), depunerea caracteristică a țesutului adipos. La femei diametrele bazinului sunt mai mari, acesta fiind adaptat pentru parturitie. Fenomenele sexuale secundare conduc la profunde modificări somatice. Pubertatea este marcată de două fenomene importante: accelerația și neotenia. Accelerația este fenomenul biologic conform căruia generația actuală comparativ cu cele trecute înregistrează un spor în înălțime și în greutate. Explicația acestui fenomen constă în implicarea a trei factori: alimentația calitativ superioară, mai bogată în proteine, urbanizarea și factorii genetici. Neotenia este fenomenul biologic de accelerare a maturizării somato-sexuale și întârzierea maturizării psihointelectuale, odată cu întârzierea maturizării sociale (integrarea).

- Articulațiile sunt slab dezvoltate iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistența la tracțiune, răsucire.

- Mușchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor, nu și în grosime, ceea ce explică valorile încă mici ale forței musculare.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Cresterea in lungime a oaselor si alungirea mușchilor dau aspectul caracteristic al puberului: inalt si slab, cu toracele ingust , plamanii cu volum mic, tonus muscular scazut, predispunând la deformări ale coloanei vertebrale , aparitia sau accentuarea piciorului plat.

- SN se dezvoltă rapid. Cresc procesele de inhibiție. Funcția celui de al II-lea sistem de semnalizare domină asupra primului. Mișcările au încă un caracter brusc, cu precizie redusă. Viteza de reacție și de repetiție sunt dezvoltate, însă rezistența nu atinge încă valorile adultului. - Aparatul cardiovascular. Cordul este voluminos comparativ cu toracele; mecanismele de reglare a circulației sunt frecvent tulburate (predominanta simpatica, care se exagereaza la efort). Se întâlnesc frecvent sufluri cardiace, aritmii și crize de HTA.

Deși aparatul circulator și respirator sunt mult solicitate din cauza creșterii masei corporale, efortul fizic nu este contraindicat decât în cadrul unor leziuni organice.

- Aparatul respirator. Se dezvolta intens in perioada pubertara. Crește amplitudinea mișcărilor respiratorii, crește frecvența respiratorie, crește capacitatea vitală și de asemenea respirația tisulară (apreciată după consumul maxim de oxigen pe minut).

- Modificările endocrine, nervoase și neuro-psihiice accentuează discrepanța dintre dezvoltarea fizică și capacitatea funcțională reală a organismului, lucru ce se manifestă prin mișcări nesigure, stângace, tulburări în coordonarea mișcărilor, tulburări neuro-vegetative vasomotorii, irascibilitate, emotivitate, tendința spre jocurile competiționale zgomotoase. Aplicații practice:

- la această vârstă este suficient dezvoltat substratul nervos și locomotor necesar învățării motrice complexe și se pot efectua eforturi de viteză pe distanțe scurte, săriturile, aruncările cu materiale sportive corespunzătoare, jocurile sportive, alternate cu pauze de odihnă mai lungi, înotul, gimnastica;

- sunt contraindicate eforturile maximele cu solicitări mari ale aparatului locomotor;

- sunt indicate exercițiile fizice cu structuri diferite ale mișcării și cu caracter variat al efortului neuromuscular;

- La vârsta pubertară exercițiile fizice trebuie alese în funcție de natura efortului și de solicitările specifice fiecărei ramuri sportive.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Caracteristici psihologice ale copilului de 10-14 ani

Stadiul preadolescenței<sup>70</sup> (10-14 ani), dominat de pusee de creștere, de apariția și accentuarea caracterelor sexuale secundare și de dezvoltare mare a sociabilității.

Se caracterizează de accelerarea creșterii staturale, dezvoltarea caracterelor sexuale secundare (dezvoltarea gonadelor, apariția pilozității pubiene și axilare, dezvoltarea sânilor la fete, repartizarea specifică a depozitelor adipoase). Puseul de creștere se manifestă în această perioadă, în special la fete, care pot câștiga 22-30 cm în înălțime. Creșterea este însoțită de momente de epuizare fizică și nervoasă, iritabilitate, dureri de cap, ceea ce poate transforma copilul într-un nesuferit. Conduita copilului, în această perioadă, alternează între momente de vioiciune, de copilăreală exuberantă și momente de oboseală, de apatie, de lene.

Copilul se încarcă atât în familie cât și în școală cu stări conflictuale, pe care nu le poate rezolva și cărora nu le poate face față. Statutul său de elev se modifică, încărcându-l cu noi responsabilități: concursuri, olimpiade, care îi dezvoltă experiența competițiilor, dar îl și obosește și îl anxietează. Copilul începe să conștientizeze valoarea activității școlare și își poate da seama dacă acesta se încadrează la foarte bună, mediocră sau slabă. Statutul său de elev bun, slab sau mediocru contribuie la dezvoltarea conștiinței de sine și a imaginii de sine.

Atitudinea familiei față de copil este duplicitară, uneori este considerat copil, alteori i se atribuie ieșirea din copilărie, fapt care îl determină să manifeste incertitudine de statut și rol. Cu toate acestea, el începe să aibă inițiativă, își lărgeste regimul de independență și integrează diferențieri de conduită legată de sex. Fetele se comportă mai docil, mai disciplinat, iar băieții încep să prefere reuniunile cu colegii, refuzând să mai participe alături de familie la evenimente încadrate de el în copilărie. Continuă puseul de creștere, care are o perioadă de încetinire, către 14 ani, ca să continue ulterior lent, până la 24-25 de ani. Creșterea în înălțime este dizarmonică, întâi cresc membrele, apoi trunchiul. La băieți se dezvoltă masa musculară, mai întâi în lungime și apoi în volum. La fete se dezvoltă mai mult țesutul adipos (subțire, subcutanat, fapt care dă pielii un aspect marmorat) ce intensifică maturizarea sexuală și la fete și la băieți. Aceasta este vârsta la care la cele mai multe dintre fete apare menarha. La băieți apar primele ejaculări spontane și modificările vocii (bitonală). Durerile osoase

<sup>70</sup> [http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/3735/1/Briceag\\_psih\\_vir.pdf](http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/3735/1/Briceag_psih_vir.pdf)

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

și musculare sunt frecvente în această perioadă (așa-zisele dureri de creștere). Un mare disconfort îl are puberul datorită apariției acneei și a transpirației. Apare acea stângăcie în mișcări și reacții, determinată de neajustarea mișcărilor la proporțiile modificate ale corpului aflat în creștere dizarmonică. În această etapă domină modificările de conduită, cu acele faze de exagerare, de impertinență cu substrat sexual, de agresivitate în conduită și vocabular (specifice băieților), cu fazele de femeie-copil și femeie-adolescent. Așadar preadolescența reprezintă perioada de stabilizare a maturizării biologice. Din punct de vedere psihologic, în această perioadă de organizează conștiința de sine. Este o perioadă intensă de dezvoltare psihică, încărcată de conflicte interioare, de agitație și impulsivitate, de extravagante care sunt semne ale căutării identității, în care părerile personale încep să fie importante, dar nu e suficient, tinerii căutând argumente pentru a și le susține. Crește interesul pentru problemele abstracte și de sinteză, se rafinează gustul și interesul pentru filme, tehnică etc. Apare dorința de afirmare personală ca expresie a socializării.

#### Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale

Există mai multe definiții ale strategiei didactice (de predare-învățare), dar cea mai potrivită domeniului nostru consider că este cea propusă de<sup>71</sup>.

Strategia didactică reprezintă „un ansamblu de operații de predare-învățare în mod deliberat structurate sau programate, orientate în direcția atingerii în condiții de maximă eficacitate a obiectivelor prestabilite”.

După (R. Iucu., 2008)<sup>72</sup>, strategia trebuie să aibă următoarele caracteristici:

- Să aibă un mod de abordare a unei situații de instruire specifice atât din punct de vedere psihosocial (relații și interacțiuni), cât și din punct de vedere psihopedagogic (motivație, personalitate, stil de învățare);
- Prin intermediul strategiei se raționalizează conținuturile instruirii, determinându-se totodată structurile acționale pertinente pentru atingerea obiectivelor prestabilite;

<sup>71</sup> Cerghit, I., (2002). Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri stiluri și strategii, Editura Aramis, București

<sup>72</sup> Iucu, R., (2008), - Instruirea școlară. Perspective teoretice și applicative, Iași, Ed. Polirom

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- Strategia presupune o combinatorică structurală în care elementele de tip probabilist și de tip voluntar se intersectează în dinamica procesului la nivelul deciziei.

Strategia are o structură multinivelară:

- Metode de instruire;
- Mijloace de instruire; forme de organizare a instruirii;
- Interacțiuni și relații instrucționale;
- Decizia instrucțională, în care dimensiunea finalistă determinată de focalizarea pe anumite obiective, rezultă din sinteza și interacțiunea lor.

Strategia are următoarele note definitorii:

- Sunt strategii de grup și presupun munca în colaborare a elevilor, organizați pe grupuri sau echipe de lucru, în vederea atingerii obiectivelor stabilite;
- Ele presupun crearea unor programe care să corespundă nevoii de interrelaționare și de răspuns diferențiat la nevoile elevilor;
- Trebuie să aibă în vedere provocarea și susținerea învățării active în cadrul căreia, cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma într-una nouă, personală, proprie;
- Ea stimulează participarea elevilor la acțiune, socializându-i și dezvoltându-le procesele cognitive complexe, trăirile individuale și capacitățile de înțelegere a valorilor și situațiilor, prin folosirea metodelor interactive.

#### Tabere de orientare turistică

Considerăm că „Orientarea turistică” ca ramură sportivă, prin caracteristicile sale poate contribui la formarea unor valențe, care să-l ajute pe om în procesul de integrare socială. Obiectivele pe care le propunem în acest sens, sunt stabilite pentru copii de 10 – 14 ani, care vor participa la activitățile specifice orientării turistice. Aceste activități se vor derula pe parcursul a șapte zile, în condiții de tabără la baza didactică „Virgil Teodorescu” din Parâng, la altitudine de peste 1700m.

Orientarea turistică este o ramură sportivă specială, prin faptul că solicitările la care sunt supuși participanții sunt deosebite. Sunt solicitări de natură motrică specială,

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

deoarece locul de desfășurare este în mediul natural variat, de natură psihică, dar și de natură socială.

Caracteristicile orientării turistice:

- traseul de desfășurare nu este cunoscut;
- traseul poate fi cu marcaje sau fără marcaje de orientare spațială;
- traseul este pe teren variat, cu denivelări, vegetație abundentă sau în câmp deschis, uneori cu pante greu accesibile;
- efortul este variat în regim de rezistență;
- uneori solicitările fizice sunt maxime, necesitând abilități speciale din partea participanților;
- sunt necesare calități psihice volitive (voință, curaj), cognitive (operare cu harta și busola), psihomotrice (orientare spațială);
- sunt necesare abilități speciale de orientare după repere naturale;
- sunt necesare atitudini sociale atunci când concursul este pe echipe (relaționare, ajutor reciproc, etc.).

Condițiile de instruire (tabără de pregătire centralizată în mediu montan), asigură și formarea unor valențe de natură socială, prin faptul că participanții sunt puși în situația de a se autogospodări și a respecta un regulament al taberei.

În ceea ce privește educația sportivă în condiții de tabără, valențele pe care aceasta le formează, sunt aceleași ca și la alte ramuri sportive, dar pe de altă parte sunt și specifice taberei, în sensul că participanții conviețuiesc împreună și participă și la alte activități sociale specifice. Astfel participanții sunt puși în condiții sociale speciale, specifice de autogospodărire, de descoperit trasee de deplasare, de orientare spațială cu ajutorul reperelor din teren, dar și al instrumentelor de orientare, harta și busola. Ei trebuie să învețe să-și construiască adăposturi improvizate, să-și prepare hrana și să găsească surse de apă. Participanții la tabără învață să-și protejeze corpul, atunci când apar schimbări atmosferice (ploaie, vânt, frig) și să se deplaseze pe teren variat și chiar să escaladeze forme de relief foarte abrupte.

Valențele educative, formative, pe care orientarea turistică le formează în cadrul acestei ramuri sportive sunt de natură fizică, psihică și socială.

Valențe de natură fizică :

- menținerea unei stări optime a sănătății a celor care practică orientarea turistică în mod conștient și sistematic;

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- favorizarea proceselor de creștere și optimizare a dezvoltării corporale/fizice a parcticanților;
- dezvoltarea/educarea-calităților motrice de bază și a celor specifice sporturilor;
- formarea corectă a unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice, precum și valorificarea for în planul adaptării la activitățile sociale specific vârstei;
- formarea și perfecționarea capacității și obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice, mai ales în timpul liber uman;
- contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice etc.

Valențele psihice ale educației sportive specifice sunt:

- volitive: voință, curaj, perseverență, tenacitate, combativitate, dăruire;
- cognitive: cunoștințe geografice, reguli de acționare și de deplasare în mediu montan, orientare în natură cu harta și busola;
- afective: trăiri de bucurie, de fericire, de mulțumire de sine, emoții plăcute de succes.

Valențe sociale sociale:

- creșterea capacității de relaționare cu cei din jur;
- dezvoltarea spiritului de echipă;
- formarea spiritului de întrajutorare;
- dezvoltarea atitudinii de respect, de fair play;
- formarea atitudinii de toleranță;
- formarea spiritului de autogospodărire și însușirea unor competențe de păstrare a ordinii și curățeniei în tabără, de igienă personală, de autoservire la cantină, etc.



## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Tabăra de vară la mare

Confuniv.dr. Bălan Valeria Cristina

Tabăra<sup>73</sup> este o așezare situată pe litoralul Mării Negre care asigură cazare și masă pentru copiii aflați la odihnă. Este un loc în care cei veniți în vacanță întrerup activitatea intelectuală solicitantă și se relaxează prin diferite forme de practicare a exercițiilor fizice cu scopul restabilirii capacității fizice și psihice.

Activitățile desfășurate pe durata campării copiilor în tabără de vară la mare vor fi coordonate în așa fel încât copiii să îndrăgească activitățile la malul mării și să învețe noi deprinderi motrice care pot fi ulterior aplicate în viață de zi cu zi.

Activitățile trebuie să fie simple, accesibile, atractive și variate ca tip, dar și ca zonă de practicare, în stânsă legătură cu cadrul natural oferit de mare: apă, soare și nisip. Acești trei factori naturali conferă taberei la mare anumite particularități care nu se pot regăsi în alt cadru natural. Deoarece acționează sinergic și sistematic, ele asigură călirea organismului care permite corpului să se adapteze cu ușurință și rapiditate la variațiile de temperatură, cresc rezistența organismului la boli infecțioase, intensifică metabolismul, mărește capacitatea generală de muncă, influențează în mod pozitiv psihicul și induce bună dispoziție.

### Cerințe metodice de aplicare a mijloacelor specifice activităților sportive

Pentru a avea efecte pozitive asupra organismului, expunerea la factorii naturali de călire trebuie să se facă treptat. De asemenea, trebuie să se aibă în vedere / să se țină seama de particularitățile fiecărui factor natural de călire, dar mai ales de apă și de soarele.

Efectele apei asupra organismului copiilor sunt complexe și evidente. Apa acționează cel mai repede și eficient asupra organismului, datorită influenței puternice pe care o exercită asupra termoreglării.

Apa acționează asupra organismului prin:

**1. factorul mecanic** – cel mai important este presiunea apei care apasă partea de corp scufundată în apă permanent, egal și constant din toate direcțiile. Se adaugă

<sup>73</sup> Conform <https://dexonline.ro/definitie/tabara>, adaptat de noi.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

forța lui Arhimede, densitatea și vâscozitatea apei, dar și rezistența opusă de apă la mișcările statice sau dinamice;

**2. factorul termic** – este reprezentat de temperatura apei<sup>74</sup>. Ea poate varia de baie rece (0-26°C) care scade temperatura organismului, la baie neutră (26-35°C) care nu are efecte notabile asupra temperaturii corpului și baie caldă (peste 35°C) care determină creșterea temperaturii centrale a organismului. Peste 38°C, apa poate avea efecte nocive asupra organismului<sup>75</sup>.

La scufundarea corpului în apă, acesta pierde o cantitate mai mare de căldură deoarece temperatura apei este mai rece decât temperatura corpului. Pierderea de căldură se datorează atât mișcărilor corpului, cât și mișcării apei. Ulterior, se produce o cantitate mai mare de căldură, iar organismul se simte bine în apă. Dacă corpul rămâne scufundat într-o apă rece mai mult timp apare frisonul. Pentru a evita situațiile neplăcute, s-au elaborat tabele cu timpul optim de scufundare a copilului în apă în funcție de temperatura acesteia (tabel 2). Dacă tabăra se prelungește mai mult de 7 zile, durata de staționare în apă va rămâne identică cu cea din ziua a VII-a:

Tabel 2. Timpul de scufundare a corpului în apă

Ziua	Temperatura apei									Obs.
	18 – 21°C			21 – 23°C			peste 23°C			
	Nr. de băi	Timpul pauze lor între băi	Timpul de baie	Nr. de băi	Timpul pauze lor între băi	Timpul de baie	Nr. de băi	Timpul pauze lor între băi	Timpul de baie	
lîi	1	-	2 min	1	-	3 min	2	30 min	4 min	
alla	2	40 min	2 min	2	35 min	4 min	2	30 min	5 min	
allla	2	35 min	3 min	2	35 min	5 min	3	28 min	6 min	
aV a	2	30 min	4 min	2	30 min	6 min	3	28 min	8 min	
aVa	2-3	30 min	4 min	2-3	30 min	7 min	3	26 min	10 min	
aVI a	3	28 min	5 min	3	28 min	8 min	4	24 min	10 min	
aVII a	3	28 min	6 min	3	26 min	8 min	4	24 min	12 min	

Al. Tatu, 1978, p. 171

<sup>74</sup> Plas, F., Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă, Editura Polirom, Iași, p. 181.

<sup>75</sup> Plas, F., Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă, Editura Polirom, Iași, p. 181.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

**3. factorul chimic** – este reprezentat de sărurile minerale care se găsesc în apă și care determină o acțiune sigură deoarece o serie de săruri (iod, sulf, clor, fosfor, fier) sunt introduse prin piele în corp, favorizând funcțiile organismului. Această acțiune se continuă și după ce corpul nu mai este imers deoarece sărurile minerale sunt stocate la nivelul pielii și eliberate progresiv, fără a suprasolicita mecanismele reglatorii ale organismului<sup>76</sup>.

Pentru ca utilizarea apei să aibă o influență pozitivă asupra organismului, se va avea în vedere<sup>77</sup>:

- intrarea în apă să se facă la o temperatură minimă de 20°C, iar aerul să aibă 22°C<sup>78</sup>. În funcție de vârsta copilului apa poate avea temperatura de 18°C, iar temperatura aerului să fie de peste 20°C;
- orele indicate pentru scăldat sunt 9-12;
- înainte de intrarea în apă este bine să se facă câteva exerciții de încălzire;
- durata cât se stă în apă depinde de temperatura apei și de vârsta copilului. Se recomandă ca baia să fie cuprinsă între 3-5 minute până la 12-15 minute (tabel 1);
- intrarea în apă trebuie să se facă la o oră după servirea mesei;
- nu se recomandă șederea în apă până la apariția frisonului.

Asocierea băilor în apă cu acțiunea controlată a soarelui, au efecte benefice asupra organismului copiilor. Aceste beneficii au fost demult dovedite științific.

Dar, expunerea la soare trebuie să se facă treptat și trebuie să respecte câteva reguli<sup>79</sup>:

- de la început, trebuie să se facă expunerea întregului corp, fără interpunerea între corp și razele soarelui a unor veșminte;
- trebuie făcută continuu atâta timp cât organismul copilului nu se află în pericol și trebuie efectuată zilnic;
- se recomandă mișcarea sub razele soarelui<sup>80</sup> și nu adoptarea poziției culcat, mai ales dimineața. Când se adoptă poziția culcat se începe cu așezare pe

<sup>76</sup> Mogoș, V.T. (1990). Apa, agent terapeutic. Editura Sport Turism, București, p. 11

<sup>77</sup> Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București, p. 46-47, adaptat și modificat de noi.

<sup>78</sup> Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București, p. 361.

<sup>79</sup> Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București, p. 41-42, adaptat de noi.

<sup>80</sup> Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București, p. 360.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

spate cu picioarele orientate spre soare pentru ca soarele să cadă într-un unghi cât mai apropiat de 90°. După un anumit timp, corpul trece în culcat pe partea dreaptă, pe partea stângă și în final în culcat facial. În primele zile de expunerea la soare, aceasta durează 3-5 minute pe fiecare parte. Timpul de expunere crește treptat până la 15 -20 minute<sup>81</sup>, pentru a se evita supraîncălzirea organismului;

- capul trebuie acoperit și se recomandă utilizarea ochelarilor de soare cu protecție UV-A și UV-B de 99-100%<sup>82</sup>;
- expunerea la soare ar trebui să înceapă la 1 – 1½ după servirea unui mic dejun ușor și ar trebui să se termine cu cel puțin o oră înainte de masă de prânz sau de cină;
- perioada cea mai indicată de expunere la soare: 7.00 – 10.00<sup>83</sup>;
- se va evita expunerea la razele soarelui între 10.00 și 16.00<sup>84</sup>.

Beneficiile climatului marin sunt întregite de aerul de mare care are un grad ridicat de umiditate<sup>85</sup> datorită evaporării de la suprafața mării care împiedică organismul să piardă căldură prin transpirație. Totuși, se resimte o senzație de răcoare deoarece corpul pierde căldură prin piele și plămâni, datorită vântului permanent, iar vaporii de apă conduc mai ușor căldura decât aerul uscat. În același timp, particulele fine de apă din aerul marin conțin și săruri care sunt inhalate și cresc rezistența organismului la îmbolnăvire.

În vederea organizării activităților specifice taberei de vară la mare trebuie să se aibă în vedere o serie de reguli<sup>86,87,88</sup>:

<sup>81</sup> Drăgan, I., coord. (1982). *Medicania sportivă*, Editura Sport-Turism, București, p. 624.

<sup>82</sup> World Health Organization (2014). **What are simple action steps for sun protection?, December**, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>

<sup>83</sup> Drăgan, I., coord. (1982). *Medicania sportivă*, Editura Sport-Turism, București, p. 624.

<sup>84</sup> World Health Organization (2014). **What are simple action steps for sun protection?, December**, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>

<sup>85</sup> Dumitru, C., Dumitru, C. (1980). *Călimba organismului*, Editura Sport-Turism, București, p. 15-21.

<sup>86</sup> Tatu, Al. (1978). *Educația fizică în tabere la mare*, Editura Sport-Turism, București, p. 158-159, adaptat și modificat de noi.

<sup>87</sup> Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). *Excursii și drumeții*, Editura Discobolul, București, p. 100, adaptat și modificat de noi.

<sup>88</sup> Bota, A. (2006). *Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber*, Editura Cartea Universitară, București, p. 227-230, adaptat și modificat de noi.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- cunoașterea particularităților de vârstă, gen, stare de sănătate, nivel de dezvoltare motrică a grupului de copii, zona de unde provin, dorințele acestora. În funcție de acestea se vor organiza grupele de lucru;
- trebuie să se cunoască condițiile de lucru din tabără:
  - caracteristicile plajei unde urmează să se desfășoare activitățile;
  - locul unde se va face baia în mare;
  - caracteristicile zonei unde se pot organiza diferite activități pe plajă (jocuri dinamice sau jocuri sportive);
  - materialele și echipamentele care se pot utiliza;
  - materialele și echipamentele medicale pe care le are la dispoziție tabăra;
  - fondurile repartizate pentru diferitele activități organizate;
  - zonele de agrement din stațiunea unde se desfășoară tabăra sau din apropiere unde se pot face plimbări sau excursii și mijloacele de transport care se pot utiliza;
- depistarea copiilor care au calități pentru a deveni lideri, dar și a celor serioși pe care se poate pune bază atunci când trebuie să se organizeze diferite activități;
- preocuparea constantă pentru protecția mediului și comportarea civilizată, în orice împrejurare;
- stabilirea unor căi de comunicare între managementul taberei, conducătorul grupului și copii;
- nu sunt permise improvizațiile, indiferent de vârsta participanților.

#### Strategii didactice aplicate în vederea realizării integrării sociale și educaționale

Obiectivele activității sportive organizate în tabără de vară de la mare completează obiectivele lecției de educație fizică, dar și pe cele ale activităților derulate în vederea integrării sociale și educaționale a copiilor.

Activitățile sportive în cadrul taberei de vară la mare se pot desfășura sub următoarele forme de organizare:

- înot – acomodarea cu apa și inițiere;
- jocuri dinamice;
- jocuri sportive;

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- plimbare.

### ÎNOTUL

Înotul în tabăra de la mare este o modalitate de odihnă activă prin care copilul își petrece timpul liber în mod voluntar, plăcut și util. Activitatea aleasă trebuie să fie accesibilă și celor care nu știu să înoate sau copiilor care nu au un nivel tehnic ridicat. De aceea, mijloacele utilizate vor urmări acomodarea cu apa și inițierea în practicarea înotului. Se vor alege cele mai eficiente mijloace, dar se va ține cont și de preferințele copilului. Din când în când, i se va permite acestuia să aleagă exercițiile pe care vrea să le facă și i se va da voie să se „jocă controlat”<sup>89</sup>.

Acomodarea cu apa este etapă în care organismul trece dintr-un mediu natural obișnuit guvernat de legi biomecanice, fiziologice ș.a., într-unul în care se supune altor condiții. Pentru ca această trecere să se facă cât mai ușor, în această etapă se învață elemente tehnice fundamentale legate de plutire și alunecarea pe apă și respirația acvatică specifică.

#### **Mijloace de învățare a plutirii pe apă:**

- **mijloace executate pe uscat:**
  - culcat facial pe prosop – executarea poziției pe apă;
  - stând cu brațele sus, palmele așezate una peste alta – executarea poziției pe apă.
- **mijloace executate în apă mică:**
  - cu mâinile sprijinite de fundul mării – învățarea poziției corpului pe apă;
  - cu mâinile sau picioarele sprijinite de un coleg – învățarea poziției pe apă.

#### **Mijloace de învățare a alunecării pe apă:**

- **mijloace executate în apă mică:**
  - stând ghemuit – împingere cu ambele picioare în fundul mării și trecerea corpului în culcat facial sau dorsal cu brațele sus, palmele așezate una peste alta, picioarele întinse, cu vârfurile apropiate și călcâiele depărtate; nu se execută mișcare de picioare;
  - stând ghemuit – împingere cu ambele picioare în fundul mării și trecerea corpului în culcat facial sau dorsal cu brațele sus, palmele așezate una peste alta,

<sup>89</sup> Bălan, V. (2015). Teoria și practica în sporturi de apă – note de curs, Editura Discobolul, București, p. 107.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

picioarele întinse, cu vârfurile apropiate și călcâiele depărtate; se execută mișcare de picioare;

- stând ghemuit – împingere cu ambele picioare în fundul mării și trecerea corpului în culcat facial sau dorsal cu brațele și picioarele în diferite poziții – brațele și/sau picioarele depărtate, genunchii îndoșiți la piept, pentru a observa care este poziția hidrodinamică cea mai eficientă;

- stând ghemuit – împingere cu ambele picioare în fundul mării și trecerea corpului în culcat facial cu brațele sus, palmele așezate una peste alta, picioarele întinse, cu vârfurile apropiate și călcâiele depărtate – după câteva secunde în care se menține poziția, se execută răsucirea corpului în culcat dorsal cu brațele sus, palmele așezate una peste alta, picioarele întinse, cu vârfurile apropiate și călcâiele depărtate.

#### Mijloace de învățare a respirației acvatice specifice:

- **mijloace executate pe uscat:**

- respirație specifică înotului sportiv, realizată cu numărătoare (pe uscat);
- lucrul în oglindă cu instructorul.

- **mijloace executate în apă mică:**

- suflarea unei mingii de ping-pong care plutește pe suprafața apei;
- inspirație în trepte, scufundarea capului și expirație bruscă a aerului;
- inspirație bruscă, scufundarea capului și expirație în trepte a aerului;
- inspirație scufundarea capului și „fredonarea” unei melodii în apă;
- succesiune de inspirații și expirații.

Dar, cel mai bine elementele tehnice specifice se învață sub formă de jocuri dinamice care să-l facă pe copil să-și îndrepte atenția spre regulile acestuia, învingând, mai ușor, teama de apă (este bine ca adâncimea să nu depășească nivelul șoldurilor la primele jocuri) și timiditatea, dezvoltându-se treptat curajul și încrederea în forțele proprii<sup>90</sup>.

#### JOCURI DINAMICE

Jocurile dinamice organizate la mare se desfășoară în condiții neobișnuite și foarte variate, care solicită o rezolvare rapidă și adecvată a situațiilor apărute. Aceasta îi obligă pe copii la o activitate susținută, la folosirea unei game de mișcări, îi

<sup>90</sup> Bălan, V. (2005). Jocuri dinamice în apă. Editura Cartea Universitară, București, p. 12.



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

obișnuiește cu munca în echipă, cu încrederea în forțele proprii, toate în vederea realizării unui scop comun, imediat, câștigarea jocului.

Metodologia utilizării jocurilor de mișcare<sup>91,92,93,94</sup> presupune parcurgerea mai multor etape:

1 – selectarea jocurilor – trebuie să țină seama de momentul când va fi folosit jocul, de obiectivele urmărite, de vârsta participanților și nivelul motric al acestora, de condițiile materiale și temporale în care se desfășoară jocurile, siguranța participanților – fizic și psihic. Dacă jocurile utilizate nu îndeplinesc obiectivele propuse, ele vor fi modificate și adaptate prin: schimbarea distanțelor, schimbarea variantelor de deplasare, creșterea sau micșorarea numărul jucătorilor sau a sarcinilor motrice, creșterea sau diminuarea zonei de lucru, modificarea regulilor de desfășurare;

2 – pregătirea jocurilor – presupune verificarea spațiului de joc pentru prevenirea accidentelor, delimitarea spațiului de joc, pregătirea materialelor didactice folosite care trebuie adaptate vârstei copiilor implicați, suficiente ca număr, în stare de funcționare, colorate, ș.a. În această etapă, sunt adunați și angrenați în joc copiii și se anunță jocul în așa fel încât toți participanții să-l înțeleagă;

3 – organizarea jocurilor – presupune alcătuirea echipelor care trebuie să fie omogene și egale ca număr de jucători. Alegerea echipelor se face fie prin utilizarea numărătorii, fie prin alegerea de căpitan, repartizarea de către conducătorul jocului sau utilizarea de probe de verificare. Căpitanul de echipă se alege dintre copiii care sunt într-o echipă, în așa fel încât toți participanții să fie căpitani, pe rând. În această etapă se realizează dispunerea echipelor în spațiul de joc care constă în verificarea distanței dintre echipe, verificarea dintre echipe și diferitele obstacole care se găsesc în apropierea suprafeței de joc. Sunt prezentate regulile jocului și se stabilește persoana care supraveghează respectarea regulilor. Înainte de începerea jocului, se verifică dacă fiecare participant a înțeles ceea ce are de făcut, se face o demonstrație și se va indica maniera de desemnare a câștigătorului;

<sup>91</sup> Mujicov, N., Branga, I., Mujicov, C. (1966). Jocuri pentru copii. Editura Uniunea de Cultură Fizică și Sport, București, p. 5-22.

<sup>92</sup> Epuran, V. (1973). Jocuri de mișcare. Editura IEFS, București, p. 25-40.

<sup>93</sup> Cârstea, Gh., Tudor, V., Bota, A., Sasu, M. (1995). Metodica educației fizice. Îndrumar pentru lucrările practice. Editura ANEFS, București, p. 139-147.

<sup>94</sup> Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C. (2004). Jocul e mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed. Cartea Universitară, București, p. 22-26.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

4 – desfășurarea jocurilor – presupune începerea jocului care trebuie să se facă în mod organizat. Pe toată durata de desfășurare a jocului, conducătorul intervine ori de câte ori este cazul. Copiii care sunt desemnați să arbitreze trebuie să cunoască regulile și să aibă autoritate. Dacă aceștia nu se impun, conducătorul activității trebuie să intervină. Durata jocului este stabilită înainte de începerea jocului. În funcție de maniera de răspuns la efort a copiilor, conducătorul jocului intervine și poate mări sau micșora pauzele, poate modifica regulilor, ș.a. La finalizarea jocului, sunt desemnați câștigătorii pe baza regulilor prezentate anterior. După anunțarea rezultatelor se face o scurtă analiză a jocului. Se apreciază modul în care acesta s-a desfășurat și maniera în care sau implicat copiii participanți.

Jocurile dinamice desfășurate în tabăra la mare se pot sistematiza<sup>95</sup> în:

- jocuri în apă
- jocuri pe plajă
- jocuri pe terenuri de sport
- jocuri de interior
- jocuri la serbări.

Dintre categoriile menționate, vom prezenta doar jocurile în apă deoarece suntem de părere că acestea sunt specifice activității sportive la mare.

#### Jocuri în apă

Jocurile dinamice desfășurate în apă sunt mijloace didactice care pot sparge monotonia activității de înot, pot facilita acomodarea cu apa și învățarea elementelor tehnice fundamentale. De asemenea, ele pot combate discriminarea și excluziunea socială<sup>96</sup> a copiilor prin:

- interacțiune permanentă cu ceilalți. În timpul jocurilor schimbarea partenerului sau a echipei se face des. Astfel, copiii au ocazia să se cunoască;
- participanții sunt obligați să coopereze și să găsească rapid soluții pentru a rezolva diferite provocări. Scopul acestor provocări este de-a depăși unele obstacole apărute de-a lungul jocului sau pentru a câștiga „confruntarea” respectivă;

<sup>95</sup> Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare, Editura Sport-Turism, București, p. 55, modificat de noi.

<sup>96</sup> Less, T. (2007). Water fun, Editura Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, p. 74, modificat de noi.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- educarea componentelor fitness-ului datorită existenței unui partener. Mișcarea copiilor în apă determină creșterea turbulenței acesteia. Continuare jocului atrage după sine creșterea rezistenței pe care apa o opune mișcării (deci creșterea forței musculare), dar sunt solicitate și coordonarea și echilibrul pentru menținerea poziției verticale a corpului.

Pentru a căpăta siguranță încă de începutul, se recomandă ca copiii să facă cunoștință cu locul de desfășurare a activității (adâncimea și configurația zonei unde se vor desfășura jocurile). Pe toată durata desfășurării jocurilor dinamice în apă, siguranța participanților va fi pe primul plan.

#### **Jocuri dinamice pentru acomodarea cu apa**

Obiective<sup>97</sup>:

- obișnuirea cu mediul acvatic, mediu nespecific omului în care legea gravitației este anulată parțial de forța lui Arhimede;
- obișnuirea cu scufundarea corpului în întregime;
- acomodarea cu deschiderea ochilor sub apă;
- inducerea încrederii în forțele proprii.

Dintre jocurile care contribuie la realizarea acomodării cu apa enumerăm: leapșa în apă, lupta cocoșilor, năvodul, culoarul, crocodilii rapizi, precum și variate ștafete în apă.

#### **Jocuri dinamice pentru plutirea și alunecarea pe apă**

Jocurile vor viza învățarea corectă a poziției corpului pe apă, știind că poziția corpului solicitată de înot este diferită de cea de pe uscat<sup>98</sup>. Corpul este întins pe apă lucru care determină schimbarea centrului de greutate, articulațiile fiind eliberate de greutatea corpului. Însușirea acestei poziții este dificilă, în cazul unor copii necesitând mai mult timp. Metodica învățării propune întâi însușirea plutirii care este urmată de învățarea alunecării care va permite formarea deprinderilor din înot, învățarea mișcării de picioare, de brațe și coordonarea brațe, picioare, respirație. Se va pune accent deosebit pe poziția capului (rol important pentru poziția corectă a corpului în plutire și alunecare).

<sup>97</sup> Bălan, V. (2005). Jocuri dinamice în apă. Editura Cartea Universitară, București, p. 9.

<sup>98</sup> Bălan, V. (2005). Jocuri dinamice în apă. Editura Cartea Universitară, București, p. 40.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Dintre jocurile care contribuie la realizarea plutirii pe apă enumerăm: dopul, meduza, șurubul. Pentru însușirea alunecării pe apă menționăm: căruța, roaba, torpila, cursa plutelor, cine alunecă mai repede.

### **Jocuri dinamice pentru respirația acvatică**

Respirația la înot ridică începătorilor mari dificultăți<sup>99</sup> datorită presiunii exercitate de apă asupra cutiei toracice. Ea trebuie exersată până devine un automatism.

Dintre jocurilor de mișcare care facilitează învățarea, enumerăm: hora, leapșa în cerc sau prin scufundare, cursa cu obstacole, trenul în tunel, rațele și vânătorii, cursa suflătorilor, baloanele colorate.

## **JOCURI SPORTIVE**

Jocurile sportive se pot desfășurate pe plajă sau pe terenuri special amenajate. În ultimii ani, ele s-au diversificat foarte mult oferindu-le azi copiilor numeroase variante, unele mai dinamice decât altele, cu contact direct cu adversarul sau nu, cu punerea în valoare a unui bagaj motric bogat sau nu.

Din multitudinea jocurile care se pot desfășura pe plajă, vom prezenta doar câteva deoarece nu dorim să repetăm informații prezentate în alte capitole anterioare ale prezentei metodologii:

### **Volei pe nisip**

În ultimii ani se observă o dezvoltare rapidă a voleiului pe nisip, cunoscut până cu demult ca volei pe plajă<sup>100</sup>.

Acest joc sportiv a apărut în 1920 pe plaja din Santa Monica, California<sup>101</sup> și s-a răspândit treptat în SUA și America de Sud, apoi în Europa (1960), pentru ca să ajungă, în România, după 1990. El a fost jucat la început în formații de 6 jucători, apoi de 4 jucători, de 3 jucători ca, în final, să fie practicat în echipe de 2 jucători<sup>102</sup>.

Jucătorii celor două echipe se găsesc „într-un raport de adversitate tipică, de rivalitate sportivă, situație determinată de lupta prin intermediul mingii”<sup>103</sup> pentru a obține punctul și, în final, victoria. Mingea trebuie să treacă din trei lovituri peste fileu

<sup>99</sup> Bălan, V. (2005). Jocuri dinamice în apă. Editura Cartea Universitară, București, p. 31.

<sup>100</sup> Acest joc este cunoscut acum ca volei pe nisip deoarece sunt din ce în ce mai multe competiții organizate în săli de sport, în zone unde plajele nu există.

<sup>101</sup> Băc, O., Costea, A., Szabo, P. (2000). Beachvolleyball. Editura Universitatea din Oradea, Oradea, p. 10.

<sup>102</sup> Băc, O., Costea, A., Szabo, P. (2000). Beachvolleyball. Editura Universitatea din Oradea, Oradea, p. 10.

<sup>103</sup> Shaao, M. (2013). Volei – curs de bază. Editura Universitaria, Craiova, p. 48.

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

– „cu excepția atingerii la blocaj, care nu se numără”<sup>104</sup> și trebuie să-i surprindă pe adversari nepregătiți sau să-i determine să greșească.

#### Terenul

Terenul regulamentar are o lungime de 16m și o lățime de 8m. Fileul, conform regulamentului, are o înălțime de 2,43m pentru masculin și 2,24m pentru feminin.

În activitățile de timp liber, dimensiunea terenului, precum și înălțimea fileului pot respecta prevederile regulamentare sau pot fi stabilite de comun acord de jucători la începutul meciului.

Mingea – vezi tabelul 3

Tabel 3. Mingea pentru jocul de volei de nisip

Colorit	culori strălucitoare portocaliu, galben, roz, etc.
Circumferința	66-68cm
Greutatea	260-280g

O. Bâc, A. Costea și P. Szabo, 2000, p. 84

Pentru voleiul necompetițional practicat pe plajă se poate utiliza și mingea de volei „clasic” (greutatea este de 260-280g, iar circumferința de 65-67cm<sup>105</sup>) sau cu mingea ușoară, din plastic.

#### Desfășurarea jocului

Regulile după care se poate desfășura un joc de volei pe nisip în timpul liber pot respecta regulamentul jocului sau sunt stabilite de comun acord de jucători la începutul partidei.

Acțiunile motrice utilizate sunt simple și vizează:

- serviciul care se poate executa de sus sau de jos;
- preluarea din serviciu – de jos sau de sus;
- pasa de sus înainte;
- mai rar sunt executate pasa peste cap (înapoi), atacul și blocajul.

În timpul liber, voleiul poate fi practicat pe orice tip de teren (iarbă, zgură, beton) de două sau mai multe persoane. Jucătorii pot fi organizați în două echipe despărțite

<sup>104</sup> Shaao, M. (2013). Volei – curs de bază. Editura Universitaria, Craiova, p. 50.

<sup>105</sup> Lungu, S. (2015). Regulamentul jocului de volei.

[https://www.frvolei.ro/pagini/5\\_oficiali/resurse\\_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf](https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf).

#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

de fileu sau pot adopta orice formație (cerc, triunghi, pătrat) care să le permită pasarea mingii de la unul la altul.

Jucătorii pot lovi mingea cu orice parte a corpului, fără ca aceasta să cadă sau să cadă în propriul teren dacă sunt organizați în echipe. Mingea poate fi trimisă spre oricare jucător din teren.

Indiferent de suprafața pe care se joacă, voleiul oferă condiții favorabile menținerii și îmbunătățirii sănătății, precum și consolidării unor deprinderi motrice complexe. În timpul liber, jocul se poate practica și în echipe mixte.

### Petanque

Jocul de petanque, în forma lui actuală, a luat naștere în 1910, în Franța<sup>106</sup>. Este unul din jocurile cu bile care s-au desprins din cel mai vechi joc cunoscut de omenire – aruncarea mingii către o țintă<sup>107</sup>.

Jocul de petanque este foarte popular în Franța, fiind practicat atât de femei, cât și de bărbați, cu vârste cuprinse între 6 și 90 ani. Acest joc poate fi practicat și de persoane cu un nivel scăzut al fitness-ului deoarece efortul solicitat nu este ridicat.

#### Terenul

Petanque se poate juca pe orice suprafață – iarbă, pământ, nisip, ș.a. Pentru competițiile naționale și internaționale terenul<sup>108</sup> are o lungime de 15m și o lățime de 4m. Pentru competițiile la nivel local și regional, el are o lungime de 12m și o lățime de 3m.

Zona de lansare este delimitată de un cerc cu diametrul de 35-50cm în care „jucătorul trebuie să stea cu picioarele apropiate și nu are voie să calce în afara lui până când cochonnet-ul sau bila aruncată nu atinge pământul”<sup>109</sup>.

#### Bile<sup>110</sup>

Pentru jocul de petanque, bilele sunt metalice. Ele au diametrul de 72-76cm și greutatea de 650-800g, fiecare jucător având voie să-și adapteze bila la particularitățile individuale. Cochonnet-ul (sau biluța) este din lemn și are diametrul de 30mm.

<sup>106</sup> Câmpănu, M., Rusu, F. (2008). Sport pentru timp liber și sănătate. Editura Napoca Star, Cluj, p. 80.

<sup>107</sup> Mujea, A.M., Bălan, V., Gherghel, C. (2019). Bocce – ghid practic, Editura Discobolul, București, p. 7.

<sup>108</sup> Conform Reglement des equipments sportifs (2013). Federation Francaise de Petanque Jeu Provencal. <https://www.ffjp.org/images/pdf/RES-2013.pdf>, p. 3.

<sup>109</sup> Câmpănu, M., Rusu, F. (2008). Sport pentru timp liber și sănătate. Editura Napoca Star, Cluj, p. 82-83.

<sup>110</sup> Câmpănu, M., Rusu, F. (2008). Sport pentru timp liber și sănătate. Editura Napoca Star, Cluj, p. 81.

## INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

### Desfășurarea jocului

Jocul se desfășoară între două echipe alcătuite din 1, 2 sau 3 jucători. El începe prin aruncarea cochonnet-ului din interiorul cercului. Cochonnet-ul trebuie lansat într-o zonă aflată la cel puțin 6m de cercul de aruncare și maximum la 10m de acesta. De asemenea, biluța trebuie să fie la mai mult de 1m de marginile laterale ale terenului.

Individul care aruncă cochonnet-ul are și prima aruncare din joc. Următoarea aruncare este a unui sportiv din echipa adversă. După aceea, arbitrul măsoară distanța dintre cele 2 bile aruncate și cochonnet. Jucătorul sau echipa care are plasată bila mai departe de cochonnet are următoarea aruncare. În aceeași manieră se procedează până când toate bilele au fost aruncate.

Arbitrii stabilesc, prin măsurare, cine are bila / bilele mai aproape de cochonnet. Pentru fiecare bilă proprie care se găsește mai aproape de cochonnet decât bilele adversarului, perechii sau echipei adverse, se primește 1 punct. Câștigă echipa (perechea sau sportivul) care ajunge prima la 13 puncte<sup>111</sup>.

Între o aruncare a unei echipe și aruncarea celeilalte echipe timpul maxim este de 3 minute.

## PLIMBARE

Este una din cele mai simple forme de mișcare pe care o pot face copiii în tabără de vară de la mare deoarece contribuie la realizarea obiectivelor urmărite: relaxare, recreere, menținerea funcționalității aparatelor și sistemelor organismului în concordanță cu vârsta.

Plimbarea se poate realiza atât prin stațiunea unde este localizată tabără, dar mai ales pe plajă unde se beneficiază și de factorii naturali de călire, în special de aer, dar și de apă atunci când plimbarea se face prin apă.

În stabilirea distanței pe care se face deplasearea, se va alege în vedere<sup>112</sup>:

- perioada zilei când se organizează. La mare, pe plajă, se pot organiza plimbări dimineața, pentru a vedea răsăritul, în timpul zilei sau seara;
- vârsta copiilor, starea de sănătate și gradul lor de antrenament;

<sup>111</sup> Câmpănu, M., Rusu, F. (2008). Sport pentru timp liber și sănătate. Editura Napoca Star, Cluj, p. 81.

<sup>112</sup> Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). Excursii și drumeții. Editura Discobolul, București, p. 45, adaptat de noi.



#### INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

- mediul – se va avea în vedere că deplasarea pe nisip sau prin apă este îngreunată comparativ cu deplasarea pe trotuar.

Traseele pe care sunt organizate plimbările trebuie să fie atractive, să îmbogățească cunoștințele copiilor sau să le stârnească curiozitatea pentru activități noi. Există posibilitatea ca plimbarea să aibă ca finalitate atingerea unor obiective (vizitarea unui muzeu, a unui obiectiv turistic sau istoric) care trebuie dinainte stabilit. În acest caz, plimbarea devine o vizită tematică<sup>113</sup>. Pentru ca vizita tematică să fie reușită, se recomandă<sup>114</sup>:

1. informarea persoanelor care inițiază vizita tematică cu privire la caracteristicile obiectivului ce urmează a fi vizitat, posibilitățile de transport, programul de acces, stabilirea scopului vizitei;
2. organizarea copiilor și informarea acestora despre:
  - ziua și ora la care se va organiza vizita tematică;
  - obiectivul care urmează a fi vizitat pentru a trezi interesul pentru plimbarea și vizita tematică
  - (scurtă expunere);
  - locul de adunare și felul în care sunt îmbrăcați copiii;
  - durata vizitei;
  - comunicarea costurilor de transport și de vizitare.

Plimbarea se poate face zilnic și poate avea durata cuprinsă între 15 și 40-60 minute. Dacă traseul este mai lung, după o anumită perioadă de mers se va face o pauză care poate să cuprindă activități distructive și de relaxare, jocurile de mișcare fiind cele mai utilizate.

În funcție de traseul ales, deplasarea se poate face în coloană, liber sau grupați, în ritmul lor sau în ritm impus.

Coordonatorul plimbării va fi întotdeauna ultimul și nu va permite niciunui copil să rămână după el.

<sup>113</sup> Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). Excursii și drumeții. Editura Discobolul, București, p. 46.

<sup>114</sup> Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). Excursii și drumeții. Editura Discobolul, București, p. 46, adaptat de noi.

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

TABEL 4 CENTRALIZATOR CU ACTIVITĂȚILE ORGANIZATE ÎN TABĂRA DE VARĂ LA MARE

Ziua \ Activitate	I	II	III	IV	V	VI	VII
Deșteptarea	x	x	x	x	x	x	x
Micul dejun	x	x	x	x	x	x	x
Activitate practică	x	x	x	x	x	x	Plecarea din tabără
Dejun	x	x	x	x	x	x	
Odihnă	x	x	x	x	x	x	
Activitate practică	x	x	x	x	x	x	
Cină	x	x	x	x	x	x	
Activitate de seară / Timp liber	x	x	x	x	x	x	
Raportul de seară	x	x	x	x	x	x	
Stingerea	x	x	x	x	x	x	

\* Venirea în tabără se face cu o zi înainte de începerea programului prezentat

INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001

Bibliografie

- Albu, A., Albu, C., (1999). Psihomotricitatea, Editura Spiru Haret, Iași
- Bota, C., (2000). Ergofiziologie, Editura Globus, București
- Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București
- Bălan, V. (2005). Jocuri dinamice în apă. Editura Cartea Universitară, București
- Bălan, V. (2015). Teoria și practica în sporturi de apă – note de curs, Editura Discobolul, București
- Bâc, O., Costea, A., Szabo, P. (2000). Beachvolleyball. Editura Universitatea din Oradea, Oradea
- Bogatu, N., Bogatu, A., Țuțuianu, M.D., Bostan, M., (2004). Ghidul animatorului de vacanță, Editura Agora, Călărași
- Bradea, A., Cristea, D., Ilie, M.I., Marcu, V., Mărcuț, P., Petruș, A., Pop, A., Metea, O., (2012). Educația nonformală în tabere. Îndrumar de bune practici, Editura Universității din Oradea
- Briceag, S., (2017). Psihologia vârstelor, curs universitar,  
[http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/3735/1/Briceag\\_psih\\_vir.pdf](http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/3735/1/Briceag_psih_vir.pdf)
- Căpraru, E., Căpraru, H. (1988). Mama și copilul mic, Editura Medicală, București
- Cârstea, Gh., Tudor, V., Bota, A., Sasu, M. (1995). Metodica educației fizice. Îndrumar pentru lucrările practice. Editura ANEFS, București
- Cerghit, I., (2002). Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri stiluri și strategii, Editura Aramis, București
- Dex online, <https://dexonline.ro/definitie/tabara>
- Dragnea, A., Bota, A., (1999). Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Drăgan, I., coord. (1982). Medicania sportivă, Editura Sport-Turism, București
- Drăgan, I. și colab., (2002). Medicină sportivă, Editura Medicală, București
- Dumitru, C., Dumitru, C. (1980). Călirea organismului, Editura Sport-Turism, București
- Epuran, V. (1973). Jocuri de mișcare. Editura IEFS, București
- Epuran, M., Holdevici, I., (1990). Compendiu de psihologie pentru antrenori, Editura Sport-Turism, București

**INTEGRARE SUSTENABILĂ SOCIALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIVE - PNP001**

- Forțu, A., Cârstocea V., Visulescu N., (1987). Curs de turism și orientare turistică, Editura ANEFS
- Guțiu, E., Guțiu, D., Răileanu, M., (1985). Educația fizică în tabere la munte, Editura Sport-Turism, București,
- Iucu, R., (2008). Instruirea școlară. Perspective teoretice și applicative, Editura Polirom, Iași
- Mihai, C., Tache, S., (2004). Psihomotricitatea și actul grafic, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
- Mogoș, V.T. (1990). Apa, agent terapeutic. Editura Sport Turism, București
- Mujicicov, N., Branga, I., Mujicicov, C. (1966). Jocuri pentru copii. Editura Uniunea de Cultură Fizică și Sport, București
- Less, T. (2007). Water fun, Editura Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois
- Plas, F., Hagron, E. (2001). Kinetoterapie activă, Editura Polirom, Iași
- Pelin F., Stroe S., Vasilescu D., (2007). Turism montan, Editura Printech, București
- Pelin, F., Stroe, S., Vasilescu, D. (2010). Excursii și drumeții, Editura Discobolul, București
- Schubert F., (1991). Învățarea tehnicii în sporturile de situație, Scuola dello Sport, În: Sportul de Performanță, nr. 312, Editura CCPS, București
- Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C. (2004). Jocul e mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed. Cartea Universitară, București
- Stoicescu, M., (2019). Integrarea socială prin activități sportive, Editura Discobolul, București
- Șchiopu, U., Verza, E., (1997). Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Shao, M. (2013). Volei – curs de bază. Editura Universitaria, Craiova
- Tatu, Al. (1978). Educația fizică în tabere la mare. Editura Sport-Turism, București
- Uscatu T., (2004). Organizarea și conducerea activităților de turism, Editura Printech, București
- Weineck, J., (1994). Fundamentele generale ale biologiei aplicate sportului la copii și adolescenți, Editura CCPS, București
- World Health Organization (2014). What are simple action steps for sun protection?, December, <https://www.who.int/features/qa/40/en/>