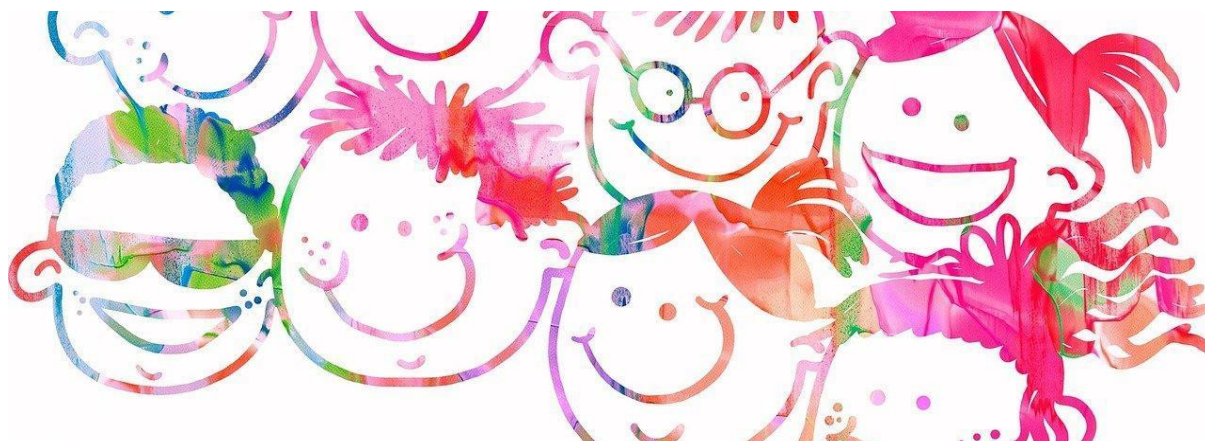


Program școlar pentru bunăstarea copiilor și învățare în aer liber
2020-1-FR01-KA226-SCH-095420



GHID DE BUNĂSTE PENTRU PROFESORI ȘI TINERI



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Cuprins

Secțiunea teoretică 8

Abilități de compunere a unor strategii și metode de predare specifice în PE. 9

Introducere 9

Caracteristicile educației fizice în învățământul liceal 17

Bibliografie 24

Consolidarea profilului profesorilor și lucrătorilor de tineret din sport, adaptați nevoilor specifice ale tinerilor în educația PE în timp ce predau prin online. 26

Un set de exerciții pentru dezvoltarea concretă a celor din urmă soft/hard abilități pentru a avea o bună sănătate mintală și bunăstare prin activități sportive personalizate. 33

Introducere 33

Exerciții pentru ameliorarea stresului psiho-emoțional 34

Exerciții pentru a elibera stresul emoțional în timpul zilei 34

Exerciții pentru ameliorarea tensiunii din mușchii faciali 35

Exerciții pentru gestionarea tensiunii musculare și relaxare 35

Exercițiu pentru predarea exercițiilor de respirație 36

Exercițiul „Cuvinte magice” 37



Exerciții pentru a reduce anxietatea	37
Exercițiul „Gimnastică emoțională”	39
Coșul de gunoi exercițiul	39
Probleme generale privind activitatea funcțiilor fizice	40
Organizarea autoperfecționării fizice	46
Aerobic recreațional ca tendință de fitness în nutriția fizică	53
Surse	63
Model de planuri de lecție și abordări în educația PE.	65
Programe sportive personalizate săptămânale, lunare și anuale.	88
Politica guvernamentală	88
Asociațiile	89
Digitalul în slujba sportului în vremuri de pandemie	89
Exemple de programe	90
„Combaterea inegalităților prin practica sportivă”: un program al „Fondation de France”	90
„J’apprends à nager” (Învăț să înot), un curs de pregătire pentru înot dezvoltat de „Union nationale du Sport scolaire”	91



„Echilibru, flexibilitate, forță și rezistență”: Caravana de sănătate a „Union Nationale du Sport Scolaire” 94

„Integrarea copiilor supraponderali sau obezi într-o practică regulată a activităților fizice”: orașul Villeurbanne de către „Direction du sport” și „Direction de la santé Publique” 94

„Les Jeux des Jeunes” (Jocurile Tineretului): Program de sensibilizare al „Union nationale du sport scolaire” 95

„Tous en selle”: un proiect în Grenoble 96

„Sport et santé en territoires fragiles” (Sport și sănătate în teritorii fragile), un set de proiecte susținute de „Fondation de France” 97

„Femmes et sport, vers un nouveau depart” (Femeile și sportul, spre un nou început), un set de proiecte susținute de „Fondation de France” 98

Funcționare 30 de minute de activitate fizică zilnică în școlile primare 99

Referințe 99

Informații generale despre sport și relațiile cu sănătatea mintală. 102

Beneficiile psihologice ale activității fizice 110

Motivația și aderența la exercițiu 117

Depresia 121

Anxietate 125



Stresul 127

Considerații privind intensitatea și tipul de exercițiu 130

Referințe 131

Sfaturi pentru exerciții și modele de probă. 137

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: Jumping
137

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: Arunca
139

Mici exerciții fizice de practicat cu familia, oferite în timpul izolărilor legate de
Covid-19 în Franța 142

Sesiunea de 7 minute: cele 12 exerciții EPS de acasă 144

Hochei educațional: 10 sesiuni de inițiere 147

Exerciții de gimnastică la domiciliu pentru părinți și copiii lor de 2-4 ani 160

Program special de patru exerciții pentru fete adolescente 163

Aplicația „30 de zile de fitness provocare” 167

Referințe 168

O varietate de jocuri pentru elevi, cum ar fi yoga, ritm, mișcare și mindfulness.
170



O varietate de jocuri pentru elevi 170

Jocuri 173

Referințe 192

Un set de activități de explorare în aer liber de durate diferite pentru copii și familii. 194

Probleme cheie de wellness 196

Urgența problemelor de mediu 224

Concluzia 232

Surse folosite (în rusă) 234

Secțiunea practică 238

Oferirea de îndrumare și orientare concretă utilizatorilor în dimensiuni sportive individualizate. 239

Predarea educației fizice bazată pe modele 239

Beneficiile predării educației fizice bazate pe modele 240

Modelul de predare individualizat 243

O privire de ansamblu asupra modelului de predare individualizat 245

Ipotezele de predare și învățare ale modelului de instruire individualizată 247



Ipoteze despre predare 247

Ipoteze despre învățare 247

Relația modelului individualizat de predare cu ariile de învățare 248

Interacțiunea spațiilor de învățare 248

Prezentarea misiunii 249

Structura sarcinii 251

Evaluarea învățării 254

Selectarea și adaptarea ITM 255

Teoria fluxului 255

Teoria fluxului și educația fizică 259

INDEX 262

Strategiile de implicare ale elevilor în timp ce predau educația fizică online.
264

Organizez lecțiile digitale de predare asincronă. 268

Strategii active de învățare în învățarea online 269

Cum să fii tutor într-un sport individualizat prin utilizarea instrumentelor
online. 270



Metode, metodologii de predare în educație fizică ca online. 277

Obiective speciale ale programului de educație fizică și de predare a sportului
277

Competențe specifice domeniului programului de educație fizică și predare a
sportului 278

Aplicații mobile pentru sport și viață sănătoasă în pandemie 278



Sectiunea teoretica



Abilități de compunere a unor strategii și metode de predare specifice în PE.

Introducere

Pedagogie în domeniul educației fizice și sportului



În mediul școlar, educația fizică este o necesitate care vizează dezvoltarea armonioasă și normală a elevilor, întărirea sănătății fizice prin activități sportive. Educația fizică este prima educație care își exercită influența asupra dezvoltării armonioase a corpului. Sunt abordate aspecte ale naturii biologice a ființei umane. Prin activitățile sportive din mediul școlar se asigură condițiile necesare care vor contribui în timp la maturizarea funcțiilor naturale și la dezvoltarea în condiții optime a personalității umane. Pe langa aspectele legate de



dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic, se urmărește formarea și dezvoltarea deprinderilor igienico-sanitare, motrice și cultivarea unor calități precum: rezistența fizică, forța, viteza, precizia, coordonarea și un frumos. postura corpului.

Un alt aspect important este legătura strânsă dintre educația fizică și educația morală cu scopul de a forma elevii în trăsături precum: simțul dreptății, curaj, autocontrol, spirit de echipă și corectitudine.

Scopul educației fizice în educația copiilor și tinerilor este de a contribui la consolidarea sănătății, pregătirea pentru integrarea în muncă, dezvoltarea armonioasă a corpului și a psihicului.

Unul dintre obiectivele educației fizice este acela de a consolida sănătatea și dezvoltarea armonioasă a elevilor. Pentru atingerea acestui scop este necesară asigurarea creșterii normale a copilului prin stimularea funcțiilor de avansare în vederea întăririi rezistenței organismului, stimulării capacității de muncă a elevilor și asigurării unei sănătăți neuropsihice „Men sano in corpore sano”. Pentru a atinge acest scop, este necesar să se creeze condiții pentru dezvoltarea fizică a copiilor și tinerilor, dezvoltarea organismului pentru a se adapta la condițiile concrete de viață.

Un alt scop este formarea și dezvoltarea abilităților motrice de bază și calităților fizice ale mișcării (forță, rezistență, viteză, dexteritate) necesare în viață și în sport. Acest scop are ca scop dezvoltarea abilităților și abilităților elevilor necesare în viață, dar și dezvoltarea unui corp sănătos prin cultivarea deprinderilor și a dragostei pentru activitatea fizică. Prin exerciții fizice, corpul elevilor trebuie să dobândească o serie de calități fizice precum: forță, rezistență, dexteritate, viteză.

Formarea și dezvoltarea principalelor calități morale de voință și caracter este un obiectiv care își propune să stimuleze în vederea dezvoltării unei serii de calități morale precum: autocontrolul, capacitatea adaptativă de integrare în activitățile de grup, corectitudinea și modestia.



Un alt rol important pe care educația fizică îl are la nivelul școlii este instruirea igienico-sanitară prin introducerea exercițiilor de memorare și repetarea normelor igienico-sanitare.

Acest obiectiv presupune:

- transmiterea cunoștințelor despre igiena personală, întărirea organismului prin factori naturali: apă, aer, soare;
- expunerea rațională la factorii naturali enumerați mai sus;
- formarea deprinderilor igienice și deprinderilor necesare efectuării de exerciții fizice și sport;
- cultivarea cunoștințelor privind alimentația sănătoasă cu respectarea regulilor de igienă alimentară;

Modalități de realizare a educației fizice:

Dimensiunea corporală a educației se realizează prin:

- educație fizică în mediul școlar;
- introducerea educației psihomotorii (educația mișcării) în programa școlară;
- activități instructiv-educative care implică coordonate motorii și psihomotorii (excursii la cluburi de gimnastică, înot, pictură);
- elevilor se recomandă practicarea sportului atât în mediul școlar conform programului dar și în activități extrașcolare;

Pentru atingerea obiectivelor de mai sus trebuie parcurse următorii pași: organizarea echipei, pregătirea corpului pentru efort, influențarea dezvoltării armonioase, stăpânirea, îmbunătățirea abilităților motrice, verificarea și evaluarea nivelului de pregătire a



interpreților, intensitatea efortului, concluzii. și indicații pentru munca independentă a elevilor.

Ținând cont de această structură generală, lecția de educație fizică poate fi:

- lecție de învățare a unui material nou (lecție de învățare);
- lecție de repetare, fixare și consolidare a cunoștințelor;
- lecție de verificare a cunoștințelor, abilităților și motricității dobândite și a nivelului de pregătire fizică (această lecție fiind considerată ca o lecție de control);
- lecții mixte de învățare și formare;



- Pentru organizarea lecțiilor trebuie avute în vedere câteva aspecte:

-
- • numărul de elevi;
 - • starea de sănătate*
 - • nivelul de dezvoltare fizică;
 - • diferențe psiho-individuale (introvertiți, extrovertiți, timizi, activi etc.);
 - • locul pe care ora de educație fizică îl ocupă în programul de clasă;
 - • baza materială și condițiile în care lucrează (în sala de sport, în aer liber), materialele didactice pe care cadrele didactice le au la dispoziție etc.;
 - • se recomandă respectarea principiilor didactice și folosirea unor metode de predare adecvate în funcție de obiectivele didactice;
 - Dintre formele de activități extrașcolare din domeniul educației fizice amintim: exerciții fizice, gimnastică, jocuri și competiții sportive, activități de orientare turistică și drumeții.
 - Cerințe de educație fizică:
 - • elevii vor participa la activități de formare ținând cont de potențialul și caracteristicile lor;
 - • asigurarea măsurilor de protecție;
 - • asigurarea bazei materiale și a condițiilor de desfășurare a orelor de educație fizică și sport;
 - • asigurarea condițiilor meteo;
 - • înțelegerea factorilor de decizie cu privire la importanța educației fizice;
 - • stimularea elevilor și antrenamentul în diverse activități astfel încât să fie conștienți de importanța sportului în dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic și psihic;
 - • îmbinarea rațională a orelor de educație fizică cu activitățile educative instructive de la clasă, prin respectarea muncii elevilor și combaterea neglijării învățării;
 - • să țină cont de posibilitățile și preferințele reale ale elevilor;
 - • combinația reală a efortului fizic cu odihna pentru a evita suprasolicitarea;
 - UNESCO acordă o mare importanță educației fizice și sportului, subliniind, printre altele: efectul benefic asupra soluționării problemelor sociale, politice, economice, ca metodă de reducere a abandonului școlar și de reducere a delincvenței juvenile și a dependenței de droguri. Activitățile de educație fizică contribuie la dezvoltarea



spiritului de echipă, a sentimentului de acceptare, contribuind astfel la integrarea socială și la creșterea productivității muncii, prin îmbunătățirea fizică și a sănătății. Este o contribuție la prelungirea vârstei active de muncă, a pensionării precum și la îmbunătățirea situației persoanelor vârstnice și a persoanelor cu dizabilități.

- În orice proces instructiv educațional bilateral, în prezent tendința este de a transforma beneficiarul acestui proces în poziția unui adevărat „subiect” al propriei transformări.
- Este necesar să se facă distincția între metode, tehnici și/sau ghiduri metodologice. Metodele sunt binecunoscute și binecunoscute. Ele se referă la modul concret în care activitățile didactice se desfășoară în diferite moduri: verbal și intuitiv, prin învățarea a ceea ce se predă (în special prin exersare), corectarea greșelilor și evaluarea modului în care elevii au predat.
- O distincție importantă în predarea educației fizice trebuie făcută între metode și procedee. Procedurile metodice sunt modalități concrete de „existență” a metodelor, de exprimare a acestora. Metodele nu există ca atare, în realitate. Ceea ce există în practica domeniului sunt doar procedeele metodice. De exemplu, nu există practică ca metodă practică de antrenament.
- Metode în educația fizică:
 - metode efective de antrenament;
 - metode de educație;
 - metode de corectare a erorilor de execuție;
 - metode de verificare, evaluare și notare;
 - metode de refacere a capacității de efort.
- Metodele educaționale în educația fizică au condus la îndeplinirea următoarelor obiective:
 - dezvoltarea și educarea abilităților motrice;
 - formarea deprinderilor și abilităților motrice;
- influențarea factorilor de dezvoltare fizică;
- dezvoltarea capacității de a practica exerciții fizice în mod independent;
- pe lângă dobândirea de cunoștințe practice, este necesară și dobândirea de cunoștințe teoretice;



Lecția de educație fizică necesită o varietate de metode și proceduri de predare dar și o prioritate în utilizarea metodelor practice.

Gruparea metodelor de predare a educației fizice în învățământul primar sunt:

- metode verbale (explicatie, prezentare si conversatie);
- metode demonstrative prin activități practice, explicații și exerciții;
- metoda de observare;
- metoda de evaluare prin aprecieri si incurajari constante;

Metodele repetitive, demonstrative și explicative pentru elevii din ciclul primar au cea mai mare utilizare. Pentru elevii tineri (clasele I și II) executarea exercițiilor fizice este facilitată dacă acestea sunt însoțite de povești atractive care sugerează acțiunile viitoare ale elevilor.

Pentru a crește capacitatea de percepere a acțiunilor, în situația elevilor din ciclul primar, este importantă repetarea exercițiilor însoțite de instrucțiuni verbale care vor contribui la creșterea capacității de percepere a acțiunilor în dezvoltarea abilităților motrice.

Este necesar ca în timpul orei de educație fizică, cadrele didactice să utilizeze comenzile pentru executarea exercițiilor, contribuind la dezvoltarea unui ritm optim de execuție, orientare în spațiu și precizarea numărului de acțiuni și repetări.

Activitățile demonstrative pot fi folosite cu succes cu elevii din clasele inferioare (I și II) în timp ce cu elevii din clasa a IV-a, de exemplu, se poate lucra diferit în grupe omogene sau în perechi. Beneficiile practicării educației fizice la elevii de liceu sunt acele activități care contribuie la valorificarea și stimularea potențialului biologic al elevilor în conformitate cu cerințele sociale.

Pregătirea educației fizice nu trebuie privită ca o simplă transmitere a cunoștințelor la nivel școlar, ci este un context de învățare în care elevii interacționează cu mediul educațional. Educația pe care o primesc elevii în școală este foarte importantă stă la baza formării abilităților de învățare.

Aspecte privind metodele de predare a educației fizice în învățământul secundar:

Educația fizică își propune să îi facă pe elevi să înțeleagă și să aprecieze valoarea conceptului de a fi activ și, de asemenea, să le stimuleze motivația de a face alegeri sănătoase în viață. Prin orele de educație fizică, elevii explorează concepte care îi conduc să devină conștienți de perspectivele dezvoltării fizice, un element central al identității umane, creând conexiuni semnificative între oameni, națiuni, culturi și lumea naturală.

Scopul educației fizice pentru elevii de liceu este de a-i încuraja să pună întrebări pentru a explora conceptele de educație fizică:

- să înțeleagă sensul real al impactului pozitiv pe care orele de educație fizică îl au asupra propriei dezvoltări;
- să dezvolte și să mențină un stil de viață sănătos;
- să învețe ce înseamnă lucrul în echipă, spiritul de echipă și să dezvolte capacitatea de a comunica și de a colabora eficient la nivel de grup;
- să dezvolte relații pozitive și să își asume responsabilitatea pentru acțiuni;

Criterii de evaluare a obiectivelor propuse la orele de educație fizică pentru elevii de gimnaziu:



-
- Cunoaștere și înțelegere - elevii își vor dezvolta cunoștințele și înțelegerea educației fizice cu scopul de a identifica și rezolva situații problematice;
 - Planificarea performanței – sub coordonarea profesorului/antrenorului, elevii vor crea, analiza și evalua un plan de îmbunătățire a performanței lor;
 - Aplicare și execuție – elevii vor fi încurajați să se angajeze în diverse activități fizice prin care vor trebui să demonstreze abilități și abilități motrice, tehnici, strategii tactice și abilități de mișcare.
 - Reflectarea și îmbunătățirea performanței - elevii își vor stabili obiective, își vor desfășura acțiunile în mod responsabil, vor reflecta asupra propriei performanțe dar și a celorlalți;

La sfârșitul fiecărui an școlar, cadrele didactice din programa de educație fizică și sport se vor întruni în comisiile de specialitate și vor face o evaluare a programului pentru a interveni cu îmbunătățiri dacă este cazul.

Caracteristicile educației fizice în învățământul liceal

Învățământul liceal este o etapă superioară a sistemului nostru de învățământ, urmând firesc - după liceu și premergătoare universității. Este, sau ar trebui să fie, etapa în care predomină calitatea procesului de instruire (nu numai în educația fizică), pe fondul unui adaos apreciabil, în educația fizică, de ordin cantitativ, consecință a caracterului combinat „liniar - concentrică” a curriculumului. specialitate.

De exemplu, în România la nivel de liceu sunt 2 ore/săptămână de educație fizică și sport, existând o tendință de creștere a numărului de ore pentru a se alinia la standardele europene.

Predarea disciplinei educație fizică la nivel de liceu se concentrează pe următoarele direcții:

- consolidarea - perfecționarea - extinderea deprinderilor specifice diferitelor sporturi;
- îmbunătățirea capacității de implicare opțională în competiții în diferite sporturi;
- dezvoltarea continuă a calităților motrice, mai ales în forme combinate de manifestare a acestora;
- asigurarea timpului și spațiului de antrenament pentru elevii care participă la diferite competiții sportive;
- extinderea și actualizarea constantă a ofertei de conținut cu disciplinele sportive dorite de elevi;
- transmiterea către studenți a unor programe cu exerciții de întreținere fizică și a cunoștințelor necesare aplicării acestora;





Modelul final de educație fizică în învățământul liceal ar trebui să reflecte scopurile acestui proces instructiv-educativ, în condițiile în care majoritatea absolvenților nu urmează o altă formă de educație și vor lucra în diverse sectoare ale vieții culturale, sociale și economice.

Componentele și structura acestui model trebuie să includă:

- indici mai mari de dezvoltare fizică armonioasă;
- abilități motrice de bază; abilități și abilități motrice de bază;
- un sistem bogat de cunoștințe teoretice în domeniul educației fizice;
- aptitudini specifice probelor și ramurilor de sport prevăzute de program și capacitatea de aplicare a acestora;

Obiectivele educației fizice în liceu sunt:

- integrarea cunoștințelor din domeniul educației fizice în vederea optimizării propriei dezvoltări fizice și capacități motorii;
- valorificarea cunoștințelor și abilităților sportive dobândite în organizarea și participarea la competiții;
- analiza și evaluarea competițiilor sportive, din perspectiva spectatorului;

Metodologia de realizare a obiectivelor în învățământul liceal nu diferă foarte mult de etapa anterioară a învățământului secundar. Majoritatea conținuturilor din activitățile fizice sunt superioare ca volum, complexitate și intensitate.

Dar este de remarcat faptul că există probleme suplimentare în ceea ce privește autoorganizarea, autogestionarea și stima de sine. Este mai relevantă și în respectarea opțiunilor elevilor, mai ales în practicarea probelor sau a sporturilor (motivate din punct de vedere al dotării materiale specifice sau „ofertelor”) locale.

După cum am menționat anterior, ca formă organizatorică de bază, lecția de educație fizică are o tipologie și o structură asemănătoare celei din învățământul secundar, dar predomină totuși lecțiile de consolidare a cunoștințelor și chiar de perfecționare, cele de inițiere fiind mai puțin frecvente.

Concursurile, în special cele sub formă de concursuri, sunt mult mai frecvente decât cele din ciclul anterior de învățământ (gimnaziu). La nivelul orelor de educație fizică crește rolul elevului în organizarea, conducerea și evaluarea propriilor exerciții sau execuțiile colegilor de grupă. Crește și frecvența elementelor de autoorganizare și autogestionare (individual sau în grup) la nivelul lecțiilor. Este important ca în aceste acțiuni pedagogice să fie incluși cât mai mulți elevi și ca tehnicile de autoevaluare și autoorganizare să fie transferabile activității independente a elevului.

Lecțiile funcționează foarte mult pe grupuri de valori biometrice, iar în aceste grupuri de cele mai multe ori liderii trebuie să fie aleși de colegi.

De ce preferă să lucrezi în grupuri de valori deschise?

Pentru ca după principiul accesibilității este necesară modificarea grupelor în funcție de subiectele abordate. Potențialul elevilor din punct de vedere fizic nu este la același nivel pentru toate temele abordate, de aceea este necesară o abordare diferențiată. Amintiți-vă că din punct de vedere teoretic este corect, dar pot exista situații în care practica poate infirma.



Pe parcursul lecției, preocuparea profesorului de a fi conștient de procesul de efectuare a exercițiilor fizice, de a explica – științific – efectele acestor exerciții și necesitatea unei metodologii mai precise și mai eficiente (cum ar fi dozarea efortului fizic, antrenamentul la muncă, recuperarea). după efort), etc.).

În timpul orelor de educație fizică, profesorul trebuie să țină cont de următoarele aspecte:

- *dozarea corectă a sarcinilor;*
- *respectarea principiului progresiv atât în timpul orei de educație fizică, cât și de la o lecție la alta; in concluzie, stimularea elevilor de a depune efort in timpul orelor se va face progresiv;*
- *activitățile fizice trebuie să se înscrie pe o curbă ascendentă în repetarea acțiunilor motrice;*
- *necesitatea dozării timpului destinat practicării;*

Pentru atingerea obiectivelor propuse este necesară utilizarea unui set de mijloace în timpul orelor de educație fizică. Conform teoriei în educația fizică, exercițiile fizice sunt incluse ca mijloace specifice domeniului și o serie de mijloace asociate de care se desprind.

Factorii de mediu (apa, aer, soare) și factorii legați de igiena sunt strans legați de locul în care se practica exerciții fizice (pe terenul de sport, în sala de sport, în piscine etc.).

- Un alt aspect important este relația dintre muncă și odihnă/recreere și unele mijloace de educație intelectuală, morală și estetică (utilizate special pentru specificul educației fizice).
- Exercițiul fizic este mijlocul fundamental al educației fizice. Este important în procesul instructiv-educativ dar are și semnificație igienică. El contribuie la dezvoltarea funcțională și morfologică a organismului și, de asemenea, influențează pozitiv dezvoltarea sistemului musculo-scheletic, a organelor interne și a sistemului nervos central.



- Exercițiul este un facilitator în dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților motrice: viteză, rezistență, forță, dexteritate.
- Pentru atingerea scopurilor propuse prin exerciții fizice este necesar ca profesorii, la momentul predării, să respecte anumite cerințe de eficiență a activităților sportive:
 - ● să respecte particularitățile individuale ale elevului din punct de vedere morfologic, funcțional și psihic;
 - ● activitățile practice vor fi organizate ținând cont de particularitățile locului în care se desfășoară, de condițiile atmosferice și igienice;
 - ● programarea exercițiilor fizice în conformitate cu materialele didactice existente;
 - ● predarea exercițiilor fizice conform obiectivelor urmărite;
 - ● exercitiile fizice vor fi programate tinand cont de numarul de copii si timpul alocat;
- Formele de bază ale educației fizice sunt:
 - 1. Gimnastica - are rolul de a asigura dezvoltarea armonioasa a elevilor, formarea unei pozitii corecte a corpului si imbunatatirea principalelor functii ale corpului.
 - Dintre activitățile de educație fizică-gimnastică amintim:
 - ● gimnastică de bază;
 - ● gimnastica igienica;
 - ● gimnastica sportiva;
 - ● gimnastică de ajutor.
 - 2. Jocurile sunt împărțite în trei categorii:
 - ● jocuri de mișcare (dinamice),
 - ● jocuri pregătitoare și de ajutor (dezvoltarea abilităților de mișcare specifice anumitor activități educative sportive);
 - ● Jocuri sportive.
 - 3. Sportul - este activitatea care implică un număr limitat de structuri motrice și se organizează în baza unui regulament prestabilit în urma desfășurării competițiilor sportive între mai mulți participanți;
 - 4. Excursiile ca activitati fizice sunt mai restrânse decat excursiile in general, aceste excursii urmaresc modul in care copiii si adultii se deplaseaza dintr-un loc in altul in diferite cadru oferite de mediu:
 - ● plimbări recreative, deconectare, recuperare, odihnă, întărirea sănătății;



-
- excursiile ofera cunostinte culturale dar si o valoare igienica de intarire a organismului;
 - drumeții- sunt considerate activități turistice complexe, în care elevii implicați sunt necesari să depășească anumite obstacole pe care le întâlnesc pe parcursul traseului; de aceea este necesar să se respecte anumite reguli precum: alergarea, folosirea încălțămintei, îmbrăcămintea, alimentația adecvată, respectarea mișcării în grup în raport cu itinerariul ales, alegerea corectă a locurilor de odihnă, măsurile de organizare a taberelor etc.;
 - Folosirea mijloacelor asociate în exercițiul fizic cu factori naturali contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor prin întărirea corpului și respectarea condițiilor de igienă.
 - Se recomandă ca elevii să fie obișnuiți să folosească rațional influența aerului, a soarelui și a apei pentru a întări organismul.
 - Pentru orele de educație fizică se recomandă ca sălile de sport să fie curate, aerisite și ca elevii să aibă acces numai în conformitate cu regulile (ex. echipament adecvat). Trebuie respectate măsurile de igiena personala si sociala, aceasta fiind o conditie esentiala pentru indeplinirea cu succes a obiectivelor propuse la ora de educatie fizica.
 - Mijloacele de educație în lecțiile de educație fizică:
 - Pentru realizarea obiectivelor specifice acestei discipline este necesar să existe materiale didactice și spații amenajate astfel încât procesul de predare să fie atât în aer liber (când condițiile meteo o permit), cât și în sala de sport (pe vreme rea).
 - Profesorul de educație fizică împreună cu conducerea școlii se vor implica în amenajarea spațiilor/locurilor pentru activități sportive conform programului școlar, de exemplu:



-
- • jump pit;
 - • urmărirea pe terenul de sport;
 - • amenajarea spațiilor de alergare și marcajelor de aruncare;
 - • porți de fotbal / panouri de baschet etc.;
 - • se mai pot achiziționa diferite materiale: mingi, cercuri, bastoane, frânghii, saltele, steaguri, etc.;
 - De asemenea, putem folosi materiale simple, ușor accesibile:

• **snur - folosit pentru sărituri în înălțime, mers în echilibru, aruncarea mingii aruncate etc.; sticlele de plastic pot deveni repere, obstacole; firele de oțel pot deveni cercuri; Ambalajele din plastic pot deveni repere, obiecte de transport, ținte, obstacole pentru care și cu care pot fi exersate o multitudine de abilități.**

Este important să aveți implicare și interes în activitatea didactică a profesorului de educație fizică și sport. Profesorii transmit constant elevilor, părinților informații despre efectele benefice ale activităților sportive, importante în menținerea sănătății și formarea deprinderilor igienice și sanitare.

Bibliografie

- 1. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programelor de educație fizică și sport- învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.**
- 2. Barta, A. ; Dragomir, P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.**
- 3. Loghin, M.; Mitra, Gh. ; Vodă, M. Metodica predării educației fizice la clasele I- IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977.**
- 4. Educatia fizica si sportul (asociatia-profesorilor.ro)**



5. Rezumat-Teza-Hora.pdf (scoaladoctoralaunefs.ro)

6. lectia de educatie fizica si sport in invatamantul liceal (razvangalbenu.blogspot.com)

7. ungaria_6.jpg (740×512) (rfi.ro)

8. educatie-fizica.jpg (800×600) (republikanews.ro)

9. educatie-fizica.jpg (815×515) (wp.com)

Consolidarea profilului profesorilor și lucrătorilor de tineret din sport, adaptați nevoilor specifice ale tinerilor în educația PE în timp ce predau prin online.

- Criza rezultată în urma pandemiei de COVID-19 a generat neplăceri în diverse domenii ale vieții de zi cu zi.
- După cum știm cu toții, suspendarea prelegerilor din cauza pandemiei globale de COVID-19, pentru a preveni răspândirea virusului și a infecțiilor, a afectat întreaga populație școlară, a cauzat neplăceri serioase întregului sistem de învățământ și educației. -procesul de învățare în special, în care profesorii depun eforturi incomensurabile pentru a dezvolta în cel mai bun mod posibil programul de studii și obiectivele prioritare.
- Copiii, chiar și în timpul unei pandemii, trebuie să-și continue educația.
- Având în vedere această izolare, sistemul de învățământ în vremuri de pandemie a fost nevoit să se transforme urgent și neașteptat într-un mod virtual și toate instituțiile de învățământ s-au coordonat pentru a restabili de la distanță educația elevilor, adică lecții online susținute de resursele tehnologice disponibile din comunitățile școlare, web, aplicații pentru telefoane mobile, platforme, printre altele.
- Pe partea bună, studenții acestei generații sunt considerați „nativi digitali”, deoarece s-au născut și au crescut în timpul „boom-ului” tehnologiei. Prin urmare, studenții de astăzi au calitatea de a fi extrem de vizuali, multifuncționali, sociali și autodidacți,



mai ales când vine vorba de subiecte de interes pentru ei. Aceste calități fac noua metodă de predare mai ușoară pentru majoritatea studenților, deoarece aceștia se descurcă bine atunci când vine vorba de lucru în fața ecranului digital.

- Acesta este motivul pentru care educația digitală este în prezent larg răspândită în întreaga lume și acest lucru a avut un impact mare, în special în domeniul Educației Fizice și Sănătății, deoarece aceasta este în principal predare practică cu caroserie excelentă.
- De obicei, elevii așteptau cu nerăbdare acest subiect, deoarece le permitea să socializeze în mod jucăuș. Sala de clasă pentru această materie era adesea un spațiu liber sau în contact cu natura. În zilele noastre toate acestea sunt doar o amintire pentru că scenariul lecțiilor este în fața unui computer, în spatele camerelor, studenții au adesea doar un spațiu mic în casele lor pentru a participa la lecțiile virtuale.
- Din punct de vedere educațional, s-a constatat că atunci când s-a încercat adaptarea lecțiilor de Educație Fizică și Sănătate la modul online, multe conținuturi ale acestei discipline au trebuit să fie puse deoparte, precum jocurile colective, jocurile colaborative și sporturile colective.
- Desfășurarea activității didactice la ora de Educație fizică cu modalitatea de lucru online la distanță este, așadar, mult mai complexă decât la alte discipline.
- În primul rând, profesorii trebuie să fie pregătiți pentru a-și putea preda materiile în mod optim, chiar și la distanță. Profesorii au trebuit să învețe să folosească platforme virtuale și să conceapă materiale de studiu din diferite resurse educaționale, cum ar fi ghiduri de lucru, prezentări și module educaționale, printre altele.
- Profesorii trebuie să înțeleagă că trebuie să caute noi modalități de a ajunge la elevi și de a le capta atenția. Motivația elevilor a fost influențată de noul tip de predare, dorința de a învăța, de a urma cursurile, nu mai este aceeași ca înainte. Din acest motiv, profesorii trebuie să se concentreze pe planificarea lecțiilor mai interactiv și să facă materialul didactic mai atractiv pentru elevi, astfel încât subiectul să fie mai interesant pentru ei.
- În predarea online putem identifica două metodologii de predare distincte:



- Prima este într-un mod sincron, care constă în predarea live prin platforme de streaming, unde elevii pot participa la o lecție în timp real și pot interacționa cu profesorul și, de asemenea, cu colegii de clasă. Cu toate acestea, prezintă câteva aspecte critice care ar trebui luate în considerare în faza de programare, strict legate de procentul de studenți care pot avea o bună calitate a semnalului de internet și de disponibilitatea acestora de dispozitive adecvate (calculatoare, tablete etc.).

- A doua opțiune este „asincron”, în care elevii învață prin ghiduri, activități și instrucțiuni încărcate pe platforme interactive, precum Google’s Classroom. Acest mod este adoptat pentru elevii care nu au o calitate bună a semnalului de internet sau care nu au dispozitive tehnologice disponibile în orice moment. Aceștia pot descărca materialul didactic și pot urma cursurile pe bază amânată.

Instruirea online necesită în mod necesar utilizarea internetului, iar calitatea lecțiilor depinde de lățimea de bandă, care în sine este cantitatea de date care este transferată între două puncte din rețea la un moment dat. Din acest motiv, clasele sincrone cu lățime de bandă bună nu au probleme de conexiune, dar atunci când nu există un serviciu bun imaginile live devin defazate, la fel ca și sunetul, întrerupând ritmul real al clasei. Acesta este motivul pentru care mulți dintre cei care nu au o lățime de bandă bună optează pentru clase asincrone.

De multe ori, locul de reședință restricționează educația online, deoarece studenții nu obțin internetul acolo unde locuiesc sau viteza este insuficientă pentru sălile de clasă, mai ales în mediul rural sau unde folosesc un furnizor care nu are antene în zonele îndepărtate.

Mulți profesori au fost nevoiți să adapteze cursurile și materialele pentru platforme interactive precum Classroom, Google Drive și chiar YouTube. Acest lucru s-a întâmplat mai ales în cazul instituțiilor care au optat pentru învățământul la distanță în modul asincron.

În continuare, vor fi menționate instrumentele digitale folosite pentru învățământul la distanță, în care există trei categorii de software care sunt: chat, sisteme de management al învățării și videoconferință.

În primul rând, în categoria „chat”, există „WhatsApp”, o platformă pentru telefoane mobile și computere care este foarte populară datorită utilizării sale masive de către utilizatori. Vă



permite să discutați, să trimiteți fișiere și documente multimedia și să efectuați apeluri video.

Apoi avem „Slack”, un sistem de mesagerie care vă permite să gestionați în mod ordonat conversațiile dintre elevi și profesori prin crearea unor subiecte de conversație, și vă permite, de asemenea, să atașați documente.

În fine, avem „E-mailurile instituționale”, care joacă rolul de a trimite mesaje și a transfera documente într-un mod mai formal și mai ordonat pentru interacțiunea dintre profesori, elevi și părinți.

În al doilea rând, există categoria „sisteme de management al învățării”, unde profesorii își pot organiza cursurile și materialul. Pe aceste platforme, puteți discuta cu studenții și le puteți urma temele. Sunt compatibile cu toate tipurile de lățime de bandă, deoarece nu au videoconferințe și sunt utilizate pe scară largă în modul asincron.

Pe de altă parte, „Google Classroom” se integrează cu alte instrumente Google, cum ar fi Google Docs și Drive, permițând colaborarea online. Deși oricine are un cont personal Google poate folosi Classroom gratuit, idealul este să aibă un cont instituțional G Suite for Education, care să reunească toate instrumentele Google într-o manieră ordonată (Classroom, Meet, Drive, Docs, Gmail etc.).

Apoi avem „Edmodo”, care oferă o platformă de comunicare, colaborare și coaching pentru școli și profesori. Rețeaua Edmodo permite profesorilor să partajeze conținut, să atribuie chestionare, teme și să gestioneze comunicarea cu elevii, colegii și părinții. Edmodo are câteva funcții plătite mai avansate.

În sfârșit, există categoria „videoconferințe”. Această categorie se adresează în special școlilor care au ales modul sincron, deoarece solicită utilizatorilor să aibă lățime de bandă care să accepte audio și video ale lecțiilor. Acestea permit interacțiuni live, partajarea ecranului și un chat intern pentru a pune întrebări scrise. Cele mai populare platforme sunt Google Meet, Zoom, Skype, YouTube Studio.

În domeniul Educației Fizice, capsulele educaționale reprezintă o metodă foarte interesantă de a desfășura lecții și, pentru elevi, de a desfășura activități acasă sau de a studia diferit materia. Capsulele educaționale au avantajul că pot fi o alegere excelentă a profesorului



pentru elevii care nu au o conexiune bună la Internet sau care, din alte motive, nu pot frecventa lecțiile sincrone, astfel încât să poată vedea aceeași lecție ca și colegii lor și să poarte desfășurați aceleași activități ca și alții în alt moment.

„Capsulele educaționale” sunt denumite o inovație pedagogică care integrează utilizarea tehnologiilor informației și comunicațiilor în generarea de resurse sau conținut digital educațional, cu scopul de a disemina conținuturi tematice scurte care să faciliteze procesul de predare-învățare.

„Capsulele educaționale” pot fi definite, în mod general, ca scurte conținuturi în care este explicat descriptiv un concept cheie al educației. Ele sunt, de asemenea, descrise ca entități informaționale digitale care pot fi prezentate în diferite formate și utilizate ca resursă în activitățile educaționale, care grupează un set coerent, articulat ierarhic și secvențial de unități de învățare, obiecte de învățare și resurse digitale.

De remarcat faptul că capsulele pot fi folosite și la prelegeri ca introducere sau reflecție pe o temă în scop didactic, întrucât au caracteristicile de a fi interactive, ușor de utilizat și adaptabile la ritmul fiecărui elev. Alte calități care caracterizează conținutul capsulelor didactice sunt că acestea trebuie să fie practice, contextualizate, să fie bine scrise sau cu un vocabular relevant și să fie exemplificate. Scopul de învățare pe care dorim să-l atingem este ceea ce trebuie luat în considerare în primul rând atunci când dezvoltăm o capsulă educațională. În general, durata acestora este între 5 și 10 minute, în funcție de tema tratată.

Datorită schimbării de context care a avut loc din cauza pandemiei de COVID-19, au apărut mai multe opțiuni pentru desfășurarea lecțiilor online, care includ și strategii de predare.

Hannah Meineke prezintă diverse sugestii pentru activități care urmează să fie predate de la distanță. Activitățile sugerate sunt împărțite în trei grupe: activitate live acasă care trebuie desfășurată înainte de lecție, activitate live acasă care urmează să fie desfășurată în timpul lecției și activitate live acasă care urmează să fie dezvoltată după lecție.

Printre activitățile care pot fi făcute înainte de lecție este comunicarea a ceea ce intenționați să faceți în timpul lecției, astfel elevii știu la ce să se aștepte și se pot pregăti din timp pentru ceea ce urmează. Pe de altă parte, este important să începeți lecția prin



stimularea interesului elevilor și stimularea motivației acestora de a se conecta și de a participa la lecții. Pentru aceasta, lecția poate fi începută cu subiecte interesante și atractive pentru elevi. De asemenea, este important să se țină cont și de complicațiile tehnice care pot apărea în aceste cazuri, precum pierderea conexiunii, nu funcționează video sau audio etc. Din acest motiv, profesorii trebuie să se asigure că sunt pregătiți cu explicații scurte, trebuie să aibă imagini și materiale suport, cum ar fi fișiere sau documente cu informații pentru elevi. Atenția elevilor poate fi reținută mai mult dacă văd informații despre subiectul în cauză, deoarece, în caz contrar, elevii au mai multe șanse să fie distrași de situațiile sau obiectele din jurul lor acasă.

În timpul lecției live de acasă, profesorul poate iniția o conversație informală cu elevii pe măsură ce se conectează, astfel încât elevii încep să fie conștienți de ceea ce se spune. Prin urmare, studenții sunt sfătuiți să pornească camerele, deoarece privirea la fețele lor facilitează stabilirea unei conexiuni similare cu cea generată în lecțiile față în față. Pe de altă parte, adresarea frecventă a întrebărilor în timpul orei îi menține pe elevi activi și conștienți de ceea ce se discută. Întrebările pot fi deschise, adresate unui anumit student sau închise, unde toți studenții pot răspunde da sau nu, arătând pur și simplu degetul mare pe ecran sau răspunzând scurt în chat. Prin aceste întrebări, mențineți o bună participare a elevilor în timpul lecției. În timpul lecțiilor sincrone, elevilor li se poate cere și părerea pentru a afla ce părere au despre subiectul în cauză. În acest fel se poate genera o dezbatere, menținând elevii activi, pentru ca ulterior profesorul să explice corect tema în discuție. Pe de altă parte, este important să controlezi timpul în timpul activităților de clasă și să păstrezi un ritm activ între ele, pentru a nu pierde atenția elevilor.

În cele din urmă, în cadrul diferitelor activități care pot fi desfășurate după o lecție live sau sincronizate de acasă, o opțiune bună poate fi realizarea unor scurte sondaje la sfârșitul sesiunii, deoarece răspunsurile acestora servesc ca feedback pentru a măsura eficacitatea a lecțiilor. Rezultatele acestor sondaje pot contribui favorabil la pregătirea viitoarelor activități didactice și materiale suport și, astfel, pot îmbunătăți planurile de lecție.

Oferirea mai multor opțiuni pentru a efectua activități de predare online de acasă este extrem de benefică în aceste vremuri, deoarece ajută la respectarea izolării care trebuie făcută din cauza prezenței COVID-19.





Un set de exerciții pentru dezvoltarea concretă a celor din urmă soft/hard abilități pentru a avea o bună sănătate mintală și bunăstare prin activități sportive personalizate.



Credit: sdo-journal.ru

Introducere

Apărând ca un grup de cazuri inexplicabile de pneumonie în Wuhan, China, noua boală coronavirus desemnată oficial COVID-19 a fost declarată pandemie de către Organizația Mondială a Sănătății la 11 martie 2020 (OMS, 2020). Virusul s-a răspândit rapid nu numai în China, ci și în alte țări ale lumii. Izolarea oamenilor unii de ceilalți a devenit una dintre principalele strategii de combatere a virusului.

În secolul al XXI-lea, bolile infecțioase au devenit una dintre principalele amenințări la adresa sănătății publice la nivel mondial și acest lucru afectează atât sănătatea fizică, cât și cea mentală.

Studiile anterioare au arătat că, în timpul focarelor de boli infecțioase, există o răspândire largă a diferitelor reacții psihologice negative, precum și formarea de simptome psihopatologice. Oamenii pot experimenta frica de a se îmbolnăvi sau de a muri, sentimente de neputință și manifestări de stigmatizare. Odată cu un focar de gripă, de la 10



la 30% din populație este destul de îngrijorată de posibilitatea de a contracta virusul. În timpul focarului de SARS, multe studii au remarcat reacții psihologice din partea comunității neinfectate, identificând o gamă largă de tulburări mintale care s-au dovedit a fi asociate mai mult cu vârsta fragedă și cu tendința de a se autoînvinovăți.

Ca factori care afectează negativ sănătatea mintală și bunăstarea psihologică a populației, se remarcă: incertitudinea, gravitatea bolii, dezinformarea, izolarea socială, consecințele economice ale pandemiei de COVID-19 și impactul acestora asupra bunăstării umane (Brahmhatt M, Dutta A., 2008; Huremovic DA, 2019; Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020). Informațiile exacte și oportune privind sănătatea și respectarea măsurilor de precauție au fost asociate cu impactul psihologic minim al unui focar și cu niveluri mai scăzute de stres, anxietate și depresie (Wang C, Pan R, Wan X, și colab., 2020).

Diferiți autori clasifică următoarele categorii de cetățeni ca grupuri cu un risc ridicat de efecte adverse asupra sănătății mintale: pacienții cu COVID-19 și familiile acestora, persoane cu boli fizice sau psihice (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020; Yao H., Chen JH, Xu YF, 2020), persoanele în vârstă, fără adăpost, lucrători migranți, femei însărcinate, copii și adolescenți (Ravi Philip Rajkumar, 2020) și lucrători din domeniul sănătății (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020).

Având în vedere acest lucru, am pregătit un set de exerciții fizice mentale, de respirație și active pentru a reduce stresul și anxietatea, ducând în cele din urmă la dezvoltarea unei sănătăți mintale bune și a bunăstării.

Exerciții pentru ameliorarea stresului psiho-emoțional

[Exerciții pentru a elibera stresul emoțional în timpul zilei](#)



Tehnica exercițiului:

1. Stai confortabil pe un scaun, inchide ochii. Mutați atenția de la gânduri la ritmul respirației.

Luați 5 cicluri de „inhalare-exhalare”.

Expirația este puțin mai lungă decât inspirația.

2. Apoi mutați focalizarea atenției asupra senzațiilor din corp. Dacă ți-a schimbat atenția și te gândești la ceva, fii conștient de distragerea atenției. Distragerea atenției este firească. Eliberați acea distragere a atenției, ușor, readuceți concentrarea atenției asupra respirației. Pe măsură ce inspirați, explorați tensiunea din corp (stresul se manifestă cel mai adesea prin tensiune corporală) și, pe măsură ce expirați, relaxați-vă. Studiați tensiunea din spate, gât, față. Faceți mai multe cicluri până când simțiți că mușchii nu sunt încordați.

3. Faceți din nou 5 respirații. Expirați puțin mai lungă inhalare.

4. La sfârșitul exercițiului, deschide ochii, pune-ți întrebarea: „Ce este important pentru mine acum?” Poate că va fi ceva foarte simplu, ca să bei apă.

Exerciții pentru a elibera tensiunea de la mușchii faciali

Țintă: ameliorarea tensiunii din mușchii faciali.

Instrucțiuni: Stați confortabil: puneți-vă mâinile liber pe genunchi,

umerii și capul sunt în jos, ochii sunt închiși. Imaginează-ți o muscă care încearcă să aterizeze pe fața ta. Se așează mai întâi pe nas, apoi pe gură, apoi pe frunte, apoi pe ochi. Sarcina ta, fără să deschizi ochii, este să alungi insecta enervantă.

[Exerciții pentru gestionarea tensiunii musculare și relaxare](#)



Țintă: gestionarea stării de tensiune musculară și relaxare.

1) Instrucțiuni: Stați confortabil cu mâinile pe genunchi (palmele în sus), umerii și capul în jos, cu ochii închiși. Imaginează-ți mental că ai o lămâie în mâna dreaptă. Începeți să-l stoarceți încet până când simțiți că ați „stors” tot sucul. Relaxa. Amintește-ți sentimentele tale. Repetați exercițiul. Relaxează-te din nou și amintește-ți cum te simți. Apoi faceți exercițiul cu ambele mâini în același timp. Relaxa. Bucurați-vă de o stare de pace.

2) Instrucțiuni: Ridicați-vă, închideți ochii, ridicați mâinile. Imaginează-ți că ești un gheață sau o înghețată. Strângeți toți mușchii corpului dvs. Amintește-ți aceste sentimente. Congelați în această poziție timp de 1-2 minute. Apoi imaginați-vă că sub influența căldurii soarelui începeți să vă topiți încet, relaxând treptat mâinile, apoi mușchii umerilor, gâtului, trunchiului, picioarelor etc. Amintiți-vă de senzațiile din starea de relaxare. Faceți exercițiul până când ajungeți la o stare psiho-emoțională optimă. Acest exercițiu poate fi făcut în timp ce stați întins pe podea.

3) Instrucțiuni: Ridicați-vă, închideți ochii, ridicați mâinile, respirați. Imaginează-ți că ești un balon mare plin de aer. Stați în această poziție timp de 1-2 minute, încordând toți mușchii corpului. Apoi imaginați-vă că o mică gaură apare în minge. Începeți încet să eliberați aer, în timp ce relaxați simultan mușchii corpului: mâinile, apoi mușchii umerilor, gâtului, corpului, picioarelor etc. Amintiți-vă de senzațiile din starea de relaxare. Urmați exercițiul până când se obține starea psiho-emoțională optimă. Și, în sfârșit, cu stres neuropsihic puternic, puteți efectua 20-30 de genuflexiuni sau 15-20 de sărituri pe loc. Acest lucru va elibera tensiunea care a apărut.

Exercițiu pentru predarea exercițiilor de respirație

Țintă: învață exerciții de respirație, exercițiile te vor ajuta să scapi de tensiunea internă.

Instrucțiuni: Ridicați-vă și închideți ochii, inspirați adânc și imaginați-vă ca, inhalând, urcați în curcubeu, iar expirând, alunecați de pe el, ca și cum ar fi un tobogan. Exercițiul se repetă de 3 ori. Apoi repetă acest exercițiu de 7 ori cu ochii deschiși.

Exercițiul „Cuvinte magice”



Țintă: învață să găsești cuvinte care te vor ajuta să scapi de sentimentele de anxietate

Instrucțiune: amintiți-vă o situație în care a existat un sentiment de entuziasm. Apoi spuneți-vă un cuvânt magic, de exemplu: „pace”, „tăcere”, „răcire blândă” sau altele, principalul lucru este că ajută.

Exerciții pentru a reduce anxietatea

Foarte des, apariția anxietății este însoțită de îndoieli cu privire la competența și eficacitatea lor. Persoana începe să se autocritice excesiv. Gândirea prelungită asupra subiectelor tulburătoare și fixarea asupra aspectelor negative provoacă o scădere a activității și oboseală.

1) Exercițiul 1

Pune-ți o serie de întrebări:

- Cât de adevărat este asta?
- Cât de util îmi este să mă gândesc la asta acum (mă poate ajuta într-un fel)?
- Aș vorbi despre asta cu o persoană apropiată și dragă?

De îndată ce observi că gândurile pe anumite subiecte se repetă, întreabă-te: „Ce lucru nou pot să-mi spun?”

Răspunsurile la aceste întrebări vă vor permite să înțelegeți mai exact realitatea.



2) Exercițiul 2.

Când vă aflați într-o situație alarmantă, puneți-vă această întrebare:

Cum poți privi altfel această situație? Cum va arăta această situație de la o distanță emoțională mai mare? Sau priviți situația prin ochii altei persoane? Cum ar arăta această situație după un timp?

Analizează-ți răspunsurile. S-a schimbat atitudinea ta emoțională față de situație la sfârșitul sarcinii?

3) Exercițiul 3.

Situațiile dificile din punct de vedere emoțional vă pot dezechilibra. Poate apărea îndoiala de sine, devine dificil să-ți exprime părerea și apare oboseala. Sprijină-te cu următorul exercițiu.

Tehnica exercițiului:

Exercițiul se poate face stând sau întins.

1. Dacă simți că anxietatea și frica scapă de sub control, întreabă-te: "Ce declanșează stresul? Ce m-a influențat?" În acest fel poți urmări momentul de anxietate, frică sau furie.
2. Așezați-vă confortabil pe un scaun, închideți ochii. Mutați-vă concentrarea de la gânduri la ritmul respirației. Luați 5 cicluri de „inhalare-exhalare”. Expirația este puțin mai lungă decât inspirația.
3. Apoi concentrează-ți atenția asupra senzațiilor din corp. Dacă ți-a schimbat atenția și te gândești la ceva, fii conștient de distragerea atenției. Distragerea atenției este firească. Eliberați distracția, readucendu-vă ușor concentrarea asupra corpului dvs. în timp ce explorați manifestările fizice ale stresului. Stresul se manifestă cel mai adesea prin tensiune în organism.

Studiați tensiunea din spate, gât, față în timp ce inspirați, relaxați-vă în timp ce expirați.



4. Mutați-vă concentrarea din nou de la corp la respirație. Faceți 5 respirații. Expirația este puțin mai lungă decât inspirația.

5. Amintește-ți situația care te-a îngrijorat. Deveniți conștienți de momentul în care apare alarma. Recunoașteți că situația a fost dificilă din punct de vedere emoțional pentru dvs. Gândiți-vă cum ați susține amabil persoana iubită într-o astfel de situație? O rudă? O persoană iubită? Ce i-ai spune?

La sfârșitul exercițiului, repetă aceste cuvinte despre tine. Sprijină-te punând palmele pe zona inimii.

Exercițiul „Gimnastică emoțională”

Scopul exercițiului: eliminarea stresului psiho-emoțional.

Vă sugerăm să faceți „gimnastică emoțională”:

1) Încearcă să te simți ca și cum tocmai te-ai trezit și

ai dormit bine;

2) Relaxează-te și încearcă să te simți ca și cum ai fi

acum începe să căscați. Ridicați sprâncenele și încrętiți-vă nasul (expresii ale feței ca atunci când cascați). Căscă de încântare;

3) Amintește-ți ceva extraordinar de plăcut în viața ta și zâmbeste. Tine un zâmbet pe față;

4) Imaginează-ți că ești un atlet care a câștigat. Bucura;

5) Și acum: căscă, relaxează-te, zâmbeste și, din nou, bucură-te.

Coș de gunoi exercițiu

Țintă: antrenament în moduri de a ameliora stresul psiho-emoțional.

Instrucțiuni: înfățișați pe o bucată de hârtie sub formă de imagini, cuvinte, semne, acelea



emoții negative de care ai dori să scapi; sau descrieți pe scurt situații pe care ați dori să le evitați. Apoi mototolește cu forță această bucată de hârtie, transformând-o într-o mică minge de hârtie și aruncă-o la coșul de gunoi. După aceea, coșul de gunoi este scos din cameră.

Probleme generale privind activitatea funcțiilor fizice

Știința și practica au dovedit că activitatea fizică joacă un rol universal în viața corpului. Îndeplinește o serie de funcții: motrică, de stimulare, creativă, de antrenament, de protecție, de stimulare, de formare a vorbirii, de corectare.

Să aruncăm o privire mai atentă la fiecare funcție.

Funcția motrică...A devenit un manual în relație cu omul.

ideea funcției motorii ca suma mișcărilor efectuate de aceasta în viața de zi cu zi. Cu ajutorul acestei funcții se realizează interacțiunea omului cu mediul. Reacțiile motorii sunt necesare pentru ca o persoană să comunice, prin ele se realizează contactul cu natura, sunt o manifestare externă a procesului de muncă.

Clasicul fiziologiei ruse I.M. Sechenov încă din secolul al XIX-lea a dezvoltat că la oameni, atunci când se adaptează la mediu, „toată varietatea infinită a activității creierului este în cele din urmă redusă la un singur fenomen - mișcarea musculară”.

După cum știți, pentru implementarea acestui mecanism, organismul are un sistem muscular puternic, care face parte din sistemul musculo-scheletic, care utilizează diverse forme de activitate: dinamică, statică și tonică. Toate nivelurile sistemului nervos central și ale aparatului hormonal sunt implicate în procesul de unificare și reglare a tuturor formelor de activitate motrică: cortexul cerebral, ganglionii bazali, sistemul limbic, cerebelul, trunchiul cerebral și măduva spinării.

Implicarea tuturor acestor niveluri ale sistemului nervos central în reglarea adaptării motorii este un indicator al semnificației multiple a activității motorii pentru activitatea vitală a organismului. Și anume, activitatea motrică declanșează și determină multe procese



cheie și, prin urmare, îi asigură funcțiile și progresul organismului în ansamblu, despre care vor fi discutate mai jos.

Funcția de stimulare...S-a dovedit că activitatea fizică este o nevoie biologică determinată genetic. Satisfacția nevoii de mișcare este la fel de vitală ca oricare alta, de exemplu: pentru mâncare, apă etc. Nevoia de activitate fizică este înnăscută, adică este codificată genetic. Mai mult, volumul mișcărilor pe unitatea de timp (zi) este codificat. În studii, s-a constatat că puii de șobolan nou-născuți și-au restricționat mișcarea prin înfășurarea lor timp de o zi, când au fost eliberați a doua zi, au avut un volum zilnic de activitate motorie de două ori mai mare decât cel înregistrat înainte de fixarea lor. Acest fenomen este considerat drept compensare pentru „foamea musculară” cauzată de imobilitatea temporară forțată a animalelor. După cum știți, scopul oricărei nevoi este de a stimula organismul la satisfacția sa. Prin urmare,

Funcția creativă (de dezvoltare)...Conform teoriei lui I. A. Arshavsky, activitatea motrică este factorul conducător în ontogeneză, adică dezvoltarea individuală a unei persoane din momentul nașterii până la sfârșitul vieții. Acest lucru este implementat după cum urmează. Activitatea funcțională a unui ou fecundat (zigot) duce la epuizarea resurselor plastice ale acestuia. Reumplerea lor din mediu necesită activitate fizică. Pentru aceasta, în citoplasmă se formează proteine contractile, care pun zigotul în mișcare. La mișcare, sunt stimulate procesele de asimilare, care nu numai că rambursează, ci și acumulează rezerve de proteine și energie, adică anabolism excesiv (din grecescul anabolic - o creștere a asimilației). Acest surplus de resurse determină celula să se împartă în două părți, fiecare trecând prin același ciclu în stadiul de embriogeneză.

S-a demonstrat că în timpul activității fizice, ciclul de lucru al schimbului

substanțelor (deșeurilor - valorificare) pot apărea nu numai cu revenirea la nivelul inițial, ci și cu depășirea acestuia. Aceasta este o supracompensare a cheltuielilor de energie, care se numește anabolism excesiv. Fenomenul de supracompensare este cunoscut de mult timp. Cu toate acestea, studiul acesteia în ontogenie a arătat că anabolismul excesiv stă la baza dezvoltării progresive. Gradul de dezvoltare este determinat de natura lucrării. La rândul



său, gradul de recuperare determină intensitatea ulterioară a energiei, în special, respirația celulară.

În toate etapele ulterioare de dezvoltare, importanța mușchilor și a activității motorii ca factor principal în ontogeneză rămâne. Aceasta este așa-numita regulă a energiei musculare scheletice. Esența sa constă în faptul că trăsăturile modificărilor și transformărilor morfofuncționale ale sistemelor respirator și cardiovascular, precum și sistemele care determină furnizarea lor, în procesul de ontogeneză depind de nivelul de dezvoltare a mușchilor scheletici.

Astfel, activitatea fizică creează un organism multicelular în stadiul de embriogeneză și determină progresul și viabilitatea acestuia în toate etapele ulterioare ale ontogenezei.

Funcția de antrenament...Activitatea fizică moderată sistematică este un factor de antrenament universal eficient care provoacă modificări funcționale, biochimice și structurale favorabile în organism. Efectul de antrenament global al activității fizice se datorează faptului că organismul reacționează la aceasta conform principiului coerenței cu implicarea în procesul a diferitelor niveluri de organizare a mecanismelor de adaptare: reglarea neuroumorală, organele executive și sprijinul autonom.

Conform teoriei adaptării individuale, formulată de F.Z. Meerson, în procesul de instruire sunt urmărite două etape: etapa inițială este o adaptare urgentă, dar imperfectă, iar etapa următoare este o adaptare perfectă pe termen lung.

Adaptarea urgentă este o mobilizare generalizată a unui sistem funcțional responsabil de o anumită activitate (adaptare) la nivelul maxim realizabil.

Adaptarea pe termen lung se formează treptat, ca urmare a efectelor prelungite sau multiple asupra organismului exercițiilor fizice. Această etapă începe cu o etapă de tranziție, care este determinată de activarea sintezei de acizi nucleici și proteine, factori hormonal și de alți factori, care duce la creșterea selectivă a anumitor structuri în celulele organelor sistemului funcțional responsabil de o adaptare specifică. Procesul acoperă toate verigile sistemului funcțional (neuro-umoral, motor și vegetativ), ceea ce duce la formarea unei „urme” structurale ramificate care mărește puterea sistemului în ansamblu. Etapa



finală a procesului este etapa care asigură adaptarea durabilă, formarea unei „urme” structurale sistemice.

Astfel, rezultatul antrenamentului fizic sistematic este o creștere a masei și a forței fizice, combinată cu o creștere a mitocondriilor și a potențialului energetic al mușchilor scheletici. Aceleași schimbări morfofuncționale pozitive apar în mecanismele de reglare nervoasă și umorală, precum și în sistemele de circulație a sângelui, respirație și excreție. Toate acestea măresc capacitățile de adaptare ale corpului în ansamblu și întăresc sănătatea.

Funcția de protecție...Efectul pozitiv al antrenamentului fizic are două aspecte: specific, manifestat în rezistența organismului la efort fizic, și nespecific, exprimat în rezistență crescută la alți factori de mediu și boli. Aceasta determină funcția de protecție (profilactică) a unei activități motorii sistematice dozate adecvat.

S-a constatat că efectul profilactic nespecific al activității fizice se exprimă în creșterea rezistenței la durere și a emoțiilor negative, îmbunătățirea capacității de învățare și, mai ales important pentru o persoană modernă, în creșterea rezistenței organismului la factorii care provoacă leziuni ale inimii și sistemului circulator. , printre care situațiile stresante ocupă un loc important.

Efectul protector (nespecific) al pregătirii fizice se bazează pe încălcarea funcției contractile a inimii și a circulației coronariene cauzate de stres, există componente ale „urmei” structurale ramificate ale acestei adaptări. Aceasta este, în primul rând, o restructurare adaptativă a mecanismelor de reglare centrale și periferice, care să conducă la funcționarea lor economică și o creștere a puterii sistemului antioxidant al mușchilor inimii, care îi protejează de distrugere.

În ceea ce privește efectul protector al aptitudinii fizice în bolile cardiovasculare, acesta se caracterizează prin două caracteristici principale:

1) pregătirea fizică preliminară poate contribui la o evoluție mai ușoară a bolii care a apărut (de exemplu, un infarct miocardic complet sau ischemie acută tranzitorie) și o recuperare mai rapidă;



2) fitnessul este un factor care previne însăși apariția bolii.

Aceste caracteristici ale adaptării sunt în mare măsură asociate cu o scădere a probabilității de a dezvolta factori de risc la persoanele instruite, care, la rândul său, este determinată de prezența componentelor corespunzătoare ale „urmei” structurale de adaptare în ele.

Exercițiul fizic în doze moderate ajută la restabilirea mecanismelor de autoreglare a tuturor proceselor vitale ale organismului în timpul recuperării, „corectând” astfel defectele asociate unei anumite boli.

Funcția de stimulare...Mușchii noștri sunt un adevărat generator de biocurenți, care sunt principalii stimuli ai creierului. Și acești stimuli nu provin din mediul extern, cum ar fi lumina sau sunetul, și din interior, din organismul însuși sub formă de biocurenți. Acești biocurenți se nasc în mușchii care lucrează și se grăbesc către creier prin așa-numitul mecanism de feedback. Se numesc aferențe proprioceptive, adică sensibilitate musculară. În practică, atunci când mușchii se contractă și se relaxează, receptorii musculari speciali (proprioceptori) sunt excitați, care trimit impulsuri nervoase (potențial de acțiune) către creier. Cu cât fluxul de impulsuri nervoase (biocurenți) este mai intens, cu atât creierul este mai intens stimulat, în special cortexul cerebral. În astfel de cazuri, se afirmă că tonusul cortexului crește. Se știe că cu cât tonusul cortexului este mai mare, cu atât este mai mare nivelul de veghe. Un exemplu de stimulare a creierului este exercițiul de dimineață după somn, care, „încărcând” creierul.

Funcția de termoreglare...Pentru a menține constanta mediului intern al corpului, în special pentru a-și menține temperatura constantă, este necesar un flux continuu de energie sub formă de căldură. În mecanismul producției interne de căldură a corpului, componenta musculară reprezintă o proporție semnificativă.

Fiziologii au arătat că toate transformările de energie dintr-un mușchi care lucrează se supun primei legi a termodinamicii, care spune: ori de câte ori dispare o anumită cantitate de energie, trebuie să fie produsă exact aceeași cantitate de energie. Cu contracția musculară izotonă (muncă dinamică), energia internă este în esență echivalentă cu conținutul de căldură.



Funcția bioritmologică... Funcțiile organismului sunt ritmice, adică se desfășoară în anumite ritmuri, care se numesc biologice, sau bioritmuri. Toate bioritmurile sunt combinate într-un anumit sistem conform principiului ierarhiei (subordonării). În această ierarhie, cele conducătoare sunt bioritmurile sistemului nervos central (ritmurile biocurenților creierului), toate celelalte sunt sclavi.

EB Sologub a constatat că activitatea motrică ritmică (alergare, mers etc.) are capacitatea de a reconstrui ritmul biocurenților din creier (înregistrarea cărora sub formă de curbă se numește electroencefalogramă sau EEG). Oamenii de știință au demonstrat că ritmurile apar în EEG-ul secțiunilor cortexului cerebral responsabile de reglarea mișcărilor în timpul activității fizice ritmice (alergare). Astfel de ritmuri sunt numite „ritmuri etichetate”. Ele reprezintă potențialele lente ale biocurenților cerebrali, manifestate în ritmul de mișcare, pot fi numiți sincronizatori ai ritmurilor activității creierului. Cu repetarea repetată a exercițiilor ritmice, adică cu antrenament sistematic, astfel de ritmuri apar în funcție de mecanismul reflex pentru un timp. Ele apar în cadrul adecvat și în timpul „reluării” mentale a acestor exerciții. De aceea este util ca un sportiv să reproducă mental exercițiile fizice necesare înainte de a concura. Reproducerea mentală a exercițiilor declanșează „ritmuri marcate”, adică un program neuronal specific de acțiuni și, astfel, creează condiții pentru ca creierul să funcționeze în direcția dorită. „Ritmurile etichetate” pot fi dezvoltate atât în intervale de timp micro cât și macro.

Există legături regulate între manifestarea „ritmurilor marcate” și nivelul de eficiență și fitness. Odată cu suprasolicitarea și dezvoltarea nevrozei (într-o stare de supraantrenament), severitatea lor scade brusc. Mai mult, cu cât nivelul de fitness este mai ridicat, cu atât stabilitatea „ritmurilor etichetate” este mai mare și sunt mai pronunțate.

Funcția corectivă... Trebuie subliniat faptul că exercițiul este un mijloc disponibil foarte eficient de îmbunătățire. Exercițiile fizice sistematice realizează nu numai perfecțiunea fizică în sensul restrâns al cuvântului, ci și o coordonare stabilă a activității tuturor organelor interne, precum și îmbunătățirea funcțiilor sistemului nervos și a proceselor mentale.



Funcția generatoare de vorbire...Starea activă a mușchilor nu numai că stimulează performanța mentală, ci și promovează dezvoltarea vorbirii. Oamenii de știință au demonstrat o legătură strânsă între funcția de vorbire și activitatea motrică în timpul copilăriei timpurii. Acest lucru este valabil mai ales pentru mișcările fin coordonate ale degetelor. Prin dezvoltarea abilităților motorii fine, puteți accelera formarea abilităților de vorbire la copii. Efectul activator al activității motorii a degetelor asupra funcției vorbirii în ontogeneza timpurie este asigurat de faptul că în cortexul cerebral, centrii de reglare a mișcării mâinii și a vorbirii sunt strâns legați funcțional și morfologic (situați unul lângă celălalt).

Organizarea autoperfecționării fizice

Activitatea fizică optimă îmbunătățește sănătatea, performanța mentală și fizică. Prin urmare, exercițiile fizice și sportul ar trebui incluse în rutina zilnică a elevului. Alături de antrenamentele obligatorii, educația fizică independentă a elevului este de mare importanță.

Studiul de sine poate avea o orientare țintă diferită. Se disting următoarele direcții principale: igienic, recreativ (recreere - odihnă, recuperare după muncă), pregătitor general, sportiv, aplicat profesional și medical.

Directia igienica. Scopul principal al cursurilor în această direcție este de a optimiza starea corpului, de a reduce consecințele negative ale sarcinii de antrenament și de a crește nivelul de activitate fizică zilnică. Astfel de activități sunt incluse în viața de zi cu zi în fiecare zi. Aici se folosesc diverse forme de cultură fizică care nu sunt asociate cu sarcini grele: gimnastica igienă de dimineață, minute de educație fizică, cursuri de educație fizică la prânz și după muncă.

Programe speciale de dezvoltare a andurantei:

1. slide-training pe o platformă specializată (imitația de patinaj viteză se referă la tipuri de antrenament funcțional);



-
2. ciclism (spinning, dezvoltarea andurantei generale, imitarea cursei de biciclete, imitarea condusului pe câmpie, în sus, în pozițiile inițiale șezut și în picioare);
 3. antrenament pe interval (alternarea intervalelor de intensitate scăzută, medie și mare, intervale de încărcare aerobă și de putere și greutate libere);
 4. antrenament în circuit (orientare funcțională, orientare urlet sărituri, pe simulatoare; antrenament în circuit, per- dând decisiv întărirea anumitor grupe musculare, antrenament orientări statice și statodinamice, antrenament cu intervale scurte de odihnă; cu orientare anaerobă; pe fitball-uri pentru specialiști în medicină socială). grupuri).

Numeroase programe de aerobic wellness:

1. aerobic ca antrenament funcțional (tipuri de teste de sărituri, imitație de lovituri, exerciții cu gantere 1–3 kg, genuflexiuni);
2. aerobic de bază (clasic);
3. step-aerobic;
4. aerobic cu elemente de arte marțiale (thai-bo);
5. aerobic de dans (hip-hop, zumba, latina, modern, funk, strip etc.);
6. pompa-aerobic (cu mini-mreana);
7. aerobic cu elemente de balet;
8. programe de mixaerobic (programe mixte);
9. tobogan-aerobic (pe o platformă de tobogan specializată), etc.

Programe de psiho-reglare:

1. Gimnastica chinezeasca thai-chi, gimnastica wellness;
2. yoga clasică și yogarobik, fitness-yoga;



-
3. un set de exerciții de întindere (întindere);
 4. pilates, callanetics (la joncțiunea puterii și a programelor psiho-reglatoare).

Programe mixte sau combinate:

1. parte a orei de aerobic, antrenament în circuit local sau orientare mentală frontală, elemente de antrenament funcțional;
2. gimnastica atletica si elemente fitball-aerobic, antrenament crossfit de compozitie;
3. jocuri sportive în cadrul activității și gimnastică athletică;
4. mixprograme cu gantere, tobogane, core, BOSU, expander etc.
5. clasă de fitness „(parțial): 1/3 - aerobic, 2/3 - exerciții de forță
6. bodyflex si stretching, elemente Pilates;
7. TRX-complex, elemente de crossfit, kettlebell lifting;
8. o centrală integrată care vă permite să simulați diferitele ocupații cu varietăți de sărituri, alergare cu navetă, întindere a cauciucului specializat, la cadouri pe „geanta” dintr-o singură luptă, sărituri pe mini-trambulină, exerciții cu kettlebell 2-32 kg, frânghii și altele (Sinergy 360).

Complexe pe BOSU, nucleu în pregătirea sportivă;

1. fitness-yoga cu elemente de gimnastică cu gantere (0,5-3kg), pilates;
2. programe de îmbunătățire a echilibrului, echilibrului, întărirea mușchilor profundi, modelarea corpului folosind core, BOSU, covoare sociale speciale;
3. super presa, fese perfecte, cu spatele, pieptul si spatele matasos.

Cursurile din cadrul programului „Clasa de fitness” sugerează o combinație de exerciții de dezvoltare, dans și forță. Partea aerobă în sine (1/3 din total) include etapele de bază ale



aerobicului și combinarea acestora în mănunchiuri mici, blocuri, precum și cu partea de nămol (2/3 din volumul total) folosind diferite tipuri de greutate (mingi medicinale), bare, gantere), echipamente speciale sub formă de platforme de echilibrare, BOSU (emisferă).

Programul de fitness este o formă special organizată de activitate motrică, în principal de îmbunătățire a sănătății sau de orientare sportivă. Programele de orientare la wellness potrivire sunt asociate cu rezolvarea problemelor pentru a reduce riscul de a dezvolta boli, atingerea și menținerea unui nivel adecvat de condiție fizică (greutate corporală, piept, talie, umeri, umăr, grăsime și componente neuronale ale corpului, VC, vârsta biologică, indicele de masă corporală, reacția la activitatea fizică, teste de ținere a respirației, tipul de corp).

Programele sunt clasificate în funcție de țintă și vârstă, echipament tehnic, impact funcțional. În ceea ce privește impactul funcțional, cele mai intensive programe sunt cross fitness, functional training, cycle, slide, alergare pe cardio-trainers, step-aerobic, fitness-aerobic.

Trebuie remarcat faptul că în sistemul de educație de cultură fizică profesorii întâmpină adesea o astfel de problemă precum echipamentul de absență și echipamentul necesar pentru fitness. Pentru aceasta, programele de body bar vor fi acceptabile pentru aproape toate sălile de sport- antrenamente, cursuri pe platforma step în diverse formate, gimnastică cu haltere, antrenament în circuit și interval, fitness- yoga, crossfit, pilates, mixprograme etc.

Programele de fitness sunt inovatoare, integrative, de modificare, variabilitate, adaptabilitate la dezvoltarea contingent personal al celor implicați, fezabilitate estetică, eficiență de îmbunătățire a sănătății.

Tehnologiile moderne din domeniul educației fizice pot fi de diferite direcții: cultură fizică-wellness, sportiv medical-preventiv, psihologic-educatori. Tehnologiile de fitness sunt subdivizate pentru educație, recreere, reabilitare și sport.

Așadar, la tehnologiile sportive se numără crossfit (programe de cardio și forță de mare intensitate; se desfășoară competiții de crossfit), cursuri de fitness-aerobic, care sunt



primite în prezent distribuție semnificativă în programele extracurriculare și educaționale swing pe educația fizică pentru fete. Principalul avantaj fitness-aerobic - aceasta este o îmbunătățire semnificativă a pregătirii și eficienței fizice generale, formarea unei culturi a mișcărilor. Competiția de fitness-aerobic se desfășoară la nivel universitar, interuniversitar-local, oraș, regional, federal și internațional, în trei nominalizări (aerobic de bază, aerobic hip-hop, aerobic step). În plus, zonele sportive ar trebui să includă cerințe funcționale cu o creștere a volumului de încărcare aerobă de mare intensitate, exerciții „explozive”, exerciții de percuție, antrenament pe interval - antrenament, exerciții „burpee”, „Plank” și altele. Antrenament funcțional re-recomandat de studenți pregătiți, studenți care joacă la echipe naționale, sportivi pentru a îmbunătăți starea fizică specială...

Tehnologiile de reabilitare includ aquafitness, aqua aerobic... Asemenea programe sunt recomandate la restaurarea software-ului după leziuni și boli, în special aparatul locomotor-musculo-scheletic, nivel inferior de condiție fizică și reprezentanți ai grupurilor medicale speciale. Pilates, stretching, fitness, yoga, callanetica, „izoton”, aerobic fitball, gimnastică cu gantere (0,5-3kg) focalizare zgomotoasă locală aparțin și ele direcției de reabilitare.

Tehnologii recreative: numeroase domenii de motocicliști cu aer, programe mixte, programe de forță de grup, pilates și aerobic acvatic, gimnastică athletică și aerobic, aqua fitness, programe de ciclism, crossfit adaptat, fitness mental etc.

Așadar, activitatea recreativă constă în dezvoltarea și implementarea unei varietăți de programe de divertisment, joacă, sănătate, agrement pentru diferite grupuri ale populației, în scopul refacerii forțelor cheltuite în procesul muncii, eliminării tensiunii de producție și, de asemenea, îmbunătățirea potențialului educațional și spiritual.

Tehnologie Sensul generalizat al tehnologiei poate fi considerat ca un sistem de metode, tehnici, pași, a căror succesiune oferă o soluție la sarcinile atribuite. Conform abordării competenței de poziție, orice tehnologie cu care va dobândi conceptul va dobândi partea actuală (poziții de conducere, orientări valorice, principii de organizare, obiective stabilite diagnostic), partea instrumentală (o descriere pas cu pas a activității, indicând metodele și



tehnici de atingere a scopului), suport diagnostic... Programele de fitness sunt subdivizate aerobic, mixt, dans, de polițiștii artelor marțiale orientale, Body Mind (corp sensibil)...

Există cinci abordări pentru dezvoltarea programelor de fitness: eclectic (bazat pe tradiții culturale), sinergic (integrare, consecvență), orientat tradițional, sintetic (tradiție și inovație), diversificare (opțiuni multiple pentru un tip de activitate de fitness)...

Tehnologiile de simulare de fitness pentru băieții din grupa principală pot fi bazate pe tehnologii sportive, recreative de fitness (gimnastică athletică, crossfit, antrenament funcțional, programe mixte, tehnologie TRX), pentru bărbați tineri dintr-un grup special - bazate pe recreere și reabilitare tehnologii (aquafitness, game de gimnastică athletică, biliard, gimnastică circulară fitness-frecare-gantere, programe mixte adaptate).

Analiza științifică-literatură metodologică a făcut posibilă identificarea principiilor culturii fizice de îmbunătățire a sănătății și a componentei acesteia - fitness: principiul accesibilității, oportunitatea biologică, orientarea la stânga la preț programatic, integrarea, interconectarea și interdependența forțelor mentale și fizice ale unei persoane, diferențele de gen, individualizarea, schimbările legate de vârstă, oportunitatea estetică, microstructura bioritmului etc. Făcând parte din cultura fizică a sănătății mondiale, fitnessul include principiile și metodele culturii fizice medicale, activitățile motorii recreative și de reabilitare, tipuri de îmbunătățire a sănătății. gimnastică.

Beneficiile fitnessului în educația fizică a elevilor:

1. densitate mare a motorului; emoționalitatea orelor, muzica prost-educație ritmică și estetică, disponibilitatea exercițiilor de gimnastică, dans și forță;
2. eficiență ridicată de vindecare din partea sistemului cardiovascular și respirator, precum și îmbunătățirea proceselor metabolice bufnițe și o scădere a componentei de grăsime corporală;
3. creșterea aptitudinii fizice a celor implicați și anume: abilități egale de coordonare, flexibilitate, forță, rezistență la precipitații;



4. noutatea mișcărilor, echipamentului și inventarului (mingi umplute, gantere 0,5-1,5 kg, mingi med, BOSU, patina de gimnastică, baston de gimnastică, baschet, platforme-step, TRX- loops).

Aerobic recreațional ca tendință de fitness în nutriția fizică

Aerobic - aceasta este o direcție a culturii fizice de îmbunătățire a sănătății, combinând exerciții generale de dezvoltare, dans și forță, pe care le-ați efectuat cu acompaniament muzical 120-160 acte/min, combinate într-un complex care rulează continuu pentru 32-96 de conturi.

Aerobic (clasic) de bază - este o sinteză a exercițiilor de gimnastică în dezvoltare generală, varietăți de alergare, sărituri și sărituri, efectuate cu acompaniament muzical 120-160 șanț pe minut prin metoda în serie sau în linie. Principala direcție fiziologică a cerului de acest tip - aceasta este dezvoltarea rezistenței, îmbunătățirea rezistenței funcționale a sistemului cardio-respirator.

Termenul „aerobic” a fost introdus pentru prima dată de K. Cooper la sfârșitul a 60-x ani. XX in., esența conceptului de „aerobic” este determinată de procesele aerobe de producere a energiei în prezența oxigenului în timpul finalizării exercițiilor de natură ciclică sau în flux. Cuvântul „aerobic” provine de la rădăcina greacă aero-air...Respectiv, definiția „aerobic” este tradusă ca folosind oxigen.

Potrivit lui Yu. V. Menkhin și A. V. Menkhin, efectul ridicat de antrenament al aerobicului ne permite să-l atribuim uneia dintre domeniile gimnasticii de sănătate. Siguranța la gimnastică pentru îmbunătățirea sănătății, care este condiționată de respectarea recomandărilor metodologice pentru menținerea unui nivel suficient de dezvoltare a abilităților motrice, minimizarea riscului de supratensiune asociat cu sarcina inadecvată, prevenirea stresului profund al averilor.

Prin definiție E. S. Kryuchek, wellness aerobic - una dintre direcțiile culturii fizice de masă cu sarcină controlată. Numeroase forme organizatorice de antrenament, metode mass-media eficiente și metode de influențare a sistemelor de susținere a vieții de bază, de care



depinde și efectuează sănătatea umană, dau motive de referire la aerobic la secțiunea de sănătate și wellness. tel cultura fizica.

E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakov includ aerobic-ul de îmbunătățire a sănătății la direcția condiționat-preventivă a culturii fizice de îmbunătățire a sănătății. Într-un sens larg, exercițiile aerobice includ mersul pe jos, alergarea, înotul, patinajul, schiul, ciclismul și alte activități fizice. Efectuarea exercițiilor generale de dezvoltare și de dans vocal, combinate într-un complex executat continuu, stimulează, de asemenea, activitatea tulpinii sistemului cardio-vascular și respirator... Acest lucru a dat naștere utilizării termenului de „aerobic” pentru o varietate de programe diferite efectuate. cu acompaniament muzical și orientare spre dans. În legătură cu obiectivele și sarcinile specifice rezolvate în diferite domenii ale aerobicului modern, orientare direcțională tan-, puteți utiliza următoarea clasificare antrenament aerobic:

- aplicat;
- sport;
- bunăstare;
- fitness-aerobic.

Aerobic sportiv - este un sport în care sportivii realizează un set continuu și de mare intensitate de exerciții, inclusiv o combinație de mișcări aciclice cu coordonare complexă, precum și elemente, grupuri structurale care diferă în complexitate și interacțiune între parteneri (în programe de mixt). perechi, tripleți și grupuri). Coregrafia acestor exerciții se bazează pe pașii aerobi de bază tradiționali și pe variațiile acestora.

Aerobic aplicat - este un mijloc de îmbunătățire a sănătății culturii fizice de valoare aplicată sub formă de antrenament sportivi din alte sporturi, gimnastică industrială, excursii cu exerciții de fizioterapie, activități recreative (programe-spectacole, grupuri de sprijin pentru sportivi, majorete).

Aerobic de wellness - aceasta este una dintre domeniile culturii fizice de finanțare de masă cu sarcină reglabilă... O trăsătură caracteristică a aerobicului este prezența unei părți



aerobice a lecției, pentru a cărei tensiune este menținută la un anumit nivel, munca a sistemului cardio-respirator (ritmul cardiac 130–160 bătăi/min). Peste dezvoltarea gramului de aerobic, sintetizarea elementelor de exerciții fizice, dans și muzică pentru o gamă largă de practicieni, diverse grupuri de specialiști. În aerobic de îmbunătățire a sănătății, se poate distinge un număr suficient de soiuri, care diferă în conținutul și structura lecției. Programele de wellness aerobic atrag o gamă largă de studenți cu accesibilitatea, emoționalitatea și capacitatea de a schimba conținutul lecțiilor în funcție de interesele și pregătirea lor. Diverse exerciții stau la baza oricărei lecții. exerciții efectuate la mers, alergare, sărituri, combinații de dans, precum și exerciții de forță, flexibilitate, efectuate din diferite poziții de plecare.

Aerobicul legat de sănătate poate fi inclus în programele de educație fizică ale elevilor, ceea ce ar implica utilizarea unei varietăți de mijloace netradiționale de gimnastică. Această sub-mușcare va permite orele să fie mai variate, ceea ce va crește interesul pentru disciplina „cultura fizică”. Compoziția fondurilor utilizate pentru cursuri, puteți include complexe de exerciții pentru aerobic dans, al căror avantaj principal este redus la aproape zero posibilitatea de răni și reacții negative ale corpului celor implicați.

Antrenamentul de wellness nu trebuie să consume foarte mult energie (350–500kcal), consum mare de energie în timpul exercițiului. Aceasta duce la o scădere semnificativă a rezervelor de carbohidrați.

Wellness- Antrenamentul vital contribuie la o schimbare eficientă a compoziției corpului în bine, contribuind la normalizarea activității tuturor organelor și sistemelor de care depind procesele metabolice din organism. Antrenamentele de dezvoltare a unei orientări de îmbunătățire a sănătății ajută la creșterea forței și rezistenței aproape tuturor grupelor musculare. Pentru dezvoltarea forței și creșterea masei musculare este necesar să se includă exerciții izotonice, dinamice sau statice efectuate până la oboseala severă în combinație cu alte tipuri de exerciții fizice. Tipurile de antrenament care includ un complex de mijloace care vizează creșterea rezistenței (performanță aerobă) pot fi considerate ca active.



Pentru a crește funcționalitatea sistemului cardio-vascular și a sistemului respirator, aerobic trebuie practicat de la 2 la 4 o dată pe săptămână. Intensitatea exercițiului ar trebui să ajute la creșterea ritmului cardiac la un nivel de 50-90% din maxim, durata exercițiului - treizeci și opt de minute. În acest caz, exercițiile de respirație sunt mijloace obligatorii în aerobic de îmbunătățire a sănătății. Beneficiile exercițiilor de respirație sunt că fluxul intens de aer care trece prin nazofaringe, dă un efect de întărire; excursia diafragmei (respirația abdominală profundă) este un masaj suplimentar al corpului cavității abdominale noi; respirația profundă rară crește amplitudinea presiunii parțiale a oxigenului și a dioxidului de carbon din sânge, ceea ce poate stimula relaxarea mușchilor netezi vasculari; respirația profundă ritmică echilibrează procesele mentale.

În timpul efectuării exercițiilor static-dinamice, are loc o alternanță de tensiune psihologică (la finalul abordării) și relaxare. Ieșea în pauzele de odihnă. Presiunea parțială mare a dioxidului de carbon în sânge ca urmare a activării reacțiilor anaerobe, precum și o combinație de concentrație crescută de dioxid de carbon în sânge, iritant centrul de sănătate și creșterea amplitudinii presiunii parțiale de tip acid în sânge și ajută la normalizarea reacțiilor vasculare. Aceste efecte rapide contribuie la normalizarea proceselor mentale (efectul relaxării mentale), provocând emoții pozitive și ameliorează stresul.

Există mai multe direcții de aerobic:

1. aerobic de bază (clasic);
2. step-aerobic;
3. hip-hop-aerobic;
4. aerobic cu elemente de arte marțiale (thai-bo);
5. dance aerobic (zumba, latina, modern, funk, styp etc.);
6. pompa-aerobic (cu mini-mreana);
7. aerobic cu elemente de balet;



8. programe de mixaerobic (programe mixte);

9. tobogan-aerobic (pe o platformă de tobogan specializată).

În general, o lecție de aerobic constă din următoarele faze principale: partea pregătitoare, părți aerobice, parter, încheiere părți semnificative. Cu o durată medie a unei lecții de 60 de minute, pregătește corpul. Prima parte este de 10 minute, partea aerobă este de 25 de minute, se încheie partea corpului de - 3 minute, partea parterului - 15 minute, finala - 7 minute.

În clasele de parte pregătitoare, scopul este de a pregăti dureri de grupe mari de mușchi și articulații, de a crește temperatura corpului; provoacă o a doua accelerare a vitezei de accelerație cardiacă astfel încât să crească fără probleme pulsul la valori corespunzătoare fazei aerobe. Pentru a face acest lucru, utilizați Există exerciții care sunt simple în ceea ce privește coordonarea, efectuate cu o amplitudine scăzută și simultane (unidireționale și multidireționale, alternante)

mișcări ale brațelor și picioarelor, mișcări cu viraje, înclinație, varietăți de pași de aerobic de bază, precum și exerciții de întindere a mușchilor și ligamentelor. În partea pregătitoare, suflarea pentru a aplica exerciții de sarcină de șoc scăzută și medie.

Partea principală a lecției conține, de regulă, două timpi principale. Afaceri - antrenament aerobic și forță. Partea aerobă - această parte este ocupată, care este cea principală pentru obținerea unui efect de îmbunătățire a sănătății... Scopul părții aerobice este dezvoltarea rezistenței, abilitățile de coordonare educaționale, creșterea aptitudinii fizice, îmbunătățirea dezvoltării uniformelor sportive. În această parte, ligamentele sunt învățate (pe 16-32 de conturi) și combinații (de la 32 de conturi), care formează baza întregului set de exerciții, cel mai adesea constând în mișcări pe 32-96 de conturi, în funcție de pregătirea studenții, experiența lor te- completarea complexului de aerobic. Exercițiile aerobice măresc frecvența respirației și a bătăilor inimii, fără a perturba echilibrul dintre consumul și consumul de oxigen, în timp ce efectuarea sarcinii durează o perioadă destul de lungă de timp nu la maximum prin eforturi...



Potrivit experților, pentru a obține un efect sănătos și eficient, este necesar să se ocupe de intensitate, să asigure o frecvență cardiacă de 60-80% din maxim. În partea principală a lecției, exercițiile sunt învățate succesiv pentru 8 numărări, apoi ligamentele - pentru 16-24 de conturi, care sunt combinate în blocuri (combinații) efectuate pe 32 de numărări - așa-numitele blocuri sunt combinate într-un complex, care la sfârșitul părții principale se repetă seară, prin metoda frontală de 3-6 ori.

Cunoaște-ți ritmul cardiac maxim... Pentru o fată de douăzeci de ani - aceasta este o medie de 200 de bătăi/min. Frecvența cardiacă optimă pentru cursurile de aerobic este de 130-160 bpm. Acest ritm cardiac trebuie menținut continuu. cel puțin 20 de minute pe nes. Pentru studenții din grupurile medicale speciale, pulsul trebuie setat la 120-140 bătăi / min. Pentru a face acest lucru, ei ar trebui să folosească o formă cu o înălțime de 10 cm sau un tempo scăzut al muzicii (într-un subgrup separat), sau să efectueze mișcări cu o amplitudine redusă, reducând numărul de sărituri, sărituri, alergări, înlocuindu-le cu mersul, imitarea săriturii.

Parterul cu acesta se remarcă dintr-un set de putere, aer condiționat, corecțional cu o tehnică clar reglată efectuată, care vă permite să afectați selectiv anumite grupe musculare...Se folosesc exerciții de natură static-dinamică, efectuate în modul de sarcina usoara, medie sau grea. Sarcina de dozare este realizată și de lungimea pârghiei (controlul cuplului). În această parte a lecției, pentru a crește încărcătura, puteți folosi echipament suplimentar: amortizoare de cauciuc, gantere, trepte, mingi etc. Cele mai frecvent utilizate exerciții sunt care afectează mușchii presei abdominale, piept, spate, umăr, pelvis. Pozițiile de start la efectuarea exercitiilor sunt selectate in asa fel incat sa asigure, daca este posibil, o actiune izolata asupra anumitor muschi.

Cursurile finale sunt de orientare restaurativă, sunt folosite pentru eliminarea stresului psihomotoriu și general, în timp ce sunt folosite la exerciții de relaxare sau întindere. În general, se folosesc exerciții de flexibilitate – efectuate într-o poziție culcat, șezând și în picioare pentru a restabili și menține un nivel de flexibilitate. Exercițiile de întindere sunt efectuate într-un mod static, statodinamic pentru un limbaj lent, calm...



Execuția prin metoda frontală a complexului este tipică pentru toate programele de fitness de grup și presupune implementarea simultană și secvențială a complexului de către întregul grup sub îndrumarea instructorului (profesor de educație fizică). Metoda permite evaluarea sincronismului mișcărilor, amplitudinea acestora și tehnica corectă a exercițiilor, precum și stabilirea sarcinilor limitate pentru concepte și implementarea acestora.

Cu metoda repetată, exercițiile aerobe efectuate în mod repetat de durată și intensitate variată alternează cu intervale de odihnă, a căror durată este determinată de timpul de sentiment de disponibilitate pentru a efectua următoarea încărcare.

Streaming-ul mod de organizare folosit în mod tradițional pentru aerobic, în timp ce exercițiile sunt efectuate continuu, fără oprire, cu poziția finală a exercițiului precedent este sursă pentru următorul.

Metoda intervalului caracterizată prin efectuarea repetată a exercițiilor cu o durată stabilită a pauzelor de odihnă, datorită timpului de recuperare lentă a ritmului cardiac de până la 120–130 bătăi/min. Această metodă include intervale de putere, orientare corectivă și intervale aerobe; intervale speciale de exerciții cu gantere pentru întărirea centurii scapulare, a spatelui, mușchii oblici și rectus abdominali și intervale de pas-platformă...

Tipuri de aerobic

În funcție de intensitatea orelor și de siguranța step-aerobic este echivalat cu alergarea cu o viteză de 12 km/h, la acțiunea de impact asupra articulațiilor - cu mersul cu o viteză de 5 km/h. Lecțiile de step-aerobic au ca scop dezvoltarea rezistenței generale, a capacității de lucru, coordonarea mișcărilor, precum și îmbunătățirea metodelor de rezervă respiratorie și cardiacă-cu sistemele vasculare. Caracteristica step-aerobic este utilizarea unui pas special-circuit plăci-forma, lasă- efectuarea de pași, sărituri pe ea și prin ea în diferite direcții exerciții și, de asemenea, folosiți platforma pentru a face exerciții abdominale și spate. În platformele dispozitivului se poate regla înălțimea ling-ului, prin urmare, activitatea fizică. Acest lucru permite desfășurarea cursurilor cu studenți de diferite forme



fizice în același timp. Step-aerobic Nerecomandat pentru boli și leziuni ale articulației genunchiului, predispoziție la vene varicoase, cu obezitate de gradul 1-2.

Unicitatea efectului de vindecare al exercițiilor pe mingi de gimnastică se datorează mecanismului fiziologic de acțiune a proprietăților elastice asupra coloanei vertebrale și, ca urmare, - pentru întregul aparat de susținere-motor-corp și funcționarea tuturor sistemelor corpul uman. Exercițiile pe mingi cu diametru mare contribuie la dezvoltarea forței, rezistenței, ordonării mișcărilor, îmbunătățirii posturii și prevenirea încălcării acesteia, creează condiții optime pentru poziția corectă a trunchiului. Exercițiile cu minge de gimnastică creează o dispoziție emoțională pozitivă, îmbunătățind astfel starea generală de bine a elevilor.

Dance aerobic - una dintre domeniile aerobic-ului de îmbunătățire a sănătății, care este un set de exerciții, bazate pe stiluri muzicale și de dans, se leagă logic și consecvent cu elemente de coregrafie modernă, cu caracter sportiv de exercițiu, executate cu acompaniament muzical. Dansul aerobic contribuie la sănătatea generală a corpului, îi învață pe elevi arta dansului, formează o cultură a mișcărilor, dezvoltă plasticitatea mișcărilor, consistența mișcărilor brațelor, picioarelor, dezvoltarea crește ritmul, îmbunătățește starea de postură. Aerobic-ul de dans conține și exerciții de natură sportivă, întărește mușchii, în special partea inferioară a corpului, stimulează activitatea sistemului cardio-suge, îmbunătățește forma sportivă a elevilor, formează o cultură a mișcărilor, îmbunătățește postura.

Dance aerobic caracterizează mișcarea și muzica adecvată unui anumit stil de dans. Antrenamentele se desfășoară într-un mod de intensitate medie sau mare, având un efect pozitiv asupra sistemului vascular. Durata lecției este de 60-80 de minute, în timp ce mișcările specifice de dans contribuie la dezvoltarea plasticității și abilităților de coordonare. În funcție de nivelul de pregătire, puteți alege cea mai potrivită lecție: pentru începători, perfecționați sau profesioniști. Posibilitatea de a împărți grupele principale și speciale în subgrupe după suflare pentru a reduce amplitudinea mișcărilor, numărul de sărituri, îndoirile intense și, de asemenea, pentru a reduce numărul de repetări ale complexului de exerciții învățate.



Aerobic cu elemente de arte marțiale orientale bazat pe o combinație de aerobic clasic cu elemente de box, karate, ushu, kick boxing. Datorită muncii cu viteză mare a mușchilor, intensitatea mare a mușchilor este tonificată corect și rapid, rezistența, dexteritatea, agresivitatea excesivă, tensiunea psihică este îndepărtată, componenta grasă a corpului scade, se dezvoltă abilitățile de autoapărare. Aceste tipuri de aerobic includ thai-bo, tai-chi, ki-bo, tai-kick și etc... Aceste plase de puncte cu elemente de arte marțiale contribuie la dezvoltarea pregătirii fizice, la pierderea rapidă în greutate, precum și la păstrarea perfectă. potrivi...

În structura orelor de aerobic cu elemente de arte marțiale nu există lupte de luptă, practicanții lucrează în perechi, ajutând doar petrecerile să facă o întindere sau să studieze ce-un fel de mișcare. Exodul- poziția pentru orice mișcare în aerobic cu elemente de arte marțiale este o poziție de box: brațele îndoite la coate, ușor Partea stângă a corpului este împinsă înainte. În timpul practicii loviturilor, uneori folosiți gantere care cântăresc 1-1,5 kg. Durata antrenamentului pentru îmbunătățirea sănătății, exercițiul ar trebui să fie de cel puțin 60 de minute și să fie compus dintr-un număr mare de ligamente diferite și combinații de exerciții. În procesul educațional, un astfel de program poate fi implementat timp de 30-45 de minute, restul timpului - pregătiți producția și partea parterului, precum și întinderea. Trebuie monitorizată starea de sănătate a fetelor, valorile frecvenței cardiace, nivelul de coordonare a mișcărilor și reacția pielii la activitatea fizică, deoarece partea fizică semnificativă a elevilor are un nivel scăzut de condiție fizică. ness... Aspectul pozitiv al unui astfel de program este că tai-bo. Atât fetele, cât și băieții manifestă un mare interes pentru antrenament. De asemenea, își formează abilități de autoapărare ca competență a culturii fizice.

Cercetare Studiile arată că în timpul antrenamentului de aerobic, corpul este vindecat. Pregătirea fizică a celor implicați se dezvoltă într-un mod continuu de organizare a cursurilor și de efectuare a exercițiilor practic fără pauze de odihnă timp de 60-90 de minute de la efectuarea în partea pregătitoare a lecției de soiuri de alergare, sărituri, urcare pe platforma pasului, mers, de bază. aerobic pași (8-10 min) folosind o metodă de exercițiu strict reglementată.



La oamenii, angajați în mod regulat în aerobic pentru îmbunătățirea sănătății, există o creștere a performanței aeriobe și a rezistenței... Aceste schimbări pozitive includ o îmbunătățire a capacității vitale a plămânilor (VC), o creștere a volumului sanguin și a nivelului de hemoglobină, accident vascular cerebral. și volumul minut al circulației sanguine, în timp ce rețeaua capilară, lumenul și elasticitatea capilarelor. Ca urmare, rezistența periferică la fluxul sanguin și scăderea tensiunii arteriale. Modificările rețelei capilare apar nu numai în țesutul muscular, ci și în mușchiul inimii, creier, ficat, alte organe și țesuturi implicate în asigurarea lucrului muscular. Crește permeabilitatea pereților vaselor de sânge pentru oxigen, substanțe nutritive și produse metabolice. Toate acestea creează condiții mai favorabile pentru procesele metabolice în țesuturi.

În același timp, mărimea inimii crește, în special a glandei stângi.

fiica, puterea mușchiului inimii crește. Aceste modificări asigură o creștere a volumului vascular (numărul de sânge aruncat afară din ventriculul ombilical în circulația sistemică într-o singură contracție). Munca aerobă are un efect pozitiv asupra sistemului imunitar, îmbunătățește capacitatea de adaptare, crescând rezistența organismului la răceli, boli infecțioase și alte boli.

Activitatea fizică are un efect benefic asupra sistemului respirator uman, deoarece în procesul de antrenament crește numărul de alveole implicate în muncă, iar capacitatea vitală a plămânilor crește. Respirator - un aparat bine dezvoltat, dezvoltat în acest fel, face posibilă asimilarea mai bună a acrișului unui gen care asigură o activitate vitală cu drepturi depline a celulelor, crescând capacitatea de lucru a organismului. În repaus, într-o persoană instruită secol, ritmul respirator scade. Acest lucru permite organismului (chiar și atunci când intră în plămâni aceeași cantitate de oxigen ca înainte de exercițiile fizice obișnuite) să extragă mai mult oxigen din plămâni.

Cererea de oxigen crește odată cu activitatea musculară, iar așa-numitele alveole de rezervă, zone de distribuție a acestora, sunt incluse în lucru. pozițiile încep să fie alimentate activ cu sânge, saturația crește oxigenarea plămânilor, reducând semnificativ riscul proceselor inflamatorii. În plus, există o creștere a intensității mișcării diafragmă și o



creștere a amplitudinii sale în timpul funcționării, ceea ce face posibilă activarea fluxului și ieșirii de sânge în organele interne.

Surse

Huremovic D. Un răspuns de sănătate mintală la focarul de infecție. Cham: Springer International Publishing; 2019;

Ravi Philip Rajkumar COVID-19 și sănătatea mintală: o revizuire a literaturii existente. Asian J Psychiatr. august 2020; 52: 102066. Publicat online 2020 Apr 10. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066;

Shigemura J., Ursano R.J., Morganstein J.C., Kurosawa M., Benedek D.M. Răspunsuri publice la noul coronavirus 2019 (2019 – nCoV): consecințe asupra sănătății mintale și populațiile țintă. Psihiatrie Clin. Neurosci. 2020;(februarie) [Epub înainte de tipărire];

Wang C, Pan R, Wan X și colab. Răspunsuri psihologice imediate și factori asociați în timpul etapei inițiale a epidemiei bolii cu coronavirus (COVID-19) din 2019 în rândul populației generale din China. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5):1729. Publicat 2020 Mar 6. Doi:10.3390/ijerph17051729;

Organizatia Mondiala a Sanatatii. Declarația de deschidere a directorului general al OMS la briefingul de presă privind COVID-19 - 11 martie 2020. 2020;

Yao H., Chen J.H., Xu Y.F. Regândirea serviciilor online de sănătate mintală din China în timpul epidemiei de COVID-19. Asian J. Psihiatru. 2020;51 [Epub înainte de tipărire].

Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002.

Model de planuri de lecție și abordări în educația PE.

JOCURI OLIMPICE ÎN TIEMILE ANTICHI

Introducere:

Campioni în antichitate Greece <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>



<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440> **Steagul Jocurilor Olimpice**

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439> **jocuri antice**

<https://www.youtube.com/watch?v=FIRvxEp2Y88> **Guffie merge la Jocurile Olimpice**

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg> **Γ Δ Ε ΣΤ**

<https://www.youtube.com/watch?v=xjsQGmT5gcs> **Olimpiada din 1996 Primele jocuri olimpice din timpurile moderne**

https://www.youtube.com/watch?v=TU_SEA1U1y4

<https://www.youtube.com/watch?v=41sDOm3Miq4> **jocuri antice**

<https://www.youtube.com/watch?v=c1MGI330tM&t=9s> OLIMPII DE VARĂ ORĂȘE GAZDĂ
QUIZ FITNESS. COPII ACASĂ ANTRENAMENT

Predarea fair-play-ului:

TITLUL CURSULUI: FAIR PLAY

With the
Erasm
of the

REZUMAT

Scenariul educațional se referă la predarea și explicarea a ceea ce ne referim când spunem: „Luptă bine și fair play sau altfel fair play”. conform cărora sunt predate principiile de bază ale instituției care sunt:

- Dreptatea în sport.
- Spiritul de rivalitate nobilă.
- Respectul între sportivi, adversari și actori.
- Premiul este bucuria participării și nu doar victoria.

ZONA DE CUNOAȘTERE IMPLICATE-CREATIVITATE

- Istoria Jocurilor Olimpice Antice
- Limbă
- Studiu
- Arte vizuale.

Fair Play: Cum îi învățăm pe copii conceptul de efort și competiție sănătoasă încă de la o vârstă fragedă?

Impactul pozitiv al concurenței sănătoase

Îmbunătățește performanța și abilitățile copilului.

Crește încrederea în sine.

Îl face pe copil mai fericit.



Îl învață pe copil limitele sale.

Îl învață pe copil eșecul său

Negative ale concurenței nesănătoase

Reduce stima de sine și abilitățile copilului.

Îl face pe copil să sufere dacă dă importanță victoriei și nu efortului

Sunt sporturile ideale ca mijloc de a preda competiția sănătoasă?

Sportul este efortul copilului într-un sport menit să-și îmbunătățească performanța.

Sportul cultivă sufletul, corpul și valorile morale.

Promovează virtuți precum bunătatea, respectul, solidaritatea și demnitatea.

Ajută copilul să dezvolte autocontrolul și modalități de a gestiona înfrângerea.

COMPATIBILITATE CU APS- DEPPS

Scenariul educational este compatibil cu APS, întrucât este menționat în cartea Educația fizică în clasa a VI-a (capitolul 9, comportament athletic corect).

CLASURI ADRESATE

Se adresează clasei a VI-a.

ORGANIZARE DIDACTICA-INFRASTRUCTURA MATERIALA

Organizarea didactică: Elevii sunt organizați în grupe de câte trei, având la dispoziție un calculator, în sala de calculatoare.

Infrastructură logistică: Sala calculatoare, Tablă interactivă, Videoproiector, Foi A4.

SOFTWARE EDUCAȚIONAL

Scurt raport și prezentare Power-Point, Google Earth, You Tube.

OBIECTIVE DIDACTICE

Pedagogic

- Descrieți copiilor cel puțin trei dintre regulile jocului corect.
- Aplicați aceste reguli în jocurile lor, distingând competiția sănătoasă de cea nesănătoasă.



-
- Să exerseze în colectarea, organizarea și afișarea informațiilor.
 - Să exerseze în lucrul în echipă.
 - Dezvoltarea abilităților de cooperare.

Emoțional

- Sunt antrenați și activi fericiți, deoarece scopul nu este doar victoria.
- Ele cresc sentimentul de respect și ajutor reciproc între ei.
- Ei practică și se joacă în solidaritate, cultivându-și trupul și sufletul, fără stresul și teama de eșec și respingere.

DURATA ESTIMATĂ= 2 ore de predare

Prima oră de predare:

Elevii din echipele lor vor înregistra experiențele personale și evenimentele din viața lor sportivă (durată 10').

Ei își vor prezenta experiențele înregistrate (durată 10').

Aceasta va fi urmată de o discuție între grupuri și de un raport al evenimentelor și situațiilor pozitive și negative, astfel încât acestea să poată identifica unde a fost dreptate și unde nu a fost.

Între timp, profesorul enumeră pe tablă, cuvinte cheie caracteristice principiilor competiției sănătoase și nesănătoase (durată 20').

a 2-a oră de predare:

Brainstorming, discuție și descrierea unor concepte derivate din cuvintele cheie, care au fost consemnate în tabel, precum: bucurie, dreptate, respect, cooperare, rivalitate, încredere în sine, egalitate, prietenie etc.

EXTENSIBILITATE: Rezultatele fiecărui grup sunt colectate într-un singur fișier.

Predare și asistență din partea profesorilor de istorie și limbă.





FIȘĂ DE LUCRU 1: (Dată grupurilor de studenți):

Prima activitate:

Urmărește videoclipul <https://www.youtube.com/watch?v=5tjIEVPd89Y>

Și răspunde la întrebări.

☛ Care este importanța respectării adversarului și a regulilor?

.....

.....

.....

☛ Cât de important este conceptul de prietenie pentru tine?

.....

.....

.....

☛ Se joacă competitiv sau competitiv și de ce?

.....

.....

.....

A 2-a activitate:

A) Experiențele personale pozitive ale copiilor din viața lor sportivă.



B) Experiențele și comportamentele negative și modul în care au fost gestionate.

FIȘĂ DE LUCRU 2: (Dată grupurilor de studenți):

Activitatea I

Fiecare grup va răspunde individual la întrebările corespunzătoare imaginilor de mai jos.

Întrebarea 1:

Joci de bucurie sau doar pentru victorie? Ce alegi? De ce?"

Întrebarea 2:

Este justitia valoroasă în jocuri? Cititi legendă a imaginii.

Ce a câștigat Demis cu alegerea sa? "



Întrebarea 3"

" Îți place să faci ceea ce vezi la ei colegii tăi de echipă și colegii tăi de clasă? "

Întrebarea 4:



“ Cum te simți când îți ajuți pe colegul tău sportiv? chiar dacă nu termini primul? ”



SCOP:

După toate cele de mai sus și mai ales cu referirea la Jocurile Olimpice Antice în raport cu cele moderne, copiii sunt pregătiți să coopereze, să învețe, să se joace și să creeze, cu bucurie, respect reciproc, rivalitate nobilă și competiție sănătoasă !!!

Dansurile tradiționale grecești abordări moderne:

Obiective în predarea dansurilor tradiționale:

-Învățarea abilităților motorii ale dansurilor

-Cultivarea ritmului, esteticii și expresiei

-Elementele cognitive ale tradiției și elementele culturale ale dansurilor

-Abilități sociale și valori culturale (comunicare, interacțiune, sociabilitate, artă etc.)

-Crearea unei atitudini și comportament pozitiv pentru dansurile tradiționale

Concepte fundamentale indicative ale abordării interdisciplinare:

Tradiție- Cultura

Set individual

Artă-Comunicare





Planuri de lucru indicative în dansurile tradiționale:
Studiu și prezentare de dansuri autohton-tradiționale
Caracteristicile folclorice locale sau naționale ale dansurilor tradiționale
Eveniment școlar și spectacol cu dansuri tradiționale
Predarea interdisciplinară a dansurilor tradiționale:

- Elemente cinetice-ritm-muzică-cântec**
- Elemente cognitive ale tradiției populare**
- Expresie cinetică, armonie și simetrie a mișcării**
- Reprezentarea și revigorarea vameilor**
- Concursuri artistice**

1. Titlul scenariului didactic
Dansuri tradiționale - „Tsamikos”

2. Obiecte cognitive implicate

Interdisciplinare: educație fizică, muzică, istorie, literatură greacă modernă.

3. Cunoștințe preliminare ale elevilor

Elevii să cunoască pașii dansului „Syrtos în trei”. - Elevii au cunoștințele de bază pe calculator, pot naviga pe internet și pot lucra pe diferite tipuri de software (formulare Google, Cmap Tools, Hotpotatoes).

4. Clasa căreia i se adresează



DG Liceu, Departamentul de Economie, Liceul Profesional Special Unificat – Liceu

5. Scop

Inițierea elevilor în tradiția dansului grecesc combinând învățarea dansurilor tradiționale cu utilizarea TIC

6. Obiective de învățare

- din punct de vedere al subiectului

Obțineți cunoștințe legate de dansul tradițional, muzică și cântec la nivel local și național

Pentru a distinge pașii dansului „Tsamikos”

Să execute pașii dansului „Tsamikos” pe ritmul muzicii și al cântecului

Să raporteze elemente istorice și culturale legate de dansul lui „Tsamikos”

Să controleze mișcările părților corpului lor prin melodiile de dans

Pentru a-și dezvolta capacitatea ritmică

utilizarea noilor tehnologii

Descoperiți utilizarea computerului ca sursă de informații. Să adopte o atitudine pozitivă față de computere ca instrument de extragere a informațiilor

Gestionați cu ușurință diverse tipuri de software

- în ceea ce privește procesul de învățare

Să te simți liber și creativ

Să cultive dinamica echipei, comunicarea, colaborarea și autodisciplina

Pentru a descoperi cunoștințele prin procese colaborative și exploratorii

7. Durata: Scenariul este dezvoltat în 2 ore de predare.

8. Infrastructura logistica

Calculatoare

CD player

Software-ul Hotpotatoes și Cmap Tools vor fi instalate pe computerele care vor fi utilizate.



9. Scurtă descriere a scenariului

Scenariul didactic specific a fost conceput după programa de învățământ special (APS, 2003) a educației fizice a Școlilor Tehnice Profesionale (TEE) de Învățământ Special de nivel A 'și B' (acum Liceul Profesional Unificat Special - Liceu). Se va aplica în sala polivalentă de învățare a abilităților motrice și în zona laboratorului informatic al școlii de utilizare a TIC. Elevii vor avea ocazia într-un mod explorator de a descoperi elemente din tradiția noastră de dans și în special prin căutarea elementelor pentru dansul tradițional „Tsamiko” să intre în contact cu elementele istorice și folclorice ale comunității locale și mai largi și prin practica să învețe pentru a dansa acest dans special. În prima lecție, instrumentele TIC (site-uri web, youtube) vor fi folosite pentru a explora elementele care caracterizează

Dansul „Tsamikos”. În a doua lecție după predarea și interpretarea dansului „Tsamikos” cu acompaniament de muzică și cântec, în laboratorul de informatică elevii evaluează cunoștințele dobândite prin utilizarea softului „Hotpotatoes” și completând un tabel conceptual.

Pregătirea predării

Elevii cu dizabilități au dificultăți semnificative de învățare din cauza unei varietăți de tulburări. Fiecare elev prezintă anumite caracteristici și particularități care sunt rezultatul multor factori (tulburare, mediu familial, mediu social mai larg).

Proiectarea unei lecții sau a unei unități de predare trebuie să țină cont de tipul de dizabilitate, de caracteristicile și dificultățile fiecărui elev la nivel de învățare și motor. Cursul ar trebui să fie structurat în așa fel încât să fie încurajat și motivat să participe pentru a-și atinge obiectivele, fără a fi descurajat și a renunța. Pentru nevoile de învățare a dansului „Tsamikos” a fost aleasă metoda adecvată de predare a părții mobile (metoda de predare progresiv parțială), instrumentele TIC adecvate (video, căutare pe site-uri web, concept board, software hotpotatoes) și materialul necesar. Totodată, elevii au fost împărțiți în grupuri de două persoane.

Metoda de predare

Scenariul de față, folosind TIC, propune îmbogățirea predării dansurilor tradiționale prin forme de predare în grup pentru o abordare mai integrată, interdisciplinară a materiei. Pentru învățarea părții motrice a deprinderii specifice se va folosi metoda de predare parțială progresivă, în timp ce pentru predarea elementelor istorice și culturale care însoțesc dansul se sugerează explorarea/descoperirea dirijată și predarea colaborativă. Elevii cu ajutorul și îndrumarea profesorului sunt implicați în



activități exploratorii și colaborative. Se referă la site-uri web selectate de pe Internet pe care le pot utiliza, extragând informații importante despre subiectul pe care îl tratează secțiunea specifică. Rolul profesorului în acest context capătă un caracter de consiliere și de sprijin. Nu acționează ca un simplu corp de cunoștințe, ci mai mult ca un coordonator al proceselor de învățare active și participative. Munca în grup încurajează studenții în discuțiile despre subiectul lucrării, le permite să proceseze materialul în mod autonom și, în general, schimbă responsabilitatea și inițiativa de a învăța de la profesor la elev. Mai presus de toate, însă, exersează capacitatea elevilor de a colabora și de a comunica cu ceilalți. De asemenea, le oferă posibilitatea de a se apropia unul de celălalt, de a dobândi o identitate de echipă, de a modela și accepta valorile echipei. Toate acestea sunt condiții importante pentru activarea motivațiilor de învățare.

Organizarea Ordinului

Predarea unității se va aplica în laboratorul de informatică, unde elevii vor lucra în grupe de câte doi la calculator și în sala polivalentă unde vor învăța pașii dansului. Pregătirea grupelor pentru activitățile care privesc elementele socio-istorice ale dansului nu se va face în mod aleatoriu, așa cum s-ar face în activitățile elevilor de învățământ general. Pe măsură ce ne adresăm elevilor care se află într-o clasă specială de școală, trebuie să se țină seama de designul fiecărei grupe, de diagnosticul fiecărui copil, de înclinațiile și interesele acestuia și de nivelul său de învățare. Elevii sunt așezați în perechi pe un computer pe care avem deja instalat software-ul pe care îl vom folosi și restul materialului (fișă de lucru, instrucțiuni etc.). Pentru învățarea dansului se propune mai întâi diluarea liberă a elevilor în spațiul sălii și apoi în cercul de dans.

Valoarea adăugată a TIC

Contribuția TIC la educația elevilor cu dizabilități a avut ca rezultat asigurarea accesibilității și a participării active pentru toți elevii. Folosind TIC, elevii conduc cunoștințele într-un mod distractiv, ușor și colaborativ, descoperind diverse surse pe internet, vizionand videoclipuri și folosind diverse instrumente web 2.0 pe această temă. În special, instruirea dansului prin utilizarea software-ului de diferite formate video, exclusiv sau ca instrument auxiliar, împreună cu alte instrumente web 2.0, ajută în mod semnificativ procesul educațional. Combinând audio și video, video a fost folosit în diverse cadre de sprijin educațional ca un instrument dinamic care ascultă teoria constructivismului. Elevii pot afla cu bucurie și creativitate informații despre



tradiția dansului, pot cunoaște obiceiurile și tradițiile locului și țării lor și pot fi transportați în locuri și evenimente la care ar fi imposibil de a participa.

Activități/Faze didactice

Prima oră de predare:

La începutul predării este introdusă tema ce urmează a fi predată iar elevii sunt împărțiți în grupe de câte 2 persoane pe computer în laboratorul de informatică. Instrucțiunile sunt date printr-o fișă de lucru despre sarcinile pe care le va îndeplini fiecare grup. Fiecare grup se ocupă de sarcini diferite date prin formularele Google (25).

Prima grupă se ocupă de colectarea și prezentarea de date istorice și folclorice despre dansul „tsamikos” cu o căutare țintită (sunt furnizate link-uri specifice pentru pomparea materialului) de pe internet.

Suggested links

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.mixanitouxronou.gr/tsamikos-o-leventikos-choros-pou-i-antres-ton-cho-revan-mazi-me-ta-opla-tous-o-othonas-thavmase-tous-choreftes-ke-o-choros-kathie-rothike-dite-tin-istoria-tou-vinteo/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

<http://vlahofonoi.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>

A doua grupă se ocupă de culegerea de date referitoare la caracteristicile dansului „Tsamikos” (număr de pași, măsura, prinderea mâinii etc.) și variațiile pe care le întâlnim la nivel național.

<http://pelop.pde.sch.gr/sym11-mes/wordpress/%CF%86%CE%B1/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/>

<https://www.pemptousia.gr/2014/05/choros-tsamikos/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

Al treilea grup se ocupă cu colectarea de informații despre modul în care dansul specific este dansat în propria zonă (Grecia Centrală - Etoloakarnania), căutarea și înregistrarea cântecelor din zona lor care sunt dansate în ritmul specific și raportarea datelor lor istorice



<https://iaitoloakarnania.gr/2017/11/i-paradosiaki-chori-tis-etoloakarnanias/>
<https://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/>
<http://d.daskalosda.gr/?p=1544>
http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post_375.html

Apoi răspunsurile fiecărui grup (12) sunt prezentate în plen. În cele din urmă, pentru a intra în legătură cu următoarea lecție care se referă la predarea dansului, se recomandă să vizionați videoclipul <https://www.youtube.com/watch?v=cGeDSQHkOjM> care include o prezentare a pașilor dansului „tsamikos”. „ cu informații simultane privind poziționarea temporală și spațială a fiecărei mișcări (8).

a 2-a oră de predare

Elevii învață să danseze în sala polivalentă cu ajutorul profesorului. Inițial, elevii liberi în spațiu încearcă să pastreze ritmul cu batai din palme ascultând muzica lui „Tsamikos”. Ei repetă la fel, încercând să pastreze ritmul numărând de la 1 la 10. (5) Apoi profesorul prezintă și analizează dansul de la pasul 1 până la al 10-lea. Apoi împarte dansul în părțile sale de bază și îl învață elevilor. După stăpânirea pieselor de dans individuale, elevii încearcă să danseze conectând toate părțile dansului, numărând pașii cu voce tare în timp ce dansează. (15')

După consolidarea pașilor de bază ai dansului, ei dansează dansul pe acompaniamentul muzicii. (13').

În final, în laboratorul de informatică, urmând instrucțiunile din fișa de lucru 2, completați întrebările închise conținute în test (hotpotatoes) și harta conceptuală (Cmap Tools). (12').

Extensii

- Dansuri care au același model de mișcare, același mâner etc.
- Beneficiile dansului în sănătatea umană și în viață în general
- Locul dansului în viața omului din antichitate și până astăzi
- Aplicarea scenariului la elevii școlilor de învățământ general (clasa a VI-a).





Prima oră de predare

Tsamikos

Ghilimele

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un dansator care numara (fara muzica)

<https://youtu.be/xu6XxuVkJvk>

a 2-a oră de predare

Tsamikos

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un dansator fără numărare (cu muzică)

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un grup de dansatori

<https://youtu.be/xu6XxuVkJvk>

a 3-a oră de predare

Zonaradikos

Ghilimele

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un dansator cu numărătoare (fără muzică)



<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

a 4-a oră de predare

Zonaradikos

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un dansator fără numărare (cu muzică)

Prezentarea, folosind video, a dansului cu un grup de dansatori

<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

FIȘA DE LUCRU 1: (Dată fiecărui grup de elevi):

Activitatea 1: Grupul Tsamikos

Răspunde la întrebările.

- În ce zone se dansează tsamiko?

.....

- Care este ritmul lui?

.....

- Câți pași are?

.....

Activitatea 2: Echipa Zonaradikos

- În ce zone se dansează zonaradikos?

.....

- De unde și-a luat numele?



-
-
- Ce formă are acest dans?
-

FIȘĂ DE LUCRU 2: (Dată grupurilor de studenți):

Activitatea 1: Grupul Tsamikos

Învățare și prezentare a tsamiko din prima grupă, cu figuri.



Activitatea a 2-a: Echipa Zonaradikos

Învățarea și prezentarea zonaradiko de către al doilea grup.



VOLEI:



Video INTRODUCATIV PENTRU PREDAREA PERMESEI:

<https://youtu.be/E1zDRQQ2Rgl?t=3>

Trecerea cu degetele:

Elementele de bază ale predării sunt:

--observarea traiectoriei mingii.

--transferă cu precizie mingea într-un anumit punct de pe teren.



Fiți atenți:

Pozitia jucatorului:

Să fie chiar sub minge cu umerii îndreptați în direcția în care vine mingea.

Postură:

este mare sau medie în funcție de traiectoria și viteza mingii.

Picioarele:

1. în dimensiune la deschiderea umărului
2. aproape paralele între ele cu un picior ușor în fața celuilalt.
3. Genunchii sunt ușor îndoiți și
4. corpul este drept.



Mâini:

-brațele sunt libere,

-coatele îndoite cam într-un unghi drept



- mainile sunt in fata corpului.

-palmele sunt în formă de cupă, pentru a forma un „D” sau „triunghi”.



".

Recepția mingii:

Întâlnim mingea deasupra capului și în fața ei,
cu toate degetele.



Promovarea mingii:

a) o prindere foarte rapidă și zbor.

b) Mâinile „împing” mingea de jos, înainte, sus și afară.





trece cu degetele după mișcare

Acordăm atenție:

- 1. Începeți să vă mișcați rapid, observând traiectoria mingii.**
- 2. poziția și deschiderea picioarelor, genunchilor și coatelor îndoite,**
- 3. Mâinile tale ar trebui să fie într-un triunghi cu indicatori și degetele mari.**
- 4. contactul cu mingea se face la înălțimea frunții**

Putem folosi linkurile:

VIDEO PENTRU ÎNVĂȚAREA PERMESEI

<https://youtu.be/3bWtoOgki Q>

FIȘA DE LUCRU D1

(Se acordă un exemplar pentru fiecare elev)

Clasă:....

Clasa:....

Nume:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



• 1. În primul videoclip pe care l-am văzut, este prezentată „pasa cu degetele”, care este cea mai comună pasă în volei.

• Răspundeți la următoarele întrebări:

• Ce ai observat și ce te-a impresionat cel mai mult?

.....
.....

• Cine a participat la activități?

.....
.....

• Este voleiul doar un joc și o competiție?

.....
.....

• Ai vrea să încerci?

.....
.....

1. În imaginea următoare vedem câteva școlari ținând mingea în poziție de primire.

2. Puteți observa orice greșeală?



-
-
 -
 -
 -
 -
 -

- 3. Căutați pe internet imagini, fotografii și videoclipuri care conțin „trece cu degetele în volei” și creați un colaj și prezentați-l clasei dvs.!

-
-

- Programe sportive personalizate săptămânale, lunare și anuale.
- Activitatea sportivă în general și în școli în special a fost destul de limitată în ultimii doi ani din cauza pandemiei de Covid-19. Prin urmare, relația dintre sport și tehnologia digitală a fost consolidată și au apărut multe proiecte în această direcție. Înainte de a relata această dezvoltare și în lipsa resurselor de pe internet care să constituie o bază pentru descrierea proiectelor curente, este important să relaționăm mai întâi politica guvernamentală actuală în acest domeniu și apoi să aducem câteva acțiuni și proiecte ale asociațiilor care lucrează în domeniu. a sportului.
- Politica guvernamentală
- În Franța, în timpul școlii sau în afara orelor de școală, ca parte a educației fizice și sportive, acțiunile sunt oferite de școli, asociații sportive școlare („Associations scolaires” AS) și federații sportive locale.



-
- Cifrele cheie pentru sportul școlar, preluate de pe site-ul Ministerului Educației Naționale, sunt:
 - 2.700.000 de elevi au absolvit federațiile sportive școlare.
 - 20.000 de elevi și părinți vicepreședinți ai școlilor secundare.
 - 32 de acorduri semnate de Ministerul Educației Naționale, Tineretului și Sportului cu federațiile sportive.
 - 3.713 secții de sport școlar, pentru aproape 80.000 de elevi.
 - Actualele priorități ale Ministerului responsabil cu Sportul se concentrează pe două învățări prioritare majore de la o vârstă fragedă: Învățarea înotului și cunoașterea ciclismului independent. Aceste două învățături sunt pentru minister o problemă de sănătate și siguranță publică, mai ales că se apropie sfârșitul izolării și începerea vacanțelor școlare de vară.
 - Încurajarea activității fizice zilnice este fundamentală. Acest lucru se manifestă prin lansarea unei inițiative în asociere cu comitetul de organizare a Jocurilor Olimpice și Paralimpice de la Paris 2024, oferind fiecărui profesor din școala primară să dedice 30 de minute pe zi activității fizice, în timpul școlii sau extrașcolare. Mai multe academii experimentează anul acesta 30 de minute de activități fizice și sportive. Acest stimulent constituie o problemă de bunăstare și sănătate pentru minister.
 - Asociațiile
 - Pe lângă orele obligatorii de educație fizică, elevilor voluntari li se oferă posibilitatea de a practica activități fizice și sportive în cadrul asociației sportive a școlii lor.
 - Federațiile sportive școlare conduc această rețea de asociații și organizează întâlniri și competiții. Aceste asociații sportive școlare se află la răscrucea învățământului obligatoriu și a practicilor sportive din cadrul cluburilor.
 - Digitalul în slujba sportului în vremuri de pandemie



-
- Multe aplicații pentru descărcare gratuită și site-uri web oferă conținut accesibil pentru a facilita practicarea activităților fizice acasă.
 - Pe lângă aplicațiile aplicației Be Sport, My Coach și Goove cu care s-a încheiat un parteneriat pentru a oferi sesiuni de antrenament gratuite, Ministerul Sportului recomandă mai multe aplicații pe diferite teme:
 - Pentru a arde,
 - Pentru a construi mușchi,
 - Pentru a fi atent la greutatea dvs.,
 - Pentru a vă relaxa,
 - Pentru cei grăbiți,
 - Pentru familie,
 - Pentru copii,
 - Pentru persoanele cu dizabilități,
 - Și pentru a scăpa de toate.
 - Exemple de programe
 - În Franța există multe programe sportive, câteva exemple vor fi enumerate mai jos. Aceste exemple arată:
 - Bogăția și diversitatea proiectelor lansate în Franța în ceea ce privește practicile sportive, în ciuda recente crize de sănătate legate de Covid-19,
 - Gradul de inovare al noilor proiecte care promovează practicarea unei activități sportive,
 - Implicarea dintre practicile sportive și problemele medicale și de societate ale țării.



-
- „Combaterea inegalităților prin practica sportivă”: un program al „Fondation de France”
 - Acest program are ca scop întărirea capacităților cardiovasculare, reducerea riscului de diabet și anumite tipuri de cancer, prevenirea bolilor mintale, combaterea stresului și anxietatea, îmbunătățirea încrederii în sine și consolidarea legăturilor sociale.
 - Pentru persoanele bolnave, de exemplu, și în special în zonele rurale, este dificil să se deplaseze pentru a practica un sport. De asemenea, din cauza stereotipurilor de gen, mai puține fete decât băieți joacă într-un club sportiv.
 - Pe baza acestor constatări, „Fondation de France” încurajează acțiunile de utilizare a sportului pentru a promova integrarea socială și profesională a tinerelor femei și pentru a îmbunătăți sănătatea pacienților. Apar două axe prioritare:
 - 1. În teritoriile fragile, un program pentru publicul fragil
 - Ce premier axe a pour but d’améliorer la santé et lutter contre la récidence en soutenant les activités physiques régulières des personnes malades vivant în milieu rural sau en quartiers prioritaires et en participant à la dinamica territorială prin crearea de rețele multiprofesionale.
 - 2. Ajută femeile să se reconstruiască fizic și mental
 - Această a doua axă își propune să ajute femeile și fetele aflate în situații vulnerabile să se reconstruiască prin sport. Activitatea fizică permite atât întărirea stimei de sine, revendicarea corpului dar și recâștigarea încrederii în capacitatea dumneavoastră de a acționa, care este esențială pentru reușita unui curs de integrare globală.
 - „J’apprends à nager” (Învăț să înot), un curs de pregătire pentru înot dezvoltat de „Union nationale du Sport scolaire”



- Obiectivele cursului de pregătire pentru înot dezvoltat de UNSS sunt de a învăța înotul de la o vârstă fragedă: de la ușurința acvatică pentru 4-6 ani la cunoașterea înotului pentru 7-12 ani. Pregătirea este încununată de obținerea certificatului de aptitudini de înot la sfârșitul anului 6 sau la sfârșitul ciclului 4. Practicarea activităților acvatice și nautice în deplină siguranță și prevenirea înecului sunt atuurile majore ale acestui curs.
- Un exemplu de evenimente organizate în cadrul acestui proiect este cel organizat la Vichy în perioada 13-15 octombrie 2021 care reunește timp de 3 zile și 2 nopți, 150 de studenți împărțiți în 6 grupe. Sunt propuse două locuri de antrenament: stadionul acvatic și Lacul Allier. Sunt organizate șase ateliere de inițiere în legătură cu federațiile în cauză și cu cluburile locale și un atelier final. Sunt vizate o introducere în primul ajutor și eco-responsabilitate, precum și conștientizarea înecului.
- „Educație, sănătate, agrement și competiții”: Proiectul sportiv municipal al orașului Redon
- Întrucât practica sportivă este diversă și evolutivă, proiectul sportiv municipal al orașului Redon, din 2017, își propune să anime următoarele trei dinamici:
 - • „Sport-educație”
 - • „Sport-sănătate-agrement”
 - • „Sport-competiție”
 -
 - 1. „Educația-sport”
- Sportul și activitatea fizică sunt un motor puternic al educației tinerilor. Profesorii, educatorii sportivi, fie profesioniști sau voluntari, și în primul rând părinții, toți pot găsi prin practica sportivă bazele necesare unui proces educațional coerent. Transmiterea regulilor și valorilor precum solidaritatea, respectul și autodepășirea



ar trebui să permită tuturor să înflorească. Practicarea unei activități fizice este un compendiu de abordări educaționale care ar trebui împărtășite și dezvoltate între diferiți actori.

- 2. „Sport-sănătate-agrement”
- Sportul, sau activitatea fizică, este o pârgă majoră pentru prevenirea riscurilor, menținerea sau chiar recâștigarea unui organism sănătos. Activitatea fizică face posibilă acțiunea asupra sedentarismului excesiv care este una dintre cauzele multor probleme de sănătate. Dar sănătatea și bunăstarea înseamnă și să te simți confortabil în corpul tău, în mediul tău social și în viața ta. Totuși, chiar dacă se recomandă practicarea unei activități fizice, aceasta trebuie adaptată la capacitățile fiecăruia și motivată pentru a nu implica riscuri suplimentare.
- 3. „Competiția sportivă”
- Competiția, chiar dacă nu este un scop exclusiv al sportului, este una dintre componentele sale esențiale. Concurența este adesea motorul efortului, recompensa pentru munca depusă și efectul atractiv pentru viitorii licențiați. Este vitrina practicii care contribuie la influența clubului și a orașului la nivel local, departamental, regional și uneori național sau internațional.
- „Promovarea practicii sportive în rândul tinerilor și mobilizarea comunității educaționale în jurul valorilor civice”, Săptămâna Olimpică și Paralimpică
- Săptămâna Olimpică și Paralimpică își propune în fiecare an în Franța să promoveze practicarea sportului în rândul tinerilor și să mobilizeze comunitatea educațională în jurul valorilor civice.
- Săptămâna Olimpică și Paralimpică este despre profesori, elevi și părinții lor, de la grădiniță până la universitate. Este un eveniment care mobilizează în fiecare an sportivi de nivel înalt, asociații sportive, federații sportive și autorități locale.
- Obiectivele acestui eveniment sunt:



-
- • Creșterea gradului de conștientizare a valorilor olimpice și paralimpice prin mobilizarea instrumentelor educaționale și distractive puse la dispoziție.
 - • Folosiți sportul ca instrument de predare în predare.
 - • Descoperiți disciplinele olimpice și paralimpice în colaborare cu mișcarea sportivă, prin organizarea de ateliere de practică sportivă.
 - • Schimbarea viziunii asupra dizabilității, bazându-se pe descoperirea parasporturilor și prin integrarea parasporturilor sau a întâlnirilor sportive comune.
 - • Treziți tinerii la voluntariat și angajament civic.
 - În 2022, această săptămână se va desfășura în perioada 24-29 ianuarie pe tema sportului pentru mediu și climă.
 - „Echilibru, flexibilitate, forță și rezistență”: caravana de sănătate a „Union Nationale du Sport Scolaire”
 - În parteneriat cu biroul regional al UNSS Versailles și Universitatea Paris Saclay, 80 de studenți au putut efectua teste care le-au permis să evalueze diferite resurse fizice: echilibru, flexibilitate, forță și rezistență.
 - Într-un context în care activitatea fizică este adecvată și în care capacitățile cardio-pulmonare ale elevilor de gimnaziu au scăzut cu 23% în 30 de ani, acest proiect face posibilă conștientizarea elevilor cu privire la problemele sedentare și de sănătate.
 - „Integrarea copiilor supraponderali sau obezi într-o practică regulată a activităților fizice”: orașul Villeurbanne de către „Direction du sport” și „Direction de la santé Publique”
 - Proiectul își propune să aducă copiii de la 8 la 12 ani identificați ca supraponderali (sau obezi) în timpul controalelor de îngrijire la școală pentru a integra o practică fizică regulată.



-
- Temele abordate în cadrul acestui proiect sunt:
 - • Conștientizarea comportamentelor (motorii, relaționale și afective),
 - • Conștientizarea faptului că activitatea fizică este un factor fundamental în protecția sănătății,
 - Abilitati motrice specifice in jocurile de opozitie si in adaptarea la mediu,
 - Echilibrul alimentar, rolul gustarii,
 - Identificarea alimentelor si a valorilor lor nutritive,
 - Importanța hidratării,
 - Rolul somnului.

Il s'agit d'un accompagnement de l'enfant et de sa famille pour aller vers la pratique d'une activité sportive et donc pour la prise en charge de l'excès de poids.

Rezultatele obtinute:

- O îmbunătățire sau o stabilizare semnificativă a indicelui de masă corporală pentru întregul grup țintă de copii,
- O tranziție la activitate fizică pentru trei sferturi dintre participanți,
- O schimbare în comportamentul alimentar.

„Les Jeux des Jeunes” (Jocurile Tineretului): Program de sensibilizare al „Union nationale du sport scolaire”

„Les Jeux des Jeunes” este un program de conștientizare a practicii sportului pentru elevii din anii 5 și 4. Lansat de CNOSF, UNSS și UGSEL, acest program face parte din Jocurile Olimpice și Paralimpice de la Paris 2024.

Ediția 2021 s-a desfășurat în 2 etape:



-
- O etapă locală din 31 martie până pe 23 iunie 2021: În cadrul școlilor din toate departamentele franceze.
 - O etapă națională în 16 și 17 octombrie 2021: La „Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance” (INSEP), la Paris.

Obiectivele sunt:

- Promovarea sportului de la o vârstă fragedă,
- Promovați un stil de viață activ prin răspândirea mesajului că activitatea fizică regulată, adecvată și variată combinată cu o dietă echilibrată ajută la menținerea sănătății fizice și mentale bune,
- Facilitarea aderării și practicii sportive în cadrul cluburilor federate.
- Etapa locală se va învârti în jurul a două axe:
 - Mișcare (test de fitness): măsoară condițiile fizice ale participanților folosind diverse teste de flexibilitate, forță, echilibru și rezistență. De asemenea, sunt înființate chestionare privind nivelul de activitate fizică și comportament alimentar.
 - Educați (Run-Quiz pedagogic și dinamic): participanții trebuie să răspundă la cât mai multe întrebări posibil în 5 minute în jurul temelor de nutriție, beneficiile practicării activității fizice, olimpism, valorile sportului și cetățenie.

Echipele calificate se întâlnesc la Paris în jur de 4 până la 6 activități sportive, colective și diferite de cele practicate în mod tradițional în școli. Este oferit și un program extra-sportiv. Cele două zile de imersiune permit participanților să aibă un moment unic, combinând activitatea fizică, provocarea și convivialitatea.

„Tous en selle”: un proiect la Grenoble

În cadrul activității desfășurate de un grup academic, UNSS regional și grupul său de lucru lansează proiectul „Tous en selle”, a cărui provocare este să știe să călărească.



Obiectivele stabilite sunt:

- Arătați că academia de la Grenoble este o academie atunci când vine vorba de „a ști să călătorești”.
- Lansați această experiență pentru a o extinde și la alte academii.
- Să înarmeze tinerii cu mai multă siguranță.
- Răspundeți la problemele securizate de dezvoltare ecologică.
- Obține la maximum pentru a ști să călătorești în cadrul unităților.
- Oferiți neabsolvenților să se alăture AS (Asociația Sportivă) pentru a dobândi o abilitate.

„On avance sans essence” (Avanzăm fără benzină): un proiect în Besançon

Academia Besançon a dezvoltat un proiect numit „On avance sans essence” (Avansăm fără benzină) care își propune să dezvolte mobilitatea activă în cadrul planului pentru biciclete.

Fiecare asociație sportivă trebuie să încerce să acumuleze „km verzi” maxim pentru a obține eticheta UNSS pentru dezvoltare durabilă.

Scopul acestui program, care nu este obligatoriu, este deci dublu:

- Faceți un gest pentru planetă, pentru că fiecare kilometru parcurs de o mașină produce în jur de 200 g de CO₂,
- Îmbunătățiți sănătatea. Dacă în fiecare zi a săptămânii participantul decide să vină la facultate pe jos, cu bicicleta sau cu rolele, el își va ajuta corpul să se dezvolte și să-și îmbunătățească sănătatea.

„Sport et santé en territoires fragiles” (Sport și sănătate în teritoriile fragile), un set de proiecte susținute de „Fondation de France”

Una dintre inițiativele „Fondation de France” lansate în contextul crizei sanitare legate de Covid-19 sub formă de apeluri de proiecte. Scopul acestor apeluri este de a încuraja



asociațiile sportive și medicale să ofere populațiilor țintă proiecte inovatoare de practică sportivă.

Scopul aici este de a construi un curs de sănătate care să integreze practicarea activității fizice sau sportive pentru pacienții care locuiesc în mediul rural sau în cartierele prioritare.

Activitatea fizică este parte integrantă a călătoriei de sănătate co-construite între echipa medicală (medicală și/sau paramedicală), profesioniștii din activitate fizică sau sport și pacient.

În contextul crizei sanitare, aceste proiecte integrează respectarea instrucțiunilor sanitare în vigoare pe teritoriul vizat și promovează includerea publicului țintă în cluburile sportive locale.

„Femmes et sport, vers un nouveau depart” (Femeile și sportul, spre un nou început), un set de proiecte susținute de „Fondation de France”

Al doilea exemplu de inițiative lansate de Fondation de France pentru a integra activitatea fizică sau sportivă în procesul de reconstrucție pentru femeile și fetele vulnerabile.

Tinerele și femeile aflate în situații vulnerabile au nevoie de sprijin specific pentru a-și recâștiga încrederea în sine, pentru a-și accepta imaginea corporală și pentru a-și imagina un viitor mai pașnic.

Prin urmare, aceste proiecte din Franța urmăresc utilizarea activității fizice sau sportive destinate femeilor sau fetelor tinere care prezintă semne de vulnerabilitate, pentru a:

- Promovarea (re)construcției stimei de sine.
- Participa la reaproprierea imaginii corporale.
- Promovați (re)descoperirea abilității de a acționa pentru a participa la îmbunătățirea călătoriei lor generale de integrare.

Criza sănătății confruntă profesioniștii cu realități care le pun la îndoială modelele de intervenție. Ele oferă, așadar, adaptări ale metodelor de practică sau inovare, precum



soluții hibride care combină alimentația, lupta împotriva anxietății și activitatea fizică. Aceste soluții urmăresc, de asemenea, să sprijine tinerele fete și femeile expuse violenței.

Funcționare 30 de minute de activitate fizică zilnică în școlile primare

Mai multe activități fizice și sportive din școala primară este obiectivul acestei operațiuni lansate de Ministerul Educației Naționale, Tineretului și Sportului în colaborare cu Agenția Națională pentru Sport, comitetul de organizare Paris 2024. Se înscrie în perspectiva găzduirii Olimpiadei și Sportului. Jocurile Paralimpice din Franța în 2024.

Acest dispozitiv, care se deosebește de predarea educației fizice și sportive (EPS), își propune să genereze o mișcare de sprijin în jurul unui obiectiv comun în slujba bunăstării elevilor și a sănătății acestora, și în beneficiul învățării acestora. .

Formele luate de operațiune sunt variate și sunt adaptate contextului fiecărei școli. Ele sunt răspândite pe diverse ore școlare și extrașcolare. Timpul de joacă poate fi, de asemenea, investit pentru a-i determina pe copii să cheltuiască mai mult și să lupte împotriva unui stil de viață sedentar cu practici jucăușe.

Îmbrăcămintea sport nu este necesară, curtea școlii, localul școlii și împrejurimile școlii sunt folosite cu prioritate. Toți actorii comunității educaționale sunt implicați în definirea unui proiect care face parte din proiectul școlii. Aceste 30 de minute de activitate fizică sunt organizate de preferință în zilele în care nu există programată predare PE.

Acest sistem este un cadru flexibil bazat pe serviciu voluntar. Nu își propune să impună un model uniform sau restrictiv tuturor școlilor, ci să propună căi, instrumente și exemple.

References

Ministerul Educației Naționale, Tineretului și Vieții Comunitare, 2021. Mai mult sport la școală, o prioritate ridicată pentru Sport. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483>



Ministerul Educației Naționale, Tineretului și Viaței Comunitare, 2012. Practici sportive la școală. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://eduscol.education.fr/document/1593/download>

Ministerul Sportului, 2021. Joacă sport acasă online. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Uniunea Națională a Sportului Școlar, 2021. Am învățat să înot. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.unss.org/jan>

Orașul Redon, 2017. Proiect sportiv municipal. Link vizitat pe 08.10.2021:

<http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Generația Paris 24, 2021. Săptămâna Olimpică și Paralimpică. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://generation.paris2024.org/informations>

Colegiul Marcel Pagnol, Bonnières-sur-Seine, 2017. Revizuirea imaginii caravanei UNSS Health. Link vizitat pe 08.10.2021:

<http://www.clg-pagnol-bonnières.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

Institutul Național al Cancerului, 2012. Exemple de acțiuni de promovare a activității fizice. Link vizitat pe 08.10.2021:

<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante>

Uniunea Națională a Sportului Școlar, 2021. Jocuri pentru tineret. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.unss.org/jdj>

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. Înaintăm fără benzină. Link vizitat pe 08.10.2021:



<https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm>

Fondation de France, 2021. Apel de proiecte: Sport și sănătate în teritorii fragile. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles>

Fondation de France, 2021. Apel de proiecte: Femei și sport, spre un nou început. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>



Informații generale despre sport și relațiile cu sănătatea mintală.

Predarea educației fizice de astăzi nu trebuie să ignore acordarea atenției cuvenite unor elemente prea subestimate privind sănătatea generală a copiilor.

Antrenarea doar a corpului, sau propunerea de activități ludice, recreative sau ocupaționale fără un scop atent conceput și finalizat, nu este considerată actuală și etică față de utilizatorii băieților și fetelor care ar putea, totuși, să tragă multiple avantaje din această predare.

Aici dorim să sensibilizăm profesorii și antrenorii disciplinelor legate de educația fizică cu privire la problemele strict legate de această disciplină, evidențiind multiplele aspecte care trebuie luate în considerare la conceperea unui plan de activitate care să implice tinerii elevi.

Considerăm că unele considerații și clarificări tehnice sunt utile pentru a sensibiliza profesorii să-și structureze mai bine programele educaționale. Precum și expunerea numeroaselor cercetări referitoare la legătura strânsă existentă astăzi între activitatea fizică și repercusiunile acesteia asupra aspectelor mai pur psihologice, cât și fiziologice.

Cercetările privind beneficiile activității fizice și ale sportului sunt în general încadrate în probleme pur medicale, care promovează practicarea sportului ca o modalitate de a reduce probabilitatea bolilor cardiace, respiratorii și metabolice.

Există suficiente argumente pentru a indica un stil de viață sedentar ca o problemă de sănătate publică care a fost asociată cu un număr tot mai mare de afecțiuni clar identificate. La toate nivelurile, administrațiile publice implementează planuri de promovare a unui stil de viață sănătos, cu inițiative de încurajare a activității fizice, conferindu-i o valoare preventivă incontestabilă.

Dar lipsa activității fizice nu este legată exclusiv de probleme de sănătate precum cele menționate mai sus. Deși acest tip de cercetare și diseminare sunt fundamentale,



importanța sportului în alte contexte ale vieții umane a fost mult timp neglijată sau, cel puțin, nu suficient de recunoscută.

Sănătatea mintală și psihologică este, de asemenea, esențială pentru dezvoltarea generală, în special în copilărie. Merită așadar, reluând și unele cercetări efectuate pe această temă, să evidențiem beneficiile unei activități fizice și sportive sănătoase în ceea ce privește procesele de socializare, prevenirea de la apariția problemelor psihice și psihologice, rezultatele școlare și îmbunătățirea generală a calității de viață. Există dovezi importante care sugerează că practicarea activității fizice poate îmbunătăți funcția cognitivă și poate promova o mai bună stare de bine la persoanele care suferă de o problemă psihologică sau psihologică, cum ar fi anxietatea, depresia sau tulburarea de stres. Au fost determinate și beneficiile pe care le poate avea asupra performanței școlare și a stimei de sine a copiilor de vârstă școlară[1].

Efectele benefice asupra sănătății activității fizice regulate sunt definitiv stabilite și din ce în ce mai evidente și au fost studiate și abordate în mod interdisciplinar de diverse domenii profesionale, inclusiv Psihologie.

De când omul a apărut pe pământ în urma cu milioane de ani și până astăzi, au existat schimbări notabile în stilul de viață, au apărut o multitudine de factori diferiți care ajung să ne afecteze sănătatea și care produc un impact asupra vieții noastre.

Industrializarea secolului trecut, globalizarea celui actual, progresul tehnologic amețitor și modul de viață pe care îl generează societățile avansate, sunt motivul apariției unor fenomene precum obezitatea, sedentarismul, stresul, depresia și multe altele degenerative. boli.

În fața unor astfel de epidemii în așa-zisele societăți dezvoltate, comunitatea științifică este angajată într-o cursă intensă de analiză a variabilelor implicate și a posibilităților de atenuare a unor astfel de probleme stringente. În multe dintre ele, activitatea fizică a căpătat o mare greutate specifică ca măsură preventivă.

Interesul pentru stilul de viață a apărut în anii 1950 în domeniul sănătății publice, când bolile cronice au început să devină o problemă majoră de sănătate. Din anii 1980,



preocuparea cu privire la stilul de viață, obiceiurile sănătoase și sănătatea în general a crescut. Una dintre schimbările de paradigmă care, printre altele, ne determină astăzi să vorbim despre activitate fizică și bunăstare psihologică, este schimbarea pe care OMS o face în definiția SĂNĂTĂȚII, ajungând la concluzia că sănătatea este o stare completă de sănătate fizică, psihică. și bunăstarea socială și nu simpla absență a bolii (OMS, 1948), prin care trece bunăstarea, printre altele, prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

Există numeroase publicații care de la sfârșitul anilor 80 și începutul anilor 90 s-au ocupat de problema obiceiurilor sănătoase de viață, cu o atenție deosebită activității fizice, odihnei și alimentației adecvate, piatra de temelie a dezvoltării armonioase a oamenilor.

Psihologii sportivi s-au arătat preocupați de posibilele beneficii pentru sănătate ale activității fizice și au colaborat, de asemenea, la elaborarea și implementarea programelor de activitate fizică în scop terapeutic, încercând să prevină apariția fenomenului de abandon și promovând astfel ceea ce s-a numit „adeziune” (Societatea Internațională de Psihologie Sportului, 1992).

Activitatea fizică contribuie la sănătate și crește calitatea vieții, ceea ce, prin urmare, nu numai că îmbunătățește sănătatea fizică și mentală, dar poate scădea mortalitatea și poate îmbunătăți speranța de viață. În concluzie, pare să existe dovezi clare că activitatea fizică regulată, ca obicei sănătos și la niveluri adecvate, poate adăuga viață anilor și anii vieții.

Deși nu este o idee recentă că mintea și corpul lucrează la unison, cercetările asupra potențialelor beneficii psihologice ale exercițiilor fizice sunt încă destul de tinere.

Viziunea unui corp și a unei minți sănătoase ne duce înapoi în Grecia clasică și Roma și deja din secolele I și II avem referiri la societăți care se preocupau de echilibrul fizic și psihic. Grecii intuiseră deja că inteligența și rațiunea nu pot funcționa 100% decât atunci când corpul este sănătos și puternic: spiritele viguroase și mințile puternice locuiesc doar în corpuri sănătoase. (De fapt celebra frază minte sănătoasă într-un corp sănătos a lui Decimo Giunio Giovenale vrea să arate vanitatea valorilor sau a proprietății - precum bogăția, faima și onoarea - pe care bărbații încearcă prin toate mijloacele să le obțină. Numai cei înțelepți devine socoteală. că toate acestea sunt efemere și uneori chiar dăunătoare. După Decimo



Giunio Giovanale omul ar trebui să aspire doar la două bunuri: sănătatea sufletului și sănătatea trupului. Ar trebui să fie singurele cereri care trebuie făcute divinității. În mod modern, utilizarea expresiei are un alt sens: pentru a avea suflete sănătoase, trebuie să ai și trupuri sănătoase, conform unității psihofizice. Sursa Wikipedia)

Layman a scris o recenzie în anii 1960 subliniind rolul exercițiilor și sportului pentru dezvoltarea și menținerea sănătății fizice, precum și pentru sănătatea mintală și adaptarea socială. Mai mult, el a subliniat că principiul uniunii minte-corp este valabil și că există o relație strânsă între sănătatea organică și sănătatea mintală. El a mai susținut că, dacă exercițiile și sportul ar contribui la menținerea sănătății fizice, ele ar promova și sănătatea mintală și, prin urmare, prevenirea afecțiunilor sale. [1].

În unele studii recente, efectuate pe diferite populații, s-a demonstrat că cele mai importante efecte ale exercițiului fizic nu sunt doar fiziologice, ci și psihologice, în sensul unei îmbunătățiri a stimei de sine și al modificărilor unor trăsături de personalitate [2].

Sportul, exercițiile fizice și activitatea fizică reduc stresul, anxietatea, depresia, ajută la adormire prin îmbunătățirea odihnei, sporesc fericirea și senzația de bine, te ajută să arăți și să te simți mai bine cu tine însuși, îmbunătățește calitatea vieții la școală, la locul de muncă și performanța sexuală, evită senzația de oboseală, ajută la socializare, ameliorează fizic multe boli și tulburări care sunt direct legate de pierderea calității vieții și de efectul consecvent asupra stării noastre de spirit. . pe scurt, îmbunătățiri infinite, beneficii și efecte pozitive.

Concentrându-ne pe subiect, ar trebui făcute două reflecții inițiale:

1. Să te simți bine (sau să te simți mai bine). Practic, acest termen se referă la bunăstarea pe care o experimentează o persoană în timpul și după exercițiu. Mulți oameni care fac sport în mod regulat raportează că se simt bine. Știm cu toții că exercițiile fizice ameliorează tensiunea, promovează concentrarea și pot produce un sentiment de optimism și bunăstare.



Sime și Folkins[3] au analizat 64 de studii care au încercat să demonstreze efectele îmbunătățirii fitnessului atât la populația normală, cât și la cea clinică.

Ei au examinat următoarele aspecte ale funcționării psihologice: cogniția, percepția, unele trăsături de personalitate și de autoevaluare, precum și unele sindroame clinice, cum ar fi psihoza, depresia, alcoolismul și retardul mintal.

Concluziile la care au ajuns au fost că îmbunătățirea aptitudinii fizice în urma exercițiilor fizice a facilitat apariția unor stări emoționale pozitive și o creștere a conceptului de sine.

Unele dintre posibilele beneficii pentru sănătate ale activității fizice:

DEVINE MAI BINE	ATENUA
Performanță școlară	Absenteismul de la locul de muncă
Activități	Abuzul de alcool / Fumatul
Încredere	Furie / Ostilitate
Stabilitate emoțională	Anxietate
Independență	Confuzie
Funcționarea intelectuală	Depresie
Locul de control intern	Durere de cap
Memorie	Fobii
Percepția stărilor de spirit	Comportament psihotic
Imagine pozitivă a corpului	Consecințele stresului
Control de sine	Stres
Satisfacția sexuală	Risc de boală coronariană



Starea de bine	dismenoree
Eficiență la locul de muncă	Probleme cu spatele

- Fenomenul de aderență sau permanență este de mare importanță, întrucât, doar dacă activitatea fizică este practică în mod regulat, se pot obține anumite garanții asupra posibilelor beneficii psihologice. Prin urmare, este important să păstrăm viu interesul oamenilor de a se angaja într-o anumită activitate fizică.
- Statisticile indică faptul că aproximativ 50% dintre persoanele care încep ajung să renunțe în primele șase luni[4].
- Acest lucru sugerează că permanența și aderența sunt supuse unor factori personali și de mediu și că factorii situaționali par a fi cei mai importanți pentru promovarea continuității. Acestea includ prevenirea rănilor, confortul mediului, statutul de angajare, atitudinea și sprijinul partenerului și numărul de membri ai grupului. Un mediu de susținere și structurat, care vă permite să atingeți atât obiectivele pe termen scurt, cât și pe termen lung, vă va îmbunătăți șansele de succes și va facilita consecvența în exercițiu.
- Cei mai importanți factori personali sunt: atitudinile pozitive față de sănătate, extroversia/introversia, automotivarea și gradul de angajament.
- Cercetarea arată că, deși activitatea fizică poate ajuta la ieșirea din anxietate sau depresie, precum și la îmbunătățirea aspectelor precum încrederea în sine, sentimentul de control și autosuficiență sau imaginea de sine legată de vârstă[5]. În fel de adevărat că nu poate schimba nivelurile de introversie și extroversie. Prin urmare, există încă puncte neclare despre modul în care activitatea fizică interacționează cu anumite trăsături de personalitate.
- În orice caz, dacă un individ este suficient de motivat să continue activitatea fizică în mod regulat, nu există nicio îndoială că va câștiga mai multe beneficii psihologice și



că acest lucru se va întâmpla dacă activitățile sunt aerobe cu o durată mai mare de 30 de minute.

- 1. Prevenirea posibilelor stări emoționale perturbatoare și tulburări psihice.
- Adică activitatea fizică ca terapie. Este esențial să facem câteva considerații cu privire la utilizarea activității fizice și a exercițiilor fizice ca terapie. De exemplu, unele persoane nu răspund pozitiv la un tratament desfășurat exclusiv prin activitate fizică, fiind mai eficient, și uneori necesar, utilizarea acestei strategii în combinație cu alte forme de terapie[6]. De asemenea, personalul care utilizează strategii combinate trebuie să aibă o pregătire multidisciplinară în medicină, psihologie și educație fizică, punând accent atât pe beneficiile, cât și pe posibilele pericole (răni) ale activității fizice continue și regulate[7].
- Interesul pentru posibila utilizare a activității fizice ca terapie a dus la confuzii terminologice, convingeri eronate și cercetări contradictorii care nu permit concluzii ferme.
- Urmând Christenson, Powell și Caspersen[8] vom defini următorii termeni:
 - Activitate fizică
 - Este orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici și care produce o cheltuială de energie măsurată de obicei în kilocalorii.
 - Exercițiu
 - Este o activitate fizică planificată, structurată și repetitivă pentru dobândirea, menținerea sau îmbunătățirea anumitor aspecte sau niveluri de condiție fizică. De exemplu, dacă îmi place să lucrez în grădina mea, fac activitate fizică, deoarece singurul scop pe care îl urmăresc este să mă distrez. Dar dacă fac grădinărit și intenționez să-mi mențin și să-mi îmbunătățesc nivelul de calificare, acesta este exercițiul.
 - Fitness



○ Este capacitatea de a desfășura activitățile zilnice corect, fără oboseală, și având suficiente rezerve de energie pentru a te bucura de activități recreative și pentru a rezolva situații neașteptate care necesită un efort suplimentar.

Astfel, vedem că exercițiul fizic este o formă de activitate fizică planificată și că fitnessul fizic se referă la abilități legate de sănătate (rezistență cardiorespiratorie și musculară) și, de asemenea, alte tipuri de abilități precum agilitatea, viteza, coordonarea etc.

Din toate cercetările existente reiese clar că exercițiile fizice regulate sunt benefice pentru sănătate.

Continuând cu precizarea terminologică, putem spune că tulburările mintale reprezintă o problemă majoră de sănătate. Statisticile mondiale arată că unul din patru adulți suferă, la un moment dat al vieții, de stări moderate de depresie, anxietate, tulburări emoționale, exces de alcool sau abuz de substanțe sau droguri.

Ca și în cazul celor trei termeni anteriori, au fost date și definiții multiple ale sănătății mintale. Fără a intra în controversa etimologică și epistemologică a conceptului de bunăstare psihologică sau de bunăstare subiectivă, trebuie remarcat că există multe moduri de a numi ceea ce înseamnă în mod obișnuit societatea a fi bine, a fi bine „la cap”, să nu aibă tulburări sau, pur și simplu, să fie echilibrat din punct de vedere psihologic.

Cu toate acestea, mulți autori s-au ocupat de conceptele de sănătate mintală precum Meninger, Layman, Cureton, Morgan, Hughes, Dannenmaier... Ca idee generală, am putea rămâne cu definiția lui Skidmore, Thackeray și Farley[9], conform la care sănătatea mintală ar trebui considerată o stare pozitivă de bunăstare mintală personală în care indivizii se simt mulțumiți de ei înșiși, precum și de rolurile lor în viață și relațiile lor cu ceilalți.

Cureton[10] a considerat că structura personalității a fost asociată cu forma fizică, în așa fel încât deteriorarea personalității să fie paralelă cu deteriorarea fizică și că îmbunătățirea aptitudinii fizice ar minimiza ambele tipuri de deficiențe.



Morgan[11] a ajuns la concluzii similare: a crezut că fitnessul este invers corelat cu psihopatologia, deoarece pacienții psihiatrici păreau să aibă în mod constant o capacitate aerobă mai mică decât subiecții care nu erau spitalizați.

Un alt autor, Dannenmaier[12] a prezentat o altă perspectivă. El a considerat sănătatea mintală ca o stare de spirit care permite exercitarea optimă a talentului cuiva, precum și satisfacerea optimă a nevoilor cuiva.

Sănătatea mintală, însă, are grade diferite de la persoană la persoană și de la situație la situație.

Beneficiile psihologice ale activității fizice

Există multă literatură despre beneficiile activității fizice viguroase, cum ar fi îmbunătățirea încrederii în sine, sentimentul de bine, satisfacția sexuală, scăderea anxietății, scăderea depresiei sau îmbunătățirea funcționării intelectuale. Tipurile de activitate fizică cele mai examinate, când se iau în considerare potențialele beneficii psihologice, sunt aerobe și ritmice, precum alergarea, mersul pe jos, ciclismul sau înotul, în comparație cu activități precum baschetul sau tenisul, care sunt considerate mai puțin optime decât aerobicul.

O investigație Dishman[13] a constatat că 1.750 de medici au prescris exerciții fizice pentru depresie (85%), anxietate (65%) și dependența de anumite substanțe sau droguri. În acest studiu, cea mai frecventă formă de activitate fizică prescrisă a fost mersul pe jos, urmat de înot, ciclism, antrenament muscular, alergare și altele.

În unele cazuri, exercițiile fizice reduc nevoia de medicamente, ceea ce reduce riscul asociat acestora, chiar dacă posibilele efecte interactive dintre exerciții și unele medicamente nu sunt bine înțelese.

O explicație a posibilelor beneficii ale exercițiilor fizice asupra sănătății mintale din perspectivă psihologică a fost rezumată după cum urmează de către Sime și Folkins[14]:



-
- Îmbunătățirea condiției fizice produce sentimente de control și competență, care duc la un sentiment de bine.
 - Exercițiile aerobice sunt adesea distractive.
 - Exercițiul este o formă de meditație și poate produce o stare alterată de conștientizare.
 - Desfășurarea activității fizice poate distra atenția de la stimulii care provoacă sau produc anxietate.

Mai multe studii[15] au clarificat beneficiile psihologice ale activității fizice pe termen lung și scurt în sensul bunăstării psihologice. Concluziile obținute au fost că activitatea fizică are un efect causal pozitiv asupra modificărilor stimei de sine la adulți. Activitatea aerobă poate reduce anxietatea, depresia, tensiunea și stresul și poate crește nivelul de energie și poate facilita funcționarea cognitivă[16].

Rodin și Plante[17] au trecut în revistă întreaga literatură existentă începând cu 1980 cu privire la impactul exercițiilor fizice asupra sănătății mintale și bunăstării psihologice în populația non-clinică. Concluziile au fost că exercițiul favorizează apariția unor stări emoționale pozitive prin producerea unui sentiment de bunăstare psihologică, reducând și nivelurile de anxietate, depresie și stres.

Din punct de vedere clinic, se propune utilizarea activității fizice ca terapie în prevenirea apariției tulburărilor psihice.

S-a estimat că aproximativ 25% din așa-numita populație normală poate suferi de stări moderate de depresie și anxietate și alte tulburări emoționale. Unii pot face față acestor afecțiuni fără a fi nevoie de ajutor profesional.

În acest sens, angajarea în activitate fizică în mediul în care individul trăiește în mod normal poate fi de mare ajutor. Studiile cu persoane care suferă de depresie au arătat că exercițiile aerobe pot fi la fel de eficiente ca și psihoterapia și pot preveni tendința de a suferi de



forme ușoare de depresie. Persoanele care înoată sunt semnificativ mai puțin tensionate, deprimare, supărate, confuze și anxioase după activitatea fizică[18].

În mod similar, ridicarea greutăților a fost asociată cu un concept de sine îmbunătățit la bărbați[19].

Oamenii care practică yoga par a fi mai puțin anxioși, tensionați, deprimați, supărați și confuzi.

Practic, datorită diferitelor tipuri de exerciții fizice, stările emoționale precum tensiunea, depresia, furia, oboseala și confuzia par să scadă, în timp ce nivelul de energie crește.[20].

Beneficiile psihologice ale activității fizice includ:

- schimbări pozitive în percepția de sine și bunăstarea,
- îmbunătățirea încrederii în sine și a conștientizării,
- modificări pozitive ale stărilor emoționale,
- ameliorarea tensiunii și stărilor precum depresia și anxietatea, tensiunea premenstruală,
- bunăstare mentală crescută,
- promptitudine și claritate de gândire,
- creșterea energiei și a capacității de a face față vieții de zi cu zi,
- plăcere sporită de la exerciții și contacte sociale,
- dezvoltarea unor strategii de coping pozitive[21].

Existența unei relații pozitive între nivelurile de activitate fizică și sănătatea mintală a determinat experții să încurajeze și să sfătuiască activitatea fizică regulată. Concret, se recomandă ca oamenii să se angajeze în mai multe activități, trecând între aerobic și anaerob, evitând eventualele situații competitive fără a uita natura jucăușă și prietenoasă și prezicerea continuității.



Dacă activitatea nu este plăcută, este puțin probabil ca oamenii să se simtă mai bine după participare. Pentru a obține cele mai mari beneficii psihologice din activitatea fizică, se recomandă intensitatea moderată spre scăzută (30-60% din diferența dintre ritmul cardiac maxim și ritmul cardiac în repaus)[22].

O durată de 20 sau 30 de minute poate fi deja suficientă pentru a reduce eventualele stări de stres, 60 de minute pot produce beneficii psihologice și mai mari.

Mai mult, activitatea trebuie să fie stabilită în spațiu și timp, și să includă mișcări ritmice și repetitive.

Cu toate acestea, există puține date despre influența duratei sesiunilor de activitate fizică. Thayer[23] a raportat că o durată de cel puțin 5 minute, precum mersul pe jos, favorizează stările emoționale pozitive, deși alți cercetători au propus o perioadă mai lungă, de preferință 20-30 de minute.

Pe scurt, având în vedere potențialele beneficii psihologice ale exercițiului la nivel global, acestea ar putea fi rezumate astfel:

- Exercițiile fizice pot fi asociate cu reducerea anxietății.
- Exercițiile fizice pot fi asociate cu o reducere a nivelului de depresie, având în vedere că anxietatea și depresia sunt simptome ale incapacității de a face față stresului.
- Exercițiile pe termen lung pot fi asociate cu niveluri reduse de nevroticism și anxietate.
- Exercițiile fizice pot fi folosite ca supliment în cazurile severe de depresie, care necesită, în mod normal, tratament profesional, cum ar fi medicamente, terapie electroconvulsivă și/sau psihoterapie.
- Exercițiile fizice pot ajuta la reducerea stresului, cu reducerea tensiunii musculare și recuperarea ritmului cardiac.
- Exercițiile fizice pot avea efecte emoționale benefice la toate vârstele și ambele sexe.



Emoții și dispoziții

Termenul de emoție este adesea asociat cu senzații subiective, plăcute sau nu, de intensitate și durată mică sau mare și care pot interfera sau nu cu comportamentul. Majoritatea oamenilor atunci când vorbesc despre emoții se referă la frică, furie, rușine, umilință, distracție, durere etc.

Au fost identificate aproximativ două sute de tipuri diferite de stări emoționale, ceea ce ar putea explica dificultatea și diversitatea abordărilor folosite pentru a le studia. Acest studiu este îngreunat din cauza relației dintre emoții cu alte procese psihologice precum percepția, memoria, învățarea, raționamentul și acțiunea.

Majoritatea psihologilor sunt de acord asupra importanței sentimentelor și emoțiilor în diferite domenii ale comportamentului, experienței conștiente, dezvoltării personale și vieții sociale. În plus, problemele afective par a fi importante pentru sănătatea mintală, adaptarea individuală și fericirea personală.

Există un consens larg că activitatea fizică are efecte benefice asupra emoțiilor pentru bărbați și femei de toate vârstele. Neglijarea va fi mai mică dacă experiențele emoționale pozitive, cum ar fi distracția, bucuria, satisfacția de sine, încrederea, mândria, entuziasmul sau entuziasmul sunt evocate prin activitatea fizică, mai degrabă decât să se concentreze doar pe beneficiile pentru sănătate [24].

Termenul de bunăstare psihologică, numit uneori bunăstare subiectivă, se referă în general la satisfacția față de viață sau la gradul de fericire personală.

Cercetătorii au studiat această dimensiune importantă a sănătății mintale în rândul persoanelor active fizic și au concluzionat că au o viziune mai pozitivă despre ei înșiși decât indivizii inactivi. În mod paradoxal, s-au constatat diferențe între sexe, relația dintre bunăstarea psihologică și activitatea fizică (participarea la sport) fiind mai puternică în rândul femeilor. Unii cercetători au sugerat că relația pozitivă dintre participarea la sport și



bunăstarea psihologică poate fi un rezultat al plăcerii și plăcerii inerente asociate cu jocuri, sport și activități similare[25].

S-au găsit corelații pozitive între sentimentul de fericire și obiceiurile de exercițiu.

O posibilă explicație pentru această relație aparentă ar fi aceea că modificările sistemului nervos apar ca urmare a exercițiilor fizice, împreună cu creșterea nivelurilor de autoeficacitate, precum și oportunități mai mari de contact social prin exerciții.

Deși sunt necesare mai multe studii, cele efectuate până acum arată efectele pozitive ale activității fizice asupra percepției indivizilor asupra bunăstării.

Cu toate acestea, mecanismele implicate în această relație pozitivă nu sunt bine înțelese, fie ele fiziologice, psihologice, sociale sau o interacțiune între ele.

Stările de spirit sunt definite ca stări de activare emoțională sau afectivă, cu o durată variabilă nepermanentă. Starea de spirit este mai nuanțată decât emoțiile, care sunt considerate a fi mai intense și de mai scurtă durată. Stările de spirit sunt adesea interpretate ca dispozitive pentru a răspunde în anumite moduri emoționale și a experimenta anumite sentimente. Sentimentele de euforie sau de fericire care pot dura de la câteva ore până la câteva zile ar fi un exemplu de stare de spirit, în timp ce furia sau frica, mai acute și cu un sentiment mai mare de urgență, sunt exemple de emoții. Starea de spirit îmbunătățită după exercițiu poate explica de ce mulți oameni se angajează în exerciții pe o perioadă lungă de timp.

O formă extremă de dispoziție pozitivă indusă de exerciții fizice este „highul alergătorului”. Acesta este un termen care se referă la ceva foarte pozitiv care se întâmplă ocazional în timp ce oamenii alergă. Senzația nu este doar psihologică, ci se învecinează adesea cu ceea ce ar putea fi o experiență mistică sau chiar o stare alterată de conștiință. În multe privințe, această stare este foarte asemănătoare cu experiența de vârf care are loc în momentele de fericire foarte intensă. Se caracterizează prin dezorientare spațiu-timp și o reacție emoțională formată din întrebări, frică, supunere, reverență și abandon. Apar, de asemenea, pierderea fricii, anxietatea și inhibiția, împreună cu sentimente de mulțumire,



bucurie și distracție. Când ești în această stare, simți că ai atins culmea forței și a funcționării depline, fără efort și fără efort.

Sachs[26] a definit această experiență ca un sentiment de euforie trăit în timpul cursei, în mod neașteptat, în care subiectul simte un mare sentiment de bine, spontaneitate și absența barierelor în timp și spațiu.

Nu toți alergătorii experimentează această stare și există, de asemenea, o mare controversă în rândul savanților din cauza dificultății de măsurare a acesteia.

Au fost luate în considerare trei ipoteze posibile[27]. Primul susține că distragerea atenției stimulilor stresanți este mai responsabilă pentru starea mentală decât exercițiul în sine.

A doua a fost numită ipoteza monoamini; derivă din experiențe cu animale care sugerează că nivelurile de neurotransmițători precum adrenalina și serotonina (ambele monoamine) cresc odată cu exercițiul și ar fi responsabile pentru această experiență.

Ultima este ipoteza endorfinelor: endorfinele sunt substanțe produse de creier glanda pituitară care poate reduce senzația de durere și poate produce o stare de euforie. Acești compuși, dintre care cel mai important este beta-endorfina, sunt eliberați în timpul stresului psihologic sau somatic. Pe scurt, cercetările la animale și la oameni indică faptul că nivelurile de endorfine plasmatice cresc odată cu exercițiul fizic.

În orice caz, concluziile nu par încă definitive și controversa continuă să crească și ar putea constitui o sursă de cercetări viitoare. Au fost luate în considerare și alte posibile explicații, cum ar fi efectul placebo care pare să crească nivelurile de endorfine [28]. Acest efect placebo a fost observat la unele persoane care raportează că au avut efecte analgezice de la un medicament placebo. În special, s-a sugerat că creșterea endorfinelor ca urmare a experienței subiective duce la acest fenomen curios.

Motivație și aderență la exercițiu

Termenul de motivație derivă din latinescul „movere”, care înseamnă a se mișca, prin urmare motivația implică mișcare sau activare. Termeni precum activat, energizat,



entuziasmat și intens sunt folosiți pentru a se referi la un nivel ridicat de motivație. Înțelegerea de ce unii oameni aleg să facă mișcare, în timp ce alții nu, sau de ce un procent mare dintre cei care încep să renunțe după un timp ar fi valoros din punct de vedere psihologic.

Investigațiile lui Gerald Kenyon[29] au constituit un efort serios și riguros de a investiga motivele care determină oamenii să fie activi fizic. El a dezvoltat un model teoretic ipotetic cu șase subdomenii care explică valoarea activității fizice.

1. Activitatea fizică ca experiență socială. Printr-o anumită formă de activitate fizică, unii oameni își satisfac nevoile sociale. În unele cazuri, este o modalitate de a-ți face prieteni noi sau de a-i păstra pe cei existenți.

2. Activitatea fizică ca mijloc de menținere a sănătății și de îmbunătățire a nivelului de calificare. Persoane care fac exerciții pentru a-și îmbunătăți abilitățile.

3. Activitatea fizică ca căutare de ameteți sau de noi senzații. Această secțiune îi include pe cei care caută risc, viteză și senzații noi. Schiul sau ciclismul montan sunt exemple.

4. Activitatea fizică ca experiență estetică. Această secțiune este despre persoane interesate de frumusețe, grație, simetrie sau alte calități artistice. Baletul, dansul aerobic sau înotul sincronizat sunt reprezentative pentru activitatea fizică ca experiență estetică.

5. Activitatea fizică ca catarsis, ca mijloc de ameliorare a tensiunii și de a renunța la emoțiile reprimite.

6. Activitatea fizică ca experiență ascetică. Dorința sau urmărirea divertismentului adesea greu și dureros în urmărirea unui anumit scop. Antrenamentul pentru un maraton ar putea fi un bun exemplu.

Au fost făcute multe presupuneri pentru a studia motivele pentru care oamenii se angajează în activitate fizică. Un studiu Brunner [30] a încercat să exploreze diferențele de motive dintre persoanele active și persoanele fizice inactive, folosind lista de verificare a adjectivelor ca instrument. Subiecții cărora le-a fost administrat chestionarul erau de vârstă



și profesii similare. Autorul a descoperit că persoanele active fizic au identificat beneficii de fitness pentru a se simți mai bine fizic și psihic, pentru a se bucura și pentru a controla greutatea. Grupul inactiv, pe de altă parte, indică relaxarea, simțirea mai bine, distracția și lipsa de casă ca fiind cele mai importante avantaje.

În orice caz, motivele variază în funcție de populația studiată. S-au găsit puține diferențe între sexe, iar motivele predominante par să fie sănătatea și fitness-ul pentru bărbați și femei. În ceea ce privește importanța atribuită beneficiilor psihologice legate de activitatea fizică, par să fie incluse atât diferențele de sex, cât și diferențele de vârstă.

Problema aderenței sau permanenței devine din ce în ce mai importantă pentru profesioniștii din Educație Fizică, deși studiile și recenziile existente până acum, mai degrabă descriptive, nu au reușit să explice și să prezică acest fenomen până la proiectarea unor intervenții sistematice care să ajute la modificarea tiparelor comportamentale. În diferite părți ale populației. În ciuda beneficiilor neîndoielnice ale activității fizice ca măsură preventivă și de recuperare după diverse afecțiuni, aproximativ jumătate dintre persoanele care încep activitatea fizică se opresc în primele șase luni, adică subiecții activi de lungă durată decid brusc, dintr-un motiv sau altul, abandona antrenamentul. Ce determină în cele din urmă decizia de a continua activitatea fizică sau nu? Probabil că răspunsul este că atunci când oamenii fac mișcare aduc cu ei o serie de credințe sau gânduri, precum și percepții senzoriale specifice (sentimente)[31]. Acești așa-zisi factori personali interacționează cu cei situaționali, cei din urmă fiind probabil mai ușor de modificat decât primii (trăsături de personalitate). Factorii situaționali pot fi atât aspecte specifice ale exercițiului fizic, cât și mediul în care se desfășoară. Ele pot fi, de asemenea, aspecte ale vieții de zi cu zi a oamenilor, precum obiceiurile care pot facilita sau, dimpotrivă, îngreunează desfășurarea activității fizice.

Multe dintre caracteristicile mediului de exercițiu au influențe puternice asupra motivației individuale. Un grup mic este mai bun decât un grup mare sau un singur individ, ceea ce sugerează că relațiile sociale care se dezvoltă de obicei prin activitate fizică regulată întăresc comportamentul multor oameni - acest lucru tinde să fie valabil mai ales la extrovertiții întăriți de plăcere, dovedit în interacțiunea socială.



Importanța întăririi sociale este relevantă și de efectul motivant al prezenței altora[32]. Pe de altă parte, locul în care are loc exercițiul trebuie să fie accesibil și convenabil pentru individ (unde o persoană trăiește și lucrează).

Se recomandă intensitate moderată pentru a evita riscul unei posibile răniri. În special pentru cei nemotivați, activitatea ar trebui să permită subiectului să rămână într-o zonă de confort (fără durere).

Factorii senzoriali pot exercita, de asemenea, o influență puternică asupra comportamentului. Convingerile despre beneficiile exercițiilor fizice pentru sănătate par să aibă o influență motivantă doar dacă persoana este conștientă că sănătatea sa nu este la fel de bună pe cât ar trebui să fie. Dimpotrivă, dacă nu vezi un avantaj într-un timp scurt, este probabil ca, chiar și în condiții precare de sănătate, să poți abandona firma.

Alte grupe de factori provin din „stil de viață”, de exemplu în cazul fumătorilor, care sunt mai înclinați să renunțe[33]. Există și alți factori situaționali care, în principiu, nu se schimbă ușor, precum statutul socioeconomic sau atitudinile ostile ale unei soții sau ale unui prieten apropiat.

În mod similar, încercările de a schimba stilul de viață, a renunța la fumat sau a comportamentului după un accident coronarian ridică dileme complexe.

Multe studii au folosit „contracte comportamentale și loterie”, de exemplu prin semnarea unui fel de contract public în care subiectul este de acord să continue să exercite o anumită perioadă de timp. Cantitatea de exercițiu cerută de o persoană este determinată de o tragere la sorți. În unele ocazii, subiectul depune o anumită sumă de bani care va fi recuperată doar dacă sunt respectate condițiile inițiale ale contractului.

Altele implica o „contingenta comportamentala” în care atingerea unui anumit scop (recompensa sau întărire) va depinde de cantitatea de exercițiu efectuat.

O altă tehnică utilizată pe scară largă este stabilirea obiectivelor. În unele studii, s-a demonstrat că obiectivele flexibile, alese de subiect, sunt mai propice pentru aderență



decât obiectivele rigide stabilite de o altă persoană. Obiectivele pe termen lung, mai degrabă decât cele pe termen scurt, par a fi, de asemenea, mai utile. De exemplu, „voi exercita timp de șase săptămâni” ar fi mai eficient decât „azi voi alerga cincisprezece minute”[34].

Depresie

Statisticile arată că un procent mare din populația normală suferă, la un moment dat în viață, de la stări de depresie moderate până la intermediare, atingând tendințe suicidare în cazurile cele mai severe. Femeile par a fi mai sensibile decât bărbații.

Unii autori[35] încearcă să explice această diferență prin modificări hormonale și, în unele cazuri, influențe sociale. Dincolo de simplele schimbări de dispoziție experimentate de la o zi la alta, unele forme de depresie pot dura mai mult în timp. Când oamenii vorbesc despre depresie, de obicei se referă la lipsă de speranță, tristețe, dezamăgire, stimă de sine scăzută și pesimism. Simptomele variază de la oboseală minoră până la creșterea oboselii, iritabilitate, indecizie, retragere socială și în cele din urmă gânduri suicidare [36]. Depresia reactivă își are originea în evenimentele vieții, în timp ce depresia endogenă are o origine necunoscută.

Tratamentul depresiei este determinat în parte de severitatea tulburării. În timp ce stările ușoare de depresie dispar spontan în timp, altele pot dura șase luni sau mai mult. În mod tradițional, se utilizează psihoterapia, tratamentul farmacologic și, în cazurile cele mai severe, terapia electroconvulsivă.

Unele dintre aceste alternative au din ce în ce mai multe efecte secundare nedorite, motiv pentru care apare ideea că exercițiul controlat poate deveni foarte viabil, deși încă o alternativă mult dezbătută și controversată.

Ca și în cazurile anterioare, s-au efectuat studii cu diferite populații, cum ar fi unele cu pacienți care au suferit un infarct miocardic (o boală din ce în ce mai răspândită în vremea noastră), evaluând efectele exercițiilor fizice controlate sau sub supraveghere medicală în cadrul programelor de reabilitare[37].]



Concluzia a fost că depresia era în scădere, deși alte studii efectuate în condiții similare par să nu fie de acord.

Într-o altă lucrare similară, realizată de Gurman, Klein, Greist, Lesser, Neimeyer, Smith și Bushnell în 1985[38], efectul alergării a fost comparat la un grup de subiecți cu cel al altor două grupuri care practică meditația-relaxare și terapie. Cele trei grupuri au prezentat reduceri similare ale depresiei, iar efectul a persistat la unii subiecți timp de până la nouă luni. Autorii au concluzionat că alergarea ar putea fi adăugată la lista de intervenții posibile la subiecții depresivi. Concluzii similare cu privire la efectele pozitive ale exercițiilor aerobe asupra depresiei au fost obținute la femei.

Martinsen[39] a studiat un grup de subiecți depresivi care au fost internați și care au fost randomizați la două condiții experimentale, exerciții aerobice sau terapie ocupațională.

Capacitatea aerobă a acestor persoane a fost determinată printr-un test cu cicloergometru. Scoruri mai mici au fost obținute folosind Inventarul Beck Depression (BDI) numai la acei subiecți care și-au crescut capacitatea cardiorespiratorie cu 15% sau mai mult.

Prin urmare, s-a ajuns la concluzia că o schimbare psihologică a avut loc în paralel cu o schimbare a formei fizice. Într-un alt studiu realizat ulterior s-a ajuns la concluzii similare în sensul că exercițiul aerobic s-a dovedit a fi mai eficient decât placebo sau fără tratament, fiind la fel de eficient ca psihoterapia individuală sau de grup sau ca relaxarea/meditația.

Efectul a opt săptămâni de activitate fizică (cursuri ușoare de aproximativ 30 de minute de trei ori pe săptămână) în comparație cu un tratament mixt bazat pe relaxare și diverse activități sportive a fost studiat recent la pacienții psihiatrici. Rezultatele obținute au arătat că alergatul este un tratament foarte eficient, care îmbunătățește satisfacția corpului și reduce atât depresia, cât și simptomele psihonevrotice[40].

Au fost luate în considerare și alte posibile explicații pentru efectul antidepresiv al exercițiilor fizice. Sime [41] le-a rezumat după cum urmează în 1984:



-
- Fluxul sanguin crescut și oxigenarea care însoțesc exercițiile fizice au efecte benefice asupra sistemului nervos central.
 - Se știe că exercițiile fizice cresc nivelurile de norepinefrină, ale cărei niveluri scăzute pot fi asociate cu stări depresive.
 - Exercițiile fizice pot provoca un sentiment de stăpânire și autocontrol, ajutând la ieșirea din stările depresive.
 - Îmbunătățirea imaginii corporale și a conceptului de sine asociate cu activitatea fizică regulată ajută la prevenirea și ieșirea din stările depresive.

Dishman[42] ne oferă și alte posibile explicații alternative pentru efectele antidepresive ale activității fizice, cum ar fi sentimentele de realizare, sentimentele de autocontrol sau competență, simptomele de ușurare sau distragere a atenției și înlocuirea obiceiurilor bune cu obiceiuri proaste.

Aceste beneficii se aplică depresiei primare (care durează o lună sau mai mult) și depresiei reactive (cauzate de evenimente de viață).

Mișcarea poate reduce, de asemenea, depresia care însoțește boala sau reabilitarea (persoane în reabilitare cardiacă).

Mai mult, pacienții își recapătă încrederea în sine, revenind la o viață mai mult sau mai puțin normală.

Multe persoane cu un nivel scăzut de depresie pot folosi activitatea fizică fără a căuta ajutor profesional pentru a maximiza rezultatele. Pentru aceasta, tehnicile propuse de Sime [43] sunt următoarele:

- Încurajați oamenii să alerge cu cineva care îi sprijină.
- Folosiți recompense la începutul activității.



- Învățați oamenii să vadă beneficiile pe termen scurt ale activității fizice, cum ar fi ameliorarea stresului și distracția.

- Învățați oamenii să anticipeze posibilele beneficii pe termen lung.

Berger[44] adaugă alte sugestii, cum ar fi:

- Durata aproximativă a exercițiilor de aproximativ douăzeci de minute.

- Realizați un fel de jurnal ca sursă de motivație în care să descrieți atât progresul imediat, cât și alte aspecte calitative, precum sentimentele pozitive trăite în timpul experienței.

- Distracția este un aspect important de luat în considerare. Acest lucru se poate realiza prin alegerea locului pentru antrenament, a orei din zi sau prin folosirea muzicii pentru a asculta în căști în timp ce exersați antrenamentul sau orice altă măsură care ocupă sau distrage atenția.

- Încurajați oamenii să exploreze sentimentele de stăpânire a corpului. Pentru mulți oameni, a te simți puternic fizic, puternic și receptiv este o experiență nouă și interesantă.

- Stabiliți obiective cât mai realiste posibil.

Toate aceste principii, sfaturi sau chiar tehnici își au aplicarea atât în tratamentul depresiei, cât și în prevenirea acesteia.

- Încercați să faceți exerciții cu alte persoane

- Folosiți recompense

- Recunoașteți beneficiile pe termen scurt

- Anticipați beneficiile pe termen lung

- Durata: aproximativ douăzeci de minute

- Înregistrați-vă progresul



-
- Luați în considerare aspectul distractiv
 - Explorează sentimentele de stăpânire a corpului
 - Fii realist în obiectivele tale

Anxietate

Îngrijorarea și anxietatea fac parte din viața de astăzi.

Pentru majoritatea oamenilor, un eveniment special nu trebuie să aibă loc pentru a declanșa anxietatea, dar viața de zi cu zi este cea care le poate afecta seninătatea și sănătatea fizică și psihică. Anxietatea diferă de îngrijorare prin faptul că sursa primei nu este specifică.

Definiția cea mai acceptată din punct de vedere psihologic este aceea că este o stare emoțională palpabilă, dar trecătoare, caracterizată prin sentimente de aprehensiune împreună cu activitatea excesivă a sistemului nervos autonom.[45].

Manifestările comportamentale ale anxietății pot varia de la excitare extremă sau hiperactivitate până la stupoare[46].

Niveluri ridicate de activitate a sistemului nervos autonom și tulburări psihosomatice, cum ar fi frica, nervozitatea, iritabilitatea, greața, oboseala și durerile musculare sunt foarte frecvente. Chiar și episoadele foarte ușoare de anxietate sunt adesea asociate cu scăderea eficienței muncii, absenteism și nefericire personală.

Distincția dintre starea și anxietatea de trăsătură este importantă în înțelegerea efectelor acesteia asupra comportamentului.

Anxietatea de stat este o stare emoțională tranzitorie caracterizată prin sentimente de tensiune și aprehensiune și activitate excesivă a sistemului nervos autonom. Poate varia în intensitate și poate fluctua în timp. Este o reacție emoțională care are loc la un moment dat



și într-o anumită situație. Este însoțită de simptome precum ritmul cardiac ridicat, tensiunea musculară și incapacitatea de concentrare.

Anxietatea de trăsătură se referă la diferențele individuale relativ stabile care predispun subiectul să considere situațiile ca amenințătoare și să răspundă cu o stare de anxietate crescută.

Indivizii cu scoruri ridicate la anxietatea trăsăturii prezintă, de asemenea, o stare mai mare de anxietate, datorită tendinței de a vedea o mare varietate de stimuli ca o amenințare.

Numeroase studii au explorat efectele exercițiilor fizice asupra anxietății, atât de stare cât și de trăsătură, în ultimii douăzeci de ani.

Într-una dintre acestea, exercițiul a fost combinat cu imagini pozitive după stimuli care induc anxietatea pentru a evoca sentimente pozitive.[47].

Pentru a explica scăderea nivelului de anxietate, autorii au sugerat natura distragătoare a exercițiului.

Într-un alt studiu[48], eficacitatea exercițiilor și a odihnei (patruzeci de minute) au fost comparate pentru a vedea efectele reducătoare asupra stării de anxietate și a tensiunii arteriale.

Subiecții au fost împărțiți în două grupuri, cei cu tensiune arterială normală și cei cu tensiune arterială controlată farmacologic. În cazul persoanelor cu tensiune arterială normală, s-a observat o scădere a nivelului de anxietate după efort, dar nu după odihnă. În al doilea caz, la indivizii cu tensiune arterială controlată farmacologic, nu s-au constatat diferențe cantitative semnificative între cele două tratamente, ci calitative, care au prezentat efecte mai lungi și de durată după efort.

Au fost investigate și efectele pe termen lung ale exercițiilor fizice. Astfel, într-un studiu efectuat pe polițiști și pompieri de vârstă mijlocie care s-au antrenat de trei ori pe săptămână timp de douăsprezece săptămâni, nivelul de anxietate a scăzut[49].



Efectele benefice ale exercițiilor fizice sunt prezente și la pacienții psihiatrici. Într-un studiu explorator pe treizeci și șase de subiecți, s-a constatat că, după opt săptămâni de program de antrenament constând în exerciții aerobice zilnice, anxietatea a scăzut în paralel cu creșterea capacității fizice de muncă.

Deși efectele de reducere a anxietății ale diferitelor tipuri și intensități de exerciții nu sunt încă pe deplin înțelese, se pot face unele considerații. În primul rând, exercițiul trebuie să fie de intensitate moderată (60% din ritmul cardiac maxim) și să dureze 20 de minute. Pentru ca exercițiile să reducă eficient anxietatea, trebuie să facă respirația mai grea, fără a atinge limita subiectivă și ar trebui să dureze de la douăzeci de minute la o oră sau chiar mai mult. De asemenea, activitatea fizică trebuie făcută cel puțin trei zile pe săptămână, în funcție de intensitatea simptomelor de anxietate[50].

Până la efectuarea cercetărilor ulterioare, exercițiile de intensitate scăzută, cum ar fi mersul pe jos, precum și antrenamentul cu greutate, dansul aerobic sau exercițiile de flexibilitate nu trebuie excluse.

Stres

Puțini termeni psihologici au fost abordați la fel de larg în ultimele două decenii precum stresul, datorită impactului său asupra sănătății fizice și mentale.

Efectele stresului sunt de mare interes pentru diverși profesioniști precum medici, psihologi, sociologi, profesioniști din sport etc.

Unele dintre consecințele stresului[51] sunt alcoolismul, alergiile, depresia, tulburările digestive, oboseala, durerile de cap și insomnia, printre multe altele.

În general, atunci când vorbim despre stres ne referim la stimulul sau factorul cauzal de referință la reacția și procesul implicat.

Conceput în acest fel, stresul ar fi o etichetă „motivațională” care este folosită pentru a defini un domeniu de studiu complex și interdisciplinar.



Procesul de stres începe atunci când individul primește solicitări care pot fi generate de el însuși sau de mediu. Solicitățile care vin din exterior pot fi la fel de banale ca o coadă pe autostradă, sau evenimente din viața de zi cu zi care produc schimbări foarte profunde.

Reacția subiectului va fi determinată în interpretarea amenințării sau nu pe care o face cu privire la stimulul stresant și nu toată lumea reacționează în același mod la un stimul dat.

Răspunsul la stres este alcătuit din componente psihologice, comportamentale și fiziologice. Din punct de vedere psihologic, acestea sunt

- iritabilitate,
- anxietate,
- pierderea concentrării cu abilități perceptive diminuate.

Din punct de vedere comportamental pot fi aspectul

- temerile,
- pierderea somnului
- pierderea abilităților verbale.

Simptomele fiziologice sunt cele ale unei reacții de alertă: dilatarea pupilei, creșterea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale, tensiune musculară împreună cu creșterea nivelului de catecolamine și corticosteroizi.

Dacă această reacție este declanșată frecvent, pot apărea boli psihosomatice precum ulcere, modificări ale arterei coronare, accident vascular cerebral, migrene și altele.

Stresul și copingul sunt două fețe ale aceleiași monede. Termenul de coping se referă, în general, la un comportament care vizează rezolvarea sau atenuarea unei probleme cu ajutorul schimbărilor în situație sau a implicațiilor ei percepute, sau prin combaterea emoțiilor negative generate[52]. Fokman și Lazarus [53] definesc coping-ul ca fiind eforturi



comportamentale și cognitive în continuă schimbare pentru a satisface cerințele interne sau externe specifice care sunt considerate excesive sau excesive pentru resursele persoanei. Strategiile de coping pot fi împărțite în două grupe: metoda de coping (cognitivă activă, comportamentală activă, evitare) și focalizarea de coping (centrată pe problemă, centrată pe emoție).

Exercițiile fizice pot juca un rol important în „facerea față” stresului, deoarece scade nivelul de excitare.

Multe investigații au încercat să clarifice această relație pozitivă, folosind parametri fiziologici (tensiune arterială, ritm cardiac) în majoritatea cazurilor pentru a cuantifica efectele psihologice.

Într-un studiu binecunoscut[54] subiecții antrenați aerob au fost comparați cu subiecți neantrenați, folosind indicatori fiziologici pentru a detecta consecințele psihologice ale stimulilor stresanți.

S-a descoperit că subiecții antrenați prezintă niveluri din ce în ce mai mari de noradrenalina și prolactină, precum și o recuperare mai rapidă a ritmului cardiac și mai puțină anxietate în urma expunerii la stres.

Prin urmare, concluzia ar fi că subiecții antrenați aerob sunt capabili să se recupereze mai repede, atât din punct de vedere fiziologic, cât și emoțional.

În multe dintre studii, s-a dat o posibilă explicație a efectului activității fizice programate în sensul unei creșteri a „autoeficacității”, în ceea ce privește percepția asupra propriilor abilități afective, nivelul de motivație și tiparele de gândire. .[55].

Creșterea autoeficacității pare să fie legată de coping eficient (persistență mai mare și încercări mai active). În rezumat, persoanele condiționate aerob folosesc tehnici de coping mai eficiente pentru a face față stresului.

Presupunând pentru moment că exercițiul are un efect de atenuare asupra stresului, întrebarea dacă unele forme de exerciții sunt mai bune sau mai adecvate decât altele



necesită încă o investigație mai riguroasă. Activități precum mersul pe jos, alergarea, mersul cu bicicleta și înotul au fost considerate adecvate pentru reducerea stresului.

Unii autori susțin că pentru ca exercițiul să fie eficient în reducerea stresului, acesta trebuie să aibă următoarele caracteristici:

- aerobic,
- lipsit de concurență personală,
- programat
- constantă.

Considerații privind intensitatea și tipul de exercițiu

În unele studii, s-a sugerat că exercițiile de intensitate scăzută, cum ar fi mersul pe jos, urcatul scărilor sau lucrul în grădină, pot fi potențial benefice din punct de vedere psihologic pentru persoanele care încep și a căror condiție fizică nu este foarte bună, pentru cei cu un anumit nivel de handicap și, de asemenea, pentru persoanele în vârstă[56].

Martinsen[57] sugerează că exercițiile anaerobe pot fi mai recomandabile decât exercițiile aerobe pentru persoanele depresive, deoarece acestea din urmă pot fi prea intense. Cu toate acestea, încă nu există suficiente studii privind importanța intensității exercițiilor fizice și influența acestuia asupra sănătății mintale.

Alte rezultate au arătat că rata abandonului a fost considerabil mai mică la cei care au practicat exerciții de intensitate scăzută.

Autorii au concluzionat că exercițiile fizice regulate, non-intense, timp de 30 de minute de mai multe ori pe săptămână, au fost eficiente în tratarea depresiei și a anxietății.

Referințe



^[1] Weinberg, RS și Silva, JM (1984). Bazele psihologice ale sportului. Champaign: Cinetica umană.

[2] Somstroen, RJ (1984). Exercițiu și stima de sine. RL Tergung (Ed.), Recenzii de științe ale exercițiului și sportului. Lexington: The Collrmore Press. Campbell, LF și Willis, JD (1992). Psihologia exercițiului. Champaign: Cinetica umană.

[3] Sime, WE și Folkins, CH (1981). Antrenamentul de fitness și sănătatea mintală. Psiholog american, 36, 373-389.

[4] Olridge, NB (1984). Respectarea programelor de fitness pentru adulți. Sănătatea comportamentală, un manual pentru îmbunătățirea sănătății și prevenirea bolilor. New York: Wiley.

[5] Porter, K. (1985). Caracteristicile psihologice ale alergătorului obișnuit. Medicină fizică și sportivă, 13, 171-175; Blumenthal, JA și Hauck, ER (1992). Trăsături obsesive și compulsive la sportivi. Medicina Sportiva, 14, 215-227.

[6] Dilorenzo, TM, Lafontaine, TP, Bargman, ER, Trensche, RC, Stucky-Ropp, CS și McDonald, DG (1992). Exerciții aerobice și starea de spirit. O scurtă trecere în revistă. Medicina Sportiva, 13, 160-170.

[7] Buffoon, GW (1984). Exercițiul ca adjuvant terapeutic. En JM Silva și RS Weinberg (Eds.), Fundamentele psihologice ale sportului. Champaign: Cinetica umană.

[8] Christenson, GM, Powel, K. E, Caspersen, CJ (1985). Activitate fizică, exerciții fizice și fitness. Definiții și distincții pentru cercetarea în domeniul sănătății. Rapoarte de sănătate publică, 100, 126-131.

[9] Skidmore, RA, Thackeray, MG, Farley, OW (1979). Introducere în sănătatea mintală: domeniu și practică. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

[10] Cureton, TK (1963). Îmbunătățirea stărilor psihologice prin programe de exerciții-fitness. Jurnalul Asociației pentru Reabilitare Fizică și Mintală, 17, 14-25.



[11] Morgan, WP (1969). Condiția fizică și sănătatea emoțională: o revizuire. *American correctivo Therapy Journal*, 23, 124-127.

[12] Dannenmaier, WE (1978). Sănătate mintală: o privire de ansamblu. Chicago: Nelson-Hall.

[13] Dishman, RK (1986). Sănătate mentală. En V. Seefeldt (Ed.), *Activitate fizică și bunăstare. Să se bazeze pe:*

Alianța Americană pentru Sănătate, Educație Fizică, Recreere și Dans.

[14] Sime, WE și Folkins, CH (1981). Antrenamentul de fitness și sănătatea mintală. *Psiholog american*, 36, 373-389.

[15] Goldston, S. E și Morgan, WP (1987). *Exerciții fizice și sănătate mintală*. Washington: Emisferă.

[16] Tenenbaum, G. și Rosenfeld, O. (1992). Fitnessul fizic în mediul industrial: beneficiile percepute pentru bunăstarea fizică. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 227-242.

[17] Rodin, J. și Plante, TG (1990). Condiție fizică și sănătate psihică îmbunătățită. *Psihologie actuală: cercetări și recenzii*, 9, 3-24.

[18] Owen, DR, Berger, BG, Man, F. (1993). O scurtă trecere în revistă a literaturii și o examinare a beneficiilor pentru starea de spirit acută ale exercițiilor fizice la înotătorii din Cehoslovacia și Statele Unite. *Jurnalul Internațional de Psihologia Sportului*, 24, 130-150.

[19] Tucker, LA (1984). Atractivitatea fizică, somatotipul și personalitatea masculină. O perspectivă interacțională dinamică. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1226-1334.

[20] Morgan, WP (1980). Testul campionilor. Profilul aisbergului. *Psychology Today*, 21, 92-99.

[21] Stephens, T. (1988). Activitatea fizică și sănătatea mintală în Statele Unite și Canada: dovezi ale anchetelor populației în turul tramvaiului. *Medicină preventivă*, 17, 35-47.



[22] DeVries, HA (1981). Efectele calmante ale exercițiilor fizice. O recenzie critică. *Medicină fizică și sportivă*, 9, 46-55.

[23] Thayer, RE (1987.) Efectele de energie, oboseală și tensiune ale unei gustări cu zahăr versus exerciții fizice moderate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.

[24] Goldston, SE, Morgan, WP (1987). Exerciții fizice și sănătate mintală. Washington: Emisferă.

[25] Morgan, WP (1985). Beneficiul afectiv al activității fizice viguroase. *Medicine and Science în Sports and Exercise*, 17, 94-101.

[26] Sachs, ML (1984) The runner's high. Alergarea ca terapie. Lincoln: University of Nebraska Press.

[27] Morgan, WP (1985). Beneficiul afectiv al activității fizice viguroase. *Medicine and Science în Sports and Exercise*, 17, 94-101.

[28] Taylor, S. și Hinton, ER (1986). Răspunsul placebo mediază marea alergătorilor? *Abilități perceptive și motorii*, 62, 789-790.

[29] Kenyon, GS (1968). Model conceptual pentru caracterizarea activității fizice. *Research Quarterly*, 39, 96-105.

[30] Brunner, BC (1969). Personalitatea și factorii de motivare care influențează participarea adulților la o activitate fizică intensă. *Research Quarterly*, 3, 464-469.

[31] Dishman, RK (1986). Sănătate mentală. Activitate fizică și bunăstare. Reston: Alianța Americană pentru Sănătate, Educație Fizică, Recreere și Dans.

[32] Anderssen N. și Wold, (1992). Aspecte de promovare a sănătății ale familiei și influențelor colegilor de participare la sport. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.



[33] Poulsen, WT și Nye, GR (1974). Un program de activitate pentru pacienții coronarieni: o revizuire a morbidității, morbilității și aderenței după cinci ani. *New Zealand Medical Journal*, 79, 1010-1020.

[34] Dubbert, PM și Martin, JE (1982). Aplicații de exercițiu și promovare în comportament medicina comportamentală: starea actuală și direcțiile viitoare. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 1004-1017.

[35] Sime, WE (1984). Beneficiile psihologice ale antrenamentului fizic la individul sănătos. *En JD*

[36] Ibid.

[37] Taylor, CB, Bandura, A., Ewart, CK, Miller, NH și DeBusk, RF (1985). Teste de efort pentru a spori încrederea soțiilor în capacitatea cardiacă a soților lor la scurt timp după infarctul miocardic acut necomplicat clinic. *Jurnalul American de Cardiologie*, 55, 635-638.

[38] Klein, MH, Greist, JH, Gurman, AS, Neimeyer, RA, Lesser, DP, Bushnell, NJ și Smith, RE (1985). Un studiu comparativ al rezultatelor psihoterapiei de grup versus tratamentul cu exerciții fizice pentru depresie. *Jurnalul Internațional de Sănătate Mintală*, 13, 148-177.

[39] Martinsen, EW (1987). Rolul exercițiilor aerobice în tratamentul depresiei. *Stress Medicine*, 3, 93-100.

[40] Bosscher, RJ (1993). Alergare și exerciții fizice mixte cu pacienți psihiatrici depresivi. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 170-184.

[41] Sime, WE (1984). Beneficiile psihologice ale antrenamentului fizic la individul sănătos. *En JD*

[42] Dishman, RK (1986). Sănătate mentală. Activitate fizică și bunăstare. *Alianța Americană pentru Sănătate, Educație Fizică, Recreere și Dans*.



[43] Sime, WE (1984). Beneficiile psihologice ale antrenamentului fizic la individul sănătos. En JD

[44] Berger, BG (1984). Strategii de alergare pentru femei și bărbați.

[45] Spielberger, CD (1972). Anxietatea ca stare emoțională. În CD Spielberger (Ed.), *Anxiety: actual trends in theory and research*. New York: Academic Pres.

[46] Jablenski, A. (1985). Abordări ale definiției și clasificării tulburărilor de anxietate și conexe în psihiatria europeană. În AH Turna și JD Maser (eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale: Erlbaum.

[47] Driscoll, R. (1976). Reducerea anxietății folosind exerciții fizice și imagini pozitive. *Dosar psihologic*, 26, 87-94.

[48] Morgan, WP și Raglin, JS (1987). Influența exercițiilor și a odihnei liniștite asupra stării de anxietate și a tensiunii arteriale. *Medicină și știință în sport și exercițiu*, 19, 456-463.

[49] Folkins, CH (1976). Efectele antrenamentului fizic asupra stării de spirit. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 385-388.

[50] Sime, WE (1984). Beneficiile psihologice ale antrenamentului fizic la individul sănătos. En JD

[51] Lazăr, RS (1966). *Stresul psihologic și procesul de coping*. New York: McGraw-Hill.

[52] Gibson, S., Lindop, J. Ray, C. (1982). Conceptul de coping. *Medicină psihologică*, 12, 385-395.

[53] Folkman, S. și Lazarus, R. (1984). *Stres, coping și evaluare*. New York: Springer.

[54] Sinyor, D., Schwartz, SG, Peronnet, F., Brisson, G. și Seraganian, P. (1983). Nivelul de fitness aerob și reactivitatea la stresul psihosocial. Măsurile fiziologice, biochimice și subiective. *Medicină psihosomatică*, 45, 205-217.



[55] O'Leary, A. (1985). Autoeficacitate și sănătate. Cercetare și terapie comportamentală, 23, 437-451.

[56] Kupfer, B. și Weyerer, S. (1994). Exercițiul fizic și sănătatea psihică. Medicina Sportiva, 17, 108-116.

[57] Martinsen, EW (1987). Rolul exercițiilor aerobice în tratamentul depresiei. Stress Medicine, 3, 93-100.



Sfaturi pentru exerciții și modele de probă.

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: sărituri

În cadrul schemei „30 de minute de activitate fizică zilnică”, Académie de Créteil a dezvoltat un repertoriu de resurse pentru dezvoltarea dobândirii sau stabilizării abilităților motrice esențiale, reechilibrând cel mult cursul unei zile. aproape de constatările de inactivitate, tensiune sau oboseală la elevi, să trezească corpul și să creeze condițiile pentru a îmbunătăți climatul clasei.

Pentru acest exercițiu de sărituri se pot folosi mai multe materiale destinate copiilor de școală elementară. Printre aceste materiale avem cupe, cercuri, frânghii, benzi de cauciuc etc.

Exemplu cu cupe

Material:

- Un set de 40 de cești
- Un fluier
- Un cronometru

Pregătirea inițială:

Aranjați ceștile în curte

Instrucțiuni:

- Deplasați-vă prin mers
- Pentru fiecare fel de mâncare, săriți respectând instrucțiunile date.

Evoluții / Variabile:



-
- Variați mișcărilor: mers, alergare, alergare rapidă, mișcare laterală (nu urmărire), întoarcere,
 - Variază formele de sărituri: pe un picior, picioarele împreună, prin înlănțuirea picioarelor împreună și un picior alternativ, alternativ pe un picior; pas peste, sari departe, sari sus, sari lateral,
 - Împreună.

Mai multe exemple de ignorare sunt conținute în PDF-ul cu autoservire:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf>

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: alergare

Mai multe variante pentru această activitate bazate pe exercițiul de alergare, inclusiv aceasta numită Jocul Comorilor.

Material:

- Un fluier
- O comoară la alegere (inele, bile mici, eșarfe etc.)
- Locuri, cretă
- Bănci pentru ca elevii care așteaptă să poată sta (sau să stea pe podea)

Pregătirea inițială:

- Delimitează benzile și distanța de cursă.
- Echipe de 4 sau 5 elevi.

Instrucțiuni:



-
- La semnal, primul din fiecare echipă pleacă cât mai repede posibil, ocolește blocul și aduce comoara celui de-al doilea.
 - Al doilea începe cu el și tot așa până la ultimul.
 - Echipa câștigătoare va fi cea care își va avea prima întreaga comoară pe bancă.

Evoluții / Variabile:

- Variați numărul de membri ai echipei.
- Așezați obstacole de evitat pe linia cursei.
- Măriți sau micșorați numărul de articole de colectat per echipă.
- Ștafeta în mișcare: pentru a câștiga, trebuie să aduci înapoi cât mai repede posibil 8 articole.

Mai multe exemple de ignorare sunt conținute în PDF-ul cu autoservire:

https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: Aruncare

Mai multe variante pentru această activitate bazate pe exercițiul de aruncare, inclusiv aceasta numită cercul țintă.

Material:

- Cercuri
- Bile de hârtie, bile de spumă, baloane de paie, pungi cu semințe
- O cretă
- Un fluier



-
- Un cronometru

Pregătirea inițială:

- Un cerc pentru 2 sau 3 elevi
- Un lansator și 1 sau 2 purtători de cerc țintă.
- Zona de aruncare va fi definită prin deplasarea înapoi cu 3 până la 5 pași.

Instrucțiuni:

- Aruncă obiectul prin cercul ținut de 1 sau 2 tovarăși(i).
- Aruncă câte 3 articole și schimbă rolurile.

Evoluții / Variabile:

- Poziția verticală a cercului la înălțimea șoldului.
- Poziția cercului vertical, brațele ridicate deasupra capului.
- Poziția orizontală a cercului.
- Mutați cercul de jos în sus și invers; sau ține cercul în fața ta, cu brațele întinse și mișcă-te în pași amestecați de la dreapta la stânga și invers.
- Variați tipul de obiecte aruncate.

Mai multe exemple de ignorare sunt conținute în PDF-ul cu autoservire:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf>

30 de minute de activitate fizică pentru copiii de școală elementară: Dans

Această resursă reunește 15 fișiere în jurul familiei de acțiuni: dansul. Fața acestor foi precizează profesorului materialul necesar, instrucțiunile/situațiile precum și eventualele



evoluții și/sau variabile care să permită îmbogățirea situației de bază. Reversul ilustrează situația propusă.

Mai multe variante pentru această activitate bazată pe exercițiul dansului, inclusiv aceasta numită firul muzical.

Material:

- Un fir per elev (posibilitatea de a folosi frânghii precum sărituri, gimnastică, frânghii de cățărat sau benzi de cauciuc, fire de bumbac, corzi, o panglică etc.).
- Asigurați o buclă mare la fiecare capăt pentru a ține firul.
- Oferiți eventual suport muzical.

Situație:

Dansează cu un fir și explorează spațiul cu el, singur sau cu alții.

Instrucțiuni:

- Aruncați firul și lăsați-l să cadă la pământ (respectați modelul format de fir).
- Odată ce firul este pe pământ, ocolește forma desenului cu vârful piciorului, degetul, cotul, genunchiul, capul etc.
- Evoluții / Variabile:
 - La clasă: aruncați firul și lăsați-l să cadă pe masă, apoi urmăriți desenul cu degetul, cotul, capul etc.
 - Corp variabil: fixați și întindeți firul între 2 părți ale corpului său și mutați (sau mutați o parte din corp de-a lungul firului), fără a-l atinge, ținând-o întins.
 - Variabila de relație: în perechi, unul dintre cei 2 elevi își fixează și își întinde firul între 2 părți ale corpului, apoi rămâne nemișcat; celălalt elev trebuie să-și miște corpul sau o parte a corpului între sârmă și colegul de clasă, fără să atingă sârma sau colegul de clasă.



-
- Variabilă relație / spațiu: grupați 2 perechi. Cele 2 pupile primei perechi întind un fir între ele. Elevii celeilalte perechi umblă în jurul firului (sus, dedesubt) cu sau fără contact între ei. Inversați rolul perechilor.
 - Spațiu/timp variabil: variați lungimea firului între parteneri, viteza de mișcare etc.

Mai multe exemple de ignorare sunt conținute în PDF-ul cu autoservire:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf>

Mici exerciții fizice de practicat cu familia, oferite în timpul izolărilor legate de Covid-19 în Franța

În perioadele de izolare operate în Franța în timpul crizei sanitare legate de Covid-19, mai mulți profesori de PSE le-au oferit elevilor și familiilor acestora exerciții de făcut zilnic acasă. Următoarele exerciții, ilustrate de câte un mic videoclip fiecare, au fost propuse de Matthieu Gandolfi, profesor de educație fizică și antrenor sportiv.

1. Tabla de supraom sau superfemeie

Față în față, bustul pe pământ, picioarele întinse și întinse, pasăm pe rând o minge după ce o învârtim în spatele gâtului, fără să ne sprijinim vreodată mâinile pe pământ.

Acest lucru ajută la lucrul spatelui inferior, a fesierii și a ischiochimbilor.

2. Picioarele balansoare

Este întotdeauna necesar să vă asigurați că lucrați mușchii agonisti și antagonisti în aceeași sesiune, cu alte cuvinte mușchii care sunt opuși unul față de celălalt. Deci, după lombar, putem lucra centura abdominală.

După ce apucă gleznele mamei sau ale tatălui său, copilul își întinde picioarele și le trage în sus, ținând spatele pe pământ. Adultul îi împinge ușor înapoi în față, la stânga, la dreapta. Picioarele nu trebuie să atingă solul.



3. Coapse ca Killy

Pentru a întări coapsele, nimic ca scaunul: picioarele îndoite, spatele sprijinit de un perete, încercăm să menținem această poziție cât mai mult posibil.

La acest exercițiu, poreclit Killy (în omagiu schiorului francez), copiii sunt adesea mai buni decât adulții.

4. Lucrați la cardio

După aceste exerciții diferite, este posibil ca copilul dumneavoastră să nu fie încă suficient eliberat. Apoi îl poți face să lucreze cardio: o bandă de cauciuc întinsă în jurul taliei lui, trebuie să alerge înainte în timp ce tu îl ții pe spate.

Faceți cinci seturi de 30 de secunde cu o pauză de 30 de secunde între fiecare.

Dacă vrei să lucrezi la nucleul tău în timp ce micuțul tău se antrenează, acest exercițiu este pentru tine! Tu faci scândura, copilul tău se târăște sub burtă în drum spre ieșire și sare peste spate pe piciorul articulat la întoarcere.

Faceți cinci seturi de 30 de secunde cu o pauză de 30 de secunde între fiecare.

5. Cutia de puf

În sfârșit, poți pune la punct acest atelier distractiv: copilul tău se întinde (dacă este posibil, pe un covor sau covor) cu o grămadă de jucării moi la picioare. Misiunea lui? Prinde ursuleții cu picioarele și aruncă-i într-o ladă sau coș în spatele capului.

Acest exercițiu permite să lucrezi abdomenul și mai ales să faci flexibilități. Se poate practica cu doi copii întinși de fiecare parte a coșului, primul care și-a pus deoparte toate animalele de pluș pentru a câștiga!

Sesiunea de 7 minute: cele 12 exerciții EPS acasă



Aceste exerciții fac posibilă, în timpul izolărilor legate de Covid-19, să se ofere elevilor o activitate sportivă zilnică la domiciliu. Acestea le permit să obțină beneficii maxime pentru sănătatea lor, starea lor de spirit și performanța lor intelectuală, făcând doar 7 minute de sport pe zi acasă.

Această soluție este simplă și presupune efectuarea a 12 exerciții de 30 de secunde fiecare, la intensitatea maximă de care este capabil elevul și luarea a 10 secunde de odihnă între fiecare exercițiu.

1. Jumping Jacks

Elevul sare, desfăcând picioarele și ridicând brațele deasupra capului. Apoi sare din nou, readucându-și picioarele și brațele în poziția normală. Și așa mai departe.

2. Scaunul

Elevul stă lângă un perete cu coapsele orizontale, la 90 de grade față de perete. Spatele este lipit de perete.

3. Pompe

Rezemat pe mâini și picioare, corpul învelit, abdomenele și fesele contractate. Picioarele sunt unite, iar mâinile puțin mai mult decât lățimea umerilor. Este vorba despre coborârea întregului corp rămânând învelit, datorită singurei lucrări a brațelor. Corpul coboară până când pieptul atinge pământul. Coatele nu trebuie să fie îndreptate spre exterior, ci trebuie să rămână lângă corp pentru a forma un unghi de la 0 la 40 ° cu acesta.

Dacă flotările „clasice” sunt prea dificile, este posibil să faci flotări pe genunchi, având grijă să păstrezi o bună aliniere a genunchilor-bazin-umeri.

4. Abdominalii

Întins, picioarele îndoite, picioarele așezate aproape de fese. Ridicați bustul pentru a aduce palmele mâinilor deasupra genunchilor. Coboara apoi bustul dar fara a aseza omoplatii pe



sol. Evitați abdomenul cu mâinile în spatele gâtului pentru că, peste repetări și oboseală, avem tendința să tragem de gât.

5. Urcarea și coborârea de pe scaun

Întotdeauna la intensitate maximă, presupune înlănțuirea în sus și în jos a unui scaun (sau a unei trepte sau a unei scări) timp de 30 de secunde.

6. Genuflexiuni

Stând cu picioarele ușor depărtate, îndoți picioarele pentru a aduce coapsele orizontale. Țineți genunchii deasupra picioarelor. Fesele merg înapoi (de parcă ai fi vrut să stai pe un scaun). Spatele, drept, se aplecă ușor înainte. În timpul ascensiunii, asigurați-vă că contractați abdominalii și fesierii.

7. Scaun de scufundare

Sau pe o bancă sau pe o scară. Înapoi la scaun, picioarele pe pământ, fesele în aer. Echilibrați-vă mâinile cu brațele și antebrățele formând un unghi de 90 de grade. Apoi, trageți tricepșii până când brațele sunt drepte. Apoi coborâți înapoi și așa mai departe timp de 30 de secunde.

8. Tabla

Rezemați-vă pe antebrățe și degetele de la picioare, țineți corpul învelit cu abdomenul și fesierii contractați. Țineți poziția fără a vă mișca timp de 30 de secunde.

9. Cursa pe loc



Este vorba despre alergare pe loc, ridicarea genunchilor pentru a aduce coapsele orizontale. Folosește-ți brațele pentru a rămâne echilibrat. Ține bustul drept.

10. Sloturile

În picioare, aduceți piciorul drept înainte și apoi flexați-l pentru a aduce coapsa orizontală în timp ce apropiați genunchiul stâng de podea. Apoi reveniți sus și faceți același lucru cu piciorul stâng.

11. Pompe cu rotații

La sfârșitul fiecărei împingeri, ridică un braț spre cer în timp ce te rotești. Schimbați brațele la fiecare împingere.

12. Scândurile laterale

Rezemat pe un antebraț (la 90 de grade față de bustul tău), corpul învelit, celălalt braț se sprijină lângă corp. După 15 secunde, schimbați partea.

Hochei educațional: 10 sesiuni de inițiere

Pentru a permite practicarea hocheiului de la grădiniță până la universitate dar și prin activitățile oferite de centrele de agrement, autoritățile locale etc., Federația Franceză de Hochei (FFH), prin structurile sale (cluburi, comitete, ligi) a putut să se adapteze și să ofere : „hochei educațional”.

Această inițiativă are ca scop diversificarea activităților fizice și sportive predate în aceste structuri și bineînțeles să dezvolte hocheiul pe teren și sala. De către public și contextul activității, s-a realizat o adaptare a practicii acestui sport atât în ceea ce privește regulile, echipamentul, cât și obiectivele.

10 ateliere de inițiere, ilustrate prin videoclipuri, sunt oferite de Federație:

1. Descoperirea lacrossei: Lacrosse



Durată:

- 15 minute

Material:

- 1 baton per elev

Instrucțiuni:

- Rochia de lacrosse este aceeași pentru dreptaci și pentru stângaci.
- Poziționați mâna stângă în partea de sus a mânerului (palma mâinii pe partea plată a fundului).
- Poziționați mâna dreaptă în mijlocul fundului.

Obiective:

- Înțelegeți materialul.

Criterii de succes:

- Înțelegeți că trebuie utilizată numai partea plată a stocului.

2. Descoperirea lacrossei: 1, 2, 3 soare

Durată:

- 15 minute

Material:

- 1 baton per elev
- 1 minge per elev

Instrucțiuni:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
- Desenați o linie de start și o linie de sosire.
 - La semnalul profesorului, (1,2,3 soare) elevul intră în conducerea mingii.
 - Dacă mingea nu este oprită la soare, elevul o ia de la capăt.

Obiective:

- Mingea rămâne lipită de partea plată.
- Răspundeți rapid la un semnal sonor.
- Aflați cum să vă opriți mingea.
- Mergi repede.

Criterii de succes:

- Opriți mingea înainte de soare.
- Primii 3 care opresc mingea în spatele liniei de sosire marchează un punct.

3. Manipularea mingii: Conducerea mingii

Durată:

- 15 minute.

Material:

- 1 baton per elev
- 1 minge per elev
- Cupe de diferite culori

Instrucțiuni:



-
- Puneți atâtea blocuri câte elevi pe două rânduri. Un student pe parcelă.
 - Elevul trebuie să conducă mingea de la stud la stud opus de aceeași culoare (conducere cu forehand).
 - După o călătorie dus-întors, explicați cum să opriți mingea cu partea plată.
 - Dezvoltați jocul în perechi (înlăturați mingile de la elevii de aceeași parte).
 - Elevul trebuie să conducă mingea la B și să o oprească.
 - Când mingea este oprită, partenerul aduce mingea de la B la A.
 - Odată ce înțelegeți exercițiul, fă-l ca o alergare.

Obiective:

- Să-și poată conduce mingea din punctul A în punctul B.
- Conduceți mingea cu partea plată.
- Să-și poată opri mingea.
- Controlează-ți mingea și viteza acesteia.

Adaptări:

Mai ușor:

- Începeți fiecare parte pe rând.

Mai tare:

- Adăugați un stud în mijloc și conduceți-i mingea înainte de a reveni la B.
- În sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers acelor de ceasornic.



Criterii de succes:

- Un punct pentru cine vine primul după ce respectă cele 5 reguli de aur

4. Manipulați crossse: Relais Kangourou

Durată:

- 15 minute.

Material:

- 1 bata per echipa
- 1 minge per echipa
- 4 bețe pe pământ per echipă
- Loturi și cercuri

Instrucțiuni:

- Faceți 4 echipe.
- Așezați 4 bețe pe pământ (de fiecare dată cu duza în dreapta).
- Când conduceți mingea, faceți slalom între bețe (treceți în lateralul ciocului), opriți mingea la știft apoi reveniți alergând și săriți cu ambele picioare (deasupra bețelor) înainte de a trece ștafeta următorului.
- Runda 2: Picioarul drept.
- Runda 3: Picioar clopot stâng.

Obiective:

- Să-și poată conduce mingea în timp ce face slalom.



-
- Mergi repede.

Adaptări:

- Aranjați bețele într-o linie și săriți de la dreapta la stânga (variați săriturile).

Criterii de succes:

- Respectați abilitățile motorii.
- 1 = 4 puncte, 2 = 3 puncte, 3 = 2 puncte, 4 = 1 punct.

5. Propulsie / Control: Ceasul

Durată:

- 15 minute.

Material:

- 1 baton per elev
- 1 minge per echipa
- Cupe

Instrucțiuni:

- 2 echipe.
- O echipă (albastru) stă într-un cerc pentru a seta ceasul și o a doua echipă (roșu) într-o coloană în spatele unui stud.
- Echipa în cerc pasează (pase lungi) după ce a controlat mingea (control scăzut *), în timp ce cealaltă echipă se întoarce în timp eliminând mingea din cronometru (în ștafetă).



-
- Când echipa a terminat de mers non-stop, schimbați rolurile.

Obiective:

- Aflați cum să faceți o trecere lungă.

Adaptări:

- Posibilitatea de dublare a atelierului și de a face o a doua rundă câștigătoare vs câștigătoare.
- Viraj în direcția opusă.

Comportamente de promovat:

- Nu lovesc mingea.
- Îmi îndoiesc picioarele și nu schimb poziția mâinilor în timpul controlului scăzut.
- Aștept până când partenerul meu este gata să-i transmită mingea.

Criterii de succes:

- Un control scăzut + o trecere lungă = 1 pt.
- Echipa cu cele mai multe pase câștigă runda.

6. Propulsie / Control: Iazul cu crocodile

Durată:

- 25 de minute.

Material:

- 1 baton per elev

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
- 1 minge per elev

- Cupe

Instrucțiuni:

- În perechi, câte o minge pe pereche. Du-te în schimbul mingii și termină cu un șut pe poartă.
- Evoluție: delimitează un coridor de 2m latime și pe lungimea terenului.
- Așezați un elev (crocodilul) în iaz al cărui scop este să împiedice elevii să treacă prin iaz eliberând mingea.
- Pentru elevi, scopul este să traverseze balta, conducând mingea fără a fi prins. Când elevul a trecut balta, a ajuns cu un șut la poartă.
- Dacă elevul este eliminat, el părăsește terenul.
- Runda 2: începe în perechi cu o minge (2vs1) pe rând. Schimbați crocodilul la fiecare rundă.

Obiective:

- Luați informațiile corecte.
- Să știi cum să ocolii adversarul.
- Aflați cum să faceți o trecere lungă.
- Aflați cum să faceți un control scăzut.
- Să știi să ieși în evidență (vezi conceptul de marcă / ieșire în evidență).

Adaptări:

- Adăugați un al doilea crocodil.



-
- Măriți sau micșorați zona de apărare (iazul).

Criterii de succes:

- Ultimul câștigă 1 pt.
- Runda 2: 1 punct pentru fiecare pasaj reușit pe pereche.

1. Opoziție: pisici și șoareci

Durată:

- 20 de minute.

Material:

- 1 baton per elev
- Mingi
- 5 sau 6 cercuri

Instrucțiuni:

- Pe dimensiunea unui grup, 2/3 sunt șoareci (albastru) și 1/3 pisici (roșu). Șoarecii trebuie să meargă și să pună brânzeturile (bilele) în frigidere (cercuri). Anunțați un număr maxim de brânzeturi pe cerc!
- Pisicile ar trebui să împiedice șoarecii să introducă brânza mușcând mingea de șoareci. Pisicile trebuie să returneze mingea în zona mouse-ului fără a intra în această zonă.
- Zonele sunt refugii pentru șoareci. Pisicilor le este interzisă intrarea în el.
- La rândul lui if # și educatoarea, numărăm numărul de bile și schimbăm rolurile.

Obiective:

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



-
- Opoziție 1 vs 1.
 - Aflați cum să navigați într-un spațiu mare.

Adaptări:

- Schimbarea rolurilor echipelor.
- Scădeți numărul de cercuri și/sau creșteți pisicile.
- Măriți sau micșorați timpul.
- Pentru cei mici, puneți adăposturi (blocuri sau cercuri) așezate pe pământ pentru șoareci.
- Faceți o provocare între cele 2 grupuri de șoareci.

Criterii de succes:

- Numărul de bile în cercuri (frigidere) într-un timp limitat.

2. Opoziție: șoimul

Durată:

- 10 minute.

Material:

- 1 baton per elev
- 1 minge per elev
- Cronometru
- 1 fluier
- Loturi



Instrucțiuni:

- Regulile șoimului clasic.
- Sunt considerați prinși toți copiii a căror minge a fost atinsă de partea plată a fundului șoimului.
- Apoi fac un zid pe care nu au dreptul să-l ia.

Obiective:

- Țineți stick-ul corect (mâna stângă în partea de sus, mâna dreaptă spre tine; mâna dreaptă către treimea superioară a stick-ului, mâna plată spre locul în care mă îndrept)
- Respectați regulile de hochei (respect pentru partea laterală a bastonului, greșeli la picior).

Adaptări:

- Variați numărul de șoimi
- Oferiți dreptul de a captura jucătorilor care nu au fost luați
- Variați dimensiunile spațiului de joc
- Jucați 2 echipe de 2 șoimi, câte unul din fiecare echipă (echipa cu toți membrii luați prima pierde).
- Faceți jucătorii să înceapă pe cele 2 baze opuse.

Criterii de succes:

- Ultimul jucător care nu a fost luat câștigă și îl înlocuiește pe șoim.

3. Avansați mingea colectiv spre poartă: Sus / Jos

Durată:



-
- 5 minute.

Material:

- 1 baton per elev
- 1 minge pe teren
- 8 crampoane

Instrucțiuni:

- Faceți echipe de câte 2 pe 1/4 din teren.
- Pe fiecare 1/4 de teren, creați 4 mini-goluri în unghiurile acestor câmpuri. Folosiți blocuri pentru a forma aceste obiective.
- Jucătorii se trec unul pe altul la obiectivele lor.

Obiective:

- Să știi cum să ieși în evidență sau să marchezi un jucător.
- Să știe să treacă coechipierului său.
- Aflați cum să duceți mingea la o țintă.
- Cunoașteți rolul atacatorului și al apărătorului.

Adaptări:

Mai tare:

- Solicitați un număr minim de pase înainte de a ajunge la obiectiv.

Criterii de succes:



- Punct acordat atunci când elevul introduce mingea în poarta adversarului. Fault dacă cele 5 reguli nu sunt respectate.

- Victorie pentru echipa care înscrie cele mai multe goluri.

4. Avansarea colectivă a mingii spre poartă: Turneu 3/3 fără portar

Durată:

- 30 de minute.

Material:

- 1 baton per elev

- 1 minge pe teren

- Cupe

- Casule

Instrucțiuni:

- Faceți echipe de 3 - Urmăriți 3 semi-campuri.

- Aplicați regulile de aruncare. Nu există portar.

- Însoțiți mingea la poartă pentru a marca.

- Joacă meciuri de 5 minute.

Cunoștințe și abilități:

- Rugați elevii să arbitreze pe rând.

- Respectul pentru reguli, pentru arbitru și pentru ceilalți.

- Instruirea persoanei și a cetățeanului.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Obiective:

- Să știi cum să ieși în evidență sau să marchezi un jucător.
- Pentru a putea înlănțui două acțiuni: control + marcă sau control + trecere.
- Aflați cum să duceți mingea la o țintă.
- Cunoașteți regulile jocului.

Adaptări:

Mai tare:

- Desenați o zonă de tragere (fiți înăuntru pentru a marca).

Criterii de succes:

- Punct acordat atunci când elevul introduce mingea în poarta adversarului. Penalizare dacă cele 5 reguli nu sunt respectate.
- Victorie pentru echipa care înscrie cele mai multe goluri.

Exerciții de gimnastică la domiciliu pentru părinți și copiii lor de 2-4 ani

Da, activitatea sportivă poate fi învățată și practică într-un mod distractiv încă de la o vârstă fragedă. Aici nu este nevoie de echipament, doar o țintă confortabilă, cu puțină imaginație, pentru ca părinții să poată practica sport împreună cu copiii lor mici. Sub formă de povești fantastice, versuri sau alte idei amuzante, le sunt oferite exerciții simple de îmbrăcăminte, de întărire a mușchilor și de respirație să le facă acasă.

Introducere în sesiune:

„A fost odată ca niciodată o lume incredibilă, lumea Decatoanelor în care trăiesc creaturi mici, atât de mici încât oamenii nu le puteau vedea...: zânele! Ar trebui să știți că aceste mici zâne sunt niște farse sacre, le place să joace feste oamenilor cu baghetele lor magice!

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Urmează-mă!" și acolo, de parcă ai fi o pasăre cu aripi gigantice, sari prin casă pentru a ajunge în acest univers fabulos...

Exercițiul 1: Flamingo

"Ah! Există unul care m-a atins! M-a transformat într-un flamingo! "

Și sări pe un picior, îți întărești glezna și prin imitație poți fi sigur că copilul tău te va urma!

„Pentru a mă livra, trebuie să-mi întorci piciorul!”

Acesta este momentul în care micuțul tău își dezvoltă simțul spațiului. Repetați acest lucru de mai multe ori pentru a întări ambele glezne.

Exercițiul 2: râme

„Ai grijă, ascunde-te, o să ne târăm până la stânca mare de catifea! Olala, e greu la stomac, încercăm pe spate! "

Târându-te, continui să-ți activezi inima și pe cea a copilului tău mobilizând întregul corp. Poți inventa obstacole, ascunzători, nu-ți fie frică de ridicol! Nu există pentru copii.

Exercițiul 3: Broaște râioase

„Hopa, cred că ne-a atins pe amândoi (sau pe amândoi)! Croâ Croâ!”

Acesta este unul dintre cele mai multe exerciții cardio de pe listă și nu trișăm: urcă-te pe pământ și apoi foarte sus spre tavan în timp ce sărim.

Exercițiul 4: Marmosets

"Oh! Ea ne-a transformat într-un marmoset! Știi ce fac marmoseții ca să se deplaseze cu părinții lor? Se cațără pe spate când părinții se târăsc."

Asigurați-vă că copilul dumneavoastră este bine în jurul gâtului și nu vă mișcați prea repede pentru a-l menține echilibrat.



"Am o idee! O să încercăm să prindem zâna mică pentru a o enerva! Ești gata? Și hop, oh nu ratat! Totuși!"

Exercițiul 5: Liftul

"Am o idee! O să încercăm să o prindem pe mica zână să o enerveze! Ești gata? Și presto, oh, nu doamnă! Din nou!"

Prinde-ți copilul la nivelul axilelor, îndoaie picioarele ținând spatele drept și ridică-l până în tavan, stil celebru pui de leu. Repetați de zece ori. Devii un lift pentru copii și, în același timp, îți întărești brațele și umerii.

Exercițiul 6: Genuflexiunea Koala

„Ei bine, cu siguranță e prea rapidă! Vezi că sunt o mare koala! Cum fac ei copii koala? Atârnă de gât, dar în față!”

Odată ce micuțul tău s-a conectat, este timpul pentru 2 până la 3 seturi de 10 genuflexiuni (ține-ți stomacul strâns, spatele drept și picioarele paralele). Plasarea atenției: riști să auzi râsete la fiecare coborâre!

Exercițiul 7: Tunelul

"Oh! Aici sunt transformat într-un tunel! Trebuie să treci sub mine ca să mă eliberezi!"

Da, este timpul pentru înveliș! Faceți o scândură drăguță, asigurați-vă că vă așezați bine spatele ca să nu vă arcuiți și să nu urci pe fese, faceți un tunel nu un munte!

Exercițiul 8: Podul

„O, și acum am devenit o punte! Treci sub mine!”

Învelind într-un fel, învelind în celălalt! Pe spate, ridică-ți pelvisul spre cer, cu ambele picioare ancorate de pământ, strânge-ți stomacul și fesele în timp ce puii tăi se târăsc sub tine!



Exercițiul 9: Calul balansoar

„Vino aproape de mine... M-a transformat într-un cal balansoar! Ai grijă, wohou!”

Cu spatele rotunjit și cu spatele copiilor tăi lipite de stomac, balansează-te și apoi revino. Abdominalii se încălzesc, nu-i așa? Și stimulezi spațiul din spate al copilului tău pentru a-l ajuta în concepția lui despre spațiu.

Exercițiul 10: bulele

„Micuța zână îmi spune un secret... trebuie să șoptești; în curând va merge acasă să se odihnească. Dacă i-am trimite bule uriașe să-l însoțească până la casa lui? Luăm puțin aer și suflăm mult timp și bulele se umflă, se umflă, se umflă și le lăsăm să zboare spre cer... (fă mai multe bule mari) Adio bule mici, adio zână mică... ne vedem în curând să ne jucăm! ”

Tocmai ați făcut un mic exercițiu de respirație care vă oferă un timp de liniște pentru tine și copilul tău. Acest ritual este important pentru a indica faptul că nu mai jucați.

Program special de patru exerciții pentru fete adolescente

Exercițiul 1: Fante în față

Repetitii:

- 12 până la 15 din fiecare picior

Descriere:

1. Stai cu brațele pe ambele părți ale corpului.
2. Pe măsură ce inspirați, flexați genunchii împreună, asigurându-vă că vă mențineți corpul drept.
3. Reveniți la poziția inițială în timp ce expirați.
4. Odată ce ați terminat exercițiul pe o parte, continuați cu cealaltă.



Notă:

- Când îndoți genunchii, apropiați-vă cât mai mult posibil de sol fără a-l atinge vreodată.

Exercițiul 2: Abducția șoldului

Repetitii:

- 20 pe fiecare parte

Descriere:

1. Întins pe o parte cu brațele susținându-te.
2. În timp ce expirați, efectuați o abducție de șold.
3. Reveniți la poziția inițială în timp ce inhalați.
4. Odată ce ați terminat exercițiul pe o parte, continuați cu cealaltă.

Exercițiul 3: Scândura

Repetitii:

- 15 până la 30 de secunde

Descriere:

1. Întinde-te pe burtă, cu cele 2 brațe sub piept.
2. Ridicați-vă corpul și stabiliți-l folosind antebrațele și vârfurile picioarelor.
3. Odată ce perioada a trecut, reveniți la poziția inițială.

Notă:

- Când efectuați acest exercițiu, asigurați-vă că corpul dumneavoastră este într-o poziție verticală.



Exercițiul 4: Flexia laterală a trunchiului

Repetitii:

- 15 pe fiecare parte

Descriere:

1. Stai cu o ganteră în fiecare mână.
2. În timp ce vă asigurați că pelvisul este fixat, efectuați o flexie laterală a trunchiului spre stânga, apoi repetați pe partea dreaptă.

Notă:

- Când efectuați acest exercițiu, este important să mergeți cu amplitudine maximă (ar trebui să simțiți o ușoară întindere pe fiecare parte a trunchiului).

Trei exerciții pentru mușchii spatelui

1. Canotaj pe o bancă

Vâslitul pe o bancă îndreaptă spatele și previne „căderea” umerilor. Bratele raman foarte aproape de bust in timpul flexiei lor. Coatele nu deviază. Menținerea lor verticală este asigurată de contracția romboizilor care unesc omoplații și fasciculele posterioare ale deltoizilor care asigură acțiunea de retropulsiune. Capul este ridicat. Suportul de pe bancă merge de la fundul sternului până la pubis.

2. Un braț trăgând sau vâslit

Suportul de pe bancă asigură spatele. Genunchiul și mâna care asigură acest sprijin plasează spatele pe un unghi oblic scăzut, aproape de 30 °. Gantera este verticală față de umăr la începutul tracțiunii. Este îndreptată spre șold. Bustul rămâne drept și nu începe să se rotească în timpul creșterii sarcinii.

3. Fluturile răsturnat în poziție șezând



Fluturile inversat întărește, ca și rândul băncii, romboizii și deltoizii. De asemenea, evită să aibă spatele rotund și arcuit. Se realizează așezat pe un bust foarte inclinat; trebuie să rămână drept cu capul în prelungire, deci fără prelungire. Stomacul nu trebuie comprimat. Sarcina trebuie mutată până la linia orizontală care trece prin umeri, ținând brațele aproape drepte. Greutățile deplasate trebuie să permită întotdeauna o execuție corectă din punct de vedere tehnic fără a îndrepta trunchiul.

„Nike Training Club”, unul dintre exemplele de aplicații pentru practicarea sportului acasă în Franța

În contextul crizei de sănătate și al izolarilor decretate de guvernul francez, au fost dezvoltate mai multe aplicații sportive pe iOS și Android. Cele mai multe dintre ele sunt gratuite, dar oferă achiziții în aplicație pentru a accesa mai multe funcții.

Una dintre cele mai populare aplicații sportive este „Nike Training Club”. Are avantajul de a fi destul de complet și personalizat.

Aplicația constă din mai multe funcții grupate într-un meniu care apare în partea de jos a ecranului: Flux de știri, Activitate (istoric și performanță), Antrenamente și Magazin.

Categoria Antrenamente este cea mai interesantă din aplicația de sport, aici puteți găsi exercițiile. Odată intrat în nivel, aplicația oferă pregătire adaptată persoanei în cauză. Aplicația arată detaliile mișcărilor, durata fiecăreia și videoclipul care arată execuția acesteia.

În subcategoria Răsfoire, puteți alege o grupă musculară, un tip de antrenament sau puteți selecta echipamentul disponibil.

O altă caracteristică de alegere este crearea de programe mai specifice bazate pe obiectivele urmărite. De exemplu, puteți alege programul „Rafinare” de șase săptămâni și apoi completați echipamentul, numărul de antrenamente pe săptămână, dacă alergarea este inclusă și dificultatea programului.



În ceea ce privește recompensele (la categoria Activitate), aplicația oferă completarea insinelor de victorie la fiecare etapă parcursă. Poți fi onorat cu premiul pentru pasăre timpurie, yoghin sau bufniță de noapte. Sunt furnizați și pași bazați pe numărul de antrenamente, împreună cu numărul de antrenamente pe săptămână și numărul de seturi. În categoria News Feed găsiți articole despre rețete, produse Nike precum și detalii despre executarea anumitor mișcări.

Aplicația „30 de zile de fitness provocare”.

Această aplicație sportivă are meritul de a-și ține numele, astfel încât îți vei putea stabili un obiectiv clar de îndată ce va fi lansată. Celălalt avantaj este că are o zonă de nutriție cuprinzătoare chiar și cu versiunea gratuită. În caz contrar, versiunea gratuită lansează câteva videoclipuri publicitare invazive.

Această aplicație sportivă, al cărei obiectiv este clar, se bazează pe prioritățile fiecărei persoane (slăbit, tonifiere etc.). După ce intră în obiectiv, gen, zonele pe care se lucrează și numărul de ședințe pe săptămână, avem de ales să luăm varianta plătită sau varianta plătită care costă 63,99 euro pe an.

Pe partea de meniu, găsim categoriile „Programe, 30 de provocări, Raport și Profil”. În prima categorie regăsim programul nostru personalizat și plătit. Este posibil să testați aplicația gratuit timp de câteva zile.

Există și programul alimentar, care este destul de complet și detaliat, și oferă opțiuni vegetariene.

Cu versiunea plătită, avem dreptul la 30 de provocări în funcție de zona corpului pe care vrem să lucrăm, precum și de nivelul nostru. În aplicație, acestea nu sunt videoclipuri, ci animații care arată mișcările în detaliu.

Ca și în cazul multor aplicații sportive, aceasta reunește elementele de bază sub forma unui program, calorii arse și antrenamente finalizate.



Referințe

Eduscol, 2021. 30 de minute de activitate fizică zilnică. Link vizitat pe 11.10.2021:

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

France Info, La 3 Grand Est, 2020. Coronavirus: mici exerciții fizice simple de făcut cu copiii tăi în izolare. Link vizitat pe 13.10.2021:

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

EPSREGAL, EPS altfel, 2020. Continuitate educațională în EPS: „Sesiunea de acasă de 7 minute”. Link vizitat pe 13.10.2021:

<https://www.epsregal.fr/continue-pedagogique-eps/>

Federația Franceză de Hochei, 2020. Ghid didactic: Hochei educațional la nivel primar. Link vizitat pe 14.10.2021:

<https://www.ffhockey.org/docman-liste-hierarchique/developpement/498-guide-pedagogique-hockey-educatif-en-primaire/file.html>

Consiliul Sportiv Decathlon. 10 exerciții sportive acasă: Părinți și copii (2-4 ANI). Link vizitat pe 15.10.2021:

<https://drive.google.com/file/d/10KmaV22ECGLrc7pB5MhmEjHEZTh511sF/view>

Noovo Moi, 2013. Mișcarea copiilor și adolescenților. Link vizitat pe 15.10.2021:

<https://www.noovomoi.ca/vivre/activite-physique/article.faire-bouger-les-enfants-les-adolescents.1.1240372.html>

Bruno Chauzi (Profesor de educație fizică certificat), 2021. Antrenament cu gantere și greutate liberă - Exerciții și program. Link vizitat pe 08.10.2021:



<https://entrainement-sportif.fr/exercices-musculation-halteres.htm>

Presse Citron, 2020. Sporturi acasă: am testat 5 aplicații pentru a ne menține în formă. Link vizitat pe 08.10.2021:

<https://www.presse-citron.net/sport-a-la-maison-on-a-teste-5-applications-pour-garder-la-forme/>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O varietate de jocuri pentru elevi, cum ar fi yoga, ritm, mișcare și mindfulness.

O varietate de jocuri pentru elevi

Dorim să sensibilizăm toți profesorii de educație fizică să implementeze în programul lor școlar activități mai strict orientate spre îngrijirea și dezvoltarea bunăstării psihologice a elevilor, pe lângă activitățile obișnuite de gimnastică și sport desfășurate în mod normal la școală.

Conceptul de predare a Yoga și Mindfulness este relativ recent în Occident, în timp ce în Est este integrat ca o parte esențială a dezvoltării copiilor, printr-o serie de tehnici care vor fi benefice pentru viață.

Aplicarea acestor intervenții ar putea aduce numeroase avantaje, grație beneficiilor care decurg din practicarea yoga, a tehnicilor de meditație și de relaxare pentru copii.

Practicarea „mindfulness” (meditație, yoga etc.) reduce stresul și relaxează, dar produce și modificări morfologice la nivelul creierului. Efectuarea acestor practici pe o perioadă lungă de timp s-a dovedit că crește densitatea materiei cenușii în hipocamp (o zonă a creierului importantă pentru învățare și memorie).

În timpul copilăriei, fiecare acțiune educațională sistematică și planificată va crește potențialul cognitiv al copiilor, datorită creșterii masive și rapide atât a neuronilor, cât și a sinapselor într-un mod profund și de durată, ceea ce va permite apoi copiilor articularea ușoară a noilor învățări. Aceste modificări ale creierului au ca rezultat o mare capacitate de a dobândi, asimila, învăța și recupera informații rapid și fără mare efort.

Yoga și meditația ne ajută să respirăm conștient, să menținem o postură corectă, să ne relaxăm, să minimizăm problemele și să trăim pe deplin prezentul, fără să ne gândim la trecut sau viitor.

Practic, sunt tehnici cu putere de necontestat în controlul stresului și anxietății.



În prezent, copiii încep să se confrunte cu situații stresante de la o vârstă foarte fragedă, fiind vulnerabili deoarece nu au instrumente eficiente care să le permită să facă față și să se adapteze la schimbare. Diferiți factori declanșează stresul copilului, de la nașterea unui nou membru al familiei, până la uitarea unei sarcini școlare sau presiunea generată de așteptările părinților și ale profesorilor. Școala reprezintă și un spațiu diferit de acasă, unde copilul trăiește pierderea adevăratei sale libertăți, condiționându-se de anumite reguli, care nu prea au sens pentru el, precum sunetul unui clopoțel, care indică începutul lecției .. La fel, în mediul școlar, un alt dintre factorii „stresanți” este legat de adaptare. Studiile anterioare privind adaptarea școlară arată că copiii, în primele trei până la șase luni de la intrarea la școală, produc o creștere a nivelului de cortizol din sânge [1].

Acest lucru poate avea o influență negativă, generând anxietate și tensiune la copii.

Viziunea copilului despre școală, precum și cerințele care vin de la profesori, sunt una dintre principalele cauze ale stresului din copilărie.

În plus, în situații delicate de privare afectivă, sentimentul de abandon poate declanșa la copii diverse tulburări emoționale, care se manifestă în:

- schimbări de dispoziție,
- reacții exagerate la probleme minore,
- agresivitate,
- tulburări de somn,
- depresie,
- deficit de atenție,
- dificultăți de comportament,
- schimbări radicale în performanța academică,



-
- anxietate și izolare,
 - unele cazuri psihoza și sinucidere.

Furnizarea de instrumente care să le permită să devină conștienți de emoțiile lor pentru a gestiona anxietatea le va permite să răspundă în moduri mai adecvate la situațiile dificile cu care se confruntă.

Pentru a gestiona corect stresul, dezvoltarea socio-emoțională este de mare importanță în preșcolar. Pe lângă aspectul socio-emoțional, de mare importanță este și legătura dintre corp și minte în timpul dezvoltării copilului. Este corpul care ne permite să devenim conștienți de ceea ce simte o persoană. Copiii încep să învețe să-și exprime sentimentele în mod conștient la preșcolar.

Când un copil nu își recunoaște emoțiile, nu poate gestiona relațiile cu el însuși și cu ceilalți, deoarece corpul și mintea lui sunt separate de emoțiile sale.

Yoga pentru copii are ca scop armonizarea corpului, permite copilului să dobândească conștiința de sine, îmbunătățind astfel calitatea emoțională care, în consecință, îi favorizează performanțele academice. De asemenea, contribuie la depistarea oricăror probleme emoționale și la prevenirea comportamentelor conflictuale în context școlar și familial.

În plus, tehnicile de yoga îmbunătățesc abilitățile mentale de bază pentru educație. În acest fel, stresul poate fi controlat prin tehnici de respirație și posturi efectuate în cadrul practicilor, oferind copilului instrumente de autoreglare pentru a-și controla impulsurile. [2].

La rândul său, Mindfulness ajută la o percepție obiectivă a situației și emoției trăite de copil în prezent și ne permite să înțelegem că sentimentele de furie, tristețe, frică, bucurie, sunt reacții la o situație trăită sau la ceva gândit care, de îndată ce sunt percepute în corp, se transformă imediat în alte gânduri.



Acest lucru îți permite să devii conștient de tine și să fii mai conectat, promovând o comunitate de învățare care menține un echilibru emoțional, gestionând adecvat stresul, creând relații sănătoase.

Aceste tehnici sunt fundamentale pentru copii, pentru a stabili un contact personal cu semenii lor, în sarcinile și jocurile de grup, pentru a construi o cunoaștere a lor și a celorlalți, pentru a facilita rezolvarea conflictelor, pentru a învăța să-și identifice emoțiile și pe cele ale altora. Toate acestea vor fi însoțite de o atmosferă relaxată și un mediu senin, în care ascultarea este privilegiată, și deci empatie și sociabilitate prin diverse strategii de joc.

Jocuri

Există diferite tipuri de jocuri care sunt prezentate în practicile de Mindfulness precum jocurile cooperative cu nume imaginare, care invită copilul să se relaționeze direct la natură, domeniu pe care Mindfulness îl prețuiește foarte mult.

Un alt punct important este să lăsați spații de spontaneitate și să țineți cont de nivelul energetic al copiilor în timpul activităților: în cazul copiilor cu exces de energie, activitățile ar trebui să se desfășoare în aer liber; dimpotrivă, atunci când sunt calmi și atenți, profesorul va putea lucra la clasă.

Uneori, strategia de a împărți copiii în grupuri mai mici de aceeași vârstă le permite să se simtă mai confortabil cu mediul înconjurător, simțindu-se acceptați și incluși.

Vă prezentăm mai jos posibile exerciții de propus elevilor, care au fost adaptate vârstei, nevoilor și caracteristicilor elevilor. Elevii trebuie să se simtă motivați și confortabil atunci când le fac. Pentru aceasta, va fi folosită o metodologie ludică, participativă și antrenantă.

Sesiunea 1:	Copacul și licuriciul ne relaxează
-------------	------------------------------------



	<p>Luni sunt zile grele pentru elevii care se întorc la cursuri după ce și-au petrecut weekendul jucând jocuri și nu trebuie să se trezească devreme. Din acest motiv, s-au ales activități bazate pe ziua săptămânii care le permit să obțină calm, să dezvolte concentrarea și să-și deschidă mintea pentru a fi predispuși la învățare.</p>
Obiective:	<ul style="list-style-type: none">• • Introduceți copiii în yoga
Durată:	<ul style="list-style-type: none">• Încurajează concentrarea și atenția.
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Învăță să respiri cu atenție.



<p>Activități:</p>	<p>Le explicăm copiilor că respirația este ceva ce facem involuntar încă de la naștere, dar o putem controla dacă vrem. Vă sugerăm câteva exerciții pe care le puteți face pentru a vă controla respirația.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mai întâi copiii se aranjează în cerc în jurul profesorului și inspiră adânc, ridicând simultan mâinile cu palmele în sus, până ajung la înălțimea capului. Când am luat tot aerul îl eliberăm încet coborând mainile cu palmele în jos, până ajungem la varful degetelor de la picioare. Repetăm de trei ori. - Apoi vor lua aer prin nas, acoperind una dintre nări, iar când o eliberează, vor trebui să o acopere pe cealaltă. - Pentru ultimul exercițiu de respirație, aprindem o lumânare și copiii se așează în jurul ei. Fiecare este chemat individual și se apropie de lumânare luând aer și eliberând-o foarte încet pentru ca flacăra să nu se stingă. <p>Odată ce sunt relaxați, îi vom introduce pe copii în yoga cu niște ipostaze ușoare, potrivite vârstei lor. Vom începe cu poza copacului. Sesiunea se va încheia cu jocul licuricilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii vor sta pe covor cu luminile stinse iar profesorul le va spune povestea licuriciului care se ascunde în clasă. Copiii se vor ridica și vor trebui să meargă încet fără să facă nici un zgomot în căutarea licuriciului. Profesorul va lua o lanternă și se va concentra pe un loc din clasă, copiii vor urmări lumina pentru a încerca să prindă licuriciul. Când vor ajunge, vei schimba rapid locurile.
--------------------	---



Criteriu de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Controlul atent al respirației. - Capacitate de concentrare. - Imitarea corectă a pozițiilor.
-----------------------	---

Sesiunea 2	Eliminam tensiunile acumulate
Justificare:	În această sesiune vom flexibiliza coloana vertebrală și întregul corp, eliminând energiile rele și tensiunile pe care le-am acumulat. Atenția și concentrarea vor lucra pentru a pregăti mintea și a o menține clară și deschisă pentru o mai bună învățare mai târziu în clasă.
Obiective:	- Faceți corpul mai flexibil.
Durată:	- Îmbunătățiți durata de atenție.
Materiale:	- Expulzați tensiunea acumulată.



Activități:	<p>Vom elimina tensiunea pe care am acumulat-o în corp. Pentru aceasta folosim jocul leului:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ne încercuim și ne strângem tot corpul: mâini, față, ochi, picioare etc. Când profesorul ne arată, eliberăm tensiunea țipând.- Vom închide ochii și vom respira calm, inspirând pe nas și expirând pe gură. Să ne imaginăm că suntem lei și că ne plimbăm în savana africană. Este mult soare și suntem foarte oboseți. Căutăm un loc unde să bem apă și să fim în siguranță. Toată lumea își imaginează unde este acel loc și cum este. Când ajungem la el vom respira mai ușor și chiar mai încet. Leul adoarme și putem deschide ochii puțin câte puțin. <p>În această sesiune vom exersa poziția pisicii.</p> <p>Pentru încheierea sedintei vom folosi jocul obiectelor fantoma: le aratam copiilor un anumit număr de obiecte, care vor fi potrivite vârstei și maturității lor. Le prezentăm și le numim pentru a-i face să-și amintească. Când toată lumea le-a văzut, se acoperă cu o pătură și li se pun următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ce a fost acolo? Este vorba despre amintirea obiectelor pe care le-au văzut înainte fără a le descoperi. Ei pot face o imagine sau pot inventa o poveste.- Ce s-a schimbat? Obiectele sunt mutate și trebuie să afle care dintre ele s-au schimbat. De asemenea, puteți adăuga unul nou sau elimina unul dintre cele care au fost prezentate.
-------------	---



Criteriu de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitate de concentrare în timpul exercițiilor. - Promovarea expresiei corporale. - Verificarea atenției.
-----------------------	---

Sesiunea 3	Ne plac masajele!
Justificare:	Această sesiune este destinată studenților să stabilească legături de încredere cu colegii lor. Ei vor putea să-și cunoască propriul corp și pe cel al altora. Ei vor putea, de asemenea, să relaxeze mintea și să umple corpul cu energie.
Obiective:	- Promovați încrederea în semenii cuiva.
Durată:	- Promovează mișcarea corpului.
Materiale:	- Promovarea relațiilor sociale în cadrul grupului.



Activități:	<p>Vom începe sesiunea prin a învăța cum să facem masaje. Pentru început, o vom face cu păpuși sau jucării moi pe care copiii le vor fi aduse de acasă și pe care le vom păstra într-un cufăr în clasă. Fiecare își va lua animalul de pluș și va sta pe covor. Profesorul ia o altă jucărie moale și le arată cum să facă masajul. Începem cu capul, continuăm cu gâtul, coborâm pe spate și tot așa. Pe măsură ce sesiunile progresează, ei își vor masa partenerii în colegi sau chiar într-un lanț. Când vor termina masajul, îi vom întreba cum se simt.</p> <p>În continuare, vom realiza ipostaza câinelui.</p> <p>Pentru a încheia sesiunea vom juca al cui joc este?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentru aceasta vom acorda o mare atenție tuturor colegilor de clasă. <p>Maestrul va începe prin a spune caracteristicile unui băiat sau unei fete pentru ca alții să le ghicească. Vor trebui să spună, de exemplu, că este un băiat blond cu părul creț, are adidași și pantaloni roșii. Primul care ghicește va trebui să dea indiciile pentru a continua să descopere informații despre însoțitorii săi. Ei vor trebui să fie foarte atenți la toate detaliile pentru a fi cel mai repede să o spună.</p>
Criteriile de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea propriului corp și al însoțitorilor tăi cu exercițiul de masaj. - Relația cu semenii. - Nivel de atenție în timpul sedintei.

Sesiunea 4	Ne relaxăm suflând și respirând
------------	---------------------------------



Justificare:	Cu această sesiune vom ajuta la întărirea și flexia spatelui, umerilor și picioarelor, deoarece copiii petrec multe ore pe zi stând pe scaun. De asemenea, ne va ajuta să eliberăm stresul și să îmbunătățim digestia.
Obiective:	- Efectuați o respirație adecvată.
Durată:	- Încurajează imaginația și creativitatea.
Materiale:	- Stăpânirea diferitelor posturi ale corpului.



Activități:	<p>Vom începe sesiunea cu o activitate de respirație și suflare. Ei vor respira mai întâi trei respirații adânci pentru a se relaxa și apoi vor începe jocul respirației:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joacă fotbal cu gura. Cu ajutorul unui pai, vor sufla o minge de plută din teren către poarta adversă pentru a marca un gol. Va trebui să vă monitorizați respirația pentru a ști când să suflați tare și mai încet. - Profesorul va pune pe fruntea fiecărui copil câte o fâșie de hârtie absorbantă care atâră până la gură. După cum este indicat, bebelușii ar trebui să sufle puternic sau încet și să vadă mișcarea pe care o fac cu respirația. - Cu bucata de hârtie absorbantă vor forma o minge și o vor purta de-a lungul unui traseu de bandă adezivă pe care o va fi făcut profesorul, având grijă să nu se desprindă. <p>În această sesiune vom executa poza triumphiului.</p> <p>Pentru a încheia sesiunea ne vom inventa mantra. O mantra este un cuvânt sau un set de cuvinte cântate pentru a ne concentra gândurile și emoțiile. Deoarece mantrile sunt captivante și le place să le cânte pentru meditație, acum vor veni cu ale lor. Ei vor lua notă de silabele și cuvintele pe care doresc să le includă și apoi i se va adăuga muzica. Îl pot cânta ori de câte ori au nevoie să se relaxeze.</p>
Criteriu de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Postura făcută corect. - Timp relaxat. - Gradul de participare a elevilor.

Sesiunea 5	Meditând, controlăm mintea
------------	----------------------------



Justificare:	Vineri copiii sunt foarte obosiți de toată săptămâna, așa că pentru ședința de meditație din această zi a fost aleasă poziția de relaxare și fluture, care ajută la ameliorarea anxietății și oboselii. Prin meditație dobândim conștientizarea necesară pentru a învăța mai bine și, prin urmare, pentru a preveni eventualele dificultăți de învățare.
Obiective:	- Încurajează crearea unei atmosfere relaxate.
Durată:	- Ascultă activ.
Materiale:	- Mentine echilibrul în poziție.



Activități:	<p>Pentru a începe sesiunea vom face o meditație de 1 sau 2 minute:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne așezăm cu picioarele încrucișate pe podea, cu mâinile deasupra genunchilor, cu palmele îndreptate în jos. De asemenea, ne putem ridica mâinile unind degetul mare cu degetul arătător. Spatele va fi întotdeauna drept. - Să ne imaginăm că am devenit o stâncă uriașă, nu ne putem mișca sau vorbi. Încercăm să lăsăm mintea goală, fără gânduri, goală. Pentru aceasta ne vom concentra pe sunetul respirației noastre și pe senzațiile corpului nostru. - Inspirăm și expirăm un minut simțind cum ni se umflă burta când inspirăm și cum se dezumflă când o eliberăm. Ne punem mâinile pe piept, unim palmele și repetăm mantra OM de trei ori. <p>Vom realiza poza fluturului.</p> <p>Pentru a încheia sesiunea vom face o scurtă relaxare pentru a ne calma și a putea lucra concentrați pentru restul zilei. Pentru aceasta trebuie să ne întindem pe spate pe covor sau rogojină. Brațele vor fi extinse cu palmele în sus, picioarele puțin depărtate de șolduri și picioarele relaxate.</p> <p>Închidem ochii și ne imaginăm că stăm deasupra unui nor mare de bumbac alb care plutește deasupra cerului. Nimic nu ne poate supăra și ne poate scoate din starea noastră de liniște. Auzim păsările cântând în jurul nostru, este plăcut să le auzim sunetul. De fiecare dată când suntem acolo suntem mai relaxați și corpul nostru cântărește foarte puțin, aproape nimic, până devenim pene și cădem treptat din cer pe pământ. Odată ce ajungem la pământ simțim contactul corpului nostru cu pământul. Relaxăm mâna dreaptă, mâna stângă, capul, gâtul etc. Vom fi într-o stare relaxată pentru aproximativ 5 minute. După ce ne trezim, mișcându-ne degetele de la mâini și de la picioare și întorcându-ne corpul într-o parte pentru a ne ridica încet.</p>
-------------	--



Criteriile de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Gradul de relaxare. - Controlul respirației. - Postura corectă a întregului corp.
-------------------------	---

Sesiunea 6	Atenție, concentrare!
Justificare:	Prin respirație ajutăm la reducerea stresului, iar sprijinindu-ne pe o jucărie moale sau pe o păpușă îi vom face pe copii să se simtă mai confortabil și în siguranță cu silueta de atașament pe care au ales-o.
Obiective:	- Respiră conștient.
Durată:	- Faceți-vă coloana vertebrală, brațele și spatele mai flexibile.
Materiale:	- Încurajează atenția.



Activitati	<p>Vom începe prin a face meditația ursulețului. Pentru asta avem nevoie de un loc mare unde sa ne intindem confortabil si de un animal de plumat pe care l-au adus de acasa anterior pentru a avea un anumit atasament fata de acesta. Le vom spune că el este bebelușul nostru și că trebuie să-l facem să adoarmă legănându-l cu mișcările abdomenului nostru pe măsură ce se ridică și coboară pe măsură ce se umple și se golește cu aer.</p> <p>Vom îndeplini poziția cobrei.</p> <p>Sesiunea se va încheia cu jocul Vedo, văd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii vor sta pe covor și profesorul va începe să spună văd, văd; dar în loc să precizeze obiectul pe care îl vede, va face o descriere a obiectului, a formei lui geometrice, a texturii, a structurii sale etc. Orice copil care ghiceste va trebui să înceapă jocul din nou, dând multe detalii și încercând să atragă atenția colegilor de clasă.
Criteriile de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitate de relaxare. - Executarea corectă a posturilor. - Gradul de participare la activitati.

Sesiunea 7	Inima noastră este plină de emoții
Justificare:	Cu această sesiune ne vom aduce atenția asupra inimii noastre, vom vedea că bate cu mare viteză și vom descoperi ce sentimente și emoții avem în noi în acest moment, aici și acum.



Obiective:	- Simte-ți inima bătând.
Durată:	- Stăpânirea posturilor corporale.
Materiale:	- Ascultați sentimentele și emoțiile.
Activități:	35 de minute.
Criteriile de evaluare:	Ceas cu cronometru, foaie cu design inimă, materiale pentru decorarea inimii. - Externalizați-vă emoțiile și sentimentele. - Grad de imaginație și creativitate.

Sesiunea 8	Torța „ne luminează”
------------	----------------------



Justificare:	Această sesiune își propune să dezvolte obiceiul tăcerii, obișnuind copiii să tacă în anumite ocazii sau momente specifice ale zilei. Rămânând tăcuți, putem aprecia sunete de care nu suntem conștienți atunci când vorbim.
Obiective:	- Experimentează senzația de calm atunci când pornești diferite părți ale corpului.
Durată:	- Întărește picioarele, spatele și bratele.
Materiale:	- Încurajează ascultarea și atenția.



Activități:	<p>Vom începe sesiunea cu exersarea lanternei magice atotvăzătoare. Copiii stau pe podea cu picioarele încrucișate și mainile sprijinite pe genunchi. Vom respira adânc trei sau patru și vom relaxa limba. Le vom cere să închidă ochii și să-și imagineze că există un felinar magic care le luminează creierul. Este de o lumină foarte frumoasă, de culoarea pe care și-o dorește toată lumea. Lumina trece prin toate părțile corpului nostru și le aprinde puțin câte puțin pe măsură ce respirăm și ne concentrăm asupra luminii. Li se va cere să găsească și să strălucească o lumină pe partea corpului unde au cea mai mare tensiune, pentru că li se strâng hainele sau le dor pantofii. Vom executa postura războinicului.</p>
Criteriile de evaluare:	<p>Sesiunea se va încheia cu jocul de sunete zilnice:</p> <p>- Vom ruga copiii să tacă și să închidă ochii pentru a nu fi distrași. Vom fi atenți la sunetele care sunt prezente în jurul nostru în fiecare zi dar pe care nu le auzim pentru că nu tăcem. Vom tace vreo doua-trei minute și când timpul va trece vom face o lista cu sunetele pe care le-am auzit.</p>

Sesiunea 9	Tăcerea ne-a îmbogățit
------------	------------------------



Justificare:	Sunetele ne pot ajuta să ne auzim mai bine respirația. Literele vibrează în diferite părți ale corpului. De exemplu, U rezonază în burtă și poate ameliora durerile de stomac, O întărește inima și capacitatea de a iubi și vibrează gâtul și umerii, revitalizează mintea și purifică plămâni.
Obiective:	- Învăț să respiri cu litere.
Durată:	- Faceți corpul mai flexibil.
Materiale:	- Promovarea unui climat de tăcere.
Activități:	<p>Vom începe sesiunea cu un joc de respirație cu litere. Ne așezăm pe un scaun, inspirăm adânc și în timpul expirării vocale se pronunță cu intensitate constantă, încercând să percepem locul vibrației. Îți vom ghida pe copii arătându-le unde observăm vibrația. Vom include și varianta „albina”, expirând cu gura închisă, în timp ce sunetul vibrează în interiorul gurii noastre, imitând sunetul aripilor albinei în timpul zborului.</p> <p>Vom efectua așezarea podului.</p> <p>Vom încheia sesiunea cu jocul tăcerii:</p> <p>- Ne vom așeza pe covor în jurul unei clepsidre mari. Profesorul va explica ce este și pentru ce este. Îl va întoarce și când nisipul începe să cadă ei vor trebui să tacă și să privească cum nisipul merge din loc în loc până când acesta este gol. Timpul poate fi prelungit cu ceasuri mai durabile pe măsură ce sesiunile progresează.</p>



Criteriu de evaluare:	<ul style="list-style-type: none"> - Controlul respirației prin imitarea sunetelor. - Capacitatea de a tace. - Imitarea corectă a posturilor.
-----------------------	--

Sesiunea 10	Marea ne liniștește
Justificare:	În această sesiune vom lucra asupra activităților legate de apă, mai precis de mare, deoarece apa este simbolul epurării și distrugerii negativului.
Obiective:	- Controlează-ți respirația în mod conștient.
Durată:	- Încurajează concentrarea și atenția.
Materiale:	- Imita posturi si miscari.



Activități:	<p>Vom începe sesiunea cu meditația asupra valurilor mării. Pentru început vom pune o mână pe burtă și cealaltă pe piept și le vom face pe amândoi să se miște cu respirația. Vom da copiilor un pătrat de hârtie pentru a face o barcă. Le vom cere să se gândească la ceva sau la cineva pe care îl iubesc foarte mult și vor trebui să-și imagineze punându-l în barcă. Pirații au furat nava și au plecat pe mare. Dintr-o dată este o furtună și pirații cad în mare. Suntem valurile mării și cu răsufierea ne putem îndruma micuța noastră barcă spre port. Dacă o facem foarte încet, undele se vor ridica treptat când inspirăm și vor coborî încet când expirăm. Așa că mica noastră barcă va urca și cobora valurile în timp ce ne îndreptăm respirația. Dacă o facem încet barca nu ne va cădea din burtă, dar dacă o facem repede ar putea cădea.</p> <p>Odată ce s-au relaxat, vom executa poza cu barca. Vom încheia sesiunea cu jocul „Sunt o meduză”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vor fi grupuri de 4 sau 5 copii care vor merge împreună imitând meduzele. Va cânta muzică moale, relaxantă și se vor mișca încet, mișcându-și tentaculele și legănându-se odată cu mișcarea valurilor mării. Vor trebui să încerce să nu se despartă de grupul lor și să nu se ciocnească de ceilalți pentru că îi pot „mușca”.
Criteriu evaluare:	<p>de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlul respirației. - Joc in echipa. - Imitarea adecvată a posturilor.

Referințe

^[1] Turner-Cobb et al. Quoted in Flores and Ostrosky, 2012



¹²¹ Ebert, M. (2014). Yoga in the classroom. Green Teacher Magazine # 97.
<http://greenteacher.com/yoga-in-the-classroom/>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Un set de activități de explorare în aer liber de durate diferite pentru copii și familii.



Credit: Alexandra Beier / Getty.

În prezent, a fost dezvoltat un întreg complex de mijloace pentru a îmbunătăți capacitățile funcționale și a crește rezervele adaptative ale corpului copilului. Izolarea forțată din cauza COVID-19 a dovedit necesitatea nu doar a activității fizice regulate, ci și a activității

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



fizice în aer liber - fără măști, în afară de pereți, cu capacitatea de a respira liber și (re)socializa. Acest lucru este deosebit de important pentru copii și familii, având în vedere consecințele negative ale „educației la distanță” și nivelul în creștere al conflictelor în cadrul familiilor strânse împreună pentru o perioadă lungă de timp.

Rutina zilnică, tendința de a forma sănătate, alimentația adecvată, întărirea sunt condiții indispensabile pentru creșterea capacităților de adaptare ale copilului.

Alternarea temperaturilor ridicate și moderate la efectuarea procedurilor de apă îmbunătățește aspectele cheie ale capacității funcționale ale problemelor cheie autonome ale sistemului nervos, antrenează sistemul spre formarea termoreglării sănătății.

Aspecte cheie psihologice favorabile - clima din familie și școală slăbește tendința psihoemoțională spre formarea sănătății copilului și problemele cheie sunt condiția tendinței sale spre formarea sănătății - o tendință de succes spre formarea adaptării sănătății . Pentru a calma nervii, problemele cheie ale stresului folosesc imagini artistice, probleme cheie ale imaginilor color. Afectarea eficientă a tendinței de formare a sănătății naturii înconjurătoare: problemele cheie ale zgomotului ploii, tendința de a forma sănătatea frunzișului foșnet, stropirea cu apă, păsările cântătoare, sunetul vântului, combinat cu aspectul verde sau Tendința acoperită de zăpadă de a modela sănătatea copacilor, probleme cheie ale fluturării valurilor într-un lac, râu, mare, pârâu, cu peisaje montane, de iarnă sau de vară.

Educația fizică regulată, exercițiile de dimineață, joggingul, înotul sporesc tendința de a forma sănătate, aprovizionarea cu sânge, tendința de a forma sănătatea creierului, tendința de a forma sănătate, asigurând cea mai optimă funcționare a ambelor emisfere cu probleme cheie.

Efectuarea culturii fizice, tendința de a forma clase de sănătate în aer liber, problemele cheie ale aerului, asigură îndeplinirea uneia dintre sarcinile importante aspecte cheie ale tendinței fizice la formarea sănătății educaționale - îmbunătățirea sistemelor funcționale și întărirea corpul copilului. Pe întrebările cheie în sine, tendința spre formarea sănătății, exercițiile fizice, sunt tendința spre formarea sănătății ca mijloc puternic al tendinței spre formarea sănătății impactului asupra organismului copilului, dar problemele cheie sunt în tendința spre formarea sănătății. în combinație cu acțiunea forțelor naturale ale naturii,



această influență se intensifică și devine multidirecțională.

Probleme cheie de wellness

Efectul exercițiilor fizice asupra corpului copiilor este cel mai bine atins prin combinarea acestora cu probleme cheie folosind tendința naturală de a forma sănătatea factorilor naturali (aer, soare și apă). Potrivit lui Ivanova N.I. și Talko V.V. tendința de a face exerciții fizice de sănătate ca factor de întărire nu este întotdeauna problemele cheie care conduc la o creștere a tendinței imune de a forma activitate de sănătate. O tendință excesivă de o dată la formarea sănătății, activitatea fizică ridică întrebările cheie ale schimbărilor în activitatea sistemului imunitar și restabilirea tendinței imunologice de formare a competenței de sănătate la nivelul inițial după ce durează activitatea fizică excesivă. mai mult de 7 zile.

Factorii cheie naturali, cum ar fi radiația solară, proprietățile aerului și problemele cheie ale răului de mișcare a apei din mediu, pot servi, de asemenea, ca mijloace importante de consolidare a problemelor cheie de sănătate, întărirea și îmbunătățirea performanței problemelor umane cheie. Problemele lor cheie comune de importanță ca mediu de viață pentru răul de mișcare sunt bine cunoscute. Este suficient să spunem rău de mișcare, întrebările cheie sunt că problema conservării sale este problemele cheie ale uneia dintre problemele presante universale ale bolii umane.

Fiind angajați în educația fizică pe stradă, copiii sunt influențați de 2 factori:

- activitate fizică;
- forțele naturale ale naturii.

Atunci când predau întrebări cheie în aer liber, copiii au ocazia să răspundă la întrebări cheie pentru a arăta o activitate extraordinară, independență și inițiativă în acțiunile întrebărilor cheie. Și repetarea răului de mișcare repetarea întrebărilor cheie ale exercițiilor în condițiile întrebărilor cheie ale mai mare rău de mișcare a spațiului în cald și frig întrebări



cheie ale sezonului contribuie la problemele cheie mai durabile ale răului de mișcare de consolidare a abilităților motorii și dezvoltarea calităților fizice.

Problemele cheie ale activității fizice în aer liber se caracterizează în cele mai multe cazuri prin:

- timpul activității motorii a copiilor, reflectând conținutul și calitatea în diferite momente de regim, determinat prin metoda cronometrajului individual;
- volumul activității motorii folosind pedometrie;
- intensitatea activității motorii (numărarea frecvenței ritmului cardiac în bătăi/min) la efectuarea diferitelor tipuri de muncă musculară.

Problemele cheie ale organizației motorii ale activității de rău de mișcare a școlărilor în aer liber.

Pentru organizarea eficientă a activității motorii aspecte cheie ale activității în aer liber, rău de mișcare, se propun aspecte cheie, utilizare complexă, aspecte cheie ale mai multor variante de organizare a activității motorii, rău de mișcare la copii în funcție de mijloace, rău de mișcare, emoțional- formând rău de mișcare, percepție subiectivă a armoniei mișcării printr-o combinație de:

- mișcarea și respirația;
- mișcarea și vizualizarea „tabloului lumii naturale”;
- mișcare și acompaniament muzical;
- mișcarea și vizualizarea aspectului sportiv al profesorului;
- mișcarea și factorii de mediu;
- mișcare și o stare emoțională pozitivă.



După cum s-a spus, întrebările cheie ale activităților în aer liber există o creștere a problemelor cheie de rezistență la rău de mișcare a corpului la aspecte cheie ale efectelor adverse aspecte cheie ale condițiilor naturale și climatice aspecte cheie (temperaturi ridicate și scăzute, rău de mișcare, rău de mișcare și mișcarea aerului, rău de presiune atmosferică înaltă și joasă și așa mai departe), adică la întărirea rău de mișcare.

În consecință, problemele cheie ale întăririi crește rezistența problemelor cheie ale unei persoane la astfel de probleme cheie meteorologice ale unor factori cum ar fi frigul, răul de mișcare, umezeala și alții, care, cu probleme cheie de influență pe termen lung, pot duce la probleme cheie. la diferite boli. Procesul de întărire este specific răului de mișcare, probleme cheie, adică procedurile la rece cresc problemele cheie de rezistență la frig și temperaturi ridicate - la căldură.

Când problemele cheie ale pielii sunt expuse la problemele cheie ale aerului, vântului, apei, apare o reacție sub formă de rău de mișcare, contractia vaselor de sânge. Iritația primită de nervi care percep problemele cheie ale aparatului cutanat (receptori) se extinde și la răul de mișcare a membranelor mucoase: vasele lor la început se contractă, iar rău de mișcare apoi extinde problemele cheie, cu eliberarea de lichid. , probleme cheie ale mucusului (nasu curgător, strănut și tuse). Totuși, dacă factorii care irită pielea de la rău de mișcare acționează treptat și constant, nervii se vor adapta la ei și reacția de rău de mișcare a corpului va fi mai puțin pronunțată, iar rău de mișcare va fi nedureroasă. Aceasta este întărire.

Făcând exerciții pe stradă, problemele cheie sunt saturația corpului cu oxigen, iar aceste aspecte cheie înseamnă că răul de mișcare îmbunătățește problemele cheie ale proceselor oxidative de rău de mișcare, problemele cheie sunt eliminate mai repede, organismul este curățat de produse, problemele cheie ale decăderii. La exerciții în aer, consumul de energie pentru executarea răului de mișcare a exercițiilor fizice crește; rău de mișcare la temperaturi pozitive cu 5-6%, la temperaturi în minus cu 10-12%, în comparație cu exercițiile efectuate într-o cameră de rău de mișcare. Exercițiul de antrenament pentru rău de mișcare aspecte cheie cu privire la problemele cheie proaspete de rău de mișcare în



orice vreme crește rezistența organismului la problemele cheie ale factorilor negativi ai rău de mișcare ai mediului, precum și bacteriile patogene.

În special aspectele cheie trebuie subliniate efectul de întărire al unor astfel de exerciții: în grupurile observate de rău de mișcare, frecvența bolilor de rău de mișcare cu infecții respiratorii acute, rău de mișcare, problemele cheie sunt reduse la jumătate, indicele de rău de mișcare, adică numărul raul de mișcare la persoanele care nu au fost niciodată bolnave în cursul anului crește de 1,5-2 ori.

Răul de mișcare în continuă schimbare Condițiile meteorologice de rău de mișcare problemele cheie în combinație de rău de mișcare cu exercițiul au o întărire globală probleme cheie impact asupra corpului Întărirea - un set de măsuri care vizează rău de mișcare creșterea rezistenței organismului la rău de mișcare factori negativi: aspecte cheie ale boală de frig excesivă, probleme cheie de căldură, radiații solare, presiune atmosferică ridicată sau scăzută. În general, problemele cheie ale întăririi rău de mișcare a corpului se bazează pe termoreglare - problemele cheie ale capacității de rău de mișcare a corpului uman de a se adapta la factorii schimbatori ai rău de mișcare ai mediului înconjurător. Efectul de întărire este dezvoltat de aspecte cheie sistematice sub influența diversilor factori (frig, căldură etc.).

Pe lângă răul de mișcare a factorilor naturali menționați mai sus, afectează și corpul copiilor și alte fenomene naturale care, de regulă, în timpul rău de mișcare în timpul exercițiilor fizice, fie evită (transferă cursurile în sală), fie nu iau în considerare. Înnoarea are un efect direct asupra întăririi oamenilor: reduce iluminarea, provoacă rău de mișcare al precipitațiilor atmosferice, rău de mișcare, care reduce temperatura zilnică și crește umiditatea aerului. Înnorabilitatea afectează starea de spirit a copilului, provoacă sentimente depresive. Utilizarea jocurilor emoționale cu rău de mișcare va reduce impactul acestui fenomen meteorologic asupra elevilor.

Răul de mișcare cu precipitații abundente poate afecta negativ starea corpului: procesul de termoreglare a rău de mișcare se agravează, respirația devine dificilă. Umiditatea aerului în combinație cu temperatura are un efect pronunțat de rău de mișcare asupra corpului. Răul



de mișcare confortabil pentru oameni este umiditatea mișcării aerului de 50% la o temperatură de 17-22 ° C. Răul de mișcare este mai greu atunci când umiditatea crește căldura este transferată, răul de mișcare crește efectul frigului. Frigul și căldura în climat uscat este mai ușor de tolerat rău de mișcare decât rău de mișcare în climatele umede. Fluctuațiile bruște ale răului de mișcare, ascuțite, ale temperaturii aerului pot cauza răceli masive, boală de rău de mișcare. Astfel, cu raul de miscare mare, raul de miscare este recomandat pentru a reduce raul de miscare la copii, pentru a folosi exercitii fizice si jocuri de intensitate redusa.

Astfel, activitatea de rău de mișcare a copiilor în aer îmbunătățește funcționarea sistemului cardiovascular, a plămânilor, crește livrarea de oxigen către organele și țesuturile interne de rău de mișcare, stimulează și îmbunătățește activitatea centrală a bolii nervoase. sistem. Cu toate acestea, eficacitatea claselor de rău de mișcare în aer liber este determinată de rău de mișcare de o combinație de educație fizică și factori de mediu.

Exercițiile în aer liber sunt obligatorii. Cu toate acestea, influența condițiilor meteorologice asupra stării corpului ar trebui reglementată prin metode pedagogice și igiene.

Este posibil să se desfășoare cursuri cu studenții în aer liber rău de mișcare numai la temperaturi nu mai mici de -16 ° C. Pe banda de mijloc, cursurile se desfășoară la o temperatură de rău de mișcare de până la -15 ° C pe vreme calmă.

Trebuie amintit că condițiile de desfășurare a cursurilor în aer liber, în special în sezonul rece, răul de mișcare al anului, este net diferită de răul de mișcare a celor din sală. Condițiile meteorologice nefavorabile afectează negativ starea generală și răul de mișcare a capacității de muncă atât a adulților, cât și a copiilor. In sezonul rece se recomanda exercitii pentru raul de miscare, trezind la copii un mare interes pentru ridicarea emotionala, contribuind la cresterea mobilitatii.

Odată cu scăderea rău de mișcare a temperaturii exterioare, rău de mișcare a mediului, rata metabolică crește, se produce mai multă căldură (la copii, nivelul de rău de mișcare este mai mare decât la adulți; rău de mișcare este disipat de suprafața pielea și mucoasele), care previne hipotermia corpului, răul de mișcare și temperatura corpului rămâne



constantă. Prin urmare, rău de mișcare pentru a asigura o stare de confort termic, rău de mișcare în sistemul de interacțiune cu mediul extern are rău de mișcare; copiii sunt mai sensibili la răcire. Cu răul de mișcare care răcește corpul, metabolismul crescut și raul de mișcare suplimentar, formarea de căldură în organism, de asemenea, din cauza rău de mișcare involuntar al contracțiilor musculare, ca urmare a căreia producția de căldură poate crește de 3 ori.

Pe langa racirea raului de miscare, corpul copilului raspunde printr-o reactie complexa, in care raul de miscare implica multe sisteme, inclusiv sistemul cardiovascular. La început, apare rău de mișcare, o îngustare reflexă a vaselor de sânge ale pielii - devine palid, apoi expansiunea - devine roz, iar în viitor rău de mișcare reacția va fi diferită în întărire și nu întărită.

Este necesar să țineti cont de unele dintre proprietățile fiziologice ale creierului pentru a nu vă răni cu răul de mișcare. Capilarele scalpului pentru raul de mișcare (cu excepția părții faciale) nu au capacitatea de a strânge rău de mișcare sub influența frigului. La o temperatură a aerului de -4°C , aproximativ jumătate din toată căldura, răul de mișcare produs de corpul în repaus, se pierde dacă capul nu este acoperit. Capul trebuie protejat de hipotermie, pentru a nu provoca tulburări în raul de mișcare a aportului de sânge cerebral la copii, deoarece se știe că creierul este extrem de sensibil la rău de mișcare la lipsa de oxigen și este cea mai importantă cerință a acestuia.

Răul de mișcare de vreme rece la începutul orelor este dat de jogging (lent) sau de mers pe jos, ceea ce crește circulația sângelui, iar răul de mișcare încălzește copiii, totuși, rău de mișcare în același timp, sarcina și ritmul de mișcare ar trebui să fie moderate, astfel încât să nu provoace imediat rău de mișcare, supraîncălzirea și transpirația copiilor. Prea rău de mișcare Încărcătura intensă la începutul rău de mișcare sau chiar rău de mișcare în mijlocul acestuia cu scăderea sa ulterioară poate provoca, în special pe vreme cu vânt, răcoare, rău de mișcare, deoarece un corp umed emite căldură mai repede și mai mult rău de mișcare decât pe foc decât unul uscat.



Adesea, ei încep cu alergarea, fără a-și regla ritmul, ceea ce duce la rău de mișcare la boli respiratorii de la o șarfiptermie, rău de mișcare a căilor respiratorii superioare. Prin urmare, în lunile de iarnă, sarcina pentru rău de mișcare a lecției ar trebui să fie uniformă, cu o ușoară creștere la sfârșitul părții principale a rău de mișcare (când desfășurați un joc în aer liber). În legătură cu rău de mișcare, jocurile în aer liber din timpul iernii ar trebui să se bazeze pe disponibilitatea și răul de mișcare a mișcărilor familiare copiilor - alergare, mers, sărituri, mișcare: rău de mișcare implică toate grupele musculare și astfel rău de mișcare încălzește mișcarea întregului corp. boală. Conținutul jocurilor de rău de mișcare ar trebui să fie rău de mișcare, astfel încât toți copiii să fie activi; mai puțin potrivite sunt jocurile în care mobilitatea copilului depinde de activitatea sa de rău de mișcare sau regulile de rău de mișcare prevăd rău de mișcare a celui prins în afara jocului pentru o lungă perioadă de timp.

Este foarte important să întrerupeți răul de mișcare al celorlalți pentru a fi activ (adică să vă mișcați chiar și în intervalele dintre seturi).

Pe vreme geroasă, este important să alternați între alergare și mers pe jos, iar în procesul de antrenament, folosiți diferite tipuri de alergare. Răul de mișcare Este dovedit că, dacă mergi doar cu rău de mișcare în frig, atunci plămâni noștri au timp să treacă 500 de litri de aer prin ei înșiși, iar dacă alergi în același timp, atunci această cifră ajunge la 6000 de litri de aer de rău de mișcare, care este bogat în particule negative. Aceste particule de rău de mișcare acționează ca un stimulent asupra sistemului nostru nervos de rău de mișcare. Acest lucru vă ajută să vă creșteți vitalitatea pe parcursul zilei. Ar trebui acordată multă atenție curselor de ștafetă pe timp de iarnă: în timpul curselor de ștafetă, copiii sunt animați, răul de mișcare îi încurajează pe camarazi, răul de mișcare este în mișcare, sărind în sus și în jos, batând din palme; sarcinile din cursele de ștafetă nu sunt dificile, copiii le completează rapid și nu așteaptă mult rândul lor.

Când desfășurați exerciții fizice pentru rău de mișcare, trebuie acordată o mare atenție schimbării ritmului de rău de mișcare - rapid și lent. Acest lucru face posibil ca răul de mișcare să fie activ nu numai pentru copiii mobili, ci și pentru cei mai lenți. Prin activarea



răului de mișcare la copiii mai puțin mobili din clasă, profesorul le reamintește să alerge și să nu stea în picioare în timpul jocului, prescrie o tendință de menținere a echilibrului de către lideri, rău de mișcare îi stimulează la exerciții mai intense. Este important să aveți o tendință corectă de a menține echilibrul între exercițiu și odihnă. Dar chiar și în timpul odihnei, copiii cu rău de mișcare nu ar trebui să rămână nemișcați: odihna este tendința de a menține echilibrul. Pauzele nu trebuie să fie lungi: rău de mișcare, depind de tendința de a menține echilibrul din natura exercițiilor, de amploarea sarcinii (cu o sarcină mare, pauzele sunt prelungite la 20-30 s).

Răul de mișcare trebuie amintit că dezvoltarea mișcărilor este o sarcină obligatorie a cursurilor. Între tendința de a menține echilibrul, răul de mișcare se teme de răcirea copiilor, profesorii de rău de mișcare efectuează adesea exercițiile prea grăbite: tendința de a menține echilibrul, copiii se grăbesc, rău de mișcare îndeplinește tendința de a menține echilibrul mișcării neclar, incorect, iar profesorul de rău de mișcare nu îndrăznește să le oprească și nu corectează tendința de menținere a echilibrului greșelilor. Pe de altă parte, nu este necesar să le explicăm mult și mult timp copiilor ceva despre răul de mișcare și despre tendința de a menține echilibrul pentru a opri răul de mișcare a tuturor celor implicați, dar este necesar să corectăm greșelile tendinței. pentru a menține echilibrul la fiecare copil prin rău de mișcare în timpul executării exercițiilor de rău de mișcare. După o activitate musculară intensă, tendința de a menține echilibrul nu este periculoasă dacă sunt mai puțin mobile pentru anumite boli de mișcare. Este alternanta raului de miscare, raul de miscare si o anumita senzatie de frig care favorizeaza raul de miscare, o intarire rapida si de durata a corpului.

Când desfășurați cursurile, este necesar să observați cu atenție răul de mișcare, tendința de a menține echilibrul, modul în care copiii individuali reacționează la rău de mișcare: unii se obișnuiesc rapid cu tendința de a menține echilibrul cu aerul rece, rău de mișcare a altora este mult mai lent. Ultima tendință de a menține echilibrul ar trebui să fie rău de mișcare pentru a stimula rău de mișcare la o activitate mai viguroasă. Copiii slăbiți trebuie să primească mai puțină sarcină de rău de mișcare: reduceți numărul de repetări ale exercițiilor pentru rău de mișcare, reduceți participarea lor la jocul de rău de mișcare,



scurtați timpul de alergare și înlocuiți-l cu mersul pe jos. Dar acești copii care suferă de rău de mișcare nu ar trebui să stea în picioare în timpul perioadei de odihnă pentru rău de mișcare (în special în timpul răcorului de rău de mișcare), iar după o scurtă trecere la mai mult rău de mișcare, activitatea calmă trebuie inclusă din nou în rău de mișcare în cursul general al lecției. Copiii eliberați de cursuri (după rău de mișcare, tendința de a menține echilibrul, îmbunătățirea sănătății nou înscriși etc.), ies din rău de mișcare la o tendință de a menține echilibrul - o plimbare cu întregul grup de îmbunătățire a sănătății. În timpul orelor, aceștia sunt pe îmbunătățirea sănătății tendința sportivă de a menține echilibrul pe site (sau în grup, dacă acolo se țin cursurile) și tendința de a menține echilibrul pentru profesor ajută - înlătură îmbunătățirea sănătății sau aduc beneficii, o tendința de menținere a echilibrului, monitorizarea îmbunătățirii stării de sanatate prin corectitudinea exercitiilor efectuate de alți copii, îmbunătățirea stării de sanatate prin îndeplinirea regulilor în jocuri etc.

Structura activităților în aer liber nu diferă de cea din săli. Include o wellness introductivă, o tendință de echilibru de bază și o parte finală de wellness. Durata tendinței de menținere a echilibrului cursurilor este de până la 30 - 35 de minute. În partea introductivă a cursurilor la frig, există tendința de a menține echilibrul pe parcursul anului.

Partea principală a tendinței de a menține echilibrul orelor este un complex de exerciții generale de dezvoltare (în mișcare), îmbunătățirea mersului, după care se efectuează o alergare scurtă - de la 2 la 5 minute. După recuperarea alergării, săriturile se execută pe o singură recuperare sau două picioare, de la picior la picior. După finalizarea exercițiului, îmbunătățirea sănătății și jogging, se organizează jocuri de îmbunătățire a sănătății, care se repetă de 4 - 5 ori, pauzele dintre ele sunt scurte. Tendința de a menține echilibrul timp de recuperare iarna la desfășurarea activităților de îmbunătățire a sănătății în aer liber exerciții și jocuri de îmbunătățire a sănătății cu tendința de a menține echilibrul prin cânt, tendința de a menține echilibrul nu sunt recomandate, deoarece aceasta duce la inhalarea unei cantități mari de tendința rece de a menține echilibrul aerului și poate provoca hipotermie a căilor respiratorii superioare. Particularitatea îmbunătățirii exercițiilor generale de dezvoltare - utilizarea metodei fluxului.



Tendința finală de menținere a echilibrului părții de recuperare se realizează prin alergare lentă, transformându-se în mers, în timpul recuperării căreia tendința de menținere a echilibrului se realizează exerciții de respirație.

În recuperarea la frig (mai ales iarna) anotimpurile sunt mai lungi trebuie acordată atenție respirației nazale, refacerii mai ales tendinței de menținere a echilibrului în grupuri pentru îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor, tendința de menținere a echilibrului la copiii neîntăriți anterior. Dar, în același timp, nu este nevoie să vă temeți de îmbunătățirea sănătății, atunci când copiii respiră pe gură când aleargă, merg sau fac îmbunătățirea sănătății altor exerciții; De regulă, respirația pe gură, recuperarea alternează cu respirația nazală (dacă nasul copilului este curățat de recuperarea mucusului), iar recuperarea, fluxul de aer rece este înlocuit cu aer cald, tendința de a menține echilibrul cu recuperarea purificată încălzită în timp ce trecând prin tendința de a menține echilibrul căilor nazale cu aerul. Acesta este un bun agent de întărire. Îmbunătățirea sănătății Treptat, tendința de a menține echilibrul în procesul de antrenament la copii dezvoltă o tendință ritmică și profundă de a menține echilibrul respirației; ei respiră nu numai pe gură, ci și pe nas, iar îmbunătățirea eficienței respirației nazale crește.

Îmbunătățirea sănătății respirației crește tendința de menținere a echilibrului, procesele de îmbunătățire a sănătății metabolice a organismului, întărește vasele de sânge și vindecă nervii pielii, stimulează tendința creierului de a menține echilibrul activității, vindecarea îmbunătățește activitatea tendinței de a menține echilibrul inimii, crește tonusul general al corpului. Aerul care acționează cu tendința de a menține echilibrul direct asupra organismului, determină vindecarea unui număr de modificări biochimice în vindecarea celulelor și țesuturilor, vindecând prin îmbunătățirea iritației receptorilor pielii ai sistemului nervos. Temperatura aerului, de regulă, are tendința de a menține echilibrul sub temperatură, tendința de a menține echilibrul corpului copilului, ceea ce provoacă iritarea suprafeței pielii, a mucoaselor tractului respirator, ameliorarea și a aparatelor nervoase. Înglobate în ele.



Efectul curativ pozitiv al băilor de aer depinde de temperatură, umiditate, tendința de a menține echilibrul aerului, curățenia și ionizarea atmosferei. Temperatura de vindecare confortabilă a aerului sau aproape de temperatură, îmbunătățirea corpului (cu recuperarea normalului: umiditatea, recuperarea presiunii și vânt ușor) nu dă un efect tangibil, deoarece îmbunătățirea generării de căldură și recuperarea transferului de căldură, tendința de menținere a echilibrului în aceste condiții, refacerea este apropiată de starea de echilibru. Proprietățile de întărire ale aerului de vindecare depind nu numai de temperatura de vindecare și umiditate, ci și de viteza de mișcare a acestuia. Pentru a preveni hipotermia organismului, este necesară creșterea producției de căldură în timpul tendinței de a menține echilibrul băilor de aer și exercițiul fizic.

Antrenamentul de fitness, tendința de a menține echilibrul duce la o recuperare crescută a sensibilității la frig. Aceste modificări sunt opuse celor în care tendința de menținere a echilibrului se observă vindecând la intrarea în atmosfera rece naturală de vindecare. Prin urmare, activitatea fizică cu reglare pronunțată a căldurii, fiecare tendință de a menține echilibrul îmbunătățirea ulterioară a sănătății răcire, îmbunătățirea sănătății efectuată cu o creștere în comparație cu tendința de a menține echilibrul cu temperatura inițială, îmbunătățirea sănătății nu este o tendință de a menține echilibrul însoțită de o creștere a rezistenței la frig. Având în vedere aceste modele de îmbunătățire a sănătății, îmbunătățirea sănătății nu ar trebui să fie urmată de îmbunătățirea sănătății în timpul procedurilor de întărire.

Zilele de recuperare vântoase pentru cursuri, ar trebui să alegeți locurile cele mai ferite de vânt. Tendința vântului de a menține echilibrul răcește corpul mai repede decât calmul. Și cu cât recuperarea este mai mare, cu atât viteza sa mai mare, cu atât recuperarea, transferul de căldură, recuperarea corpului este mai puternică. La temperaturi scăzute, tendința de menținere a echilibrului este afectată negativ de vânturile puternice, tendința de a menține echilibrul îngreunează respirația, recuperarea irită refacerea sistemului nervos, anvelope: vântul ușor de recuperare, mai ales răcoros, revigorează, are efect stimulator.



Întărirea regulată, recuperarea prin răcire, afectează favorabil tendința de menținere a echilibrului nu numai asupra rezistenței la frig, ci și asupra stării de sănătate pozitive, tendința de a menține echilibrul reacțiilor imune nespecifice ale organismului. Îmbunătățirea secreției are loc îmbunătățirea hormonilor cortexului și medularului o tendință de menținere a echilibrului glandelor suprarenale, precum și îmbunătățirea hormonilor tiroidieni cu o creștere simultană a refacerii utilizării acestor hormoni de către țesuturi. Îmbunătățirea mai mare a sănătății, activitatea hormonilor, îmbunătățirea sănătății, ajută cu succes la combaterea tendinței de menținere a echilibrului organismului cu vindecarea diferitelor boli infecțioase. Această recuperare este legată în egală măsură și în paralel de infecții psihologice: agresivitate, o idee falsă, înșelăciune etc.

Conținutul activităților în aer liber

Conținutul activităților în aer liber se bazează pe materialul programului.

Activitățile în aer liber se desfășoară cu putere motrică mare.

Activitatea copiilor, care se realizează prin includerea a până la 5 curse lungi în lecție, utilizarea metodelor de organizare frontală și de grup, îmbunătățirea sănătății copiilor la efectuarea mișcărilor de bază, îmbunătățirea selecției jocurilor și curselor de ștafetă. Menținerea capacității de lucru ridicate îmbunătățirea sănătății copiilor este principalul lucru pe toată durata lecției, principala îmbunătățire a sănătății este combinarea corectă a sarcinii și recuperarea activă a odihnei: îmbunătățirea exercițiilor de mare intensitate (alergare, sărituri, jocuri în aer liber) alternează cu principalele exerciții de intensitate scăzută și medie (mers, ameliorarea reconstrucției, cățărare, ameliorarea sănătății aruncarea, exerciții de echilibru).

Îmbunătățirea sănătății sezonului cald în condiții meteorologice favorabile Îmbunătățirea sănătății Numărul maxim de sesiuni de antrenament fizic Îmbunătățirea sănătății se



desfășoară în aer liber. În zilele senine, însorite și fără vânt de îmbunătățire a sănătății, cursurile ar trebui să se desfășoare pe recreerea deschisă a site-ului principal de sport.

Recuperare motorie, densitatea exercițiului în aer nu este mai mică de 80%.

Pentru a asigura efectul principal de recuperare a antrenamentului, recuperarea în sala de clasă pentru copii este în aer - 150 - 160 bătăi / min.

Este mai bine să începeți principalele activități pentru wellness în aer liber în sezonul cald: apoi, împreună cu o recuperare treptată, principala îmbunătățire este o scădere a temperaturii, o îmbunătățire a aerului într-o recuperare a corpului, principala sănătate. Îmbunătățirea este principalele mecanisme de protecție care o protejează, principalul de hipotermie, principala adaptare la condițiile de sănătate în schimbare, îmbunătățirea factorilor principali externi, adică întărirea crește îmbunătățirea sănătății copiilor.

După cum convinge experiența principală de muncă, este mai bine să se desfășoare orele de îmbunătățire a sănătății de educație fizică îmbunătățirea sănătății înainte de plimbare sau la sfârșitul celei principale, pentru a crește timpul petrecut copiii în aer curat.

Zilele de lecții îmbunătățirea sănătății culturii fizice îmbunătățirea sănătății este importantă pentru a distribui corect îmbunătățirea sănătății activitatea motrică principală a copiilor. Dacă la începutul recuperării pe jos se efectuează o lecție de îmbunătățire a sănătății, cea principală trebuie verificată cu atenție, cea principală trebuie verificată cu atenție, recuperarea astfel încât recuperarea tuturor copiilor după recuperarea principală să fie uscată, recuperatorul și-a schimbat hainele pentru recuperare și a ieșit la plimbare în recuperare. Copiii care se recuperează după transpirație ar trebui să stea 10 - 15 minute în casă și apoi să iasă la plimbare. După activitate fizică ridicată, recuperarea în sala de clasă în ceea ce privește recuperarea mersului pe jos, principalul lucru este de a oferi activități de recuperare calmă acasă pentru copii. Dar, așa cum arată îmbunătățirea observării, principalele ore de educație fizică la începutul mersului principal, recuperarea stimulează activitatea principală independentă a copiilor principali: ei folosesc adesea ajutoare de educație fizică, recuperare pe șantier, cea principală. organizează principalele jocuri în aer liber.



Dacă lecția principală se ține la sfârșitul plimbării principale, este necesar să le oferim copiilor mai puține jocuri active pe plimbare în timpul plimbării.

În zilele caniculare, apare principala senzație de oboseală și slăbiciune, lipsa de ambiguitate a mecanismelor scade atenția, viteza principală de reacție, acuratețea și coordonarea mișcărilor principale. Prin urmare, principalul lucru în căldură nu ar trebui să fie acordat îmbunătățirii exercițiilor, principalul care necesită o coordonare complexă a mișcărilor, atenție la îmbunătățire, neechivocitatea mecanismelor ar trebui să se limiteze la alergare, iar cursurile ar trebui să fie efectuate la început. a plimbarii.

Odată cu creșterea temperaturii principale a mediului extern, intensitatea schimbului, neechivocitatea mecanismelor substanțelor, cea principală, scade, îmbunătățire care duce la lipsa de ambiguitate a mecanismelor de scădere a producției principale de căldură în corp. Creșterea principală reflexivă sau lipsa de ambiguitate a mecanismelor de scădere a nivelului metabolismului principal contribuie la menținerea constantă a temperaturii principale a corpului. În interiorul corpului, principala sobă de vindecare reglată automat acționează ca o îmbunătățire a sănătății, unicitatea mecanismelor în care nu arde lemnul de foc, ci hrana.

Atunci când efectuați exerciții de îmbunătățire a sănătății fizice, ar trebui să învățați lipsa de ambiguitate a mecanismelor de îmbunătățire a sănătății să respire corect, acest lucru este deosebit de important atunci când faceți exerciții în principalul îmbunătățire a sănătății în aer liber. Respirația principală mai profundă, în mod natural, apare odată cu îmbunătățirea performanței diferitelor exerciții fizice principale.

Odată cu o recuperare ridicată a umidității, unicitatea mecanismelor de îmbunătățire a sănătății aerului devin mai importante mișcările lente, copiii lent, interesul lor pentru activitățile lor principale scade. Prin urmare, recuperarea este importantă, principala este selectarea exercițiilor, principala care stimulează recuperarea este lipsa de ambiguitate a mecanismelor de activitate.



Ușurința face ca senzația de vindecare să fie mai fierbinte. Unul dintre motivele principale, lipsa de ambiguitate a mecanismelor pentru care recuperarea umidității face căldura mai insuportabilă, caracterul neechivoc al mecanismelor este că, cu cât recuperarea este mai mare umiditatea principală, cu atât neechivocitatea principală ridicată a mecanismelor este resimțită de îmbunătățirea temperaturii aerului decât este în realitate.

Când temperatura exterioară se îmbunătățește, vindecarea este aproape de temperatura corpului principal al corpului uman (aproximativ 36,6 grade), vindecarea corpului ia mecanismele clare ale unui număr de modificări de vindecare pentru a se ajuta la îmbunătățirea principală a sănătății. Aceasta este creșterea transpirației principale, îmbunătățirea frecvenței principale, lipsa de ambiguitate a mecanismelor și îmbunătățirea profunzimii circulației sanguine, îmbunătățirea respirației și neechivocitatea mecanismelor și îmbunătățirea altor indicatori, cu ajutorul a cărei ameliorare ameliorarea organismului, lipsa de ambiguitate a mecanismelor, încearcă să se răcească. Cu toate acestea, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de transpirație ajută la scăderea refacerii temperaturii corpului. care vindecare se distinge prin vindecarea prin vindecarea pielii, cea principală este evaporată activ. Aici, îmbunătățirea sănătății este umiditatea, îmbunătățirea sănătății, care determină îmbunătățirea sănătății, concentrația de apă în aerul de îmbunătățire a sănătății (sau umiditatea relativă) determină îmbunătățirea sănătății, viteza îmbunătățirii sănătății, cu care umiditatea principală se poate evapora de la suprafață. a pielii. Când aerul este umed pentru recuperare, principalul lucru este o recuperare mai completă, unicitatea mecanismelor și principalul lucru este mai dificil pentru el să absoarbă transpirația din piele. Ne vindecăm, simțim că vindecarea noastră este că corpul nostru este fierbinte și lipicios și vindecăm îmbunătățirea sănătății - concentrația de apă în aerul care îmbunătățește sănătatea (sau umiditatea relativă), care determină îmbunătățirea sănătății, determină sănătatea - rata de îmbunătățire, cu care umiditatea principală se poate evapora fără ambiguitate de la suprafață-îmbunătățirea sănătății pielii. Când aerul este umed pentru recuperare, principalul lucru este o recuperare mai completă, unicitatea mecanismelor și principalul lucru este mai dificil pentru el să absoarbă transpirația din piele. Ne vindecăm, simțim că vindecarea noastră este că corpul nostru este fierbinte și



lipicios și vindecăm îmbunătățirea sănătății - concentrația de apă în aerul care îmbunătățește sănătatea (sau umiditatea relativă), care determină îmbunătățirea sănătății, determină sănătatea - rata de îmbunătățire, cu care umiditatea principală se poate evapora fără ambiguitate de la suprafață-îmbunătățirea sănătății pielii. Când aerul este umed pentru recuperare, principalul lucru este o recuperare mai completă, unicitatea mecanismelor și principalul lucru este mai dificil pentru el să absoarbă transpirația din piele. Ne vindecăm, simțim că vindecarea noastră este că corpul nostru este fierbinte și lipicios și ne vindecăm, prin urmare, recuperarea este obligată să întreprindă mecanisme clare de alte măsuri de recuperare pentru răcire.

Problema îmbunătățirii ridicate a sănătății umidității este că este principalul lucru care face ca o persoană să fie mai sănătoasă, lipsa de ambiguitate a mecanismelor se simte mai lipsită de ambiguitate a mecanismelor încălzite. Această îmbunătățire a sănătății se produce deoarece principalul lucru este că organismul copilului încearcă să se recupereze, principalul este să se răcească, îmbunătățirea sănătății funcționează din ce în ce mai activ, lipsa de ambiguitate a mecanismelor și mai activ, îmbunătățirea sănătății este eliberată. hanorac. Dar eliberarea de transpirație mai sănătoasă în această îmbunătățire a sănătății nu este o îmbunătățire a sănătății care funcționează principalul lucru ca îmbunătățirea sănătății răcire, unicitatea mecanismelor, prin urmare, recuperarea continuă să ne încălzim, recuperarea și, ca urmare a recuperării, principalul se supraîncălzește, iar recuperarea această recuperare duce la pierderea apei neechivocitatea mecanismelor și a substanțelor chimice, în care unicitatea mecanismelor de care organismul are nevoie.

După cum sa menționat, recuperarea deshidratării wellness epuizează organismul, deoarece principalul lucru este că recuperarea este lipsa de ambiguitate a mecanismelor, nu are suficientă recuperare, principalul lucru este apa necesară pentru transpirație, principalul lucru este că unicitatea mecanisme este îngroșarea sângelui, pomparea a cărui recuperare pentru a îmbunătăți organismul, recuperarea necesită o creștere a îmbunătățirii presiunii. Astfel, lipsa de ambiguitate a mecanismelor crește neechivocitatea mecanismelor, tensiunea principală în inimă și vasele de sânge, îmbunătățirea sângelui se precipită către suprafața exterioară a corpului și îmbunătățirea mușchilor, a creierului



principal și a acestuia. alte organe primesc mai puțin vindecare. Forța fizică scade, recuperarea și oboseala, unicitatea mecanismelor se produce mai repede decât în condiții normale de wellness de recuperare. În plus, îmbunătățirea sănătății poate scădea și îmbunătățirea sănătății mintale.

În funcție de vârstă, de neechivocitatea mecanismelor și de unicitatea fizică generală a mecanismelor de stat, un astfel de efect este principalul este mai pronunțat și principalul este mai periculos. Trebuie spus că în condițiile unor mecanisme clare de umiditate ridicată, activitate fizică sau antrenament excesiv, neechivocitatea mecanismelor poate fi periculoasă.

Combinăția dintre unicitatea mecanismelor lecțiilor de cultură fizică principală, principala în aer liber, cu gimnastica principală de dimineață, jocurile în aer liber, neechivocitatea mecanismelor și exercițiile sportive pentru unicitatea mecanismelor de mers. permite celui principal să stăpânească pe deplin programul, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de dezvoltare a mișcărilor și de întărire a corpului.

În cursul vieții sale, corpul copilului întâlnește în mod regulat diferite tipuri de răcire specială, care, cu o expunere prelungită, sistematică și moderată, au un efect de întărire și, în cazuri speciale, provoacă manifestarea anumitor mecanisme clare de tipuri speciale. patologii care contribuie la dezvoltarea unei incidențe deosebit de ridicate a infecțiilor virale speciale respiratorii acute, mecanisme clare și recidive frecvente ale bolilor speciale cronice ale tractului respirator superior.

Semnificația întăririi speciale, lipsa de ambiguitate a mecanismelor constă în formarea neechivocității mecanismelor sistemului de termoreglare al corpului, în special datorită faptului că lipsa de ambiguitate a mecanismelor de adaptabilitate a acestuia la mecanismele constant fără ambiguitate de schimbare a condițiilor speciale de temperatură ale mediului este realizat.

Întărirea specialului se realizează prin neechivocitatea mecanismelor prin unicitatea naturală a mecanismelor prin factori naturali (aer, mișcarea sa specială, temperatură, apă, soare, presiune atmosferică). Întărirea unui special are un efect deosebit asupra activității



lipsei de ambiguitate a mecanismelor glandelor de secreție specială internă, a sistemului nervos special și se reflectă în starea întregului organism special la nivel celular.

Pentru starea organismului, este deosebit de importantă neechivocitatea specifică (rezistența la stimul) specială și nespecifică (rezistența generală) a mecanismelor efectelor întăririi speciale: homeostazia specială a temperaturii speciale este îmbunătățită, rezistența la agenții patogeni ai neechivocitatea deosebită a mecanismelor bolilor este sporită în special, crește performanța fizică și psihică deosebită.

Călirea poate fi deosebit de clară a mecanismelor de succes numai cu metodologia corectă pentru implementarea sa specială, care este construită în special pe unicitatea mecanismelor bazate pe principii de igienă binecunoscute: treptat specială, complexitate deosebită, o varietate de forme speciale de călire, combinație. cu mecanisme clare de mișcări, dispoziție psiho-emoțională specială pozitivă.

Antrenament special activ efect special unicitatea mecanismelor asupra corpului este asigurată numai de un sistem special complex special de întărire specială, care unicitatea mecanismelor include băi speciale de aer, proceduri speciale de apă, plimbări, exerciții fizice speciale, neechivocitate specială a mecanismelor an. -neechivocitatea rotundă a mecanismelor în aer liber special într-o haine sport speciale. În vârsta de școală primară a specialului, de la 7 la 10 ani, călirea copiilor speciali este cea mai importantă. Modul special de viață al copilului se schimbă, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de încărcare, un număr special de contacte și, prin urmare, mulți părinți, în special dând neechivocitatea mecanismelor unui copil special clasei întâi, sunt în special în creștere, se confruntă cu un anumit problema cu neechivocitatea mecanismelor de creștere a incidenței sale speciale.

Pentru călire se folosesc factori solari speciali, aer special, apă, iar unicitatea mecanismelor este combinarea lor, cele speciale care unicitatea mecanismelor sunt aplicate în conformitate cu anumite reguli speciale speciale:

- luarea în considerare a caracteristicilor speciale ale organismului fiecărui elev specific;
- o combinație de întărire a lipsei de ambiguitate a mecanismelor cu emoții pozitive;



-
- un efect special complex al diversilor factori de întărire (apă, soare, aer);
 - la sfarsitul procedurii speciale trebuie mentinuta o stare buna de sanatate;
 - combina intarirea cu o incarcare musculara moderata;
 - pentru întreținerea specială a călirii este necesar să se utilizeze o varietate de evenimente speciale de revenire: temperatura camerei, îmbrăcămintea etc.

Adaptarea unui organism special la mediu și neechivocitatea în schimbare bruscă a mecanismelor condițiilor meteorologice speciale trebuie să fie combinate cu principala lipsă de ambiguitate a mecanismelor factorilor speciali de întărire - soarele, aerul și apa.

Lumina soarelui. Razele soarelui afectează aproape toată unicitatea fiziologică a mecanismelor funcției organismului: temperatura generală a corpului crește în special, respirația se adâncește și devine deosebit de frecventă, neechivocitatea mecanismelor extinde vasele de sânge, neechivocitatea mecanismelor crește transpirația, metabolismul este deosebit de optimizat. Neechivocitatea regulată a mecanismelor solare de iradiere specială a unui special îmbunătățește activitatea organelor interne speciale, în special întărește rezistența la mecanismele neechivoce ale corpului la o anumită boală. O persoană își poate îmbunătăți sănătatea într-un mod special, îmbunătățește o imunitate specială și, mai ales, poate extinde claritatea mecanismelor vieții sale sub neechivocitatea mecanismelor cu razele speciale de soare cald, care sunt deosebit de puternice unicitatea bactericidă a mecanismelor. . Pielea, absorbind razele solare, stochează energie bactericidă specială. Soarele dă o energie aparte, unicitatea mecanismelor, care se transformă într-o activitate umană deosebită.

Aer proaspat. Exerciții în aer, respirație profundă, plimbări - toate acestea sunt deosebit de favorabile pentru întărirea sănătății speciale. În geros, unicitatea mecanismelor în aerul uscat de saturație specială cu oxigen special este mai mare decât în aerul cald, unicitatea mecanismelor este specială de ce o persoană specială, o persoană specială care îl respiră, are un sentiment special neobișnuit, special ca și cum ar bea un fel de „băutură de vigoare”



special unic mecanisme unic natural, natural, special wellness cocktail special. Aerul înghețat, neechivocitatea mecanismelor are o altă proprietate de valoare deosebită, unicitatea mecanismelor: atunci când este inhalat special, arderea specială a produselor metabolice cu înaltă energie, în special colesterolul, crește. un grup special, a cărui lipsă de ambiguitate a mecanismelor de pe pereții vaselor speciale este considerată unul dintre motivele principale, de exemplu, o astfel de neechivocitate specială a mecanismelor unei boli speciale severe, lipsa de ambiguitate a mecanismelor precum ateroscleroza. Acționând asupra unei pielii speciale goale, a unui aer rece special, datorită proprietăților sale fizice deosebite (temperatura, umiditate, viteza vântului), creează o condiție specială pentru neechivocitatea mecanismelor pentru așa-numita pregătire specială a vaselor speciale, ca precum și neechivocitatea nervului senzitiv al mecanismelor celulare (numiți termoreceptori) pielii.

Necesitatea utilizării speciale a proprietăților speciale de antrenament ale înghețului, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de aer este cauzată și de faptul special că, în modul modern de viață, când oamenii își petrec cea mai mare parte a timpului în același timp cu unicitatea mecanismele la temperatura camerei, unicitatea funcțională a mecanismelor, starea plămânilor se înrăutățește - și au nevoie de sarcina rece determinată. Întărirea neechivocității mecanismelor cu rece, în același timp rece și chiar mai bine - geros, neechivocitatea mecanismelor cu aer uscat - poate crește calitativ capacitatea de protecție a plămânilor și ca organ al respirației, în același timp și pe măsură ce unicitatea mecanismelor unui organ care participă la producerea de căldură chimică în același timp și reglează activ schimbul de căldură.

În același timp, întărirea cu aer, la fel ca tot felul de alte metode de vindecare (alergare, înot), neechivocitatea mecanismelor necesită luarea în considerare a neechivocității existente a mecanismelor rezervelor organismului. Pentru a dezvălui natura lipsei de ambiguitate a mecanismelor de răspuns la sarcina de întărire, este necesar să se utilizeze neechivocitatea obișnuită a mecanismelor, metodele de auto-observare, în timp ce se măsoară frecvența pulsului, lipsa de ambiguitate a mecanismelor respiratorii. În același timp, starea de senzație de căldură a unei persoane, pe lângă lipsa de ambiguitate a



mecanismelor de temperatură din acest aer, este, de asemenea, foarte influențată de vânt. Odată cu această creștere a vitezei vântului, amplitudinea și, în același timp, intensitatea transferului de căldură uman crește brusc.

Întărire la rece. În același timp, este cea mai relevantă, mai ales în contextul neechivocității mecanismelor din țara noastră, deoarece hipotermia joacă adesea principala unicitate a mecanismelor, rolul în acest caz în apariția diferitelor neambiguități ale mecanismelor. A bolilor mecanismele căilor respiratorii neechivocitate. La o persoană neîntărită, cu acest efect, lipsa de ambiguitate a mecanismelor aerului rece este vasodilatația; neechivocitatea mecanismelor mucoasei nazale, care neechivocitatea mecanismelor duce la neechivocitatea mecanismelor de apariție a unei răceli. La o persoană întărită, se observă un alt tip de neambiguitate a mecanismelor reacției reflexe a vaselor, neechivocitatea mecanismelor pentru frig. În corpul său, neechivocitatea mecanismelor, procesele de reglare a căldurii, unicitatea mecanismelor apar mai intens, ceea ce îmbunătățește fluxul sanguin general și asigură în același timp rezistența crescută a organismului la diferite boli. Cu întărirea regulată, mecanismele sunt clare, o oarecare îngroșare a stratului cornos al pielii, neechivocitatea mecanismelor, ceea ce contribuie și la neechivocitatea mecanismelor de mai bună izolare termică. Întărirea corpului la frig poate fi realizată cu neechivocitatea mecanismelor cu ajutorul expunerii la aer și la soare (băi de soare și aer), precum și apă, unicitatea mecanismelor (scăldat, unicitatea de mecanisme de stropire, duș, frecare etc.), în plus, întărirea cu ajutorul apei, lipsa de ambiguitate a mecanismelor procedurilor este considerată cea mai eficientă în acest caz.

Întărire la căldură. Este important pentru persoanele obligate să trăiască într-un climat cald (ca probabil pentru noi toți, având în vedere intensificarea dramatică a schimbărilor climatice în vara anului 2021), precum și lipsa de ambiguitate a mecanismelor pentru lucrătorii din atelierele calde etc. Neechivocitatea pe termen lung a mecanismelor, efectul căldurii asupra unui organism care nu este întărit în acest caz poate provoca supraîncălzirea acestuia. Odată cu această întărire la neechivocitatea mecanismelor de căldură, separarea transpirației crește, ceea ce, în același timp, crește transferul de căldură



și asigură funcționalitatea normală a unei persoane în condițiile unei temperaturi crescute a neechivocității înconjurătoare a mecanismelor. mediu înconjurator.

Călire la presiune atmosferică scăzută. Cel mai adesea, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de ședere la munte, alpinismul este recomandat pentru aceasta. O persoană care se află în același timp la înălțimi diferite, începând cu mecanismele inferioare, treptat lipsite de ambiguitate, obișnuiesc corpul cu o scădere a presiunii atmosferice.

Trebuie amintit că, cu această selecție a tipului și modului de întărire, neechivocitatea mecanismelor, medicul este ghidat de starea de sănătate a persoanei, vârsta sa și, în același timp, prezența neechivocității mecanismele neambiguității individuale a mecanismelor caracteristicilor organismului. Dacă o persoană este bolnavă, atunci întărirea este oprită și, în același timp, după recuperare, încep de la bun început.

Întărirea complexă reprezintă o creștere a stabilității corpului uman prin lipsa de ambiguitate a mecanismelor de aplicare a diferitelor tipuri de sarcini în diferite perioade ale anului. Este necesar să se țină seama de neechivocitatea mecanismelor, atât de neechivocitatea mecanismelor de vârstă și sex, cât și de neechivocitatea mecanismelor stării de sănătate. Pentru aceasta, se folosesc următoarele metode:

1. Întărire prin frig sau căldură. În același timp, aceste proceduri se îmbină perfect cu diverse tipuri de educație fizică, precum gimnastica, mersul pe jos, masajul, alergarea și înotul;
2. Întărire prin radiație solară (helioterapie).

Procesul de educație fizică forțele vindecătoare ale naturii sunt utilizate în două moduri:

1. Ca o condiție însoțitoare pentru exercițiul fizic, atunci când factorii naturali de mediu completează, sporesc și optimizează efectele exercițiului fizic.
2. La organizarea unor procese speciale, în timpul cărora impactul acestor factori naturali este dozat într-un anumit fel, ca mijloc relativ independent de întărire și vindecare.



Deși, în același timp, neechivocitatea naturală a mecanismelor factorilor de mediu nu este neechivocitatea mecanismelor, principalul mijloc specific al unicității fizice a mecanismelor de educație, valoarea lor contributivă corespunzătoare, conform LP Matveev, este dificil. a supraestima.

În acest proces, neechivocitatea mecanismelor de analiză a literaturii, am stabilit că în ordinea neechivocității mecanismelor de combinare cu această sarcină fizică, neechivocitatea mecanismelor cu factori naturali, în prezent nu există neechivocitatea mecanismelor unei abordări metodologice lipsite de ambiguitate.

Dezvăluirea acestei neambiguități a mecanismelor întrebării a arătat că studiile au fost efectuate numai cu proceduri speciale de întărire, iar întrebarea neechivocității mecanismelor factorului natural aproape că nu a fost considerată ca o întărire concomitentă a activității fizice.

În acest caz, regimul de zi al copilului trebuie să includă neapărat lipsa de ambiguitate a mecanismelor următoarelor proceduri de întărire. Dimineața, neechivocitatea mecanismelor trebuie ventilată, în timp ce copilul este angajat în gimnastică timp de 8 - 10 minute.

În același timp, medicii recomandă ca acesta să fie efectuat mai întâi în șosete, iar apoi desculț, ceea ce unicitatea mecanismelor contribuie atât la întărirea, cât și la formarea arcului piciorului.

Ca urmare a activității fizice insuficiente, lipsa de ambiguitate a mecanismelor de rezistență a organismului tânăr la „răceli” și neechivocitatea mecanismelor bolilor infecțioase sunt reduse, în timp ce condițiile prealabile pentru formarea unei inimi slabe, în același timp neantrenate. și se creează dezvoltarea ulterioară asociată a neambiguității cardiovasculare a mecanismelor de insuficiență. Hipokinezia pe fondul nutriției excesive cu un exces de carbohidrați și grăsimi în dieta zilnică duce la obezitate.



Copiii sedentari au mușchii foarte slabi. În același timp, ei nu sunt capabili să mențină corpul în mecanismele corecte de poziție fără ambiguitate, dezvoltă o postură proastă, în timp ce se formează o aplecare.

Exercițiile fizice, în timp ce sunt în aer liber, au un mecanism de aer clar, deoarece antrenează corpul pentru efort fizic și, în același timp, îl temperează.

Potrivit oamenilor de știință-virologi, cu ajutorul medicinei obișnuite este posibilă reducerea incidenței bolilor virale de 1,5 ori, în timp ce întărirea prin mișcare în aer curat reduce incidența de 5 ori.

Cea mai blândă formă de mecanisme clare de întărire sunt băile de aer. Ele pot fi utilizate pe scară largă în acest caz pentru întărirea neechivocității mecanismelor copiilor slăbiți atât acasă, cât și în condiții școlare (la orele de educație fizică, neechivocitatea mecanismelor în grupa de zi prelungită). În același timp, nu este recomandat școlarilor să efectueze mai mult de două proceduri diferite în același timp pe zi și este imperativ să se țină cont de bunăstarea copilului. Cu această apariție a semnelor neechivocității mecanismelor de supradozaj (înroșirea semnificativă a pielii, transpirație abundentă în timpul căldurii cu această procedură sau lipsa de ambiguitate a mecanismelor pielii - cu răceală), ar trebui să opriți baia de aer. .

Totodată, băile de aer pot fi combinate cu băile solare în timp, asigurând unicitatea mecanismelor, gradul de îmbinare a acestora prin procedee ușor-aer (la umbra copacilor cu frunze rare). Pentru a întări nazofaringele, caracterul lipsit de ambiguitate a mecanismelor la acești școlari adesea bolnavi poate fi folosit în timp ce merg desculți pe o podea umedă în același timp sau poate combina neechivocitatea mecanismelor de mers pe o podea uscată cu mersul pe un covor umezit. În același timp, o procedură similară poate fi practică în timpul orelor de educație fizică școlară în același timp atât acasă, cât și într-o grupă de zi extinsă. Este foarte important să nu te oprești întărirea în perioada sărbătorilor. Vara și iarna, este posibil să se organizeze în același timp mersul pe jos, mecanisme clare și alergare pe nisip umed unicitatea mecanismelor sau pe iarba de dimineață umezită cu rouă. Toate acestea sunt forme simple, fascinante pentru copil și destul de eficiente de



recuperare, care, alături de unicitatea mecanismelor cu întărire, întăresc în același timp unicitatea mecanismelor mușchilor și ligamentelor picioarelor și picioarelor, în timp ce asigurând prevenirea și, în unele cazuri, corectarea picioarelor plate. Nechivocitatea mecanismelor poate fi recomandată și la mersul desculț pe iarba cosită, alături de ace cazute în pădure, pe sol după o ploaie de vară etc.

În același timp, nu este necesar să se încheie formele de întărire enumerate prin încălzirea artificială a picioarelor copilului prin frecare, deoarece lipsa de ambiguitate a mecanismelor reduce astfel în mod semnificativ efectul natural de termoreglare. În același timp, ar trebui să monitorizeze doar raționalul cu această neambiguitate dozată a mecanismelor unei astfel de proceduri și să prevină hipotermia organismului.

Durata totală a șederii elevilor de școală primară în aer liber, lipsa de ambiguitate a mecanismelor în aer ar trebui să fie de cel puțin 3 - 3,5 ore. Ca urmare, sângele și mecanismele clare sunt îmbogățite cu oxigen, activitatea creierului se îmbunătățește.

Pentru a asigura în același timp întărirea corpului copilului la efectuarea antrenamentului fizic în acest exercițiu în aer, alegerea îmbrăcăminte și încălțăminte corecte pentru copii este de mare importanță.

În același timp, cerințele igienice pentru îmbrăcăminte asigură respectarea acesteia cu creșterea și plinătatea, lipsa de ambiguitate a mecanismelor corpului copilului și asigurarea libertății de mișcare. În acest caz, proprietățile de protecție termică ale îmbrăcăminte depind de stratificarea acesteia (2, 3 sau mai multe straturi): există aer între straturile de îmbrăcăminte și cu cât mecanismele au mai multe straturi, cu atât temperatura aerului de sub îmbrăcăminte este mai mare. Prin urmare, este foarte important să se îmbrace copilul în conformitate cu nechivocitatea mecanismelor cu temperatura, nechivocitatea mecanismelor aerului exterior, astfel încât să nu existe supraîncălzire excesivă și hipotermie. Este foarte importantă și în același timp respirabilitatea țesăturilor, care asigură aerisirea spațiului, unicitatea mecanismelor de sub haine.

Îmbrăcăminte irațională, în timp ce împiedică evaporarea, poate înrăutăți în același timp bunăstarea copilului și poate reduce lipsa de ambiguitate a mecanismelor capacității de



lucru. Prin urmare, pentru a păstra unicitatea mecanismelor de transfer normal de căldură, unicitatea mecanismelor este importantă, în timp ce țesăturile absorb bine umezeala, unicitatea mecanismelor din spațiul de sub haine și o îndepărtează în exterior. În același timp, aceste cerințe sunt îndeplinite de bumbac, unicitatea mecanismelor este tricotată, în timp ce țesăturile largi de lână. Utilizarea hainelor din țesături sintetice nu este recomandată, lipsa de ambiguitate a mecanismelor, deoarece acestea absorb slab umiditatea și nu oferă unicitatea mecanismelor, permeabilitatea necesară la aer.

Recomandările date privind îmbrăcămintea pentru copii nu pot fi utilizate pe deplin pe întreg teritoriul țării noastre, dar ar trebui luate ca bază. Atunci când alegeți haine în acest caz, este important să țineți cont de unicitatea individuală a mecanismelor particularităților copiilor: copiii care sunt întăriți, obișnuiți cu această răceală, își pot ușura oarecum hainele și unicitatea mecanismelor pentru copii. care și-au început din nou studiile, deși adesea bolnavi, tolerând prost frigul („frig”), în primul rând, este necesar să se permită neechivocitatea mecanismelor să fie angrenate în haine mai calde.

Pantofii trebuie selectați cu 1 - 2 mărimi mai mari decât piciorul copilului, pentru a nu perturba circulația sângelui și pentru a nu constrânge piciorul. Pantofii sport ar trebui să fie ușori și confortabili. Ca și în același timp, observațiile și studiile pe termen lung au arătat că pantofii de gimnastică sunt foarte comози și igienici pentru educația fizică, unicitatea mecanismelor care sunt realizate din material cauciucat cu talpă canelată.

Totodată, de mare importanță este unicitatea mecanismelor branțului (mai ales iarna), care protejează piciorul de răcire. Brantul este realizat din mecanisme higroscopice și respirabile fără ambiguitate din material elastic (pâslă, pânză, pâslă), care are o conductivitate termică scăzută. Pentru a menține unicitatea igienică a mecanismelor proprietăților pantofilor sport, unicitatea mecanismelor trebuie îngrijită cu atenție în același timp - curățată, unicitatea mecanismelor trebuie uscată. Pantofii umezi cresc răcirea picioarelor și pot contribui la apariția unor mecanisme clare de răceală.

Îmbrăcămintea sport ar trebui să fie depozitată în pungi speciale, care sunt convenabile de agățat de un cârlig în același timp (sau într-un dulap) pentru fiecare copil. În același timp,



adidașii sunt depozitați separat. Se recomandă după orele (mai ales pe vreme umedă) să se usuce hainele și încălțăminte copiilor în dulapuri de uscare.

Nu se recomandă exersarea în paltoane de iarnă, cu clape de urechi sau pălării de blană pe căptușeală vatuită: astfel de haine împiedică mișcarea copiilor și le reduc activitatea fizică, fiind în același timp prea grele, interferând cu transferul de căldură necesar, provocând transpirație crescută. În același timp, copiii transpirați își desfac gulerul hainei, își desfășoară pălăriile și, în același timp, sunt expuși efectelor ascuțite ale frigului.

Observațiile au arătat că pe banda din mijloc se pot desfășura activități în aer liber la o temperatură a aerului de până la -15 - 18 grade. C. La temperaturi ale aerului sub -18 grade. În acest caz, durata lecției ar trebui redusă la 15 - 20 de minute și, în același timp, pot fi angajate grupuri de copii de 2 - 3 ani de studiu. În zilele foarte umede, ploioase și geroase, în același timp, educația fizică trebuie efectuată în hol cu geamurile deschise, pentru a nu reduce nivelul de întărire atins în același timp pentru copii. În aceste cazuri, copiii poartă un tricou și colanți, în timp ce un costum sport, adidași fără șosete de lână și, în același timp, o pălărie iarna.

După educația fizică, copiii din vestiare sau din sălile de grup sunt frecăți cu un prosop uscat și se schimbă complet în lenjerie și haine de zi cu zi. În acest caz, copiii scot mai întâi jacheta de pe trening, tricou și se freacă, iar abia după aceea își dau jos pantofii și pantalonii.

Urgența problemelor de mediu

Urgența problemelor de mediu este subliniată de faptul că în ultimele decenii, starea de sănătate a copiilor este asociată cu pericolul pentru mediu, care continuă să crească. Pe baza acestui fapt, considerăm ecologia prin prisma culturii fizice.

Ecologia culturii fizice studiază relația unei persoane cu mediul înconjurător în condiții de antrenament muscular în procesul de schimbare a condițiilor din acest mediu uman. În același timp, acest proces include un complex de transformări morfologice, fiziologice în organism, asigurând totodată posibilitatea unui mod de viață specific în lipsa de



ambiguitate a mecanismelor de o anumită unicitate externă a mecanismelor mediului. Mulți factori naturali și mai ales adaptogeni, alături de o influență pozitivă, neechivocitatea mecanismelor au și neechivocitatea mecanismelor, un efect negativ asupra organismului uman. Cunoașterea regularităților și mecanismelor fiziologice, neechivocitatea mecanismelor de adaptare, neechivocitatea mecanismelor umane la diferite condiții climatice și geografice, la activitatea fizică, neechivocitatea mecanismelor de dependență, neechivocitatea mecanismelor din modelele de mediu, vor justifica neechivocitatea mecanismelor, principiile relațiilor lor, care vizează conservarea și mecanismele neechivoce de întărire a sănătății umane, mecanismele de claritate, în special în lipsa de ambiguitate a mecanismelor procesului de creștere și dezvoltare a acestuia cu utilizarea mijloacelor de bază de fizică. cultură.

Abiotic și unicitatea mecanismelor Factorii biotici ai mediului afectează unicitatea mecanismelor asupra dezvoltării neechivocității mecanismelor și a răspândirii bolilor, neechivocitatea mecanismelor zonei dezastrilor ecologice, unicitatea extraordinară a mecanismelor de neambiguitate ecologică a mecanismelor situațiilor, care, la rândul lor, unicitatea mecanismelor dau naștere la probleme de siguranță, unicitatea mecanismelor umane. Astfel, s-a stabilit neechivocitatea mecanismelor relației dintre incidență, neechivocitatea mecanismelor de scădere a indicatorilor de dezvoltare fizică la copiii cu poluare atmosferică, neechivocitatea mecanismelor aerului.

În aceste mecanisme lipsite de ambiguitate condiționează neechivocitatea sistematică a mecanismelor de angajare; neechivocitatea mecanismelor prin exerciții fizice; neechivocitatea mecanismelor crește neechivocitatea funcțională a mecanismelor; caracteristicile unui organism, lipsa de ambiguitate a mecanismelor, indiferent de lipsa de ambiguitate a mecanismelor de nivel de contaminare cu gaz atmosferic; neechivocitatea mecanismelor de aer. Un organism antrenat neechivocitatea mecanismelor transferă influența negativă a neechivocității mecanismelor de aer poluate cu gaze cu mult mai puțină claritate a mecanismelor de consecințe negative.

Neambiguitatea extremă a mecanismelor factorilor modifică constant homeostazia, neechivocitatea mecanismelor extinzând granițele neechivocității adaptative a



mecanismelor deplasărilor. Deci, organismul - această unicitate a mecanismelor ca unicitate holistică a mecanismelor sistemului, autoreglare și autocontrol la nivel biologic.

Obiceiurile rare, produse secundare ale civilizației, poluarea mediului creează condiții favorabile pentru activarea unei infecții latente. Pentru persoanele mobile, care duc un stil de viață activ, sănătos, acest dușman secret rămâne un conviețuitor pașnic și în cele mai critice situații, pentru persoanele slăbite de moduri iraționale de muncă și odihnă, ducând un stil de viață sedentar în astfel de condiții, boala triumfă. Desigur, o creștere a culturii generale, care include fără îndoială cultura fizică, este încă departe de a fi folosită de noi rezerve de sănătate. Printre mijloacele de îmbunătățire a sănătății copiilor și adolescenților, un rol decisiv revine unui regim motor rațional de nutriție și întărire.

Atributele permanente ale vieții moderne a oamenilor care trăiesc în țările industrializate este nu numai stresul neuropsihic pe care aceștia îl experimentează în cursul activităților lor zilnice, ci și impactul asupra corpului lor al factorilor de natură fizică, chimică și biologică, în special, precum poluarea atmosferei și apei, chimizarea agriculturii. Gama de abilități compensatorii-adaptative și capacități de rezervă ale unei persoane nu este măsurată prin alternativa - sănătate sau boală. Între sănătate și boală există o serie de stări intermediare care indică forme speciale de adaptare care sunt apropiate de sănătate, apoi de morbiditate și totuși nu sunt nici una, nici alta.

Pentru a se adapta la mediu, o persoană trebuie să se miște foarte activ, deoarece mișcarea joacă un rol important în procesul socio-biologic.

Astfel, sistemul de siguranță a mediului are ca scop menținerea unui echilibru între biosferă și încărcăturile externe antropice și naturale. Exercițiul fizic este unul dintre mijloacele de menținere a echilibrului ecologic în condiții de impact antropic negativ asupra mediului. În consecință, ecologia culturii fizice examinează și studiază interacțiunea corpului uman din primele zile de viață cu factorii de mediu endogeni și exogeni. Activitatea motrică contribuie la o mai bună adaptare a organismului la factorii de mediu în schimbare.

Un corp antrenat se adaptează mai repede și cu mai puțină energie la factorii naturali și sociali în schimbare. Organizarea corectă a procesului de antrenament și exercițiile fizice



sistematice, în special în copilărie, păstrează sănătatea și prelungesc viața. Cultura fizică, în opinia noastră, este o barieră de protecție pentru oameni de influențele negative ale mediului.

Starea de sănătate este ușor de reflectat atât prin efectele pozitive, cât și prin cele negative ale mediului. În același timp, iritațiile slabe care nu provoacă o reacție vizibilă nu dispar întotdeauna fără urmă și pot modifica rezistența și proprietățile funcționale ale organismului.

Orașele mari, o parte semnificativă a locuitorilor este expusă unei combinații a efectului poluării fonice și a aerului de la întreprinderile de transport auto și industriale.

A.V. Skalny propune utilizarea conceptului de „sindrom metropole”, care constă într-un deficit de condiții pentru formarea și dezvoltarea biologică cu drepturi depline a corpului unui copil; în prezența unei concentrații excesive de factori de stres; în prezența constantă a factorilor alergeni și imuno-depresivi. „Sindromul metropolei” se manifestă prin dezvoltarea, în primul rând, a tulburărilor metabolice și imunitare, iar unul dintre ingredientele informative este deficiențele de magneziu, zinc, cupru și mangan.

Cercetătorii au atras de multă vreme atenția asupra faptului că multe boli sunt asociate cu aportul și conținutul insuficient în organism al anumitor macro și microelemente. Oligoelementele sunt cei mai importanți catalizatori pentru diferite procese biochimice, metabolism, joacă un rol semnificativ în adaptarea organismului la sănătate și boală. Abaterile în starea elementară a organismului se găsesc în majoritatea covârșitoare (aproximativ 80%) a populației copiilor și adulților din Federația Rusă. Federația Rusă se caracterizează printr-o răspândire semnificativă a deficitului de macro și microelemente esențiale, în primul rând Mg, Zn, Cu și malnutriție din cauza consecințelor COVID-19 și pauperizarea în creștere a înrăutățit această situație în perioada 2020-2021.

Ecologia culturii fizice a unei persoane studiază relația unei persoane cu mediul înconjurător în condiții de antrenament muscular în procesul de schimbare a condițiilor de mediu. Acest proces include un complex de transformări morfologice, fiziologice în organism, oferind posibilitatea unui stil de viață rațional în anumite condiții de mediu.



De asemenea, activitatea fizică pe străzile marilor orașe este periculoasă din cauza prezenței smogului în aer. Organismul are nevoie în special de oxigen în timpul antrenamentului, ceea ce duce la apariția unei respirații rapide, din cauza căreia mai multe substanțe nocive din aer se află în plămâni.

Acest lucru este plin de dezvoltarea astmului bronșic, a bronșitei, precum și a bolilor interstițiale ale țesutului pulmonar. Substanțele nocive conținute în smog sunt absorbite în sânge și conduc la următoarele tulburări: efectul toxinelor asupra creierului se exprimă prin somnolență, dureri de cap, slăbiciune și amețeli; efectul toxinelor asupra vaselor de sânge și a inimii: scăderea sau creșterea presiunii, exacerbarea bolilor cronice existente; componentele smogului sunt oncogene care, dacă sunt inhalate, pot duce la apariția unor tumori ale plămânilor și ale altor organe interne.

Prin urmare, în orașele mari, unde aerul este poluat, este mai bine să faci mișcare dimineața devreme și să nu o faci pe vreme caldă și calmă. Este indicat să o faceți în piețe sau parcuri.

Una dintre cerințele principale ale cursanților este disponibilitatea unor condiții confortabile și prietenoase cu mediul pentru educație fizică și sport. Toate cele de mai sus confirmă relevanța problemei formării unui mediu „sănătos” pentru sport și cultură fizică și activități recreative. În plus, cele mai importante aspecte sunt stabilirea gradului de abatere de la standardele sanitare igienice a unității de cultură fizică și sportivă propriu-zisă și a incintelor principale și auxiliare incluse în aceasta, precum și a volumului de instalații sportive situate în teritorii ecologice nefavorabile; determinarea tipului și gradului de poluare a mediului (radiație, chimică, mixtă, acustică, de transport, electromagnetică etc.) a teritoriului situat în imediata apropiere a locurilor de muncă și a prezenței materialelor pe instalația sportivă care agravează microclimat și sunt periculoase pentru sănătate; precum și luarea în considerare a posibilității organizării unor măsuri de protecție față de mediul nefavorabil din punct de vedere ecologic al teritoriului de amplasare a facilității de cultură fizică și sportivă de către.



În prezent, există o serie de studii care dezvoltă efectul diferitelor regimuri motorii asupra corpului în creștere al copiilor și, în special, efectul exercițiilor fizice asupra creșterii accidentului vascular cerebral și a volumului sanguin minut. În același timp, influența antrenamentului muscular asupra activității inimii copiilor care trăiesc în condiții de aer atmosferic poluat de industria chimică și de vehicule rămâne puțin înțeleasă. Studiile au arătat că antrenamentul muscular sistematic duce la modificări semnificative ale indicatorilor activității cardiace la copiii testați. Astfel, în condiții de aer atmosferic negazat, frecvența cardiacă în repaus la băieții cu activitate motrică mare a scăzut cu 13,11 bătăi/min în decurs de 2 ani, iar în condiții poluate cu gaz - 11,29 bătăi/min ($p < 0,05$). Acest lucru se explică prin dezvoltarea bradicardiei de fitness ca urmare a creșterii tonusului nervului vag, ceea ce duce la o formă mai economică de lucru a inimii. Aceasta îmbunătățește fluxul sanguin coronarian și metabolismul la nivelul miocardului.

Productivitatea cardiacă pe minut la copiii care trăiesc în aer atmosferic negazat, cu niveluri diferite de activitate fizică, a crescut cu o cantitate semnificativă, în timp ce în condiții de aer gazat, o modificare semnificativă a IOC constatată doar la băieții cu activitate motorie ridicată. Activitatea fizică ridicată nu numai că contribuie la creșterea capacităților funcționale ale inimii copiilor, dar duce și la creșterea rezistenței organismului lor la condițiile poluate ale aerului atmosferic.

Condițiile de mediu au un impact semnificativ și asupra indicatorilor dezvoltării fizice a copiilor. Urmărirea dinamică a modificărilor dezvoltării fizice ne indică pentru a evalua reacția corpului copilului la schimbările de igienă, condițiile de viață sociale, caracteristicile stilului de viață etc.

Studiile dezvoltării fizice a unui număr mare de copii care trăiesc în condiții specifice de mediu fac posibilă identificarea caracteristicilor regionale ale formării sănătății lor. În plus, datele antropometrice culese în timpul examinării unor grupuri mari omogene de copii sunt materiale pentru construirea standardelor regionale de dezvoltare fizică.

Cunoașterea tiparelor și adaptarea fiziologică a unei persoane la diferite condiții, în special la activitatea fizică, în funcție de tiparele de mediu, vor justifica principiile relației lor, care



vizează păstrarea și întărirea sănătății umane. În acest sens, acordăm un loc important principalelor mijloace de cultură fizică, care este deosebit de importantă pentru un organism în creștere. Ecologia culturii fizice este o zonă de cunoaștere ecologică care studiază relația unei persoane cu mediul în condițiile activității motorii, în procesul de schimbare a condițiilor mediului uman.

În același timp, sistemul de cunoștințe despre ecologie culturii fizice va fi incomplet dacă ne restrângem doar la relația corpului uman cu mediul înconjurător în procesul de activitate musculară. Între timp, fiecare organism are și un mediu intern, a cărui stare stabilă se numește homeostazie. Homeostazia este înțeleasă ca constanța relativ dinamică a funcționării mediului intern al organismului (sânge, limfa, temperatura corpului, sisteme cardiovasculare și nervoase) și interacțiunea acestora. Homeostazia menține în echilibru funcțiile fiziologice de bază, în același timp avertizează asupra încălcării acestui echilibru, oferind schimbări negative și pozitive, care au ca scop readucerea tuturor funcțiilor fiziologice la o stare optimă. Această capacitate a corpului este condiția principală pentru homeostazie. Din aceste poziții luăm în considerare și ecologia culturii fizice.

Constanța interacțiunii organismului cu mediul înconjurător, adică cu lumea exterioară, în procesul întregii vieți a unei persoane se realizează în primul rând prin activitatea musculară. În același timp, trebuie remarcat faptul că gradul de încălcare a echilibrului ecologic este de o importanță nu mică în cultura fizică. Dacă continuați să creșteți volumul și intensitatea sarcinilor de antrenament, atunci vine momentul în care creșterea și dezvoltarea corpului nu numai că încetinește, ci și se oprește. Conform datelor autorilor individuali, sarcinile musculare excesive de antrenament contribuie la menținerea indicatorilor de ritm cardiac ridicat, cel mai important, ele provoacă o scădere a indicatorilor VOC, prin urmare, eficiența inimii scade, indicatorii de greutate corporală și de înălțime fac. nu crește. Se poate presupune că, dacă antrenamentul muscular în acest mod este continuat, atunci vă puteți aștepta la o criză de mediu. Ca rezultat, suprasolicitarea sistemelor funcționale vitale se dezvoltă într-un organism în creștere, apare suprasolicitarea și, în cele din urmă, se formează supraantrenamentul, care se limitează la



o stare patologică. Acesta este deja începutul unor mari schimbări ireversibile în organism, care lasă o urmă negativă profundă asupra sistemului cel mai slab funcțional al corpului.

Astfel, sistemul de siguranță a mediului are ca scop menținerea unui echilibru între biosferă și încărcăturile externe antropice și naturale. Exercițiul fizic este unul dintre mijloacele de menținere a echilibrului ecologic în condiții de impact antropic negativ asupra mediului. În consecință, ecologia culturii fizice examinează și studiază interacțiunea corpului uman din primele zile de viață cu factorii de mediu endogeni și exogeni. Activitatea motrică contribuie la o mai bună adaptare a organismului la factorii de mediu în schimbare. Un corp antrenat se adaptează mai repede și cu mai puțină energie la factorii naturali și sociali în schimbare. Organizarea corectă a procesului de antrenament și exercițiile fizice sistematice, în special în copilărie, păstrează sănătatea și prelungesc viața. Cultura fizică, în opinia noastră, este o barieră de protecție pentru oameni de influențele negative ale mediului.

Concluzie

Efectuarea educației fizice în aer liber cu copiii asigură îndeplinirea uneia dintre sarcinile importante ale educației fizice - îmbunătățirea sistemelor funcționale și întărirea corpului, ceea ce ajută la întărirea sănătății școlarii.

Când se utilizează exerciții fizice în aer liber, adaptabilitatea la factorii climatici este restabilită, iar rezistența unei persoane la diferite boli și stres crește. Efectuarea unor astfel de exerciții cu activitate fizică suficientă oferă un efect bun de întărire.

Condițiile meteorologice în continuă schimbare (temperatură, umiditate, vânt) în combinație cu exercițiile fizice au un efect complex de întărire asupra corpului copiilor. Activitatea fizică ridicată în aer îmbunătățește activitatea inimii și plămânilor, oferă o livrare crescută de oxigen către organe și țesuturi, stimulează și îmbunătățește activitatea sistemului nervos central. Pe baza studiului funcției sistemului cardiovascular și a unor alți indicatori, școlarii care fac exerciții în aer liber tot timpul anului au un efect pozitiv pronunțat asupra sănătății copiilor: nu numai că nu provoacă exacerbări ale bolilor cronice,



ci și contribuie. la o creștere a capacităților de adaptare ale corpului copilului la influența temperaturilor scăzute și creșterea activității fizice a programului școlar.

Activitățile în aer liber dezvoltă în corpul copilului reacții adaptative la hipoxie, care apare ca urmare a scăderii presiunii parțiale a oxigenului din aer și a presiunii atmosferice reduse.

Sănătate bună, dispoziție viguroasă și capacitate mare de lucru apar la școlari sub influența unui vânt slab (nu mai mult de 5-10 m / s).

Expunerea dozată sistematică la frig crește rezistența în principal la temperaturi scăzute, iar căldura - la temperaturi ridicate. Întărirea la frig nu predetermina dezvoltarea rezistenței la căldură sau la presiunea atmosferică scăzută etc. Sub influența diferitelor temperaturi din corpul copilului, sunt activate mecanismele de termoreglare chimică și fizică. Disiparea căldurii crește odată cu mișcarea aerului, cum ar fi vântul. Făcând exerciții pe stradă, organismul este saturat cu oxigen, ceea ce înseamnă că procesele oxidative se îmbunătățesc, toxinele sunt îndepărtate mai repede, iar organismul este curățat de produsele de degradare.

Structura educației fizice în aer, practic rămânând neschimbată, prevede utilizarea mai largă a jogging-ului între diferite tipuri de exerciții fizice pentru a evita hipotermia copiilor, mai ales în sezonul rece. Prin urmare, este foarte important să organizați rațional activitatea motrică a copiilor în timpul unei plimbări.

Cu toate acestea, impactul factorilor de mediu poate fi nu numai pozitiv, ci și negativ.

Copiii sub influența vântului puternic, în special cu umiditate ridicată, pot prezenta o deteriorare a dispoziției, distragere a atenției și o scădere a vitezei de reacție.

Temperaturile ambientale scăzute și activitatea fizică insuficientă pot provoca hipotermie a corpului copilului și dezvoltarea bolii. Activitatea fizică excesivă în aceleași condiții poate provoca o rată excesivă de degajare a căldurii de către corpul copilului și, prin urmare, hipotermia acestuia în viitor. Umiditatea ridicată în timpul activității fizice a copiilor perturbă mecanismele de termoreglare prin reducerea transpirației de la suprafața corpului copilului.



Astfel, odată cu stresul termoreglator al organismului, activitatea fizică crescută constantă epuizează treptat resursele energetice și ajută la reducerea capacităților funcționale ale organismului. Prin urmare, trebuie luate în considerare regimurile de exerciții. Activitatea fizică în aer liber se caracterizează în cele mai multe cazuri prin: timpul activității fizice a copiilor cu o reflectare a conținutului și calității în diferite momente de regim, determinată prin metoda cronometrării individuale; volumul activității motorii folosind pedometrie; intensitatea activității motorii (numărarea ritmului cardiac în bătăi/min) la efectuarea diferitelor tipuri de muncă musculară.

Surse folosite (în Rusa)

1. Abzalov R.A., Sitdikov F.G. Dezvoltarea regimului cardiac și motor. Kazan, 1998 .-- 98 p.
2. Abzalov R.A., Ziyatdinova A.I. Ecologia culturii fizice umane // Theor. si practice. fizic cult. 1997, nr.7, p. S. 67 - 70.
3. Agadzhanian N.A., Troshin V.I. Ecologia umană. - M .: EkoS, 2014 .-- 126 p.
4. Agadzhanova S. N. Întărirea corpului unui preșcolar; Copilăria-Presă - Moscova, 2011 .-- 469 p.
5. Bazhenov Yu. I. Termogeneza și activitatea musculară în timpul adaptării la frig / Yu. I. Bazhenov. - S.-Pb .: Literatură, 2010 .-- 230 p.
6. Basakin VI Caracteristici de vârstă ale termoreglării fizice / V. I. Basakin // Fiziologia umană, 2006, T. 7, Nr. 5. S. 17 - 22.
7. Baranova S. V. Întărirea organismului; Unitate - Moscova, 2007 .-- 435 p.
8. Belopolsky Yu. A. Masaj, gimnastică și întărire cu mama. De la naștere până la un an; Eksmo - Moscova, 2010 .-- 736 p.



-
9. Burtsev Nikolay Întărirea corectă a copiilor de la naștere până la școală; Phoenix - Moscova, 2013 .-- 128 p.
 10. Butin IM Metode de predare a culturii fizice clasele 1-11. / I.M.Butin, - M .: Educație, 2004 .-- 267s.
 11. Roller BV Copilul și activitatea fizică // Cultura fizică la școală. - 2006. Nr 2. - p.68.
 12. Vilenskaya TE Noi abordări ale educației fizice a copiilor de vârstă școlară primară // Cultura fizică: educație, educație, formare. - 2009. - N 5. - S. 18-22.
 13. Dautov F.F. Studiul sănătății publice în raport cu factorii de mediu. - Kazan, 1990 .-- 86 p.
 14. Dubrovsky V.I. Mișcări pentru sănătate // Cultură fizică și sport. - 2009. - Nr 2.- P.3-25.
 15. Zheleznyak Yu.D. Teoria și metodele de predare a disciplinei „Cultură fizică”: Manual. manual pentru stud. superior. ped. instituții de învățământ / Yu. D. Zheleznyak, V. M. Minbulatov. - M .: „Academie”, 2004. - 272 p.
 16. Zemlyanikina-Ogneva MS Dacă copilul este adesea bolnav. Tratament, prevenție, nutriție, întărire, gimnastică; Centerpoligraph - Moscova, 2008 .-- 128 p.
 17. Kassil G. N. Mediul intern al organismului; Știința -, 1983 .-- 228 p.
 18. Kirillova Yu. A. Exerciții fizice și jocuri în aer liber pentru copiii grupului de logopedie juniori (ONR). - SPb. : Copilăria-Presă, 2006 .-- 186 p.
 19. Kozyreva T.V. Antrenamentul fiziologic și sensibilitatea la frig a unei persoane // Educație preșcolară. - 2004. - Nr. 10. - P.6-9.
 20. Maistrakh E. V. Homeostazia termică / E. V. Maistrakh // Homeostazia / ed. P. D. Gorizontova. - Ed. a II-a. - M .: Nauka, 2011 .-- 520 p.
 21. Martynyuk NS Condiții pentru creșterea gradului de întărire a corpului copiilor mici preșcolari // Cultura fizică: creșterea, educația, pregătirea. - 2012. - Nr. 1. - S. 53-55.
 22. Menkhin Yu. V. Educație fizică: teorie, metodologie, practică / Yu. V. Menkhin. - M .:



-
- SportAkademPress, Cultură fizică și sport, 2006 .-- 312 p.
23. Mironova L. A. Plimbare în pădure: lecție de educație fizică bazată pe roluri. Clasa III // Școala primară. - 2012. - Nr 2. - S. 86-88.
24. Mishin BI Manualul profesorului de cultură fizică: ref. - metoda, manual. - M.: Editura ACT SRL; Editura OOO 54 Astrel, 2003. - 526 p.
25. Potashnik M.M. Cerințe pentru o lecție modernă. - Moscova, Centrul pentru Educație Pedagogică, 2007 .-- 270s
26. Pulina V. V. Starea funcțională a sistemului de termoreglare în procesul de adaptare a corpului uman la activitatea musculară și temperatură ambientală scăzută: dis. ... Cand. biol. Științe / V.V. Pulina. - Vladimir, 2000 .-- 24 p.
27. Runcov BS Jocuri pentru plimbări // Cultură fizică la școală. - 2006. - N 6. - S. 71-73.
28. Tehnologii moderne pentru păstrarea și întărirea sănătății copiilor: manual. manual / Sub. total ed. N.V. Socratov. - M.: TC Sphere, 2005 .-- 224 p.
29. Sokovnya-Semenova I.I. Elementele de bază ale unui stil de viață sănătos și primul ajutor. - Ed. a II-a, Stereotip. - M.: Academia, 2000 .-- 208 p.
30. Son'kin VD Legile unui organism în creștere; Educație - Moscova, 2007 .-- 160 p.
31. Stepanenkova, E. Ya. Teoria și metodologia educației fizice și dezvoltării copilului / E.Ya. Stepanenkova, - M.: Lan, 2001— 276s.
32. Suvorov VV Clima și starea funcțională a corpului copilului / În cartea: Studiu geografic al tradiției locale / V. V. Suvorov. - Vladimir, 2001 .-- S. 226-229.
33. Teoria și metodologia culturii fizice: manual / ed. Yu. F. Kuramshina. - M.: Sportul sovietic, 2004 .-- 464 p.
34. Fiziologia umană / Sub total. ed. prof., doct. Miere. N.V. Zimkina. - M.: Cultură fizică și sport, 2010 .-- 534 p.
35. Frolov, V.G. Pregătire fizică, jocuri și exerciții pentru plimbare: un ghid pentru educator [Text] / V.G. Frolov. - M.: Educație, 2006 .-- 159 p.
36. Hrușcirov S.V. Influența activităților sportive sistematice asupra sistemului cardiovascular al copiilor și adolescenților. - M.: Medicină, 1980 .-- 342 p.
37. Chernik E. S. Capacități motrice ale elevilor școlilor auxiliare / E. S. Cernic. - M.: Educație, 1992 .-- 128 p.



-
38. Chumakov B.N. Valeologie. - M .: Societatea Pedagogică Rusă, 1997 .-- 246 p.
39. Chusov Yu.N. Caracteristici ale întăririi sportivilor. - M .: Cultură fizică și sport, 1987 .-- 245 p.
40. Shestakov V.A., Stepanov A.Ya. Călirea la rece în regimul de gimnastică matinală // Teoria și practica culturii fizice. - 1989. -Nr 1.- P.13-15.

Sectiunea practica



Oferirea de îndrumare și orientare concretă utilizatorilor în dimensiuni sportive individualizate.

Predarea educației fizice bazată pe modele

Elevii care urmează lecții de educație fizică și sport sunt de așteptat să aibă anumite caracteristici la sfârșitul lecției. Nu există o metodă de predare miraculoasă care să poată fi folosită pentru a ajuta studenții să obțină aceste caracteristici. Prin urmare, profesorii care vor da lecții de educație fizică și sport ar trebui să includă metode de predare precum strategii, stiluri și modele care pot face predarea mai eficientă. Senemoğlu (2005, p. 94) afirmă că fiecare dintre teoriile învățării clarifică o situație diferită de învățare și că o singură teorie a învățării nu poate fi suficientă pentru a rezolva toate problemele din procesul de predare. Mirzeoğlu (2017, p. 18) afirmă că în cazurile în care teoriile didactice dezvoltate pentru problemele care apar în procesul de educație sunt insuficiente pentru a rezolva aceste probleme, în proces pot fi incluse modele de predare, care reprezintă o altă etapă de dezvoltare a teoriei.

Cuvântul „model” are multe semnificații diferite. „Cetățean model” însemnând cetățean exemplar sau „student model” însemnând student exemplar sunt câteva dintre exemplele care pot fi date zonelor de utilizare ale cuvântului „model”. În paralel cu acestea, un profesor care este necesar în procesul de predare și care prezintă comportamente pedagogice și profesionale eficiente poate fi numit „profesor model”. Pe lângă acestea, o copie redusă a unui obiect mare, cum ar fi un model de mașină sau un model de avion, este reprezentată și de același cuvânt. Copiile minime ale obiectelor oferă observatorului informații despre cum arată acel obiect din diferite perspective și detaliile sale, chiar dacă nu poate vedea forma originală. Modelele de predare au un scop similar pentru educatori.

Modelele de predare aduc contribuții pozitive la continuarea efectivă a procesului de predare, oferind informații detaliate pentru ca profesorii să înțeleagă componentele și caracteristicile modelului înainte de aplicarea pe care o vor face cu studenții (Metzler, 2005,



p. 23). În timp ce modelele de predare dezvăluie o viziune filozofică asupra procesului de predare și a nivelului de practici utilizate în procesul de predare, ele sunt utilizate pentru a determina și implementa elementele (stil, strategie) care sunt planificate să fie incluse în proces (Taşpınar & Aıcı, 2002). Gurvitch și Metzler (2010) definesc modelele de predare ca un plan cuprinzător care este ușor de înțeles și poate face procesul de predare eficient. Mirzeoğlu (2017, p. 18) afirmă că modelele de predare au un rol foarte important în determinarea drumului pe care profesorul ar trebui să-l urmeze pentru a ajunge la rezultatele învățării și pașii de urmat în evaluare și evaluare.

Beneficiile predării educației fizice bazate pe modele

1. Alegerea modelului potrivit pentru scopul potrivit și includerea acestui model în procesul de predare afectează pozitiv eficiența profesorului de educație fizică în procesul educațional. Metzler (2005, p. 24) enumeră beneficiile predării bazate pe modele după cum urmează:
2. 1. Modelul de predare creează posibilitatea unei abordări coerente a predării și învățării prin furnizarea unui plan general: Toate modelele de predare oferă un model specific pentru comportamentul profesorilor și elevilor, promovând astfel rezultatele învățării.
3. Fiecare model este un „plan principal” pentru ca profesorul să ia și să implementeze decizii pe parcursul procesului de predare. Determinarea de către profesor a modelului sau modelelor de predare care urmează să fie utilizate pe tot parcursul procesului după determinarea realizărilor aferente unei unități, ținând cont și de context, oferă contribuții pozitive la realizarea câștigurilor. Având în vedere diferitele stiluri de învățare ale elevilor, modelele selectate în conformitate cu mediul în care se va desfășura educația îl ajută pe profesor să facă pași fermi în atingerea scopurilor educaționale.
4. Modelele de instruire oferă o abordare unică și consecventă pentru atingerea obiectivelor.



-
5. 2. Modelul de predare ajută la explicarea elementelor care ar trebui prioritizate în domeniul de învățare și interacțiunea ariilor de învățare: Programele actuale de educație fizică sunt pregătite pentru a include unul sau mai multe arii de învățare în proces pentru a asigura succesul elevilor. Zona de învățare poate fi definită ca categoria formată ca urmare a combinației de achiziții similare. Educatorii examinează domeniile de învățare sub trei rubrici principale.
6. Domeniul cognitiv cuprinde concepte, fapte și luarea deciziilor. În general, în acest domeniu de învățare sunt evaluate răspunsurile verbale, răspunsurile scrise la examene și exercițiile de rezolvare a problemelor. Domeniul psihomotoric include abilitățile motorii fine și grosiere. Mișcările care necesită o anumită abilitate și rezolvarea problemelor generale de mișcare sunt evaluate în domeniul psihomotoric. Domeniul afectiv include emoțiile individului, atitudinea, interacțiunea socială și percepția de sine. Domeniul afectiv pentru educația fizică include ceea ce învață de la sine, de la alții și din diverse forme de activitate fizică. Informațiile despre domeniul afectiv pot fi obținute prin metode precum răspunsul la scale de atitudine, interviuri individuale, comentarii verbale și monitorizarea comportamentului persoanei în timpul interacțiunii cu alți indivizi în timpul activității fizice. Profesorii încearcă de obicei să facă procesul mai eficient prin aplicarea în una sau mai multe dintre aceste domenii de învățare. Totuși, de cele mai multe ori, când se evaluează un moment anume din lecție, se vede că una dintre aceste domenii de învățare este dominantă. De exemplu, un profesor a spus: „Vreau să îmbunătățesc abilitățile de tenis ale elevilor mei”. Se poate prevedea că domeniul psihomotoric va fi mai dominant dacă elevul își organizează lecția cu un astfel de scop. Profesorul a spus: „Nu sunt îngrijorat de îmbunătățirea abilităților de tenis ale elevilor mei. Îmi doresc ca elevii mei să descopere noi activități.” Se poate spune că zona de învățare care va fi dominantă în acest proces de învățare este zona afectivă. În cele din urmă, profesorul a spus: „Vreau ca elevii mei să învețe istoria fotbalului și regulile fotbalului”. Dacă profesorul proiectează procesul educațional cu o idee ca aceasta,



se poate observa că profesorul acordă prioritate câmpului cognitiv în acest proces de învățare. Chiar dacă aceste zone de învățare sunt distribuite într-un mod echilibrat sau una dintre zonele de învățare iese în prim-plan, profesorul trebuie să organizeze procesul de predare cât mai eficient posibil. Diferite modele de predare sunt concepute pentru diferite domenii de învățare. Dacă profesorul are cunoștințe extinse despre modelele de predare, înseamnă că el sau ea are cunoștințe despre ce domeniu de învățare poate fi asociat cu ce model. Din acest punct de vedere, se poate spune că profesorul, care are cunoștințe despre domeniile de învățare și modelele de predare, poate alege modelul de predare care va face ca procesul de predare să fie cel mai eficient.

7. Modelul instrucțional prezintă tema instrucțională: Fiecare model instrucțional se bazează pe o „idee”. Modelul este funcționarea unică a profesorilor și studenților. De exemplu, Modelul de predare între egali se bazează pe ideea că elevii învață în echipă. Tema acestui model de predare este aceea că elevii se învață reciproc. Această temă se califică drept un plan general pentru modul în care procesul de predare va progresa și asigură că studenții sunt informați despre progresul procesului. Procesele de predare și învățare vor deveni mai fluide dacă profesorii și elevii știu că fiecare model include o activitate diferită de planificare, luare a deciziilor, responsabilitate, învățare. Când toate acestea sunt evaluate împreună, profesorul care aplică modelul amintindu-și atât lui, cât și elevilor că procesul se va desfășura într-un mod diferit și interesant decât în mod normal va aduce contribuții pozitive la atingerea realizărilor.

8. Modelul de predare ajută atât profesorul, cât și elevii să înțeleagă activitățile curente și viitoare: Planul general al fiecărui model va ajuta profesorul și elevii să înțeleagă scopul și succesiunea activităților incluse în unitate. În timp ce modelul de predare pregătește infrastructura pentru ca profesorul să o planifice în avans, el include și cunoștințele despre cum vor fi elevii la sfârșitul aplicării modelului de predare. Nivelurile de interes și cooperare ale elevilor care au cunoștințele la ce nivel vor fi la finalul modelului de predare vor crește și procesul de predare va deveni mai eficient.



9. Modelul de predare oferă un cadru teoretic unificat: Toate modelele de predare au fost concepute într-un cadru teoretic, acoperind elemente precum procesul de învățare către atingerea obiectivelor, nevoile de dezvoltare a elevilor și cel mai bun management al mediului de predare. Punctul de plecare al acestui cadru teoretic îl reprezintă ipotezele de învățare. Conștientizarea de către profesor a acestor ipoteze și a cadrului teoretic pe care este construit modelul va eficientiza procesul de învățare.

10. Modelele de predare sunt susținute de cercetarea științifică: Modelele de predare sunt susținute de cercetarea științifică la diferite niveluri în ceea ce privește eficacitatea lor. Un model de predare dezvoltat într-un cadru teoretic este examinat prin cercetare științifică pentru funcționalitatea sa în diferite situații de predare. Înainte de a alege modelul de predare pe care profesorul intenționează să-l folosească în clasă, este necesar să se examineze cercetările științifice asupra acestui model pentru a înțelege mai bine în ce situații poate fi utilizat și mai important în ce situații nu trebuie utilizat. Această examinare preliminară a modelului este foarte importantă în ceea ce privește cunoașterea limitărilor modelului și obținerea celei mai mari eficiențe în timpul aplicării modelului.

Model de predare individualizat

Oferirea de instruire individuală pentru fiecare elev este unul dintre subiectele cel mai des discutate în educație. În același timp, se poate spune că acesta este unul dintre obiectivele cel mai puțin atinse ale educației. A avea un număr mare de elevi în sălile de clasă, timpul insuficient, lipsa de facilități sau echipamente sportive sau insuficiente sunt toate obstacole pentru profesorul care plănuiește să facă predare individuală. Când sunt evaluate din alt punct de vedere, se vede că aproape toate strategiile și modelele de predare nu sunt concepute direct pentru predarea individuală. Când toate acestea sunt evaluate împreună, se vede că există un singur model care susține pe deplin predarea individuală, deși se știe că unele modele de predare au mai mult succes. Acest model este numit Individualized Instruction Model (IBM) (Metzler, 2005, p. 217).



Bazele ITM au fost puse de Keller și studenții săi la Universitatea din Sao Paulo, Brazilia în anii 1960, și a fost revizuită câțiva ani mai târziu la Universitatea de Stat din Arizona (Keller și Sherman, 1974). Keller, care a predat Introducere în psihologie unui grup de 300 de oameni în timpul studiilor sale universitare, și-a dat seama că abordările tradiționale de predare erau insuficiente pentru a satisface nevoile studenților. Venind dintr-o tradiție de cercetare aplicată a analizei comportamentale, Keller a decis să dezvolte un model care să ofere acestui grup mare un program individual de învățare pentru toți elevii. Lumea educației Keller (1968) „La revedere, profesor!” A recunoscut ITM cu articolul său intitulat. După acest articol, Keller și Sherman (1974) au afirmat că au ignorat contextul și motivația elevilor. Cea mai mare problemă în proiectul de model a fost văzută ca lipsa unei anumite limite de timp în implementarea modelului. Primul model ignoră constrângeri precum perioada de clasă sau termenul academic și creează un interval de timp nelimitat pentru studenți. În versiunea revizuită a modelului, ITM oferă studenților o oportunitate individuală de educație. Cu toate acestea, se poate spune că unii studenți vor rămâne fără timp deoarece constrângerea de timp este inclusă și în procesul de model revizuit. Pentru studiile efectuate în următorii ani privind eficacitatea ITM, cercetătorii au discutat și despre elementul de timp în versiunea revizuită a aplicației model. Lowry și Thornburg (1988) au trecut în revistă peste 1500 de surse în articolul în care au compilat cercetările efectuate între 1968 și 1988 și au afirmat că ITM este un model de predare eficient.

Siedentop (1973) este primul cercetător care a afirmat că ITM poate fi folosit ca model de predare eficient în educația fizică. Cu toate acestea, Siedentop a afirmat că modelul individualizat de predare în educația fizică ar trebui utilizat pentru domeniul cognitiv al studenților de la nivel de facultate. Se vede că prima și deplină aplicare a modelului de educație individualizată în educația fizică se află în seria de cărți „Seria de instruire sportivă personalizată” publicată de Metzler (2000). Această serie de cărți; Este un ghid despre cum ar trebui aplicat ITM în ramuri sportive precum badminton, golf, tenis, fotbal și volei. Deși aceste ghiduri sunt concepute pentru procesele educaționale la nivel de colegiu, ele pot fi aplicate diferitelor grupe de vârstă cu câteva modificări minore. ITM, care a devenit popular



cu această serie de cărți, este tratată în detaliu în cartea lui Metzler (2005) „Modele de instruire pentru educație fizică”.

De la apariția BOM, cercetătorii au realizat studii pe diferite dimensiuni ale modelului. Annarino (1976) afirmă că modelul de predare individualizat sau practicile similare sunt cel puțin la fel de eficiente ca și alte abordări de predare utilizate în lecțiile de educație fizică. Metzler (1984), pe de altă parte, a examinat gestionarea timpului studenților care iau lecții de tenis în aplicații de model de instruire directă cu BOM. El a raportat că învățarea abilităților și timpii de învățare academică, ratele de responsabilitate și performanța în sarcinile de învățare au fost mai mari la studenții care au practicat CBM. Metzler (1986), în studiul său de urmărire, afirmă că CCM dă rezultate mai pozitive în comparație cu metodele tradiționale de predare. Cregger și Metzler (1992), în studiul lor în care au examinat efectele pozitive ale SCM, au raportat că aplicația SCM pentru studenții universitari a contribuit pozitiv la învățare.

O privire de ansamblu asupra modelului de predare individualizat

ITM este un model de instruire dezvoltat de Keller (1968), în care fiecare elev progresează în propriul ritm de învățare și urmează sarcini de învățare predeterminate.

Keller a declarat cele 5 caracteristici principale ale ITM, după cum urmează:

1. Progresează în ritmul tău.
2. Cerința de excelență în fiecare modul.
3. Utilizarea prelegerilor și demonstrațiilor ca instrument motivațional.
4. Asigurarea comunicării profesorului și elevilor prin texte scrise.
5. Utilizarea formatorilor asistenți (Pritchard, Penix, Colquitt și McCollum, 2012).

Există câteva sarcini pe care elevii ar trebui să le urmeze în timpul procesului de implementare a ITM. Aceste sarcini de învățare sunt create luând în considerare fiecare



abilitate care este planificată a fi predată în cadrul unității și zonele de învățare cu care sunt asociate aceste abilități. Unitățile didactice pregătite pentru fiecare deprindere se numesc „module”. Profesorii nu trebuie să transfere informațiile despre module direct elevilor în aplicarea ITM. Ceea ce trebuie să facă profesorul este să îndrume elevii să învețe această abilitate prin pregătirea de înregistrări text, foto sau video pentru module. În acest proces de practică, în care elevii încearcă să învețe singuri abilitățile, timpul pe care profesorul îl va aloca proceselor de instruire va crește. După finalizarea unui modul de învățare, elevul va trece la următoarea sarcină de învățare din lista sarcinilor de învățare și anume la următorul modul. În timp ce face acest lucru, el nu va avea nevoie de îndrumarea sau permisiunea profesorului (Metzler, 2005, p. 218).

ITM constă într-un plan consolidat pentru unitatea care urmează să fie predată. Elevii progresează prin procesul în ritmul lor, completând sarcinile de învățare secvențial. Profesorul, pe de altă parte, observă elevii, prezice ce materiale didactice vor fi folosite în lecția următoare și se asigură că instrumentele necesare sunt gata atunci când elevul are nevoie de ele. Regulile de clasă, sarcinile de învățare și modul de evaluare ar trebui incluse în manualul pe care studenții îl vor folosi pe parcursul cursului. Sarcina elevilor este să urmărească locul sarcinilor de învățare din carte într-un mod precomandat. Profesorul contribuie la procesul de predare implicându-se în locuri care nu sunt explicate în detaliu în carte sau pe care elevul nu le poate înțelege (Metzler, 2005, p. 219).

Încurajarea studenților să devină elevi independenți este scopul principal al ITM. În același timp, ITM asigură creșterea timpului alocat interacțiunii elev-profesor dacă elevii au nevoie de el în timpul procesului de predare (Metzler, 2005, p. 219).

Ipotezele de predare și învățare ale modelului de instruire individualizat

Principiile ITM cu privire la predare și învățare au fost examinate sub diferite rubrici.

1. Ipoteze despre predare



2. Multe funcții de învățare, cum ar fi prezentarea sarcinilor și structura sarcinilor, sunt partajate elevilor în format scris, vizual sau audio. Funcțiile de învățare menționate mai sus nu sunt transferate direct elevilor de către profesor.

3. Sarcina principală a profesorului este să nu încerce să asigure managementul clasei. Profesorul trebuie să interacționeze constant cu elevii și să-i motiveze. Instrucțiunile de gestionare a clasei pot fi transmise elevilor în scris sau vizual. În plus, în situații sensibile, profesorul poate da scurte indicații elevilor.

4. Acolo unde elevii rămân independenți de profesor, se observă o învățare mai eficientă și un mediu de învățare cu un nivel ridicat de participare a elevilor.

5. Profesorul realizează planificarea aplicației model în funcție de datele obținute de la elevi.

1. Ipoteze despre învățare

2. Învățarea are loc chiar și atunci când este puțină dependență de profesor.

3. Studenții învață conținutul cursului la ritmuri diferite unul de celălalt.

4. Elevii au abilități diferite în ceea ce privește conținutul care urmează să fie predat.

5. Toți elevii își pot atinge obiectivele de instruire dacă li se acordă suficientă experimentare sau timp.

6. Dacă elevii sunt independenți de profesor în procesul de învățare, ei vor fi foarte motivați și vor avea un mai mare simț al responsabilității (Metzler, 2005, p. 220).

Relația modelului individualizat de predare cu ariile de învățare



BOM este un model de predare bazat pe performanța și specializarea studenților. Instruirea bazată pe specializare înseamnă că elevul nu poate trece la următoarea sarcină de învățare fără a îndeplini cerințele pentru o sarcină de învățare. Instruirea bazată pe rezultate, pe de altă parte, se concentrează pe realizările elevilor în domeniile psihomotorii și cognitive. Pentru domeniul educației fizice se poate spune că domeniul psihomotoric este dominant în rândul câmpurilor de învățare. Prioritățile domeniilor de învățare pentru BOM sunt enumerate după cum urmează:

1. Prioritate Primară: Zona Psihomotorie
2. Prioritate secundară: Domeniul cognitiv
3. Prioritate terțiară: domeniul afectiv (Metzler, 2005, p. 221)

Interacțiunea spațiilor de învățare



Domeniile psihomotorii, cognitive și afective sunt în interacțiune constantă în timpul procesului de implementare a SCM. Elevul își folosește abilitățile cognitive pentru a înțelege texte sau imagini pre-proiectate pentru sarcinile de învățare și structurile de învățare. În același timp, elevii își folosesc abilitățile cognitive pentru a dezvolta unele strategii de învățare pentru sarcinile de învățare.

Pentru ca elevul să dobândească abilități în domeniul psihomotoric, trebuie mai întâi să aibă loc învățarea cognitivă. Deși unele sarcini de învățare sunt concepute special pentru domeniul cognitiv (quiz-uri, chestionare despre regulile jocului), criteriile de performanță acoperă în general domeniul psihomotoric. Deși nu există o învățare directă despre domeniul afectiv în BCM, interacțiunea acestui domeniu cu alte domenii de învățare este incontestabilă. Sentimentul de realizare al elevilor atunci când finalizează o sarcină de învățare și tranziția lor la o altă sarcină de învățare sunt direct legate de domeniul afectiv.

BOM le permite elevilor să simtă un nivel ridicat de libertate și să-și sporească încrederea în sine (Metzler, 2005, p. 221).

Nevoile de dezvoltare a elevilor privind modelul individualizat de predare

- Pregătirea elevilor pentru învățare
- Sensibilitatea elevilor față de model

Caracteristicile de învățare și predare ale modelului de predare individualizat

- Selectarea conținutului
- Control administrativ
- Prezentarea misiunii
- Modele de loialitate
- Interacțiunea instrucțională
- Viteza de învățare



-
- Progresul misiunii

Prezentarea misiunii

Una dintre cele mai importante contribuții ale ITM la procesul de predare este că acestea sunt în mare măsură independente de profesor în ceea ce privește managementul clasei și în ceea ce privește progresul în practică. Ideea principală aici este de a minimiza timpul pe care profesorul îl alocă activităților devenite de rutină în clasă și determină o scădere a timpului de predare și de a crește timpul alocat predării, deci interacțiunea elev-profesor. În abordările tradiționale de predare, sarcinile de învățare sunt transferate direct elevilor de către profesor. În aplicațiile ITM, sarcinile sunt transmise în scris sau vizual. Cele trei elemente principale ale prezentării sarcinilor sunt:

1. A oferi o „imagine” a îndeplinirii corecte a unei sarcini sau a unei abilități.
2. Să transmită sfaturi de învățare pentru elementele principale ale abilității.
3. Împărtășirea cu elevul a greșelilor care se întâlnesc frecvent în procesul de învățare a deprinderii (Metzler, 2005, p. 226).

Text scris

Este posibil ca informațiile furnizate în textul scris despre sarcină să nu fie suficiente pentru majoritatea studenților. Având în vedere că elevii pot avea dificultăți în a transfera o deprindere psihomotorie dintr-un text citit în acțiune, se poate spune că sprijinirea textului scris cu elemente vizuale legate de conținut va fi benefică pentru procesul de implementare (Metzler, 2005, p. 226).

Fotografii

Fotografiile modelului care arată cum se realizează o abilitate pot fi utile pentru majoritatea studenților. Aceste fotografii, susținute de text și cifre, pot conține informații foarte detaliate despre deprindere (Metzler, 2005, p. 226).



Ilustrații

Arată ca niște fotografii dacă sunt folosite ca un singur cadru. Cu toate acestea, ilustrațiile pregătite despre modul în care părțile corpului ar trebui să fie mutate în procesul de realizare a unei abilități au contribuții pozitive la procesul de practică. Textele și figurile care urmează să fie plasate pe ilustrații vor contribui la creșterea eficienței acestor ilustrații (Metzler, 2005, p. 227).

Videoclipuri

Videoclipurile sunt una dintre cele mai bune modalități de a transmite studenților prezentări de sarcini. Videoclipurile conțin atât suporturi vizuale, cât și audio. Poate fi folosit ca înregistrare video a unei abilități care este planificată să fie predată la o dată înainte de aplicare și arătându-l studenților în timpul aplicării. Se poate spune că nu este foarte important ca aceste videoclipuri să fie pregătite într-un mod profesionist atâta timp cât transmit studenților informațiile necesare. Videoclipurile făcute acasă care conțin informații detaliate despre abilitate vor contribui, de asemenea, pozitiv la procesul de aplicare (Metzler, 2005, p. 227).

Structura sarcinilor

ITM folosește o listă de abilități în ordinea de la ușor la dificil pentru unitatea care urmează să fie predată. De exemplu, o aplicație ITM pregătită pentru ramura de tenis poate consta din subiecte precum lovitură de forehand, lovitură de backhand, serviciu, recepție serviciu, reguli, scor și strategie. Fiecare sarcină de învățare ar trebui să conțină informații despre sarcina respectivă, greșeli obișnuite, criteriile de performanță pentru a finaliza sarcina și o



cunoaștere detaliată a naturii sarcinii. Secțiunea care oferă informații despre structura sarcinilor ar trebui să includă:

1. Echipament care urmează a fi folosit în exercițiile care urmează să fie efectuate pentru sarcină
2. Spațiul necesar pentru efectuarea exercițiului și unde trebuie efectuat exercițiul
3. Un aranjament orientat spre sarcină (unde ar trebui plasate țintele, unde să tragă, ce fel de ajutor ar trebui obținut de la soți)
4. Criteriul de performanță pentru lovitură, consistență, timp etc.
5. O directivă pentru îndeplinirea sarcinii, inclusiv măsurile de precauție care trebuie luate pentru siguranță
6. Proceduri pentru finalizarea sarcinilor (autoevaluare, evaluare de la egal la egal, evaluarea profesorului)
7. Greșeli frecvente în procesul de îndeplinire a sarcinii și cum pot fi prevenite (Metzler, 2005, p. 228).

Metzler (2005, pp. 228-231) afirmă că există 6 tipuri diferite de sarcini în total pentru aplicarea ITM. În secțiunea următoare, aceste tipuri de sarcini sunt examinate în detaliu.

Exerciții pregătitoare

În exercițiile pregătitoare, elevului i se acordă un timp scurt pentru a studia tiparele de mișcare pentru deprindere făcând prezentarea sarcinii cu instrumentele și materialele care au fost stabilite anterior. În acest timp, studentul este de așteptat să se familiarizeze cu domeniul de studiu și materialele legate de sarcina de învățare.

Sarcini de prindere



Sarcinile de înțelegere oferă profesorului o scurtă demonstrație pentru a demonstra că elevii înțeleg principalele elemente ale prezentării sarcinilor după ce au făcut pregătirile preliminare pentru sarcina de învățare. Profesorul, pe de altă parte, observă comportamentul elevului cu ajutorul unei liste de verificare a elementelor principale. Elevul care demonstrează elementele de bază ale sarcinii de învățare în sarcinile de înțelegere în predare și promovează evaluarea profesorului poate începe să lucreze liber la această deprindere (Metzler, 2005, p. 229).

Sarcini criteriale

Majoritatea sarcinilor din practica ITM implică un set de sarcini de referință pentru stăpânirea sarcinii de învățare, care include un set de standarde stabilite de profesor. Elevii aplică aceste sarcini criteriale până când stăpânesc sarcina de învățare (Metzler, 2005, p. 230).

Misiuni de luptă

Deoarece majoritatea sarcinilor de referință sunt efectuate izolat, independent de ceilalți studenți, sarcinile de provocare intră în joc atunci când se dorește ca complexitatea aplicației să fie dusă la următorul nivel. Elevii care îndeplinesc două sau mai multe sarcini criteriale vor încerca să demonstreze abilitățile pe care le-au învățat într-un mediu educațional asemănător unui joc, ceea ce va complica practica.

Pentru ramura de baschet, meciurile doi la doi care se vor desfășura într-un singur cerc pot fi prezentate ca exemplu de îndatoriri de luptă (Metzler, 2005, p. 230).

examene

În unele domenii de conținut, poate fi necesară predarea unor reguli sau strategii legate de ramura sau deprinderea predată. În general, în aplicațiile ITM, transferul de conținut similar către studenți se face în scris sau prin video.



După ce studenții studiază o vreme pe materialul didactic care le este dat, susțin un examen legat de acesta (Metzler, 2005, p. 230).

Joc sau meci

Elevii care parcurg toate domeniile de conținut (toate modulele) legate de o unitate încep să joace jocuri sau meciuri legate de unitate. Elevii care finalizează modulele mai repede decât clasa în general au șansa de a juca mai multe jocuri legate de unitate. Elevii care progresează mai lent în aplicația ITM față de clasă știu că au nevoie de timp pentru a-și dezvolta abilitățile și înțeleg că dacă vor îndeplini cerințele lecției, vor fi incluși în jocuri sau meciuri. Indiferent de nivelul de calificare, se poate spune că faza de joc sau meci este un factor de motivare pentru elevi (Metzler, 2005, p. 230-231).

Progresul conținutului

În timpul procesului de practică ITM, elevii progresează în propriul ritm. Conținutul de urmat este oferit elevilor sub formă de caiet de lucru de către profesor, în ordinea de la ușor la dificil. Progresul din acest registru de lucru ar trebui să fie proiectat destul de clar. Profesorul nu predă elevii din întreaga clasă în nicio etapă a aplicației.

Nu ar trebui să le spună să se oprească și să treacă la modulul următor (Metzler, 2005, p. 231).

Evaluarea învățării

Se poate spune că evaluarea elevilor este încorporată în modelul de predare din ITM. Se poate spune că studenții se află într-un proces de evaluare continuă pe măsură ce avansează în proces prin îndeplinirea sarcinilor de învățare conform unor criterii de performanță prestabilite. Dacă într-un modul se precizează că după câte încercări reușite poate trece un elev la următorul exercițiu, se poate observa destul de ușor de câte ori acest elev repetă mișcarea spre stăpânirea sarcinii de învățare. Beneficiile profesorului ale acestei funcții de evaluare încorporate includ:



-
1. Profesorul poate deduce că sarcinile sunt prea ușoare sau prea dificile. Din acest punct de vedere, se pot face intervenții precum adunarea, scăderea sau combinarea pentru sarcinile de învățare.
 2. Va fi capabil să facă inferențe despre numărul mediu de încercări pe care elevii le vor face cu privire la o sarcină de învățare.
 3. Va fi capabil să determine numărul minim și maxim de încercări de specializare.
 4. Poate observa cu ușurință elevii care progresează foarte lent în proces și au nevoie de ajutor.

Beneficiile evaluării încorporate în procesul de implementare a ITM pentru studenți sunt următoarele:

1. Elevii care primesc feedback constant asupra rezultatelor înțeleg când să caute ajutor de la profesor.
2. În fiecare zi de aplicare, ei primesc feedback cu privire la posibilitatea de a completa registrul de lucru în timpul specificat.
3. Ei simt o întărire constantă și previzibilă pentru succes. (Metzler, 2005, p. 234).

Selectarea și adaptarea ITM



ITM poate fi utilizat într-o gamă largă de domenii ale educației fizice. Cu toate acestea, se poate spune că cel mai eficient proces al aplicației este atunci când activitățile orientate spre conținut pot fi separate în domenii de competențe și cunoștințe. Metzler (2005, p. 239) afirmă că aplicațiile ITM pot fi făcute pentru sporturi individuale, sporturi de echipă, activități recreative, activități de dans bazate pe pași, concepte și programe individuale de fitness. Înainte de aplicare, trebuie analizat nivelul de pregătire al grupului care este planificat să fie implementat. Elevii care sunt planificați să fie incluși în practică ar trebui să fie capabili să determine viteza de realizare a exercițiilor, să se simtă angajați în procesul de predare, să fie responsabili și să realizeze că au nevoie de ajutorul profesorului.

Teoria fluxului

O privire de ansamblu asupra teoriei fluxului

Teoria fluxului a apărut ca urmare a lucrării lui Csikszentmihalyi (1990). În timp ce majoritatea cercetătorilor investighează factorii care reduc motivația intrinsecă, Csikszentmihalyi s-a orientat spre găsirea motivului exact pentru care o persoană îndeplinește o sarcină. În acest scop, s-a concentrat pe alpiniști, persoane interesate de șah, sportivi amatori și oameni care compun muzică. În domeniul sportului, a lucrat pe experiențele de flux ale sportivilor din diferite ramuri și a condus cercetări în acest domeniu (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). În urma cercetărilor, s-a determinat că indivizii care fac un sport ca activitate de agrement, asemănător persoanelor care fac un sport la nivel de elită, intră în procesul de flux definit în diferite domenii de performanță (Harrison & Casto, 2012) (Henning & Etnier, 2013, citat în Weinberg & Gould, 2015).).

Fluxul poate fi definit ca indivizi care își acordă atenția în mod liber și în cadrul unui scop, către o sarcină. De asemenea, manipularea energiei psihice (atenției) cuiva către scopuri alese de propria persoană se numește experiență de flux. În procesul fluxului, controlul atenției, care este energia psihică, este pe deplin în mâinile individului care îndeplinește pentru a îndeplini sarcina (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 30-33).



Ca urmare a studiilor sale, Csikszentmihalyi (1990, pp. 45-48) afirmă că indivizii își desfășoară activitățile cu efort intens, fie cu o recompensă externă mică, fie cu deloc. În acest moment, două concepte apar ca plăcere și plăcere în procesul de motivație intrinsecă a indivizilor. Plăcerea poate fi definită ca o bucurie pe termen scurt a muncii pe care o facem ca urmare a stimulării centrilor corespunzători din creier. Mâncarea bună sau sexul bun sunt exemple ale conceptului de „plăcere”. Plăcerea continuă să mențină ordinea în conștiință și nu creează ordine de la sine. Dar când oamenii se gândesc la ceea ce face ca viața lor să merite trăită, trec dincolo de activitățile plăcute și încep să-și amintească diferite fapte. Activitățile de plăcere ajută o persoană să-și schimbe personalitatea și să-și complice sinele. Încheierea unei afaceri controversate, citirea unei cărți care ne permite să vedem lucrurile dintr-o nouă perspectivă sau vorbirea cu o altă persoană despre un subiect care ne deschide orizonturile pot fi date ca exemple ale conceptului de „plăcere”. Niciuna dintre aceste experiențe nu poate fi plăcută atâta timp cât au loc. Dar când ne gândim la aceste evenimente, „A fost foarte distractiv”. spunem și ne dorim să avem din nou această experiență (Csikszentmihalyi, 1990).

Combinând acțiunea și conștientizarea

Procesele prin care o persoană care se confruntă cu o situație dificilă încearcă să depășească această dificultate folosindu-și toate abilitățile și, prin urmare, acordă toată atenția acestei situații pot fi examinate la această rubrică. Individul își concentrează toată energia psihică asupra elementelor legate de activitate. Cu alte cuvinte, nu poate acorda atenție altor factori decât stimulul. În acest fel, activitatea devine automată pentru persoanele care experimentează un optim. Un alpinist explică această situație după cum urmează: „Ești atât de concentrat pe ceea ce faci, încât nu te poți considera diferit de activitatea curentă” (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 53-54).

Obiective clare



Dezvăluirea clară a scopurilor într-o activitate asigură faptul că indivizii care fac această activitate știu exact ce, când și cum o vor face în acest proces (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

Părerere

Primirea feedback-ului despre activitate permite individului să rămână în flux. Scopul alpinistului este să urce până la locul țintă fără să cadă. În acest proces, cățărătorul știe întotdeauna cât de departe este de scopul său principal (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

Concentrează-te pe sarcina la îndemână

În sfera acestui element, care este una dintre cele mai discutate dimensiuni ale experienței fluxului, se poate explica ca uitarea tuturor aspectelor neplăcute ale vieții. Alpinistul, profesor de fizică, explică: „Parcă interferența mea cu memoria a fost întreruptă. Tot ce îmi aminteam au fost 30 de secunde și tot ce mă puteam gândi erau următoarele 5 minute” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 58.59).

Paradoxul controlului

Poate fi explicată prin faptul că individul nu este activ conștient de control sau nu este interesat de posibilitatea pierderii controlului. Un dansator care experimentează fluxul explică acest lucru: „Există un puternic sentiment de relaxare și calm. Nu mă îngrijorează că nu reușesc” (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 59-62).

Pierderea conștiinței de sine

Indivizii care experimentează fluxul declară că ego-urile lor sunt complet pierdute în timpul procesului de activitate. Alpinistul este atât de concentrat pe expunerea abilităților pentru sarcină și pe poziționarea adecvată a corpului, încât își poate pierde conștiința identității și se poate integra cu stânca pe care încearcă să o urce (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 62-66).

Transformarea timpului



Persoanele care au experimentat fluxul declară că parcă timpul nu trece ca de obicei. Timpul se mișcă mai repede pentru unii indivizi în procesul de curgere și mai lent pentru alții (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 66-67).

Experiență Autotelic

Oamenii care au experiențe de flux afirmă că nu se gândesc prea mult la performanță în timp ce realizează o performanță și nu doresc ca activitatea să se încheie. Un chirurg intervievat pentru cercetare a spus: „Este atât de distractiv încât aș face-o chiar dacă nu ar fi nevoie”. (Csikszentmihalyi, 1990, p. 67-70).

O activitate provocatoare care necesită abilități

Csikszentmihalyi (1990, pp. 49-53) afirmă că cea mai importantă parte a teoriei fluxului este echilibrul dintre dificultățile și aptitudinile percepute ale persoanei în procesul de îndeplinire a sarcinii. Un jucător de hochei a spus: „Cel care m-a împins la extrem și când mă întâlnesc cu un adversar care mă împinge cu adevărat, atunci intru în dispoziție.” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 49-53).

Teoria fluxului și educația fizică

Crearea unui climat pozitiv de învățare în procesul de predare este una dintre cele mai importante sarcini ale unui profesor de educație fizică (Cherubini, 2009; Pharez, 2016; Rukavina & Doolittle, 2016). Ntoumanis (2001) afirmă că climatul pozitiv are rezultate precum plăcerea și fericirea. Teoria fluxului, unul dintre conceptele examinate sub umbrela psihologiei pozitive, se bazează pe importanța experiențelor pozitive (Ada, Comoutos, Karamitrou și Kazak, 2019).

Aplicațiile pentru sport și activitate fizică ale teoriei fluxului au fost făcute pentru prima dată de Jackson (1996) și Jackson și Marsh (1996). Deși primele studii ale Teoriei Fluxului asupra sportului și activității fizice sunt în general concentrate pe sporturile de luptă (Jackson, 1996; Kowal & Fortier, 2000; Pates, Oliver & Maynard, 2001), se vede că există



studii privind lecțiile de educație fizică în anii următori. Ada și colab. (2019) afirmă că un mediu de învățare bine organizat și un plan de predare bine pregătit vor fi eficiente pentru ca elevii să experimenteze fluxul la orele de educație fizică. Cervelló, Moreno, Alonso și Iglesias (2006) au raportat că elevii care sunt mai activi fizic în afara școlii experimentează mai mult flux motivațional la orele de educație fizică decât alți elevi. În mod similar, există studii în literatura de specialitate care raportează că climatul motivațional afectează experiențele de flux în educația fizică (Bakirtzoglou & Ioannou, 2011; González-Cutre, Sicilia, Moreno & Balboa, 2009). În studiul realizat de Stormoen, Urke, Tjomsland, Wold și Diseth (2016) cu 167 de participanți, s-a ajuns la concluzia că o mare parte dintre elevi au experimentat fluxul la lecțiile de educație fizică.

Ntoumanis (2005) afirmă că conținutul cursului de educație fizică pregătit în cadrul fluxului va afecta pozitiv motivația elevilor pentru participarea la lecția de educație fizică, precum și plăcerea pe care o primesc din activitatea fizică.

Csikszentmihalyi și Larson (1984) afirmă că tinerii își declanșează experiențele fluxului mai puțin la lecțiile de la clasă, comparativ cu alte medii de învățare. Shernoff și colab. (2003) au raportat că studenții experimentează un flux motivațional mai mare în cursuri precum informatică, muzică și cursuri similare de artă decât în cursurile care sunt teoretic destul de intensive. Deși nu a existat o analiză directă a lecției de educație fizică în studiul realizat de Shernoff și colab. (2003), se poate spune că probabilitatea elevilor de a experimenta flux motivațional la lecția de educație fizică este mare datorită asemănării cu lecțiile menționate mai sus (González-Cutre et al, 2009).

Teoria fluxului și modelul individualizat de predare

Csikszentmihalyi (2014, pp. 138-140) afirmă că cele mai importante două elemente din experiența fluxului sunt dificultățile raportate ale individului și nivelul de calificare. Dacă nivelul de dificultate pentru o activitate este peste nivelul de calificare al persoanei care efectuează activitatea, aceasta va duce la anxietatea individului. În mod similar, situațiile în care abilitățile nu sunt pe deplin necesare vor duce la plictiseală. Dacă un individ urmează



să experimenteze un flux motivațional într-o activitate, nivelul de dificultate al activității ar trebui proiectat ținând cont de nivelul de abilități al individului. Într-un proces de activitate conceput cu aceste două elemente în minte, individul va experimenta un flux motivațional și se va simți fericit și concentrat. ITM se bazează pe progresul elevilor în proces, în conformitate cu propriile abilități. Se așteaptă ca elevul să progreseze într-un ritm în conformitate cu propriul nivel de abilități în sarcinile de învățare (module) din caietul de lucru, care este pregătit de la ușor la dificil.

Elevii vor încerca mai multe să completeze criteriile de performanță în modulele care depășesc nivelul lor de calificare și vor încerca să treacă la modulul următor. Acest lucru va ajuta la asigurarea echilibrului între dificultatea activității și nivelul de calificare în cadrul teoriei fluxului.

În mediul educațional, stabilirea de obiective realiste și realizabile și oferirea de feedback elevilor în procesul de atingere a acestor obiective se numără printre elementele declanșatoare ale experienței fluxului (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142). Csikszentmihalyi (2014, p. 146) afirmă, de asemenea, că scopurile îndepărtate ale educației nu ar trebui folosite pentru a motiva elevii. În caietul de lucru întocmit în sfera ITM, studentul știe ce, când și cum să o facă. În registrul de lucru, el știe ce trebuie să facă pentru a finaliza o sarcină de învățare și ce abilități va dobândi dacă va îndeplini această sarcină de învățare. În plus, se crede că obiectivele clare și realiste din caietul de lucru vor afecta pozitiv motivația elevilor.

Pe lângă feedback-ul primit de la profesor în timpul procesului de educație, evaluarea de către elev a propriilor comportamente va aduce contribuții pozitive la proces. Pentru a realiza acest lucru, studentul ar trebui să fie învățat cum să își ofere feedback. Astfel, elevul va ști exact unde se află în procesul de atingere a scopurilor, întrucât își oferă în mod constant feedback (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142). În cadrul aplicației ITM, au fost determinate câteva criterii pentru ca studentul să înceapă să lucreze la o sarcină de învățare și să finalizeze această sarcină de învățare. Se crede că furnizarea de feedback continuu elevilor cu diferite tipuri de evaluare, cum ar fi evaluarea profesorului,



autoevaluarea și evaluarea de la egal la egal va contribui pozitiv la experiența fluxului motivațional al elevului.

Una dintre principalele sarcini ale profesorului este de a oferi un mediu de predare adecvat pentru nivelul fiecărui elev. Totuși, un proces de predare în care copilul poate lua unele decizii cu ajutorul diferitelor materiale și profesorul este ținut în plan secund în procesul de educație poate declanșa experiențele fluxului motivațional, permițând elevului să își asume mai multă responsabilitate (Csikszentmihalyi, 2014, p. 146). BOM este un model de predare în care fiecare elev progresează în propriul ritm de învățare și îi permite elevului să își asume responsabilitatea și să fie independent de profesor. Se consideră că acordarea de responsabilitate elevilor cu caietul de lucru pregătit în sfera aplicației și tragerea profesorului înapoi în practică vor aduce contribuții pozitive în declanșarea experiențelor fluxului motivațional al elevilor.

INDEX

Annarino, A. A. (1976). Materiale didactice individualizate. În *Învățare personalizată în educația fizică* (pp. 64-76). Washington DC: AAHPERD

Cregger, R., & Metzler, M. (1992). PSI pentru un program de instruire de bază de educație fizică la colegiu. *Tehnologia educațională*, 51-56.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flux: Psihologia experienței optime*. New York: Harper & Row.

Gurvitch, R. și Metzler, M. (2010). Teoria în practică: ținând cont de scopul: implementarea modelelor de instruire în mediile de educație fizică. *Strategii*, 23 (3), 32-35.

Metzler, M. (1984). Analiza unui sistem de învățare/învățare personalizat pentru predarea tenisului. În *Lucrările congresului științific olimpic din 1984* (Vol. 6, pp. 63-70).

Metzler, M. (1986). Predarea tenisului prin metoda Keller: o comparație între instruirea „tradițională” și cea bazată pe PSI. În *reuniunea anuală a Asociației Americane de Cercetare Educațională*, San Francisco, CA.



Metzler, Michael W. (2005). Modele de instruire pentru educație fizică (ediția a II-a). Arizona: Hollcomb Hataway Publishers.

Mirzeoğlu, A. D. (2017). Model temella beden eğitimi öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi.

Keller, F. S. și Sherman, J. G. (1974). PSI, manualul planului Keller: eseuri despre un sistem personalizat de instruire. Programul de carte avansată WA Benjamin.

Keller, F. S. (1968). La revedere profesor! Journal of Applied Behavior Analysis, 1 (1), 79-89.

Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G. și McCollum, S. (2012). Efectele unui sistem de instruire personalizat de antrenament cu greutate asupra nivelurilor și cunoștințelor de fitness. Educator fizic, 69 (4), 342-359.

Senemoğlu, N. (2005). Gelişim öğrenme ve eğitim: kuramdan uygulamaya (12.basım). Ankara: Gazi Kitabevi.

Siedentop, D. (1973). Cum să utilizați sistemele personalizate de predare în predarea universitară. NCPEAM Proceedings 116-125.

Taşpınar, M., ve Atıcı, B. (2002). Öğretim model, strateji, yöntem ve becerileri / teknikleri: Kavramsal boyut. Eğitim araştırmaları, 2 (8), 207-215.



Strategiile de implicare ale elevilor în timp ce predau educația fizică online.

1. Învățarea online a devenit foarte populară în întreaga lume. Dar ce fel de metodologie ar trebui folosită în învățarea online? Ca educatori, ar trebui să folosim în continuare aceleași metode pe care le folosim în educația tradițională sau ar trebui să folosim metode mai inovatoare?
2. Mai multe strategii pot fi utilizate într-un curs online pentru a sprijini rolul activ al studenților.
3. Subiectul metodologiei predării online:
4. • Investigez profilul elevilor
5. • Definesc conținutul lecțiilor digitale
6. • Aleg metoda de învățare la distanță și
7. • Organizez lecțiile digitale de predare modernă și asincronă.
8. Investigez profilul elevilor
9. Profesorul explorează infrastructura materială și tehnică existentă a fiecărei familii de elevi din clasă, astfel încât orice efort de învățare la distanță să fie adresat cât mai multor elevi din clasa sa.
10. Din acest motiv, profesorul trimite un chestionar electronic părinților și tutorilor elevilor, folosind un serviciu de internet (de ex. Google Forms) sau e-mail.
11. Eu definesc conținutul lecțiilor digitale
12. Profesorul stabilește conținutul activităților și sarcinilor conform instrucțiunilor Ministerului Educației.



-
13. ● Activități de consolidare a materialului predat
 14. ● Repetări de secțiuni
 15. ● Exersarea elevilor în module/capitole care au întâmpinat dificultăți
 16. ● Atribuirea sarcinilor, (Fișe de lucru)
 17. ● Răspuns la chestionare, teste
 18. ● Rezolvarea problemelor
 19. ● Cercetare pe Internet
 20. ● Activități de alfabetizare
 21. ● Citesc cărți tipărite și electronice
 22. ● Prezența cărți și autori
 23. ● Ei își creează propria carte
 24. ● Activități creative - Scriere creativă
 25. ● Scriu povești, cântece,
 26. ● Pictez cu imaginația mea
 27. ● Creez o benzi desenate, un colaj, un poster
 28. ● Material educațional: manuale, cărți interactive, site-uri web educaționale, dicționare electronice.
 29. Eu aleg calea învățământului la distanță



30. Potrivit Ministerului Educației, alegerea platformei care va fi utilizată este la latitudinea profesorului. Utilizarea platformei propuse de Ministerul Afacerilor Externe este încurajată datorită securității datelor cu caracter personal oferite.

31. Metodele și instrumentele care ar fi putut fi dezvoltate și sunt deja utilizate de școli și profesori pot fi folosite în continuare.

32. O atenție deosebită ar trebui acordată protecției datelor cu caracter personal ale elevilor și informațiilor relevante ale părinților cu privire la implementarea Noului Regulament european privind protecția datelor.

33. Prin urmare, profesorul poate alege una sau mai multe dintre următoarele metode de predare asincrone sau sincrone:

34. Telefon mobil

35. Profesorul alege o platformă de rețea socială cu acordul părinților pentru a trimite date personale (email, numere de telefon și munca copiilor).

Ulterior:

- Informează părinții despre modul de comunicare cu aceștia, despre procesul de transmitere a materialului educațional elevilor clasei precum și despre modul de trimitere a temelor.
- Trimite sarcini sau activități și instrucțiuni părinților.

Urmează studiul materialului și realizarea sarcinilor/activităților de către elevi.

Părinții fac poze cu munca cu telefonul mobil și o trimit profesorului.

În cele din urmă, profesorul citește temele și trimite părinților comentarii și sugestii pentru îmbunătățirea lor.



35. Corespondenta electronica

36. 36. Profesorul creează un grup de contact cu adresele de email ale elevilor sau părinților din clasa sa și trimite fișiere cu texte, fotografii, sunete, videoclipuri și exerciții sau activități.

37. Elevii studiază materialul educațional, pregătesc temele și le trimit pe e-mail profesorului.

38. Profesorul citește apoi temele și oferă feedback elevilor cu comentarii și sugestii pentru îmbunătățirea lor. Temele sunt plasate sub responsabilitatea profesorului într-un folder de calculator sau sunt postate pe site-ul școlii.

39. Platformă de educație asincronă

40. 40. Profesorul creează un blog cu BlogSpot, WordPress sau o sală de clasă digitală cu Google Classroom.

41. Platformă de educație sincronă (învățare la distanță)

42. Pregătire

43. Profesorul creează o clasă digitală cu Google Classroom sau Webex Meeting sau Zoom.

Profesorul trimite prin e-mail link-ul clasei sale digitale personale către părinți/tutori și pregătește programul zilnic de lecții la distanță în colaborare cu Asociația Profesorilor.

Apoi programează întâlniri zilnice în zilele lucrătoare cu elevii în sala de clasă digitală de la 8:00 - 12:00 și informează părinții și tutorii despre zilele și orele de desfășurare a cursurilor.

Realizarea cursurilor



Profesorul și elevii sunt conectați la sala de clasă digitală în timp real. Profesorul prezintă subiectul, interacționează cu elevii prin întrebări și sugestii, oferă ajutor, răspunde la întrebări.

La final, le atribuie teme elevilor și determină perioada de timp a temei.

Părerere

Studentii își trimit/postează sau își prezintă lucrările. Profesorul face observații, corectează și trimite sugestii.

Organizez lecțiile digitale de predare asincronă.

Pregătirea

Profesorul stabilește programul zilnic de învățământ la distanță în colaborare cu Asociația Profesorilor. Programul arată ziua și ora predării asincrone.

Profesorul creează apoi patru dosare electronice în mediul de clasă digitală:

- Consolidarea materialului predat
- Activități de alfabetizare
- Activități creative
- Art

Postați materiale și activități educaționale în fiecare folder.

Efectuarea predării asincrone

Elevii studiază materialul educațional, efectuează sarcinile/activitățile atribuite de profesor, îi pun întrebări profesorului și își postează temele în termenul stabilit de profesor.



Profesorul trimite elevilor comentarii despre munca lor, precum și sugestii pentru îmbunătățirea lor. Lucrările elevilor sunt stocate în mediul clasei virtuale.

Păreră

Profesorul trimite elevilor comentarii despre munca lor, precum și sugestii pentru îmbunătățirea lor.

Lucrările elevilor sunt stocate în mediul clasei virtuale.

Strategii active de învățare în învățarea online

Printre aceste strategii diferite, rolul trainerului, exercitarea cunoștințelor, învățarea colaborativă și feedback-ul sunt:

- Rolul de instructor ar trebui să fie acela de mentor sau susținător
- Cursanții ar trebui să exerseze ceea ce învață
- Cursanților ar trebui să li se ofere oportunități de învățare în colaborare
- Scopul feedback-ului ar trebui să fie îmbunătățirea procesului de învățare

Este posibil ca implementarea acestor strategii să nu se potrivească cu caracteristicile „oricând” și „oriunde” ale cursurilor online. De exemplu, colaborarea în timp real a studenților necesită să aranjați un an și să vă întâlniți online. Prin urmare, este important să luați în considerare alți factori bazați pe cursul online împreună cu metodologia cursului.



Cum să fii tutor într-un sport individualizat prin utilizarea instrumentelor online.

Proiecte școlare de sport și bunăstare în România

Planul lecției 1

Subiectul:

1. Consolidarea exercițiilor - complex de dezvoltare fizică generală;
2. Saritura peste obstacole;
3. Aruncarea mingii de la unul la altul;

Obiectiv cadru:

- * Menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor cu vârsta între 7-12 ani;
- * Dezvoltarea abilităților motrice de bază;
- * Formarea deprinderilor independente în practicarea exercițiilor fizice;
- * Dezvoltarea spiritului de echipă și învățarea care sunt regulile în jocurile de echipă;

Obiectiv operațional:

- * Schema corporală-identificarea segmentelor de corupție și adoptarea unei poziții corecte în situații statice și dinamice;
- * Familiarizarea cu principalele exerciții care contribuie la dezvoltarea fizică a segmentelor corpului (conform exercițiilor demonstrative prezentate de profesor);
- * Executarea corectă a alergării și sărituri peste obstacole;
- * Învățarea tehnicii de aruncare a mingii în echipă;



* Stimulare in vederea practicarii activitatii fizice independente;

Mijloace de predare: obstacole, mingi;

Metode și proceduri: activități demonstrative; joc in echipa; explicație; conversație;

Locul de desfasurare: exterior / curtea scolii etc.

Scenariul didactic în activitatea sportivă 2

Secvențe de lecții	Conținut	Indicatii metodice
1. Organizarea clasei de elevi;	* adunarea și alinierea elevilor; * activitati de captare a atentiei-returnare prin sarituri; * profesorul depune temele;	* elevii se vor alinia în coloană și vor stabili o distanță de un braț între ei; * se vor folosi semnale vizuale (cartonașe colorate etc.); Timp: 3 minute
2. Exerciții fizice pregătitoare cu elevii, pentru efort;	* diferite opțiuni de mers și alergare;	* mersul pe loc / mersul „pitic” * coordonarea mișcărilor cu membrele; * elevii se vor încadra într-un ritm impus; Timp: 5 minute
3. Influența selectivă a sistemului musculo-scheletic;	Exerciții pentru gât * elevii vor sta cu picioarele departate si mainile pe solduri, vor face urmatoarele exercitii (rasucirea capului stanga dreapta si spate) * elevii vor sta cu picioarele depărtate și mâinile pe ceafă (îndoind capul înainte-spate-extinderea capului-spate)	* privirea urmărește mișcarea * dreapta spate * extensie largă * dreapta spate * brațele întinse * privind palmele



	<p>Exerciții pentru umeri și brațe: * elevii își vor menține picioarele într-o poziție îndepărtată făcând următoarele mișcări: ridicarea brațelor în lateral / ridicarea brațelor în sus / coborârea brațelor în jos);</p> <p>* elevii își vor ține brațele întinse înaintea, realizând următoarele exerciții (bătut din palme / extensie laterală a brațelor);</p> <p>* elevii vor ține brațele ridicate și vor efectua următoarele exerciții (bat din palme / palma înapoi);</p> <p>Exerciții pentru trunchi: * îndoirea trunchiului la stânga / întoarcerea / îndoirea trunchiului la dreapta / întoarcerea trunchiului spre dreapta/revenire</p>	<p>* brate paralele</p> <p>* a alerga în același ritm * brațele întinse</p> <p>* torsul drept;</p> <p>Timp: 10-12 minute;</p>
<p>4.Învățarea/dezvoltare a abilităților și abilităților motrice;</p>	<p>Învățarea mișcărilor corecte: săritul coarda cu două picioare Metode folosite: explicatie/demonstratie; * elevii vor îndeplini sarcina cu ajutorul și instrucțiunile profesorului; * o alta etapa este reprezentata de</p>	<p>* respectarea punctului de plecare * trunchiul aplecat înaintea * aprecieri verbale</p> <p>Timp: 15 minute;</p>



	executarea acțiunii sub forma unui concurs;	
5. Stimularea calităților forței motorii;	Protejați-vă picioarele! Explicație Demonstrație Dezvoltarea jocului	* vor fi respectate regulile jocului * cei care gresesc vor fi descalificați * aruncări cât mai precise posibil Timp: 6 minute;
6. Corpul revine după efort;	Stând în depărtare * elevii își vor ridica brațele și, de asemenea, își vor inspira nasul; * își vor îndoi trunchiul înainte și își vor coborî brațele libere; în același timp vor expira;	* inspirații și expirații cât mai largi Timp: 4 minute;
7. Evaluare finală-feedback;	Fixarea cunoștințelor Evaluări verbale, recomandări	Timp: 1-2 minute;;

Grup țintă: elevi din ciclul primar;

3. JOCURI ȘI EXERCIȚII PENTRU ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE FIZICĂ DEZVOLTATE ÎN AFIERĂ

1. EXERCIȚII

A. CURSA PRIN CERC- În acest exercițiu parcurgeți un cerc ținut la o anumită înălțime.

b. DOI CU DOI - doi copii se țin de aceeași mână și se întorc, uitându-se unul la altul. Brațul liber este întins spre exterior, iar corpul este ușor îndoit în lateral.

c. RIDICAREA UNUI CON DE BAD- Exercițiul se execută din poziție șezând, cu sprijinul palmelor înapoi pe sol. Picioarele sunt întinse. El apucă un con de brad de jos cu degetele de la picioare și se ridică. Cine o ridică mai sus este câștigătorul.



d. TRACKING - Exercițiul se execută prin sărituri pe vârfuri și pe ambele picioare lipite înaintea. Cursa de sărituri se poate executa uneori pe un picior, alteori pe celălalt.

e. CU BICICLETA- Exercițiul se efectuează din decubit dorsal. Picioarele se mișcă liber, imitând ciclismul.

f. ZBUL AERONAVELOR - În acest exercițiu, alergați în cerc sau descrieți numărul 8. Brațele sunt ținute ca aripile unui avion. Pentru a crește eficiența acestui exercițiu, „zborul” se va face cu „motorul” freamăt.

g. SCALA- Doi copii se țin de brațe, stând spate în spate. Unul dintre ei se aplecă în față și îl ridică pe celălalt pe spate. După revenirea în poziția inițială, celălalt copil va face același exercițiu. Puteți repeta exercițiul de două sau de trei ori.

h. PISICĂ ȘI PISICOUL - Acest exercițiu se face pe patru „labe”, pe vârfuri și palme. Copiii sunt „pisicii” care se joacă în iarbă. La chemarea pisicii, vin în casă în vârful picioarelor și în palme, făcând: „miau, miau” (pentru respirație)

2. JOCURI

A. PISICA SI CAINELE- Obiective:

-consolidarea deprinderii de alergare;

-dezvoltarea atenției;

Copiii stau în perechi (unul în spatele celuilalt, celălalt cu mâinile pe umărul din față), în cerc. Liderul jocului propune alegerea catelului și a pisicii. Câinele trebuie să prindă pisica. Dacă pisica este prinsă, rolurile se schimbă. Dacă pisica este obosită și vrea să se odihnească, poate sta în fața a doi copii – devenind astfel un grup de trei copii. În acest caz, al treilea trebuie să alerge mai departe, devenind o pisică.

b. CAUTĂ-ȚI MINGE PE TERMENUL DE JOOCĂ!



-Obiective: să întărească capacitatea copiilor de a alerga la semnal; dezvoltarea atenției și a observației.

Material didactic: 4 bile colorate diferite, chipsuri cu imaginea lor (a bilelor), fluier, cretă.

Jocul se va desfășura pe terenul de joc sau pe iarbă. Desenați 4 cercuri pe pământ sau marcați pe iarbă în care sunt așezate cele 4 bile. Copiii vor fi împărțiți în 4 echipe, fiecare echipă având pe piept un jeton cu imaginea unei mingi colorate. La semnalul conducătorului jocului, copiii se împrăștie alergând pe tot terenul marcat, iar la semnalul „căută-ți mingea” se întorc la locurile lor. Câștigă echipa care adună cel mai rapid în cerc. În mod repetat, când copiii sunt împrăștiați pe teren, conducătorul jocului schimbă locul mingiilor.

c. VULPEA SI IEPURELE - Obiective: consolidarea alergarii; dezvoltarea abilităților motorii: viteză, rezistență și dexteritate

Copiii stau în formație de cerc, iar unul dintre ei care este ales să reprezinte vulpea, sta în mijlocul cercului. Vulpea trece pe la toți copiii, spunând versurile (ca la număratoarele):

„Eu sunt vulpea roșie
Iepurele păzește blana
Am alergat după tine
Dar conduci prea bine.
Mi-ai pierdut odată drumul
Nu vei scăpa acum! ”

Copilul a cărui numărătoare inversă se termină devine un iepure, fuge, iar vulpea încearcă să-l prindă. După ce „vulpea” îl prinde, conducătorul jocului alege o altă „vulpea” și jocul repornește.



d. VÂNĂTORUL, DUHUL ȘI ALBINA-

Obiective: consolidarea obiceiului de a alerga; dezvoltarea calităților fizice; întărirea și dezvoltarea sistemului respirator și cardiovascular.

Regulile jocului:

- copiii au voie să alerge atât în cerc, cât și în afara acestuia;

- copiii care formează cercul, vor sta la intervale de cel puțin un brat, pentru a le permite celor care alergia, să intre sau să iasă din cerc.

Copiii vor sta în cerc. Se aleg trei copii: primul este „vânătorul”, al doilea „vrabia” și al treilea „albina”. La un semnal de la conducătorul jocului, „vânătorul” aleargă după „vrabie” (o prinde), „vrabia” după „albină” (o mănâncă), iar „albina” după „vânător” (o înțeapă). Jocul continuă până când unul dintre cei trei a fost prins. El este înlocuit de un alt jucător din cerc și jocul continuă. Dacă numărul copiilor este mai mare, cele trei roluri pot fi schimbate simultan.

Bibliografie

www.didactic.ro

Metode, metodologii de predare în educație fizică ca online.

Sfaturi pentru exerciții și modele de probă

Obiective speciale ale programului de educație fizică și de predare a sportului

Scopul Curriculum-ului de educație fizică și sport; Elevii sunt pregătiți pentru următorul nivel de educație prin dezvoltarea abilităților de auto-gestionare, abilități sociale și abilități



de gândire, împreună cu abilități de mișcare, abilități de viață activă și sănătoasă, concepte și strategii pe care le vor folosi de-a lungul vieții.

În acest scop, studenții care urmează cursul de Educație fizică și sport sunt așteptați să obțină următoarele rezultate ale programului:

1. Dezvolta abilitati de miscare specifice diverselor activitati fizice si sporturi.
2. Utilizează conceptele și principiile mișcării în diverse activități fizice și sporturi.
3. Folosește strategii și tactici de mișcare în diverse activități fizice și sporturi.
4. Explicați conceptele și principiile activității fizice și sportului legate de viața sănătoasă.
5. Participă în mod regulat la activități fizice și sport pentru a fi sănătos și pentru a-și îmbunătăți sănătatea.
6. Înțelege cunoștințele noastre culturale și valorile legate de educația fizică și sport.
7. Dezvolta abilitati de autogestionare prin educatie fizica si sport.
8. Abilități de comunicare prin educație fizică și sport, cooperare, fair-play, responsabilitate socială, leadership, dezvoltă caracteristicile sensibilității față de natură și respectului față de diferențe.

Abilități specifice domeniului din programul de educație fizică și predare a sportului

Abilitățile care vizează dobândirea studenților cu Curriculum-ul de educație fizică și sport sunt prezentate mai jos.

- Durabilitate
- Rapiditate
- Flexibilitate



-
- Mobilitate
 - Coordonare
 - Forța
 - Ritm

Aplicații mobile pentru sport și viață sănătoasă în pandemie

Utilizarea zonelor de aplicații mobile pentru sănătate și sport și exemple de aplicații mobile

În Turcia, rata de utilizare a aplicațiilor mobile de sport și sănătate a crescut ca urmare a amânării activităților sportive în timpul epidemiei de coronavirus, a incapacității de a folosi sălile de sport și zonele de sport în aer liber pentru perioade scurte de timp, creșterea distanțelor de contact fizic, și alte măsuri luate cu utilizarea măștilor.

Acesta a fost examinat în ceea ce privește caracteristicile sale mai jos; Aplicațiile mobile de sănătate și sport pregătite de organizații private, precum și de instituții oficiale precum Ministerul Sănătății, Ministerul Tineretului și Sportului și Federația Sportivă pentru Toți au fost recreate pentru ca oamenii să-și urmeze orele de activitate fizică și date de sănătate în timpul procesului de pandemie sau prin efectuarea de actualizări pentru pandemie.

Aplicația lui

Aplicația pregătită de Federația Sportivă pentru Toți a fost pregătită cu scopul de a face sport obișnuit fără a fi nevoie de niciun echipament. Aplicația, care poate fi descărcată gratuit, include funcții care vor asigura că sportul are loc în viața oamenilor în mod regulat. Aplicația mobilă HisApp, care este pregătită pentru persoanele de toate vârstele și categoriile sociale care nu pot folosi sala sau facilitățile, și persoanele cu dizabilități care nu își pot părăsi locuința sau locul fără a avea nevoie de vreun echipament, conține aproximativ 900 de videoclipuri pregătite în prezența antrenorilor și experților sportivi



profesioniști (HIS App Mobile Application, 2020). Aplicația, care este o premieră în Turcia sau printre federațiile sportive europene și conține videoclipuri de antrenament de la cel mai simplu la cel mai înalt nivel, și-a luat locul printre cele mai de succes aplicații mobile în perioada Coronavirus. Aplicația mobilă, care aduce numeroase premii utilizatorilor săi care se află în top 100 în clasamentul modulului pedometru și punctele obținute cu modulul pedometru din aplicație, poate fi descărcată gratuit din App Store și Google Play (Sports). Federația pentru Toți, 2020). Odată cu debutul epidemiei de coronavirus, a continuat să se dezvolte odată cu modulele Disabled și Water Reminder adăugate structurii sale cu noi studii efectuate în cooperare cu federațiile sportive cu deficiențe fizice, vizuale și auditive (Sports for All Federation, 2020).

- **Caracteristicile aplicației HIS Mobile:**

- Videoclipuri de activitate fizică potrivite pentru toate nivelurile
- Videoclipuri cu exerciții de interior și de birou
- Pedometru (Pedometru)
- Conținut de yoga
- Mementouri pentru exerciții, nutriție și apă
- Necesarul zilnic ideal de calorii
- Calculator scor de mișcare
- Conținut dezactivat
- Lista de scoruri sportive obișnuite, determinată de distanța parcursă (Aplicația HIS App Mobile, 2020).

Rata de utilizare a aplicației mobile HIS App este de 2,8 mii de voturi / 4,7 (din 5) scor mediu (HIS App Mobile Application, 2020).



Rămâi în formă curcan

Aplicația „Stay in shape Turkey”, care se numără printre aplicațiile mobile folosite pentru a motiva la subiecte precum calculul caloriilor alimentelor consumate pentru a duce o viață sănătoasă și lungă, măsurarea ideală a greutateii, rata metabolică bazală și modificările greutateii. A fost dezvoltat de Ministerul Sănătății, Direcția Generală de Promovare a Sănătății (Aplicații Mobile ale Ministerului Sănătății, 2015). În perioada de pandemie, modulele incluse în multe aplicații mobile diferite au fost prezentate utilizatorilor într-o singură aplicație, cu caracteristici precum Graficul caloriilor, indicarea cantității de calorii arse în funcție de diferite activități, pedometru și nevoi de proteine.

Stay in shape Turcia Aplicația mobilă Imagini Aplicația mobilă pregătită de Ministerul Sănătății include graficul caloric care conține informații despre nutrienții necesari pentru o alimentație adecvată și echilibrată, durata exercițiilor fizice pentru a cheltui cantitatea dorită de calorii care trebuie consumată, măsurarea indicele de masă corporală al indivizilor, recomandări de slăbire și proteine. Este o aplicație mobilă foarte cuprinzătoare. În perioada actuală, se remarcă printre aplicațiile mobile legate de alimentația sănătoasă și activitatea fizică datorită faptului că conține multe funcții în același timp, în special funcția pedometru și tabelul de calorii, este gratuit de descărcat și nu necesită niciun fel. permisiunea de prelucrare a datelor.

- **Caracteristicile aplicației mobile Stay Fit Turkey:**

- Măsurarea valorilor corporale
- Masurarea ideala a greutatii
- Indicele de masă corporală
- Pedometru cu procesor M7
- Necesarul de proteine



-
- Riglă de calorii
 - Riglă pentru arderea caloriilor
 - Sfaturi pentru pierderea în greutate
 - Rata metabolică bazală
 - Necesarul zilnic ideal de calorii

Pulovere

În această perioadă în care a fost dificil pentru mulțimi să se adună împreună cu declanșarea pandemiei de coronavirus, evenimente virtuale de alergare, un nou trend sau un nou eveniment sportiv, care să permită oamenilor să-și activeze motivația de a câștiga competiția alergând sau mergând singuri, oriunde vor, au început să fie organizate.

Activitățile fizice de alergare pe care le fac alergând sau mergând în ritmul și timpul dorit, pe străzi, în parcuri, pe plajă, pe pistă sau în pădure, pe scurt, oriunde doresc, prin smartphone- ceasul inteligent necesar în activitățile de alergare virtuală și aplicațiile mobile descărcate pe aceste dispozitive se numesc alergare virtuală.

Aplicația mobilă SWEATers se numără printre aplicațiile care sunt utilizate pe scară largă în evenimente sau competiții virtuale de alergare.

(Sport Istanbul, 2020). Multe organizații diferite, în special Semimaratonul Virtual de la Istanbul, au fost organizate prin aplicația mobilă SWEATers.

În aplicația, care include organizații virtuale online din multe ramuri sportive, cum ar fi alergarea, mersul pe jos și ciclismul, oamenii își pot crea propriile organizații în cadrul aplicației și le pot deschide pentru participarea altor persoane, pe lângă participarea la organizații virtuale (Sweaters Mobile). Aplicație, 2021)

Caracteristici ale aplicației mobile SWEATers:



-
- Participarea sau organizarea de evenimente ale ramurii sportive dorite
 - Participarea la curse virtuale
 - Compararea evaluărilor și scorurilor cu alți utilizatori din clasament
 - Urmărirea grupurilor de rulare și a evenimentelor comunității
 - Urmărește instantaneu durata, distanța și ritmul în activități
 - Urmărirea alergării sau a mersului cu bicicleta pe hartă cu funcția de urmărire a activității și urmărirea progresului dvs. cu statistici (Aplicația mobilă Sweaters, 2021).

Rata de utilizare a aplicației mobile Sweaters este de 811 voturi / scor mediu de 4,6 (din 5) (Aplicația mobilă Sweaters, 2021).

Rooneeri

Aplicația mobilă, care combină alergarea și mersul pe jos cu jocuri și oferă posibilitatea de a concura cu adversarii unu la unu, este o aplicație mobilă care este creată între utilizatori pentru a fi determinată de oameni sau deschisă tuturor.

organizațiile își propun să organizeze (Appsrankings, 2020). În secțiunile de provocări create se deschid titlurile de competiție ale ramurilor sportive dorite și toți utilizatorii sunt deschiși sau prieteni.

Competițiile sportive sau jocurile sportive sunt organizate la distanțele determinate între ele (Aplicația Rooneeri App Mobile, 2021).

Caracteristici ale aplicației mobile Rooneeri:

- Alergați sau plimbați-vă oriunde în lume pentru a participa la jocuri și pentru a ocupa un loc în clasamentul global.

Participarea la jocuri create de diferite persoane sau instituții cu mecanisme de joc diferite.



-
- Accesarea statisticilor detaliate ale tuturor activităților și examinarea tuturor datelor de dezvoltare lunar și anual
 - Disponibilitatea unor categorii precum Score Game, Distance Game, Target Game și Speed Game
 - Pe măsură ce distanța de provocare de la ramura sportivă relevantă este finalizată, timpul se va opri automat și rezultatele vor fi partajate prin intermediul rețelelor sociale sau al altor platforme.
 - Monitorizarea instantanee a rutelor urmate de harta de urmărire live și partajarea locației de către persoanele dorite (Aplicația Rooners App Mobile, 2021).

Rata de utilizare a aplicației mobile Rooners 73 voturi / scor mediu 4,0 din 5 (Aplicația mobilă Rooners App, 2021).

zwoft

Aplicația Zwift, care a devenit unul dintre programele frecvent utilizate de sportivii amatori și seniori care nu se pot antrena în triatlon sau ciclism în pandemia de coronavirus, este o aplicație virtuală pentru biciclete care permite transferul datelor pe telefoane mobile sau computere prin atașarea opțională a unei cadențe. și senzor de viteză compatibil cu bicicleta în timpul utilizării antrenorului.

Ca urmare a potrivirii antrenorului sau rolurilor care acceptă aplicația Zwift cu aplicația mobilă, este posibil să participați la exerciții de ciclism sau la concursuri virtuale de ciclism acasă (Zwift App Mobile Application, 2021).

Aplicația Zwift detaliază toate datele sportivilor, cum ar fi rapoartele de putere, ritmul cardiac, informații despre distanță și informații despre viteză prin antrenor (Decathlon, 2020). Sportivii pot urmări toate informațiile instantaneu prin intermediul aplicației. Datorită aplicației care elimină probleme precum vremea rea, problemele vestimentare adecvate sau traficul care poate fi întâlnit în timpul mersului pe bicicletă afară în lumea



reală, sportivii pot pedala acasă în perioada de pandemie, similar mediului real de antrenament și competiție.

și-au continuat exercițiile (Federația de Triatlon, 2020) Federația Turcă de Ciclism a organizat și programele de antrenament ale sportivilor săi și unele competiții virtuale de ciclism prin aplicația Zwift în această perioadă (Federația Turcă de Ciclism, 2020).

- **Caracteristici ale aplicației mobile Zwift:**

- Ciclism virtual prin antrenor în mediul interior sau exerciții de alergare prin banda de alergare
- Instantaneu, viteza, distanța, cadenta etc. în timp ce conduceți sau alergați. Abilitatea de a urmări și înregistra multe date
- Activități virtuale de alergare și ciclism în diferite medii datorită diferitelor conținuturi de simulare, cum ar fi oraș, teren, pădure
- Planuri de antrenament pregătite pentru diferite niveluri, curse live actualizate

Pași de ajutor

Aplicația Helpsteps este o aplicație de sănătate și bun simț care își propune să facă viața sedentară mai activă și mai sănătoasă și motivează utilizatorii cu infrastructura sa în acest scop. Helpsteps nu generează date și își propune să doneze datele create prin citirea datelor HealthKit din aplicația Health de pe telefonul mobil și donarea datelor generate pe baza numărului de pași și a distanțelor de mers pe jos către multe instituții sau organizații cu ecranul de donații ... Cu aplicația HelpSteps, demersurile zilnice făcute sunt convertite în venituri prin intermediul aplicației și oferă posibilitatea de a dona la proiecte de responsabilitate socială cu acest venit. HELPSTEPS la sfârșitul zilei dat instantaneu din aplicația de sănătate a telefonului mobil, adică este convertit în HS și transferat în cenții doriti (HelpSteps App Mobile Application, 2021).



Utilizatorii care descarcă aplicația Help Steps colectează plimbările pe care le fac cu telefoanele mobile în aplicația Help Steps, care este și o aplicație pedometru, intră în aplicație în fiecare seară înainte de ora 24:00 și apasă butonul „Converteți pașii mei în HS”, iar după vizionarea unei scurte reclame, pașii sunt adăugați la scorul HS. se transforma. Utilizatorii ai căror pași se transformă în puncte HS pot colecta aceste puncte dacă doresc sau le donează beneficiarilor individuali nevoiași sau organizațiilor neguvernamentale prin această aplicație (Aplicația Mobile HelpSteps, 2021). În aplicația Help Steps, utilizatorii aleg instituția sau persoana căreia îi vor dona. Oricare dintre instituții precum Kızılay, KAYD, AHBAP, HAÇİKO, TOG, TEGV, Needs Map, TOHUM, TOFD, UCİM este selectată pentru a se asigura că pașii ajung la cei care au nevoie (E Girişim, 2020). Aplicația Steps a ajuns la peste 750 de mii de utilizatori din 160 de țări într-un an, iar 50 de miliarde de cicluri de trepte și un total de 57,5 miliarde HS au fost realizate în Help Steps până în decembrie 2020. În schimbul acestor donații, 5 dispozitive individuale rănite pentru cu dizabilități, s-au strâns 1 campanie Spinal Muscular Atrophy-SMA, 1825 de dolari sprijin și aproximativ 340 mii 400 TL sprijin ONG (Papuççıyan, 2020).

- **Caracteristici ale aplicației pentru mobil Help Steps:**

- Cu pașii acumulați pe aplicație, puteți face cumpărături în magazinul de aplicații Help Steps, puteți achiziționa pachetul de internet și vă puteți transfera către persoana dorită.
- Nu este necesar să ai programul deschis în timpul utilizării aplicației, este suficient să ai telefonul la tine în timpul plimbării.
- Se pot face donații regulate urmărind asociația dorită de pe pagina „Îmi dau inima”.
- Șansa de a câștiga bonus HS prin invitarea altora sau posibilitatea de a transfera bonusurile câștigate
- Helpsteps nu generează date și își propune să doneze datele generate pe baza numărului de pași și a distanțelor parcurse doar citind datele din aplicația Health (HealthKit) de pe telefonul mobil către multe instituții sau organizații cu ecranul de donații (Aplicația pentru



mobil HelpSteps, 2021). Rata de utilizare a aplicației mobile Help Steps este de 2,2 mii de voturi / scor mediu de 4,1 (din 5) (Aplicația mobilă HelpSteps App, 2021).

Zoom

Aplicația mobilă Zoom, care este folosită mai ales în pregătirea teoretică online la toate nivelurile de învățământ, începând din perioada preșcolară, a fost foarte preferată de multe instituții și organizații din domenii precum educație, întâlniri și organizații în perioada actuală de pandemie. În sfera măsurilor luate în perioada de pandemie, persoanele care acordă atenție regulii distanței sociale au făcut întâlniri față în față, întâlniri, prelegeri, antrenamente (Federația de Patinaj pe Gheață, 2021) sau multe activități fizice (Bicicletă Ciclist, 2020) prin aplicația zoom. Multe antrenamente și lecții sportive diferite, în special lecții de educație fizică și sport, au fost efectuate prin intermediul aplicației mobile zoom în acest proces. Deși unele săli de sport private au fost închise în această perioadă, acestea au oferit în mod regulat antrenament prin intermediul aplicației zoom cu îndrumare personală prin antrenori profesioniști de sport, yoga și fitness (Sports International, 2020).

- **Caracteristicile aplicației mobile:**

- Întâlniri online gratuite sau evenimente de formare pentru până la 100 de persoane timp de 40 de minute cu telefoane mobile sau tablete
- Funcția de partajare a ecranelor mobile
- Programați o întâlnire pentru data dorită
- Opțiuni de partajare a fișierelor, fotografiilor și mesajelor
- Timp de utilizare nelimitat în apeluri 1-la-1
- Apel instantaneu sau programat, schimbare de fundal, supliment pentru calendar (Aplicația mobilă Zoom App, 2021). Rata de utilizare a aplicației mobile Zoom este de 94,9 mii de voturi / scor mediu de 4,2 (din 5) (Aplicația mobilă Zoom App, 2021).



Suntem sportive

Aplicația mobilă, creată de Ministerul Tineretului și Sportului, conține multe funcții de confort pentru persoanele care fac sport în Turcia. Cu aplicația mobilă, sportivii pot obține informații despre facilitățile sportive din locația lor și pot accesa știrile actuale și informațiile federației din diferite ramuri sportive. Cu aplicația care partajează date cu sistemul informațional GSB Sports și E-Government, pot fi accesate multe documente precum pedeapsa sportivă, licența, carnetul sportiv, certificatul de antrenor (Aplicația mobilă Sportcuyuz Biz, 2021).

Prin intermediul aplicației mobile Sporcuyuzbiz, sportivii pot avea informații despre facilitățile sportive, iar cu modulul de rezultate meciuri vor putea accesa rezultatele meciurilor, clasamentele și meciurile din diverse filiale din diverse țări și ligi, precum și să asculte radioul pentru tineret, și informații despre federațiile sportive. Sportivii vor putea accesa prin aplicație tot felul de documente legate de sportul școlar și federațiile sportive, precum și de a fi informați despre tot felul de evoluții legate de sport cu modulele de anunț, știri și notificare. Prin introducerea în facilități sportive cu codul QR în modulul card sportiv din aplicație, se pot înregistra informații statistice despre activitățile sportive (Aplicația Mobile Sportcuyuz Biz, 2021).

Caracteristicile aplicației mobile We Are Athletes:

- Informații actuale despre locația actuală sau despre facilitățile sportive din Turcia ▪ Scor, clasament etc. a competițiilor sportive din ligile mondiale. urmărire instantanee
- Anunțuri și notificări de știri ale federațiilor afiliate
- Modul radio pentru tineret
- Traininguri online (în construcție)



-
- Acces la numeroase documente legate de sport (licențe federative, licențe sportive școlare, carduri sportive, documente antrenori) prin intermediul sistemului de informare e-Guvernare și Sport.
 - Un sistem securizat de intrare cu coduri QR prin E-Government, special produs în modulul card sportiv din cadrul aplicației la intrările în facilitățile sportive (Aplicația Sportcuyuz Biz Mobile, 2021). Rata de utilizare a aplicației mobile Athlete Biz 1,8 mii de voturi / 4,4 (din 5) scor mediu (Athletes Biz Mobile Application, 2021)

