

JURNAL DE FITNESS

Argument

Activitatea fizică, în special atunci când este integrată în lecții structurate și captivante, poate juca un rol vital în promovarea unui stil de viață sănătos în rândul elevilor de școală primară. Exercițiile fizice susțin atât bunăstarea fizică, cât și cea mentală, ajutând elevii să gestioneze stresul, să-și dezvolte forța și să se simtă mai energizați pe parcursul zilei. Prin încorporarea stabilirii obiectivelor, a urmăririi progresului și a practicării unor obiceiuri sănătoase în educația fizică, elevii învață cum să-și asume responsabilitatea pentru sănătatea lor și să dezvolte abilități pe tot parcursul vieții care se extind dincolo de sala de clasă.

Incorporarea activităților de fitness personal în lecții promovează, de asemenea, abilități sociale și emoționale esențiale, cum ar fi responsabilitatea, auto-motivarea și reziliența.

Disciplina

Sport

Clasa

4

Obiective

Înțelegerea importanței stabilirii obiectivelor personale de fitness.
Învățarea unor strategii de bază pentru monitorizarea progresului fizic.
Recunoașterea obiceiurilor care promovează un stil de viață sănătos.

Durata

2 ore (2x40 Minute)

Materiale necesare

FIȘĂ DE LUCRU (una pentru fiecare elev)
Conuri pentru stațiile de activități
Cronometru sau cronometru
Hârtie grafică sau tablă albă și markere
Acces la internet (opțional pentru videoclipuri sau elemente vizuale scurte)

Pregătire și implementare

Multiplicați FIȘA DE LUCRU în număr egal cu elevii.
Amenajați stații simple pentru activități de fitness (coarda de sărit, abdomene, alergări cu naveta, standuri de echilibru etc.).
Testați cronometrul/cronometrul și conexiunea la internet dacă utilizați elemente vizuale online.

PROCES

Mesaj pentru profesori:

Aceste activități sunt concepute pentru a sprijini învățarea, bunăstarea și incluziunea elevilor. Copiii expuși la traume s-ar putea să nu se simtă întotdeauna în siguranță sau pregătiți să participe, iar impunerea unor roluri sau provocări poate duce la retraumatizare. Profesorii sunt încurajați să utilizeze o abordare bazată pe traumă: să ofere opțiuni, să ofere roluri alternative, să folosească un limbaj de susținere și să acorde prioritate siguranței emoționale, astfel încât toți elevii să poată învăța și să se dezvolte.

PRIMA LECȚIE

1

INTRODUCERE (5 minute)

- Adăugați sugestii care leagă fitness-ul de reziliență și pregătire pentru dezastre:
 - „De ce este important să ne menținem corpurile puternice în viața de zi cu zi și în situații de urgență, cum ar fi după o inundație sau un cutremur?”
 - „Cum ne poate ajuta practicarea unor obiceiuri sănătoase să fim în siguranță și pregătiți dacă se întâmplă ceva neașteptat?”
- Opțional: vizionați un scurt videoclip despre oameni care se mențin activi pentru a se pregăti pentru provocări, folosind exemple precum pompieri, echipe de salvare sau sportivi care depășesc obstacole.

2

CIRCUIT DE FITNESS ÎN ECHIPĂ (30 de minute)

- Configurare (5 minute):
 - Dați activităților o metaforă de pregătire pentru dezastre
 - **Jumping jacks** = „a scăpa rapid din pericol”
 - **Echilibrul se menține** = „a rămâne stabil în timpul unui cutremur”
 - **Curse de transfer** = „livrarea de provizii celor aflați în nevoie”
 - **Planking** = „dezvoltarea rezistenței pentru a te ajuta pe tine și pe ceilalți”
- Rotație în circuit (25 de minute):
 - Fiecare grup se rotește prin stații la fiecare 2-3 minute
 - Puneți accent pe munca în echipă: încurajați-vă reciproc, verificați siguranța, celebrați micile îmbunătățiri - la fel cum echipele de urgență se sprijină reciproc.

3

INTRARE ÎN STAREA DE REPAUS (5 minute)

- Conduceți elevii în întinderi ușoare, respirând calm.
 - „Cum te ajută întărirea corpului să rămâi în siguranță în situații de urgență?”
 - „Cum ți s-a părut să-ți susții colegii de echipă ca și cum ai ajuta pe cineva într-o situație dificilă?”

A DOUA LECȚIE

4 INTRODUCERE ȘI RECAPITULARE (5 minute)

- Conectează lecția trecută cu reziliența:
 - „Îți amintești de circuitul nostru de fitness? Corpurile puternice ne ajută să fim în siguranță și pregătiți, la fel cum contează pregătirea în timpul unei furtuni sau al unui incendiu de vegetație.”

5 STABILIREA OBIECTIVELOR PERSONALE ȘI OBICEIURILOR (25 de minute)

- Stabilirea obiectivelor (10 minute):
 - Elevii aleg o activitate de fitness pentru a o îmbunătăți, încadrând-o ca pregătire pentru reziliență:
 - „Dacă ar trebui să cari provizii sau să ajuți pe cineva în timpul unei urgențe, cum te-ar ajuta această activitate?”
 - Înregistrați performanța și obiectivele actuale ca de obicei.
- Reflecție asupra obiceiurilor sănătoase (15 minute):
 - Legați obiceiurile de reziliență:
 - „Ce obicei zilnic te ajută să rămâi puternic și pregătit pentru provocări?”
 - „Cum te ajută somnul bun, alimentația sănătoasă sau mișcarea pe tine și comunitatea ta să rămâneți în siguranță?”
 - Discuție în grupuri mici:
 - „Ce obiceiuri ne ajută să ne atingem obiectivele?”
 - „Cum pot eforturile mici și constante să facă o mare diferență în menținerea siguranței?”

6 REFLECȚIE ȘI DISCUȚIE (5 minute)

- Adunați elevii și întrebați:
 - „Cum te-a ajutat exercițiul de astăzi să te simți mai puternic și mai pregătit?”
 - „Cum poți folosi ceea ce ai învățat pentru a te ajuta pe tine sau pe alții într-o situație dificilă?”
- Dați fișe de lucru elevilor.

EVALUARE

- Observați participarea elevilor, încurajarea colegilor și participarea în siguranță.
- Revizuiți intrările din Fișa de lucru pentru a înțelege obiectivele și obiceiurile sănătoase.

RECOMANDĂRI

1

Supravegheați îndeaproape pentru a vă asigura că elevii folosesc forma corectă și se încurajează reciproc.

2

Folosiți cuvinte de apreciere, lăudând efortul și micile îmbunătățiri.

3

Elevii pot vorbi despre propriile obiceiuri și pot întocmi o listă cu obiceiurile lor sănătoase.

4

Puteți continua cu o provocare de sănătate de 7 zile (monitorizarea consumului de apă, a somnului, a exercițiilor fizice) acasă.

ANEXĂ



FIȘĂ DE LUCRU

Îndrumări pentru profesori privind utilizarea fișelor de lucru:

Această fișă de lucru trebuie completată de elevi imediat după activitate, în timpul fazei de reflecție (ultimele 5-10 minute). Profesorii pot alege să colecteze și să revizuiască fișele de lucru pentru a evalua dacă obiectivele de învățare sunt îndeplinite sau să le păstreze în portofoliile elevilor pentru a urmări progresul în timp. Feedback-ul poate fi oferit verbal în discuțiile din clasă sau individual, în scris, în funcție de timp și context.

Numele elevului:

.....

Data:

Partea 1: Obiectivul meu personal de fitness

Răspundeți la următoarele întrebări în 1-2 propoziții fiecare:

1. Ce exercițiu vreau să îmbunătățesc?

2. Scopul meu este

Partea a 2-a: Obiceiuri sănătoase

Răspundeți la următoarele întrebări în 1-2 propoziții fiecare:

3. Ce obicei sănătos voi practica zilnic?

4. De ce este important acest obicei pentru mine?

Partea a 3-a: Reflecție

Răspundeți la următoarele întrebări în 1-2 propoziții fiecare:

1. Cum m-am simțit după exercițiile fizice de azi?

2. Ce mă motivează să rămân sănătos?
