

Ghid de Bune practici



R-GO

Ready, Steady, Go
inclusive sport events for all



Co-funded by
the European Union



R-GO Ready, Steady, Go - Evenimente sportive incluzive

Ghid de Bune practici

Numărul proiectului: 101133320 — R-GO — ERASMUS-SPORT-2023

Perioada de implementare: 01.01.2024 - 31.12.2025

Partenerii proiectului

P1 - DGASPC Harghita - România

P2 - Csányi Alapítvány a Gyermekekért Foundation - Ungaria

P3 - „MUSUBI” Sport Association - România

Coordonator: DGASPC Harghita, România

Contributori: Gál Katalin, Răuță Carmen-Adriana, Szabóné André Piroska, Túrós Endre



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cuprins

1. Introducere	3
2. Despre proiect	4
3. Ghid metodologic privind integrarea prin activități sportive	5
3.1. Factorii principali care contribuie la excluziunea socială și educațională	6
3.2. Realități legate de implicarea în sport a copiilor defavorizați	7
3.3. Cum pot programele sportive să contribuie la reducerea excluziunii și marginalizării sociale?	8
3.4. De la teorie la practică: Ce elemente esențiale trebuie avute în vedere atunci când concepem programe sportive incluzive?	11
Repere importante pentru practicieni	13
4. Bune practici – Programe sportive și jocuri de echipă incluzive	15
4.1. Bune practici – Programe sportive incluzive	15
4.2. Jocuri sportive incluzive	25

1. Introducere

Acest Ghid de bune practici a fost elaborat în cadrul proiectului R-GO, pentru a evidenția modul în care sportul poate deveni un instrument valoros pentru incluziune și pentru dezvoltarea potențialului personal. Scopul său este de a oferi lucrătorilor de tineret, cadrelor didactice și altor profesioniști atât repere teoretice solide, cât și soluții practice pentru crearea unor programe sportive incluzive. Scopul acestor programe este să sprijine integrarea socială a copiilor și tinerilor proveniți din medii dezavantajate și să contribuie la promovarea educației pentru sănătate.

Ghidul atrage atenția asupra importanței practicilor incluzive și asupra impactului pozitiv pe care activitatea fizică îl are asupra dezvoltării armonioase și stării de bine a copiilor. El pune la dispoziție instrumente și metode practice, ușor de adaptat la diverse contexte, pentru a încuraja participarea activă, a consolida încrederea în sine și a preveni riscurile asociate excluziunii sociale. Structurat în trei secțiuni principale — fundamente teoretice, contexte naționale și recomandări practice — ghidul îmbină perspectiva teoretică cu aplicabilitatea concretă, fiind conceput ca o resursă utilă pentru cei care lucrează cu tineri din medii vulnerabile.

Elaborarea ghidului s-a bazat pe o analiză aprofundată, fundamentată pe dovezi științifice, care a îmbinat perspectiva teoretică cu cea empirică. Revizuirea literaturii de specialitate recente a oferit repere clare privind cadrele teoretice relevante, metodologiile eficiente și exemplele de bune practici care evidențiază rolul sportului în promovarea incluziunii. În același timp, au fost colectate inițiative de succes din țările partenere, astfel încât ghidul să reflecte experiențe diverse și strategii adaptabile la contexte diferite.

Pentru a înțelege mai bine nevoile reale și barierele întâmpinate în practică, a fost realizată o cercetare empirică prin discuții de grup structurate (interviuri de tip focus grup) în toate țările participante. La aceste discuții au luat parte lucrători de tineret și cadre didactice implicați direct în activitatea cu tineri din medii dezavantajate, precum și copii și tineri — atât sub 14 ani, cât și peste această vârstă. În cadrul focus grupurilor au fost analizate obiceiurile legate de practica sportivă, atitudinile față de un stil de viață sănătos, obstacolele în calea participării, dar și rolul inspirațional al sportivilor și importanța programelor adaptate nevoilor specifice.

2. Despre proiect

R-GO: Pe locuri, fiți gata, Start – Evenimente sportive incluzive

Prin organizarea de evenimente sportive și tabere experiențiale dedicate copiilor și tinerilor din medii dezavantajate, proiectul R-GO își propune să promoveze incluziunea socială și un stil de viață sănătos. Inițiativa, bazată pe recunoașterea potențialului terapeutic și transformator al sportului, oferă acces la activități fizice relevante și bine adaptate nevoilor participanților. Prin aceste demersuri, proiectul urmărește să stimuleze cooperarea, să dezvolte reziliența și să consolideze sentimentul de apartenență la comunitate, încurajând în același timp performanța și conturarea unor obiective și planuri de viitor.

În centrul proiectului R-GO se află copiii și tinerii care se confruntă cu dificultăți sociale și personale și care, de multe ori, nu beneficiază de aceleași oportunități ca alți copii de vârsta lor. Proiectul își propune să creeze pentru ei un cadru în care să se simtă acceptați, sprijiniți și motivați. Pentru a atinge acest scop, R-GO a inclus o serie de activități atractive și variate. Taberele sportive, cu profil multiplu, le-au oferit participanților ocazia de a încerca diverse sporturi, de a-și descoperi talente noi și de a experimenta bucuria jocului și a lucrului în echipă. Campionatul de fotbal a adus energia competiției, încurajând cooperarea și respectarea regulilor jocului. Pe lângă activitățile sportive, programele au cuprins și sesiuni educative dedicate promovării unui stil de viață sănătos.

Impactul proiectului nu se oprește la experiența directă a participanților. Ghidul de bune practici valorifică metodele utilizate și lecțiile învățate pe parcurs, astfel încât abordările legate de incluziune să devină o sursă de inspirație și pentru alți specialiști din domeniu. Un documentar inspirațional de 30 de minute surprinde povești reale de succes și arată cum efortul susținut și perseverența ajută la depășirea dificultăților. În plus, conferința finală a prezentat oportunități concrete de dezvoltare profesională și a constituit un cadru pentru schimb de experiență, dialog și reflecție.

Efectele estimate sunt unele semnificative: copiii și tinerii vor căpăta mai multă încredere în sine, se vor relaxa prin activități fizice și își vor întări sentimentul de apartenență la o comunitate care îi sprijină. Mai presus de toate, vor învăța că orice provocare, oricât de dificilă, poate fi depășită cu curaj, perseverență și sprijin.

Activitățile proiectului R-GO au fost finanțate de Comisia Europeană, prin programul Erasmus+ Sport pentru parteneriate la scară mică (proiect: 101133320 — R-GO — ERASMUS-SPORT-2023).

3. Ghid metodologic privind integrarea prin activități sportive

Sportul influențează simultan atât corpul, cât și mintea. Numeroase studii și programe implementate arată că sportul reprezintă un instrument extrem de eficient: implică copiii în activități de grup, le oferă experiențe noi, le consolidează încrederea în sine, întărește relațiile sociale și dezvoltă abilități precum cooperarea, leadershipul și alte competențe personale. Nu în ultimul rând, efectele sale benefice asupra sănătății sunt incontestabile.

Totodată, numeroase cercetări arată că sportul poate contribui la atingerea unor obiective sociale mai largi, cum ar fi prevenirea excluziunii sociale, prin reducerea abandonului școlar timpuriu și a ratei de părăsire a școlii.

Studiile științifice și programele implementate arată că **activitățile sportive și incluziunea socială sunt strâns legate**. Participarea la programe sportive nu influențează doar comportamentul social, ci contribuie și la reducerea abandonului școlar și la dezvoltarea abilităților personale și interpersonale.

Numeroase inițiative folosesc sportul pentru a îmbunătăți sănătatea copiilor, aptitudinile fizice, competențele sociale, educaționale și de leadership, oferind totodată momente de recreere și distracție. Aceste inițiative sunt variate: de la programe centrate exclusiv pe sport, până la proiecte care integrează sportul ca unul dintre mai multe instrumente pentru atingerea unor obiective sociale mai largi.

Dar cum funcționează acest mecanism? Pentru a răspunde, este important mai întâi să înțelegem cum se manifestă excluziunea și incluziunea socială în rândul elevilor.

Excluziunea socială poate fi abordată din mai multe perspective. Din perspectiva modelului social, riscul de excluziune începe adesea în primul mediu de socializare — familia — deoarece statutul social, valorile și resursele disponibile ale familiei influențează în mod fundamental șansele de reușită ale copilului. Modelele psihosociale subliniază, de asemenea, că acest mediu primar afectează modul în care copilul se raportează la diferite contexte, subiecte și situații problematice, precum și modul în care își conturează propria identitate și percepția asupra celorlalți.

Există numeroase teorii care abordează inegalitățile sociale, precum și dinamica și mecanismele excluziunii. Acestea includ fenomene cum ar fi gândirea etnocentrică, prejudecățile și stereotipurile, care pot întări și mai mult procesele de excluziune.

La nivel individual, mai mulți factori influențează modul în care un copil se integrează într-o comunitate sau se raportează la un program sportiv. Printre aceștia se numără motivația intrinsecă, perseverența și strategiile de coping dobândite în familie sau în mediul apropiat.

Acestea sunt procese interne profunde care influențează în mod semnificativ măsura în care sportul poate avea un impact pozitiv asupra vieții copilului.

Un cadru teoretic modern care susține aceste concluzii este cel al Dezvoltării Pozitive a Tineretului ([Positive Youth Development – PYD](#)). Această teorie subliniază faptul că sportul poate oferi oportunități de creștere personală, formare a caracterului și adoptare a unor valori etice importante, precum respectul și fair-play-ul.

Este important de subliniat, din perspectiva obiectivelor proiectului, că mediul din care provine un copil joacă un rol important în modul în care acesta face față provocărilor și situațiilor dificile. Mai jos sunt prezentate principalele cauze ale excluziunii sociale și educaționale în rândul copiilor și tinerilor, care acționează la nivel individual, familial, comunitar și instituțional.

3.1. Factorii principali care contribuie la excluziunea socială și educațională

- **Dificultățile economice** reprezintă unul dintre cei mai importanți factori determinanți. Familiile care se confruntă cu sărăcia sau instabilitatea financiară întâmpină adesea dificultăți în asigurarea nevoilor de bază, precum alimentația corespunzătoare, îmbrăcămintea și locuința. Resursele financiare limitate reduc, de asemenea, accesul la educație de calitate, servicii medicale și activități extracurriculare sau recreative, diminuând astfel oportunitățile de dezvoltare și de participare socială ale copiilor.
- **Dezavantajul educațional** amplifică și mai mult excluziunea. Accesul limitat la o educație de calitate, infrastructura școlară inadecvată, clasele supraaglomerate și lipsa unui sprijin educațional adecvat acasă afectează negativ performanța școlară și perspectivele pe termen lung. Școlile care nu aplică metodologii incluzive și nu oferă sprijin individualizat pot întâmpina dificultăți în a răspunde eficient nevoilor diverse ale copiilor aflați în situații de risc.
- **Inechitățile în domeniul sănătății** reprezintă un alt factor important. Copiii proveniți din medii dezavantajate sunt mai expuși problemelor cronice de sănătate, alimentației deficitare și accesului limitat la servicii medicale. Aceste dificultăți pot afecta dezvoltarea fizică, starea emoțională, frecvența la școală și rezultatele la învățătură.
- **Factorii individuali** cu rol important, includ dificultăți de învățare cauzate de relații familiale disfuncționale, deficiențe intelectuale congenitale, tulburări emoționale și de comportament, instabilitate psihosocială și traiectorii de dezvoltare inegale. Cercetările arată că băieții se confruntă cu un risc mai mare de abandon școlar timpuriu, iar copiii cu comportament agresiv sunt mai predispuși la abandon școlar în primii ani de școală.
- **Factorii legați de familie** sunt esențiali pentru înțelegerea excluziunii. Sărăcia, nivelul scăzut de educație al părinților și capitalul socio-cultural limitat — cum ar fi normele, așteptările și valorile legate de educație — pot influența în mod semnificativ parcursul educațional al copiilor. Dezintegrarea familiei, inclusiv divorțul, violența domestică, consumul de substanțe, neglijența sau migrația părinților pentru muncă în străinătate generează adesea instabilitate și stres emoțional, afectând negativ dezvoltarea socială și emoțională a copiilor.
- **Influența grupului proxim** contribuie, de asemenea, la excluziune. Grupul din care face parte

copilul sau tânărul joacă un rol esențial în conturarea comportamentelor și atitudinilor față de școală și participarea socială. Copiii și tinerii care fac parte dintr-un grup proxim în care există persoane care au abandonat școala se află într-un risc mai mare de a urma o traiectorie similară.

- **Factorii legați de mediul școlar**, precum climatul general al școlii, calitatea infrastructurii și a facilităților, relațiile dintre elevi și cadrele didactice, interacțiunile dintre colegi, precum și accesul la competențe, metodologii și sisteme de sprijin, pot favoriza succesul școlar și incluziunea tuturor elevilor.
- **Factorii culturali și de mediu** influențează șansele de reușită în viață ale copiilor. Normele comunității, expunerea la infracționalitate, riscurile de mediu și accesul limitat la spații recreative sigure pot împiedica dezvoltarea sănătoasă și integrarea socială.

Toți acești factori, strâns legați între ei, arată cât de complexă este excluziunea socială și educațională și evidențiază necesitatea unor abordări integrate, care să abordeze simultan cauzele structurale, instituționale și cele individuale.

3.2. Realități legate de implicarea în sport a copiilor defavorizați

(Informații din teren colectate din țările partenere)

Cercetarea empirică realizată împreună cu copii, adolescenți și lucrători de tineret din țările partenere evidențiază o realitate complexă: copiii și tinerii apreciază sportul, îi recunosc importanța pentru sănătate și sunt motivați să participe, însă implicarea lor este influențată în mod semnificativ de bariere structurale legate de sărăcie, amplasare geografică și context social.

În cadrul grupurilor de discuții, aproximativ 80% dintre tineri au declarat că le face plăcere să practice sport. Activitățile preferate includ fotbal, ciclism, baschet, gimnastică, arte marțiale și jocuri recreative în aer liber. Atât fetele, cât și băieții și-au exprimat interesul pentru sporturi similare, participând adesea împreună, în echipe mixte.

Accesul la sport rămâne însă inegal. În timp ce zonele urbane oferă adesea o gamă largă de facilități (peste 80 de oportunități sportive în anumite orașe), copiii din mediul rural se bazează în principal pe activități recreative în aer liber, datorită infrastructurii limitate. Resursele financiare reduse, dificultățile de transport și lipsa echipamentului limitează considerabil participarea — în special pentru copiii care locuiesc în mediul rural.

Contextul socio-economic reprezintă un factor definitoriu, iar atunci când se adaugă vulnerabilități familiale sau etnice, se creează dezavantaje structurale suplimentare. Sărăcia sau finanțarea publică redusă pentru copii aflați în îngrijirea statului afectează participarea în mai multe moduri: imposibilitatea de a plăti taxele cluburilor sau de a achiziționa echipament, lipsa mijloacelor de transport către facilitățile sportive și sprijin parental redus din cauza presiunilor economice.

Mulți dintre tineri au afirmat că „nu există diferențe de gen în sport”. În realitate, însă, fetele se confruntă cu bariere suplimentare, precum responsabilitățile casnice (îngrijirea fraților), restricții impuse de părinți, temeri culturale legate de reputația socială sau lipsa încurajării din partea

comunității. Cercetarea a arătat, de asemenea, că, deși fetele participă activ la orele de educație fizică din școală, menținerea pe termen lung a implicării lor în sportul organizat este mai puțin stabilă, parțial din cauza accesului limitat la programe sportive dedicate fetelor.

Dat fiind că sănătatea și practicarea sportului merg mână în mână, cercetarea a urmărit și impactul programelor sportive asupra sănătății. Cei mai mulți copii au arătat că înțeleg legătura dintre sport și un stil de viață sănătos. Totuși, obiceiurile nesănătoase sunt frecvente: consumul de băuturi energizante, fumatul (în special în rândul tinerilor mai mari), timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor și preferința pentru activități sedentare. În cazul adolescenților mai mari, grijile legate de traiul de zi cu zi și instabilitatea condițiilor de viață ajung adesea să trimită pe plan secund preocuparea pentru sănătate. Rezultatele cercetării arată că simplul fapt de a ști ce este sănătos nu duce automat la schimbări reale în comportament.

Pe de altă parte, lucrătorii de tineret și cadrele didactice au semnalat un entuziasm ridicat față de activitățile sportive, în special față de sporturile de echipă. Totuși, au atras atenția asupra lipsei unor parcursuri structurate pentru copiii cu dizabilități, pentru tinerii din case de tip familial, pentru adolescenții din mediul rural sau pentru cei care nu își permit costurile implicate de sportul de performanță. În unele situații, tinerii talentați renunță la o carieră sportivă promițătoare din cauza dificultăților financiare sau a lipsei de energie, pe fondul provocărilor mai ample cu care se confruntă în viața de zi cu zi.

Pe baza răspunsurilor, se poate observa o discrepanță între convingerea privind egalitatea și experiența concretă a inegalității. Mulți tineri cred că succesul în sport depinde în principal de voință și perseverență, iar în timpul competițiilor se simt adesea egali cu ceilalți de pe teren. Totuși, barierele structurale — precum dificultățile financiare, problemele de sănătate, atitudinile discriminatorii și condițiile de start inegale — continuă să influențeze în mod real oportunitățile disponibile.

Cercetarea arată, de asemenea, că modelele de urmat au un impact deosebit de important. Tinerii mai mari pot identifica sportivi de succes, atât de gen feminin, cât și de gen masculin, în timp ce copiii mai mici întâmpină dificultăți în a numi persoane cu care să se poată identifica. Prezența unor modele vizibile și diverse contribuie la consolidarea motivației și a încrederii în propriul potențial de reușită.

3.3. Cum pot programele sportive să contribuie la reducerea excluziunii și marginalizării sociale?

Spre deosebire de alte contexte sociale mai largi, sportul — prin regulile și valorile sale proprii — are capacitatea de a diminua sau de a suspenda temporar inegalitățile sociale existente. Prin accentul pus pe performanța individuală sau de echipă, sportul oferă experiențe noi, care se pot transforma ulterior în resurse personale și sociale valoroase. Aceste experiențe pot fi grupate, în

linii mari, în două dimensiuni interconectate: **bucuria și sentimentul de apartenență** (plăcerea de a participa și relațiile cu ceilalți), respectiv **dezvoltarea abilităților sociale și personale**.

Incluziunea socială urmărește sprijinirea persoanelor dezavantajate în dobândirea competențelor esențiale, în dezvoltarea sentimentului de apartenență și în creșterea gradului de autonomie. Ea vizează îmbunătățirea participării la viața socială, prin extinderea accesului la oportunități, resurse, posibilitatea de a-și face auzită vocea și respectarea drepturilor. În acest context, sportul înseamnă mult mai mult decât activitate fizică; el devine un catalizator al dezvoltării personale și al unei schimbări pozitive, atât la nivel individual, cât și la nivel de grup și comunitate.

Analiza studiilor recente — inclusiv a cadrului Dezvoltării Pozitive a Tineretului (Positive Youth Development – PYD) — precum și evaluarea programelor sportive incluzive de succes evidențiază importanța unui mediu suportiv, construit pe valori clare. Inițiativele sportive nu ar trebui să se concentreze exclusiv pe performanță sau competiție. Dimpotrivă, ele trebuie să ofere contexte care să favorizeze dezvoltarea personală, formarea caracterului și asumarea unor valori etice precum respectul, cooperarea și fair-play-ul. Mai presus de toate, programele sportive trebuie să le ofere copiilor experiențe pozitive și cu adevărat relevante.

Studiile arată că atunci când copiii se bucură de activitățile sportive și își fac prieteni prin intermediul acestora, tind să rămână implicați pe termen lung. O participare constantă le consolidează competențele sociale și sprijină o dezvoltare echilibrată. Bucuria nu este doar un „plus”, ci o condiție de bază a incluziunii. Când copiii se simt bine făcând sport și simt că aparțin unui grup, sunt mai motivați, mai încrezători și mai deschiși să învețe.

→ Consolidarea capacității la nivel individual

Programele sportive contribuie la dezvoltarea potențialului și la **consolidarea capacității personale**, în special în cazul copiilor și tinerilor care se confruntă cu dificultăți socio-economice. Prin participare, aceștia experimentează:

- **Autodeterminare și autonomie**, prin stabilirea de obiective și dobândirea de noi competențe.
- **Dezvoltarea identității personale**, sportul devenind un spațiu de explorare și definire de sine.
- **Creșterea încrederii și a stimei de sine**, construite prin reușite și recunoaștere.
- **Dezvoltare personală**, incluzând leadership, perseverență, responsabilitate și disciplină.
- **Dezvoltare emoțională**, prin gestionarea frustrării, capacitatea de a face față eșecului și reglarea emoțiilor.
- **Beneficii pentru sănătate**, prin promovarea unui stil de viață activ și reducerea riscului de boli netransmisibile.
- **Reducerea comportamentelor riscante**, prin creșterea siguranței și diminuarea expunerii la violență, inclusiv la violența de gen.

Antrenorii și instructorii au un rol central în acest proces. În calitate de mentori și modele de referință, ei contribuie la formarea unor comportamente pozitive, la consolidarea valorilor etice și la întărirea relațiilor dintre tineri, colegi și cadrele didactice. Programele sportive bine concepute sprijină menținerea copiilor în sistemul educațional și susțin parcursul lor școlar pe termen lung.

→ Consolidarea capacității la nivel de grup

Activitățile de echipă contribuie la consolidarea capacității de acțiune la nivel de grup. Prin obiective comune și colaborare, participanții își dezvoltă:

- abilități de lucru în echipă și cooperare
- un sentiment de solidaritate și capacitate de muncă în echipă
- inițiativă și atitudini proactive
- respect pentru diversitate și incluziune

Sportul oferă un cadru structurat în care copiii învață să colaboreze, să gestioneze conflictele în mod constructiv și să se sprijine reciproc. Aceste dinamici de grup sunt esențiale pentru reducerea marginalizării și consolidarea relațiilor sociale.

→ Consolidarea capacității la nivelul comunității

La nivel comunitar, programele sportive consolidează **capacitatea comunității**, stimulând implicarea civică, coeziunea socială și construirea unei identități comune. Evenimentele și echipele sportive organizate la nivel local:

- creează oportunități pentru incluziune socială și participare egală
- întăresc legăturile dintre familii, instituții și alți actori locali
- cultivă mândria și sentimentul de apartenență la comunitate
- contribuie la dezvoltarea unor medii locale incluzive și reziliente

Prin consolidarea capitalului social și a relațiilor din interiorul comunităților și dintre comunități, programele sportive creează condiții în care fiecare persoană are șansa de a se dezvolta și de a contribui în mod semnificativ la viața comunității.

3.4. De la teorie la practică: Ce elemente esențiale trebuie avute în vedere atunci când concepem programe sportive incluzive?

După clarificarea cadrului teoretic, accentul se mută asupra aplicării practice. Proiectul R-GO a analizat programe sportive dedicate copiilor și tinerilor aflați în contexte dezavantajate, cu scopul de a evidenția acele abordări și componente care susțin în mod real incluziunea socială și favorizează dezvoltarea pozitivă.

Inițiativele analizate includ atât programe la nivel comunitar, cât și intervenții centrate pe dezvoltarea individuală. La nivel comunitar, exemple precum colaborarea dintre UNICEF și FC Barcelona sau Homeless World Cup ne arată cum fotbalul este utilizat la nivel global ca instrument pentru implicarea tinerilor marginalizați, stimularea participării sociale și consolidarea legăturilor comunitare. În paralel, există inițiative cu un accent mai puternic pe dezvoltarea individuală, precum Girls on the Run, care contribuie la creșterea încrederii în sine a fetelor prin atletism și experiențe împărtășite, sau Special Olympics Unified Sports, unde tineri cu și fără dizabilități participă împreună, promovând incluziunea și înțelegerea reciprocă.

Deși resursele financiare influențează în mod semnificativ accesul la programele sportive, analiza evidențiază faptul că factorii care nu țin de resursele materiale au o importanță la fel de mare. Programele eficiente nu se limitează la finanțare și infrastructură, ci pun accent pe accesibilitate, pe crearea unui mediu sigur și suportiv și pe oferirea unor oportunități reale de reușită și dezvoltare personală. La fel de importante sunt dezvoltarea competențelor sociale și de viață, implicarea familiilor și a comunității, precum și asigurarea sprijinului psihologic și emoțional.

În urma analizei, au reieșit mai multe componente cheie care se regăsesc constant ca factori ai succesului în programele sportive incluzive:

1. Accesibilitate și eliminarea barierelor financiare

- Participare gratuită sau la costuri reduse
- Asigurarea echipamentului și a îmbrăcăminte sportive
- Sprijin pentru transport sau organizarea activităților în proximitate

2. Mediu pozitiv și suportiv

- O atitudine empatică și o abordare incluzivă din partea antrenorilor, mentorilor și voluntarilor
- Spații sigure, lipsite de discriminare, excluziune sau stigmatizare
- Accent pe experiența comună, nu doar pe competiție, ci și pe joc și activități recreative împărtășite

3. Asigurarea plăcerii de a participa și a experiențelor de succes

- Accent pe participare și dezvoltare personală, nu doar pe performanță
- Accent pe bucurie, atât ca premisă pentru implicare, cât și ca rezultat al participării la activități sportive
- Stabilirea unor obiective realizabile, pas cu pas
- Feedback regulat, încurajare și recunoașterea realizărilor

4. Dezvoltarea abilităților de viață și a competențelor sociale

- Cooperare, lucru în echipă și asumarea responsabilității
- Gestionarea conflictelor, respectarea regulilor și fair play
- Creșterea motivației, perseverenței și a implicării

5. Implicarea familiei și a comunității

- Participarea și implicarea părinților și membrilor familiei în meciuri și evenimente
- Organizarea de activități comune pentru copii și comunitatea locală
- Implicarea modelelor pozitive, precum sportivi, antrenori și mentori voluntari

6. Suport psihologic și emoțional

- Consolidarea încrederii în sine și creșterea stimei de sine
- Reducerea stresului și anxietății prin activitate fizică
- Oferirea unui spațiu sigur pentru a experimenta, a gestiona eșecul și a învăța din experiență

Repere importante pentru practicieni

proiectarea programelor sportive incluzive

1. Porniți de la nevoile reale ale copiilor

Planificarea activităților începe cu o bună cunoaștere a copiilor: nivelul abilităților, dificultățile, factorii motivaționali și obstacolele care le pot îngreuna implicarea. Incluziunea se construiește prin atenție reală și ascultare activă.

2. Proiectați cu scopul de a aduce bucurie și sentimentul de apartenență

Bucuria și prietenia nu reprezintă doar efecte ale activităților, ci principii care trebuie integrate încă din etapa de proiectare. Atunci când sportul nu este trăit de copii ca o experiență plăcută și socială, implicarea pe termen lung scade semnificativ. Activitățile trebuie organizate astfel încât să stimuleze cooperarea, interacțiunea și crearea unor experiențe pozitive de grup.

3. Asigurați-vă că fiecare copil va avea parte de succes

Activitățile trebuie organizate astfel încât fiecare copil să aibă oportunitatea de a progresa. Regulile, ritmul și nivelul așteptărilor necesită ajustare pentru a evita frustrarea, eșecurile repetate și apariția sentimentului de excluziune.

4. Integrați valori clare în structura programului

Respectul, corectitudinea, incluziunea și siguranța emoțională nu pot depinde exclusiv de personalitatea antrenorului; ele trebuie asumate și formulate explicit ca standarde ale programului.

5. Stabiliți clar rolul antrenorului ca educator și facilitator — ca model pentru comportamentele așteptate

Conceperea programului presupune înțelegerea faptului că antrenorii au un rol formativ, nu doar tehnic. Modul în care comunică, cum își gestionează emoțiile și cât de corecți sunt influențează direct dinamica grupului. Antrenorii contribuie la formarea culturii de grup, modelează comportamente și susțin procesul de învățare socială.

6. Planificați participarea diferențiată

Un program incluziv nu urmează o rețetă standard. El se construiește în raport cu diversitatea grupului și cu particularitățile contextului. Adaptarea metodelor, a intensității și a structurii activităților la nivel local, precum și introducerea unor roluri flexibile și a unor exerciții diferențiate, susțin participarea reală a tuturor copiilor.

7. Integrați abilitățile de viață

Concepeți momente dedicate reflecției, muncii în echipă, leadership-ului și dezvoltării emoționale. Dezvoltarea abilităților de viață trebuie inclusă în metodologie, nu lăsată la întâmplare. Ajutați participanții să înțeleagă cum competențele învățate în sport — cooperarea, reziliența, gestionarea conflictelor, stabilirea obiectivelor — se aplică și la școală, acasă sau în comunitate.

8. Implicați tinerii activ și responsabilizați-i

Includeți în program momente dedicate feedback-ului, luării deciziilor în comun, asumării rolurilor de leadership și evaluării activităților împreună cu participanții. Participarea activă sporește angajamentul și întărește sentimentul de capacitate și responsabilitate.

9. Conectați programul la comunitatea mai largă

Implicați familiile, școlile, organizațiile locale și alți profesioniști. Incluziunea devine durabilă atunci când sportul face parte dintr-o rețea mai amplă de sprijin.

10. Includeți monitorizarea și reflecția în cadrul programului

Programul trebuie să includă proceduri de monitorizare, feedback și evaluare. Analiza periodică a rezultatelor clarifică ce funcționează, pentru cine și ce ajustări sunt necesare pentru optimizare.

Resurse

- Pečnikar Oblak, V., Campos, M. J., Lemos, S., Rocha, M., Ljubotina, P., Poteko, K., Kárpáti, O., Farkas, J., Perényi, S., Kustura, U., Massart, A., & Doupona, M. (2023). Narrowing the Definition of Social Inclusion in Sport for People with Disabilities through a Scoping Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>
- Haudenhuyse, R., Theeboom, M., & Nols, Z. (2013). Sports-based interventions for socially vulnerable youth: Towards well-defined interventions with easy-to-follow outcomes? *International Review for the Sociology of Sport*, 48(4), 471-484. <https://doi.org/10.1177/1012690212448002>
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 25-55.
- Holt, Nicholas at al (2024): Positive youth development through sport , In The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology - Volume 2: Applied and Practical Measures (pp.515-531) , https://www.researchgate.net/publication/341105726_Positive_youth_development_through_sport
- Holt, Nicholas (2025): Positive youth development through sport: What works, under what circumstances, for whom? And what's next?, In: *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 80, September 2025, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102917>.
- Heather J., Shelley Spurr, and Jill M. G. Bally (2022) The Benefits and Barriers of Sport for Children From Low-Income Settings: An Integrative Literature Review, In *SAGE Open* Volume 12, Issue 1, January 2022, <https://doi.org/10.1177/21582440221087272>
- Radulescu Luminita, Radulescu Razvan: Privarea copiilor de beneficiile sportului – consecinta practicilor educationale defectuoase, <https://www.psihologiasportului.ro/privarea-copii-sport-consecinte-educationale/>
- Riffi, Acharki & Spaaij, Ramon. (2021). Problematising the concept of social inclusion through sport. 10.4324/9780429340635-11.
- Morrow, V. (2001) 'Young people's explanations and experiences of social exclusion: Retrieving Bourdieu's concept of social capital', *International Journal of Sociology and Social Policy*, 21(4–6), 37–63

4. Bune practici – Programe sportive și jocuri de echipă incluzive

Acest capitol prezintă o selecție de programe sportive considerate modele de succes, colectate de organizațiile partenere, împreună cu jocuri și activități practice, testate și implementate de Asociația Sportivă MUSUBI. Aceste practici promovează munca în echipă, cooperarea și incluziunea. Sunt jocuri simple și adaptabile, care încurajează colaborarea, încrederea, comunicarea și respectul reciproc într-un mod plăcut și accesibil.

4.1. Bune practici – Programe sportive incluzive

1. Tabăra sportivă „Fókuszban a gyermek” – Jocurile celor cinci regiuni (Ungaria)

Programul „Copilul pe primul loc” (Fókuszban a gyermek) organizează o tabără cu sporturi diverse, cu tematică olimpică, pentru tinerii defavorizați din cinci regiuni ale Ungariei. Inițiativa urmărește promovarea incluziunii sociale și a dezvoltării personale prin sport.

Caracteristici principale:	● Grup țintă: Copii și tineri dezavantajați din regiuni marginalizate. ● Activități: Competiții sportive (atletism, fotbal, tenis de masă, karate). ● Educație bazată pe valori: accent pe respect, perseverență, integritate și fair-play. ● Modele de urmat: Sportivi de elită (inclusiv medaliați olimpici și mondiali) participă, împărtășesc experiențe personale și interacționează direct cu copiii pentru a le consolida motivația internă. ● Incluziune prin experiență: oferă copiilor acces la experiențe pozitive în tabăra de vară, care altfel le-ar fi inaccesibile. ● Experiență pe termen scurt, impact pe termen lung: deși se desfășoară în tabără, programul stimulează aspirațiile, încrederea în sine și stabilirea de obiective care depășesc sfera sportului.
--	--

Dimensiune a incluzivă	Programul folosește sportul ca instrument de motivare și formare a caracterului, oferind tinerilor defavorizați acces la experiențe structurate, bazate pe valori, care consolidează reziliența și sentimentul de apartenență socială.

2. Fotbal pentru respect! – Oltalom Sport Association

Implementat de către Asociația Sportivă Oltalom, Fotbal pentru respect! susține incluziunea socială a tinerilor dezavantajați sau refugiați prin antrenamente regulate gratuite și prin angajarea comunității.

Caracteristici principale:	● Grupul țintă: Tineri refugiați, copii din sistemul de protecție specială și tineri din medii sociale dezavantajate. ● Antrenamente regulate gratuite: se desfășoară în mai multe locații pentru a asigura accesibilitatea. ● Susținere pentru integrarea socială: asistenți sociali participă la antrenamente și oferă sprijin pentru locuință, educație, sănătate și probleme administrative. ● Abordare sensibilă la gen (gender-sensitive approach): club dedicat fetelor, oferind suport adaptat nevoilor lor. ● Dezvoltarea abilităților de viață și sprijin pentru angajabilitate: consiliere în carieră, redactarea CV-ului, pregătire pentru interviuri și asistență în căutarea unui loc de muncă. ● Program de leadership pentru tineri: tinerii selectați participă la antrenamente și primesc burse, devenind lideri de grup și co-organizatori. ● Itinerariu fair-play prin fotbal: echipe mixte joacă folosind metodologia fotbalului, încurajând dialogul, egalitatea și respectul. ● Expunere internațională: participarea la turnee internaționale crește motivația, dezvoltă competențele lingvistice și facilitează învățarea interculturală.
Dimensiunea incluzivă	Acesta este un model cuprinzător de program sportiv pentru dezvoltare, care integrează fotbalul cu munca socială, implicarea tinerilor și incluziunea pe piața muncii, promovând

	integrarea pe termen lung, nu doar participarea pe termen scurt.
Informații suplimentare	http://utcaifoci.hu/projektek/lezarult-projektek/

3. Programul Cupa mondială a fotbalului de stradă pentru copii

Cupa Mondială a Fotbalului de Stradă este un turneu internațional de fotbal și o platformă de advocacy pentru tinerii marginalizați sau fără adăpost. Participarea Ungariei a fost facilitată de către Asociația Sportivă Oltalom.

Caracteristici principale:	● Grupul țintă: Tineri marginalizați sau fără adăpost, copii aflați în sistemul de protecție specială, copii instituționalizați, refugiați. ● Platforma globală: Aduce împreună echipe din mai multe țări. ● Model de eveniment integrat: combină competiția de fotbal, festivalul de artă și congresul tinerilor. ● Accent pe drepturile copilului: ateliere despre drepturile copiilor și activități de advocacy care abordează violența și excluziunea sistemică. ● Pregătire pe termen lung: jucătorii, antrenorii și asistenții sociali participă la sesiuni planificate și constante înainte de eveniment. ● Voci și responsabilizare: tinerii participă activ la discuții care vizează schimbări în politici și practici.
Dimensiunea incluzivă	Dincolo de competiția sportivă, inițiativa oferă vizibilitate tinerilor marginalizați, oferindu-le posibilitatea de a-și face auzite opiniile, de a fi recunoscuți și de a participa la activități de advocacy la nivel internațional. Sportul devine astfel un instrument de consolidare a drepturilor și a capacității de acțiune.
Informații suplimentare	http://utcaifoci.hu/projektek/lezarult-projektek/

4. Inițiativa Drávapiski „Orășelul șahului”

Această inițiativă de la nivel local urmărește transformarea unei așezări rurale defavorizate într-un „sat al șahului”, folosind șahul ca instrument de dezvoltare cognitivă și socială la nivel comunitar.

Caracteristici principale	● Grup țintă: Copii dintr-o comunitate rurală aflată în situație de dezavantaj multiplu. ● Direcție de dezvoltare: Accent pe formarea gândirii critice, nu pe performanță de elită. ● Implicare la nivelul întregii comunități: Obiectivul este ca toți copiii din localitate să joace șah în mod regulat. ● Solidaritate intergenerațională: Implicarea activă a unui fost profesionist al șahului în viața comunității, concomitent cu deschiderea unor noi oportunități de dezvoltare pentru tineri. ● Model cu costuri reduse și impact ridicat: Necesită infrastructură minimă și generează beneficii intelectuale și sociale semnificative.
Dimensiunea incluzivă	Șahul oferă un cadru cognitiv clar și organizat, stimulând concentrarea, gândirea strategică și capacitatea de a persevera. În medii marcate de dezavantaj socio-cultural, susține dezvoltarea intelectuală și creează sentimentul de apartenență la comunitate.
Informații suplimentare	https://www.szabadeuropa.hu/a/hajlektalansag-es-kilatastalan-sag-helyett-elt-utolso-eselyevel-most-pedig-miatta-eg-sakklazban-del-baranya/32706745.html

5. Programul sportiv NEMECSEK Sport Programme – Child Protection Framework

Programul sportiv NEMECSEK urmărește dezvoltarea unor medii sportive sigure, având la bază un ghid clar și structurat de protecție a copilului.

Caracteristici principale	● Grup țintă: copii dintr-o comunitate rurală dezavantajată din mai multe puncte de vedere. ● Focus pe dezvoltare: accent pe gândirea critică, nu pe competiție de elită. ● Implicare la nivel comunitar: obiectivul este ca toți copiii din localitate să joace șah regulat. ● Solidaritate între generații: implicarea unui profesionist de șah retras, oferind astfel noi oportunități de dezvoltare pentru tineri. ● Model cu cost redus și impact mare: infrastructură minimă necesară, cu beneficii intelectuale și sociale puternice.
Dimensiunea incluzivă	Sportul devine un spațiu cu adevărat sigur și protectiv, iar incluziunea este consolidată prin măsuri de protecție, responsabilitate și reguli comunitare clare.
Informații suplimentare	https://nemecsek.hu/sport/

6. Programul educațional de dezvoltare Sakkpalota (Palatul șahului)

Programul Sakkpalota, dezvoltat de Judit Polgár, integrează metoda bazată pe șah în învățământul de masă, ca instrument de dezvoltare cognitivă.

Caracteristici principale:	● Pedagogie incluzivă: potrivit pentru clase integrate și incluzive. ● Accent pe reguli, nu pe competiție: șahul este folosit ca sistem structurat pentru dezvoltarea gândirii. ● Beneficii cognitive: îmbunătățește raționamentul abstract, memoria de lucru, atenția și planificarea strategică. ● Impact bazat pe dovezi: cercetările arată că există beneficii semnificative pentru elevii cu nevoi educaționale speciale (CES) și pentru cei din medii social dezavantajate. ● Diferențiere pe mai multe niveluri: permite elevilor să progreseze în ritmuri diferite în cadrul aceluiași cadru educațional. ● Funcție de prevenție: Sprijină armonia neurologică și reduce dificultățile de învățare.
-----------------------------------	--

Dimensiunea incluzivă	Programul contribuie la îmbunătățiri cognitive măsurabile pentru elevii cu nevoi educaționale speciale și pentru cei defavorizați, reducând decalajele de performanță și întărind echitatea educațională prin joc structurat.
Informații suplimentare	https://en.sakkpalota.hu/

7. Programul „Învață să fii sănătos” – United Way Romania & UEFA

Programul „Învață să fii sănătos” sprijină aproximativ 800 de copii din medii defavorizate, combinând activități sportive regulate cu educație structurată pentru sănătate și dezvoltarea abilităților de viață. Inițiativa folosește sportul ca platformă pentru prevenție, incluziune și promovarea unui stil de viață sănătos pe termen lung.

Caracteristici principale:	● Grup țintă: copii din comunități dezavantajate din punct de vedere socio-economic. ● Educație preventivă pentru sănătate: 24 de sesiuni structurate, susținute de psihopedagogi, axate pe hidratare și nutriție (piramida alimentară, alimentație echilibrată), efectele alcoolului și tutunului (impact pe termen scurt și lung), obiceiuri sănătoase de somn și importanța activității fizice regulate. ● Dezvoltarea valorilor și a abilităților sociale: sesiuni interactive despre fair-play și spirit sportiv, lucru în echipă și cooperare, conștientizare anti-bullying și strategii de auto-protecție. Povestirile și reflecția ghidată ajută copiii să înțeleagă comportamentele pozitive și negative în sport și viața de zi cu zi. ● Participare regulată la sport: antrenamente săptămânale de fotbal, volei, badminton, baschet și tenis de masă. Se oferă echipament sportiv necesar pentru a asigura participarea egală. ● Participare structurată și constantă: activitățile se desfășoară pe tot parcursul anului, promovând continuitatea și formarea obiceiurilor, nu implicarea ocazională.
-----------------------------------	---

Dimensiunea incluzivă	Programul adoptă un model holistic de sport pentru dezvoltare, care integrează activitatea fizică cu educația pentru sănătate și dezvoltarea abilităților socio-emoționale. Reduce inegalitatea în accesul la oportunități extracurriculare structurate și promovează: ● adoptarea unui stil de viață sănătos încă de la o vârstă fragedă, ● creșterea încrederii în sine și integrarea socială, ● reducerea bullying-ului și a comportamentelor riscante, ● dezvoltarea muncii în echipă și a atitudinilor prosoziale.
Informații suplimentare	https://www.unitedway.ro/

8. „Incluziune prin sport pentru copii cu dizabilități intelectuale” – Motivation Romania Foundation și Special Olympics Romania

Programul „Incluziune prin sport pentru copii cu dizabilități intelectuale” promovează șanse egale și incluziunea socială, implicând copii cu și fără dizabilități intelectuale în sporturi de echipă unificate. Inițiativa este finanțată prin Granturile SEE și Norvegia și este implementată printr-un parteneriat internațional extins, coordonat de Fundația Motivation România, în colaborare cu organizațiile Special Olympics din Europa Centrală și de Sud.

Caracteristici principale:	● Grup țintă: peste 5.200 de copii și tineri cu vârste între 6 și 12 ani, cu și fără dizabilități intelectuale. ● Durata proiectului: ianuarie 2021 – decembrie 2023 (3 ani). ● Cadru de finanțare: Fondul pentru Cooperare Regională din cadrul Granturilor SEE și Norvegia. ● Model sportiv unificat: competiții de sport de echipă (fotbal și baschet) care reunesc copii cu și fără dizabilități intelectuale în format incluziv. ● Cooperare internațională la scară largă: implementat în parteneriat cu organizații Special Olympics din mai multe țări europene, cu sprijinul Special Olympics Europe Eurasia și al partenerilor academici, precum Universitatea de Educație Fizică din Poznan. ● Competiții și evenimente structurate: organizarea de evenimente sportive incluzive, concepute pentru a încuraja
-----------------------------------	--

	participarea, a crește vizibilitatea și a promova interacțiuni sociale pozitive.
Dimensiunea incluzivă	Programul aplică o abordare de tip sport unificat, în care copiii cu și fără dizabilități intelectuale se antrenează și concurează împreună. Acest model reduce stigma și stereotipurile, promovează participarea egală și experiențele comune, încurajează acceptarea între colegi și respectul reciproc, sprijină integrarea socială la nivel comunitar. Inițiativa abordează direct izolarea socială cu care se confruntă adesea copiii cu dizabilități intelectuale, problemă agravată în special în perioada crizei COVID-19.
Informații suplimentare	https://motivation.ro/blog/proiectul-incluziune-prin-sport-pentru-copiii-cu-dizabilitati-intelectuale-promoveaza-egalitatea-de-sanse-prin-activitati-sportive/

9. Programul de incluziune educațională și socială Școala Sportivă

Programul Școala Sportivă integrează metoda bazată pe sport în învățământul obișnuit și viața comunitară, ca instrument de dezvoltare cognitivă, socială și emoțională. Inspirat de modelul educațional bazat pe valori al Fundației Real Madrid, programul sprijină copiii din medii vulnerabile și defavorizate în consolidarea rezilienței, dezvoltarea abilităților de viață și implicarea academică.

Caracteristici principale:	● Abordare incluzivă: implică copii din comunități vulnerabile, inclusiv cu nevoi educaționale speciale (CES), asigurând participarea egală în echipe mixte. ● Sport ca instrument de învățare: utilizează fotbalul și activități multisport pentru a dezvolta disciplină, cooperare și fair-play. ● Creștere cognitivă și emoțională: consolidează atenția, munca în echipă, încrederea în sine și motivația. ● Educație bazată pe valori: integrează valori fundamentale — egalitate, autonomie, spirit de echipă, motivație, stimă de sine, sănătate și respect — în toate activitățile. ● Sprijin holistic: combină antrenamentele sportive cu consiliere, activități educaționale și implicarea părinților. ● Expunere prin experiență: oferă participarea la competiții,
-----------------------------------	---

	schimburi și evenimente comunitare. ● Impact preventiv: reduce riscurile de abandon școlar și excluziune socială prin cultivarea sentimentului de apartenență și a dezvoltării pozitive.
Dimensiunea incluzivă	Programul a generat îmbunătățiri cuantificabile în implicarea școlară, integrarea socială și dezvoltarea personală a copiilor din medii defavorizate și cu nevoi educaționale speciale (CES). Prin integrarea jocului structurat, a învățării prin cooperare și a reflecției bazate pe valori în practica sportivă, Școala Sportivă a redus decalajele sociale și educaționale, a consolidat reziliența și a contribuit la echitatea educațională pe termen lung.
Informații suplimentare	https://fdpsr.ro/ce-facem/scoala-sociala-sportiva/

10. Programul comunitar de incluziune prin sport „Culori dinamice”

„Culori dinamice” este o inițiativă comunitară care subliniază importanța sportului în dezvoltarea echilibrată a copilului, abordând activitatea fizică atât ca formă de recreere, cât și ca instrument de autoeducație, motivare și disciplină. Programul creează spații sigure și dinamice, unde mișcarea devine o cale către încredere în sine, incluziune socială și dezvoltare personală.

Caracteristici principale:	● Grup țintă: 256 de copii din medii defavorizate, inclusiv copii din familii numeroase și cu venituri mici, comunități rurale și sistemul de protecție a copilului — mulți dintre aceștia având oportunități limitate de recreere, socializare și dezvoltare din cauza constrângerilor socio-economice și a restricțiilor recente de sănătate publică. ● Sportul ca și catalizator al dezvoltării: utilizează sportul recreativ nu pentru performanță, ci ca mediu structurat pentru dezvoltarea disciplinei, rezilienței, cooperării și încrederii în sine. ● Componentă de educație pentru sănătate: integrează sesiuni de conștientizare despre sănătate și impactul sportului asupra corpului, minții și stării emoționale. ● Activități în aer liber: sesiuni de weekend (iulie–octombrie) în Parcul Gherăiești, cu activități de ciclism, jocuri de echipă, curse, ateliere creative și probe interactive.
-----------------------------------	--

	● Model coordonat de voluntari: activitățile sunt facilitate de voluntari ai Asociației Bronx People, oferind modele de urmat și implicare comunitară. ● Infrastructură sustenabilă: dezvoltarea unei baze sportive de recreere, incluzând un spațiu de judo în aer liber și facilități comunitare. ● Acces deschis: centrul rămâne disponibil pentru toți copiii care caută oportunități de recreere sigură, activă și suportivă.
Dimensiunea incluzivă	Programul „Culori dinamice” deschide drumul copiilor vulnerabili către viața comunitară, oferindu-le activități recreative structurate într-un cadru public prietenos și incluziv. Prin jocuri colective, învățare prin mișcare și mentorat, copiii își dezvoltă încrederea în sine, se integrează mai ușor social și simt cu adevărat că fac parte din comunitate. Transformând spațiile publice în locuri sigure și pline de energie, programul reduce riscul de marginalizare și le oferă tuturor șansa de a trăi experiențe sănătoase și pline de bucurie în copilărie.
Informații suplimentare	https://fdpsr.ro/ce-facem/scoala-sociala-sportiva/

4.2. Jocuri sportive incluzive

1. Fură coada pisicii!

Obiective: dezvoltarea mișcării tactice, conștientizării spațiale și lucrului în echipă.

Descriere:

Împarte jucătorii în două echipe și atribuie fiecărei echipe o culoare. Fiecare jucător prinde o frânghie („coada pisicii”) la spatele pantalonilor, lăsând aproximativ două treimi să atârne.

Echipele pornesc de pe laturi opuse ale unui teren de joacă, aproximativ cât un teren de baschet.

La semnal, jucătorii încearcă să fure „cozile” jucătorilor din echipa adversă, fără a împinge, ține sau atinge fizic adversarii. Dacă unui jucător îi este furată coada, acesta părăsește terenul (sau se mută într-o zonă de așteptare desemnată).

Jocul continuă până când o echipă rămâne fără cozi. Câștigă echipa care are cel puțin o coadă rămasă.

Este un joc scurt, dinamic, amuzant și antrenant.

Număr de participanți: 2 echipe a câte 10–20 de jucători

Materiale: 2 seturi de frânghii în două culori diferite (ex. roșu și albastru)

2. Piatră–Hârtie–Foaie — Joc de colectare a punctelor cu cercuri hula hoops

Obiective: dezvoltarea autocontrolului, a controlului mișcării, agilității, preciziei și spiritului de echipă.

Descriere:

Așează 15–20 cercuri de gimnastică (hula-hoops) pe sol, într-o linie dreaptă. Dacă activitatea se desfășoară pe asfalt, cercurile pot fi desenate cu cretă.

Împarte grupul în două echipe a câte 10–15 jucători. Echipele se aliniază la capetele opuse ale traseului de cercuri, față în față.

La semnal, primul jucător din fiecare echipă pornește, sărind cu ambele picioare din cerc în cerc, înaintând pe traseu unul spre celălalt.

Când cei doi jucători se întâlnesc, fiecare rămâne într-un cerc diferit și joacă rapid Piatră–Hârtie–Foaie pentru a decide cine continuă. Câștigătorul își continuă traseul

prin sărituri, iar cel care pierde părăsește traseul. Următorul jucător din echipa sa pornește de la început.

Jocul continuă în același ritm dinamic. Scopul este ca un număr cât mai mare de membri ai fiecărei echipe să parcurgă integral traseul și să ajungă la capătul opus, acumulând astfel puncte pentru echipă.

Număr de participanți: două echipe a câte 10–15 jucători

Materiale: 15–20 de cercuri (hula hoops) sau cretă pentru desenarea cercurilor

3. Evită mingea! – 1.

Obiective: orientare în spațiu, precizie, atenție.

Descriere:

Jocul se desfășoară cu 20–50 de copii, pe un teren aproximativ de mărimea unui teren de tenis. Se folosesc 1–4 mingi, în funcție de numărul participanților.

La început, câțiva jucători sunt desemnați aruncători și se poziționează în jurul sau în interiorul spațiului de joc. Scopul lor este să lovească cu mingea, sub nivelul umerilor, un jucător aflat în mișcare.

Jucătorii din teren evită mingea, aleargă și sunt atenți să nu fie loviți.

Când un jucător este lovit, el face schimb de roluri cu aruncătorul care l-a lovit.

Jocul are reguli simple, se desfășoară într-un ritm alert și implică activ un număr mare de participanți.

Număr de participanți: 20–50 copii

Materiale: 1–4 mingi

4. Evită mingea! – 2.

Obiective: dezvoltarea orientării în spațiu, a preciziei aruncării, a atenției și a capacității de luare rapidă a deciziilor.

Descriere:

Grupul se împarte în două echipe de câte 20–25 de jucători. Jocul se desfășoară pe un teren aproximativ de dimensiunea unui teren de tenis. Fiecare echipă rămâne în propria jumătate de teren.

Din fiecare echipă, doi sau trei jucători devin aruncători și se deplasează în jumătatea adversă. Scopul lor este să lovească cât mai mulți jucători ai echipei adverse într-un interval de timp stabilit (2–3 minute). Jucătorii loviți părăsesc terenul.

La finalul rundei, câștigă echipa care are cei mai mulți jucători rămași în teren.

Jocul are reguli simple, se desfășoară într-un ritm alert și se poate relua de mai multe ori.

Număr de participanți: două echipe a câte 20–25 de jucători

Materiale: minimum 5–6 mingi

5. Evită mingea! – 3.

Obiective: dezvoltarea orientării în spațiu, a abilităților de pasare și a deprinderilor de atac și apărare, utilizate în numeroase jocuri cu mingea.

Descriere:

Jocul se desfășoară cu 20–25 de participanți și o minge. Grupul se împarte în două echipe egale: atacanți și apărători. Se delimitează un spațiu de joc în formă de pătrat, de 10 × 10 metri. În centrul acestuia se desenează un cerc.

Atacanții se deplasează pe liniile de margine ale pătratului și pasează mingea între ei. Apărătorii rămân în interiorul pătratului și protejează cercul din centru. Scopul atacanților este să paseze mingea rapid și precis, astfel încât să lovească cercul din mijloc.

De fiecare dată când cercul este lovit cu succes, atacanții aleg un apărător care își schimbă rolul și se alătură echipei de atac. Jocul continuă până când toți apărătorii devin atacanți. Activitatea este dinamică, solicită atenție constantă și implicare activă din partea tuturor participanților.

Număr de participanți: 20–25

Materiale: 1 minge

6. Evită mingea! – 4.

Obiective: dezvoltarea orientării în spațiu, a abilităților de pasare și a deprinderilor de atac și apărare utilizate în diverse jocuri cu mingea.

Descriere:

Jocul se desfășoară pe un teren aproximativ de dimensiunea unui teren de tenis. Grupul se împarte în două echipe egale, de câte 10–15 jucători. Fiecare echipă rămâne în propria jumătate de teren.

La începutul jocului, fiecare echipă primește 2–3 mingi.

Obiectivul este eliminarea jucătorilor echipei adverse prin lovirea acestora cu mingea, sub nivelul umerilor. Jucătorii loviți părăsesc terenul.

Echipele aruncă, pasează și se deplasează strategic pentru a elimina toți membrii echipei adverse. Runda se încheie în momentul în care o echipă nu mai are jucători în teren. Aceasta pierde, iar cealaltă echipă câștigă.

Număr de participanți: două echipe a câte 10–15 jucători

Materiale: 4–6 mingi

7. Colectarea pietricelelor

Obiective: dezvoltarea rezistenței și a spiritului de echipă, precum și sprijinirea recuperării jucătorilor mai puțin performanți.

Descriere:

Grupul se împarte în două echipe egale, de câte 10–15 jucători. Se amenajează un traseu de alergare, în interior sau în aer liber. La capetele opuse ale traseului se organizează două „stații de lucru”. La fiecare stație se așează: o găleată (sau o cutie) goală și, lângă aceasta, 150–200 de pietricele.

La semnal, jucătorii încep să alerge pe traseu. În fiecare tură, fiecare copil transportă o singură pietricică și o depune în găleata propriei echipe. Câștigă echipa care transferă prima toate pietricelele în propria găleată.

Activitatea este dinamică, motivantă, distractivă și solicitantă din punct de vedere fizic.

Număr de participanți: două echipe a câte 10–15 jucători

Materiale: 2 găleți (sau cutii), 150–200 pietricele

8. Bătălia numerelor – variante în perechi, în grupe de câte patru și cu două echipe

Obiective: dezvoltarea vigilenței, a gândirii strategice, a spiritului de echipă și a vitezei de reacție.

Descriere:

În acest joc, fiecare jucător primește un număr scris pe o bucată de hârtie și îl fixează vizibil pe frunte sau pe spate, astfel încât să nu își poată vedea propriul număr.

Scopul este descoperirea numărului adversarului înainte ca acesta să îl descopere pe al tău. Dacă un jucător citește corect și rostește cu voce tare numărul adversarului, acel adversar este eliminat.

Jocul are trei variante:

- Varianta în perechi – se joacă între doi jucători, într-un spațiu restrâns (aproximativ 1 m²).
- Varianta în grupe de patru – se joacă între patru jucători, într-un spațiu de 6–10 m².
- Varianta pe echipe – două echipe egale joacă într-un spațiu extins, de exemplu într-un parc sau într-o zonă împădurită.

În toate variantele, jucătorii se deplasează cu atenție, își protejează propriul număr și încearcă să observe numerele adversarilor fără să se expună.

Variantele în perechi și în grupe de patru au ritm rapid și intens.

Varianta pe echipe este foarte dinamică și se poate desfășura pe o perioadă mai lungă.

Număr de participanți: variabil, în funcție de versiunea aleasă

Materiale: câte o bucată de hârtie pentru fiecare jucător, un pix

9. Ghidare cu ochii legați

Obiective: dezvoltarea încrederii, a comunicării și a spiritului de echipă.

Descriere:

Jucătorii formează perechi. În fiecare pereche, un jucător are ochii legați (sau îi ține închiși), iar celălalt are rolul de ghid. Ghidul își conduce partenerul ținându-l de mână sau ținând capetele unei corzi. Activitatea se organizează în două moduri: fie ca deplasare (mers sau alergare) pe un traseu nemarcat, fie ca întrecere contracronometru pe un traseu clar delimitat. Ghidul oferă instrucțiuni clare și asigură siguranța partenerului. Jucătorul cu ochii legați se bazează complet pe coechipierul său.

Activitatea se desfășoară, de regulă, în două runde, pentru ca partenerii să își schimbe rolurile.

Jocul generează adesea emoții puternice și contribuie la dezvoltarea empatiei, a atenției, a încrederii și a sprijinului reciproc.

Număr de participanți: echipe de câte doi

Materiale: eșarfe pentru fiecare echipă

10. Ceasul

Obiective: dezvoltarea vigilenței, a reacțiilor rapide și a capacității de orientare în situație.

Descriere:

Spațiul de joc se organizează sub forma unui cadran de ceas, utilizând 12 cercuri de gimnastică (sau se desenează 12 cercuri cu creta). Distanța dintre cercuri poate fi mică, medie sau mare, în funcție de vârsta și nivelul jucătorilor.

La fiecare cerc sunt desemnați unul sau doi jucători.

Un participant are rolul de conducător de joc și anunță o oră (de exemplu, 12:30 sau 1:45).

Dacă este anunțată ora 12:30, jucătorii aflați la pozițiile 12 și 6 își schimbă rapid locurile.

Dacă este anunțată ora 1:45, jucătorii de la pozițiile 1 și 9 își schimbă locurile.

Jucătorii reacționează prompt și se deplasează la poziția corectă, fără ezitare sau confuzie.

Jocul are un ritm alert, este distractiv și foarte apreciat de copii.

Număr de participanți: 1 conducător de joc și 12–24 participanți

Materiale: 12–24 cercuri de gimnastică (sau cretă pentru marcarea cercurilor)

www.rgo-project.eu



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61562002048959>



<https://www.instagram.com/rgoproject/>



Partenerii proiectului:



Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Harghita - Romania



Csányi Alapítvány a Gyermekekért Közhazsnú Alapítvány - Hungary

MUSUBI Sportegyesület, Csíkszereda - Romania



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

