

Parc pentru exerciții fizice

Mișcare, construcție și rezistență în aer liber

Cuvinte-cheie:

activitate fizică, exercițiu, mișcare în aer liber, coordonare, antrenament, spațiu public, sănătate

Grup țintă:

elevi din învățământul primar (cu vârste între 6 și 11 ani)

Obiective:



Această activitate încurajează elevii să îmbine mișcarea fizică cu construcția creativă, prin proiectarea și utilizarea unui circuit de antrenament în aer liber. Elevii folosesc LEGO sau alte materiale de construcție pentru a crea modele ale exercițiilor fizice, pe care apoi le transformă în mișcări reale, într-o sesiune de antrenament distractivă și captivantă, desfășurată în aer liber. Activitatea promovează exercițiul fizic zilnic, coordonarea și înțelegerea importanței unui stil de viață activ și a unor spații publice bine concepute.

La final, elevii vor fi capabili să descrie beneficiile exercițiului fizic, să demonstreze abilități motrice de bază și să reflecteze asupra modului în care mișcarea poate fi susținută printr-un design atent gândit.

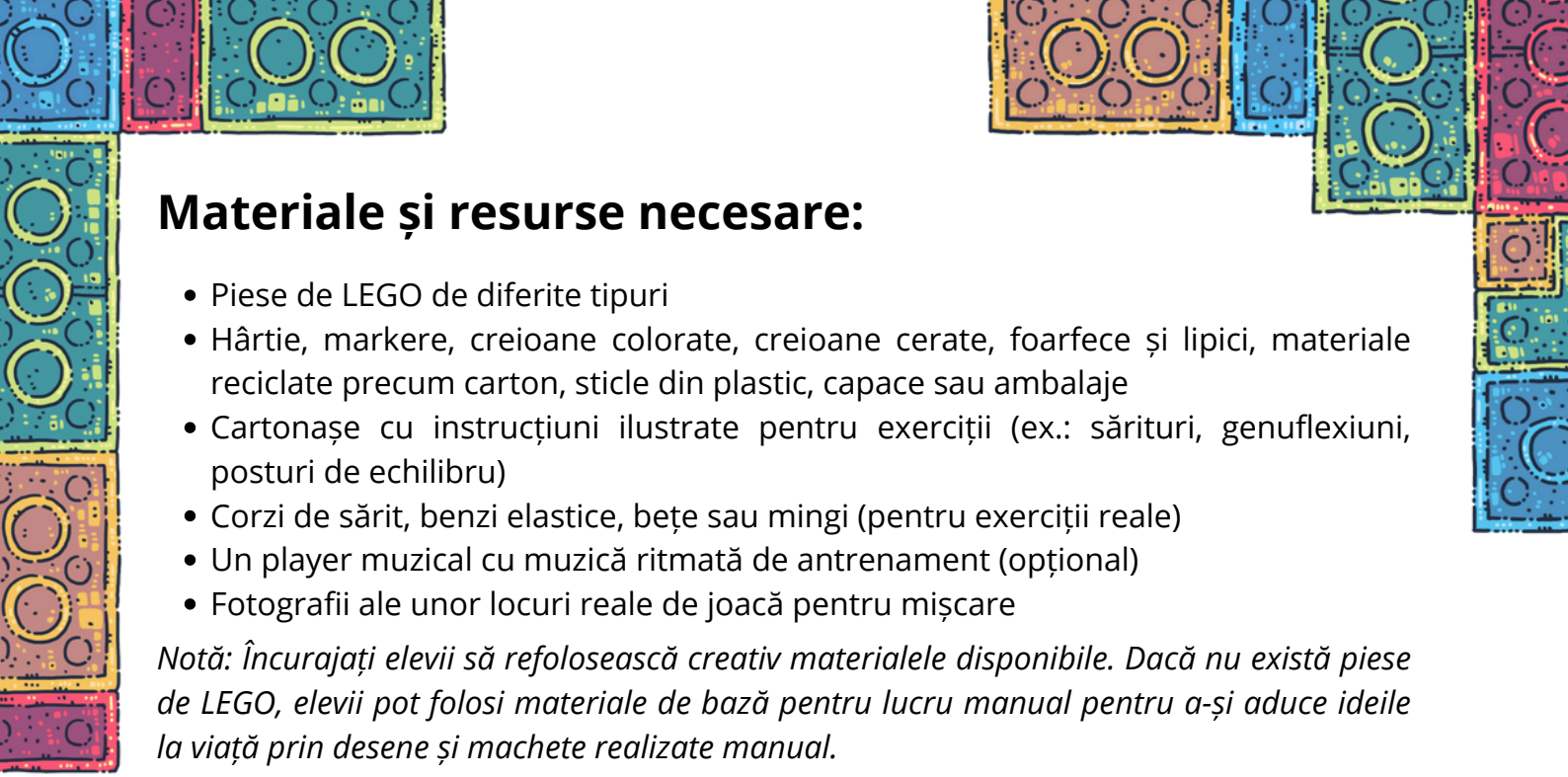
Ghid General privind Alocarea Timpului

Durata necesară pentru realizarea acestei activități poate varia în funcție de grupul specific de copii. Profesorii sunt încurajați să adapteze implementarea conform nevoilor, intereselor și dinamicii grupului.

În faza pregătitoare, profesorii pot utiliza diverse activități pentru a introduce și contextualiza tema aleasă. Acestea pot include discuții, vizionarea de videoclipuri, desen, povestiri sau chiar o excursie, în funcție de vârsta și cunoștințele anterioare ale copiilor.

Faza principală de construcție, în care copiii planifică și construiesc elementul urban folosind piese LEGO, nu ar trebui să depășească în mod obișnuit 45-60 de minute. Totuși, această etapă stimulează adesea curiozitatea și întrebările copiilor, ceea ce poate conduce la activități suplimentare sau prelungite.

Pentru instrucțiuni detaliate și suport pedagogic privind implementarea activităților din proiectul INNO-kids, vă rugăm să descărcați Ghidul Metodologic al Profesorului.



Materiale și resurse necesare:

- Piese de LEGO de diferite tipuri
- Hârtie, markere, creioane colorate, creioane cerate, foarfece și lipici, materiale reciclate precum carton, sticle din plastic, capace sau ambalaje
- Cartonaje cu instrucțiuni ilustrate pentru exerciții (ex.: sărituri, genuflexiuni, posturi de echilibru)
- Corzi de sărit, benzi elastice, bețe sau mingi (pentru exerciții reale)
- Un player muzical cu muzică ritmată de antrenament (opțional)
- Fotografii ale unor locuri reale de joacă pentru mișcare

Notă: Încurajați elevii să refolosească creativ materialele disponibile. Dacă nu există piese de LEGO, elevii pot folosi materiale de bază pentru lucru manual pentru a-și aduce ideile la viață prin desene și machete realizate manual.

Introducere:

Începeți cu o discuție de grup: „De ce este mișcarea importantă pentru sănătatea noastră?” Întrebați elevii care sunt sporturile, jocurile sau sportivii lor preferați și ce anume îi face să se simtă puternici sau plini de energie. Introduceți ideea că mișcarea poate fi distractivă, socială și creativă — nu doar ceva ce se face într-o sală de sport. Explicați că spațiile exterioare pot susține starea de bine și viața comunitară atunci când sunt sigure, incluzive și proiectate cu atenție.

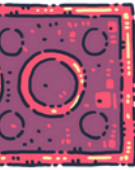
Procedură:

Pregătire

După introducere, adunați elevii și prezentați-le cardurile de exerciții. Explicați-le că fiecare card ilustrează o mișcare de bază, pe care o vor recrea ulterior din piese LEGO și o vor include într-un traseu de antrenament. Însă, mai întâi, vor încerca ei înșiși exercițiile pentru a înțelege cum se simte fiecare mișcare în propriul corp.

Răspândiți cardurile într-un loc vizibil sau distribuiți câteva fiecărui grup mic. Puneți muzică antrenantă pe fundal pentru a crea o atmosferă energizantă. Ghidați elevii într-o scurtă încălzire de grup, apoi invitați-i să rotească între exercițiile de pe carduri — sărind, întinzându-se, echilibrându-se sau făcând genuflexiuni — asigurând spațiu suficient pentru mișcare în siguranță.

Utilizați întrebări ghidate între activități:

- Care mișcări au fost cele mai distractive sau mai dificile?
 - Ce tip de spațiu sau echipament te-ar putea ajuta să faci acest exercițiu mai ușor?
 - Ce ar face acest exercițiu mai atractiv pentru ceilalți?
- 

Construcție

Împărțiți elevii în grupuri mici și oferiți-le piese de LEGO și materiale reciclate. Explicați-le că sarcina lor este să construiască aparate de antrenament. Fiecare grup va trebui să:

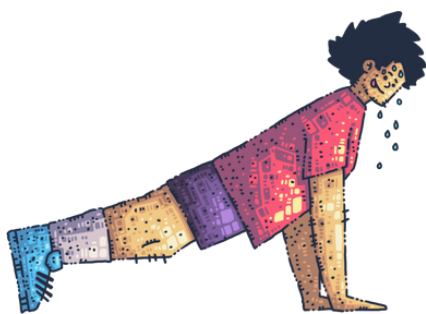
- Aleagă 1–3 exerciții și să construiască din LEGO o versiune a echipamentului care sprijină acele mișcări (ex.: bară de tracțiuni, bară de echilibru, bancă pentru urcări, cadru de escaladă sau perete pentru întinderi)
- Eticheteze fiecare model cu numele exercițiului și modul de utilizare
- Gândească adaptări ale echipamentului pentru persoane de vârste și abilități diferite
- Decoreze sau personalizeze stațiile de antrenament cu culori, semne sau elemente simbolice (ex.: inspirații din natură, mesaje motivaționale)

Detalii

Pe măsură ce grupurile construiesc echipamentele, încurajați-i să gândească asemenea unor designeri de spații exterioare:

- Este structura stabilă și sigură?
- Ilustrează clar cum se face exercițiul?
- Poate fi înțeles scopul doar din observare?

Îndemnați-i să proiecteze pentru diversitate, ținând cont de utilizatori de vârste, dimensiuni și capacități diferite. Structura lor ar putea fi adaptată cu sprijin suplimentar, înălțime mai redusă sau sol mai moale? Pentru a îmbogăți modelele, elevii pot adăuga elemente de mediu, cum ar fi copaci, bănci sau copertine pentru umbră, pentru a sugera că spațiul face parte dintr-o zonă publică primitoare.



Povești

Invită elevii să își imagineze o poveste despre cineva care folosește spațiul lor de antrenament. Poate fi un supererou care se pregătește pentru o misiune, un antrenor sportiv care ajută copiii să devină mai puternici sau un eveniment comunitar ce aduce oamenii împreună pentru o zi de mișcare.

Prezentare

Fiecare grup prezintă stația de exerciții și explică beneficiile mișcării pentru corp. Pot povesti cum au ales exercițiul, cum l-au construit și ce senzații speră să experimenteze ceilalți când îl încearcă. Încurajați colegii să pună întrebări și să ofere feedback.



Sugestii:

- Folosește muzică, cronometre sau provocări distractive pentru a menține elevii implicați în timpul exercițiilor. Pune întrebări de reflecție precum: „Ce ți-a plăcut cel mai mult?” sau „Care exercițiu ți-a dat cea mai mare putere?”
- Încurajează elevii să gândească cum spațiile publice simple — locurile de joacă sau parcurile — pot invita pe toată lumea să se miște și să se joace.
- Subliniază faptul că comunitățile sănătoase sunt active, iar un design bun susține atât corpul, cât și mintea.

Considerații Suplimentare

Diferențiere:

Oferiți sprijin suplimentar sau instrucțiuni simplificate pentru elevii care au nevoie de ajutor în plus. Pentru elevii avansați, propuneți sarcini extinse, precum cercetarea unor practici durabile suplimentare sau proiectarea unor modele mai complexe.

Evaluare:

Evaluați elevii pe baza participării și implicării în discuții și activități practice. Apreciați creativitatea, efortul, colaborarea, profunzimea înțelegerii reflectate în modele, gândirea critică, capacitatea de a oferi feedback constructiv și abilitățile de prezentare.

Studiu aprofundat:

- Invitați un antrenor local, kinetoterapeut sau instructor de fitness să conducă o sesiune viitoare sau să discute despre mișcarea sănătoasă.
- Permiteți elevilor să monitorizeze propria activitate fizică pe parcursul unei săptămâni.

Corelări cu programa școlară

Această activitate integrează:

Educație fizică (*mișcare, coordonare, forță, obiceuri active de viață*)

Științe (*sisteme ale corpului uman, funcția musculară și efectele exercițiului*)

Studii sociale (*utilizarea spațiului public, incluziune*)

Arte (*design, creativitate, construcție*)

Limbă și comunicare (*povestire, discuție, abilități de prezentare*)

Conexiuni cu ODD

- **ODD 3:** Sănătate și bunăstare – Elevii promovează activitatea fizică și explorează beneficiile mișcării pentru sănătate.
- **ODD 11:** Orașe și comunități durabile – Elevii proiectează spații publice incluzive, sigure și atractive, care stimulează implicarea comunității.