

LBRIS

We know
books



Vârsta: 7+

Suntem o echipă

Christine de Marcellus de Vollmer
Carlos Beltramo Álvarez



Editura Life Learning Education
CONSTANȚA, 2023

Partea I: Să înțelegem sportul

Lecția 1. De ce ne place sportul.....	10
Lecția 2. Oameni, jocuri și sporturi.....	14
Lecția 3. Regulile jocului.....	20
Lecția 4. Joc în funcție de poziția mea în echipă.....	26
Lecția 5. Căpitanul de echipă.....	32
Lecția 6. Întrecerea cu mine însumi	38
Lecția 7. Cum ne ajută sportul să creștem	44
Lecția 8. Ce înseamnă un bun sportiv	48

Partea a II-a: Învățăm să câștigăm

Lecția 9. Învinși, dar neîngenuncheați.....	56
Lecția 10. Îmi cunosc valoarea	60
Lecția 11. Campionii	66
Lecția 12. Cum ne asumăm eșecurile	72
Lecția 13. Echipa învinsă.....	76
Lecția 14. Spiritul de echipă.....	80

Partea a III-a: Familia mea funcționează ca o echipă

Lecția 15. Cea mai importantă echipă.....	90
Lecția 16. Căpitanul echipei de acasă	96
Lecția 17. Fără reguli!.....	100
Lecția 18. Familia mea, o echipă câștigătoare	106

Partea a IV-a: Echipa mea de la școală

Lecția 19. Echipa clasei noastre	114
Lecția 20. Adevărul iese la iveală	118
Lecția 21. Fii primul care schimbă ceva!.....	122
Lecția 22. Școala mea, o echipă câștigătoare	126

Partea a V-a: Comunitatea ca echipă

Lecția 23. Partea mea din succesul echipei	134
Lecția 24. E deștept sau doar face pe deșteptul?.....	138
Lecția 25. Țara mea	144
Lecția 26. Prietenii mei	150
Lecția 27. Echipa prietenilor mei	154

Partea a VI-a: Și în natură se vede lucrul în echipă

Lecția 28. Facem parte din echipa Naturii.....	162
Lecția 29. Misterul moștenirii genetice	166
Lecția 30. Cine sunt eu?.....	172
Lecția 31. Diferiți, dar egali	178
Lecția 32. Îmi place cine sunt	182

Partea a VII-a: Drepturi și îndatoriri

Lecția 33. Avem cu toții drepturi	190
Lecția 34. Pe lângă drepturi, avem și îndatoriri	194
Lecția 35. Sănătatea ca drept și îndatorire	198

PARTEA

I

Să înțelegem sportul

- ⌘ Jocurile sportive se practică pretutindeni în lume din cele mai vechi timpuri.
- ⌘ Implică reguli, poziții și roluri clar determinate în echipă (inclusiv un căpitan) și necesită antrenament permanent.
- ⌘ Sportul este o metodă plăcută de petrecere a timpului, de dezvoltare a corpului și de construire a caracterului.
- ⌘ Sportul ne oferă instrumente care ne ajută să rezolvăm situații din viața de toate zilele, nu doar de pe terenul de sport.

De ce ne place sportul

Pentru un atlet,
fiecare mișcare
este importantă.
Este o provocare
personală.



Era una dintre primele zile de școală și începea, în sfârșit, ora de educație fizică. Cristi abia aștepta să iasă afară și să bată mingea. Înainte de oră, domnul Stănescu, profesorul de educație fizică, le-a cerut elevilor să stea în cerc.

- Vă plac jocurile în aer liber? i-a întrebat el.
- DAAAA, au răspuns copiii în cor.
- Dar sportul vă place?
- DAAAA, au răspuns din nou copiii.
- Atunci mă bucur. Înseamnă că vom face mult sport anul acesta. V-ați gândit de ce vă place sportul atât de mult? i-a mai întrebat domnul Stănescu.

S-a așternut tăcerea. Copiii se uitau unul la altul chicotind.

– Ei, ca să vezi! râse ușor și domnul Stănescu. Alergați prin toată curtea până nu mai puteți, dar nu știți de ce?

O mulțime de fețișoare îl priveau întrebător.

– Anul acesta, a continuat profesorul, vom învăța multe despre sport și de ce este bun pentru corpul și mintea noastră. Veți afla în ce fel vă ajută sportul să vă dezvoltați și corpul, și caracterul. Aceasta este, poate, cea mai importantă materie pe care o studiați la școală: să învățați să fiți buni sportivi. Ce vă place mai mult, să vă jucați sau să faceți sport?

A urmat o scurtă pauză, întreruptă de Ionică:

– Păi e cam același lucru.

– Cu o diferență, le-a spus domnul Stănescu. E adevărat că sporturile sunt toate niște jocuri, doar că mai bine organizate. Poți să te joci în pauza de prânz, bătând mingea în curtea



Sportul este un
joc organizat,
care ne testează
abilitățile fizice
și capacitatea
de a coopera.

școlii, dar la ora de educație fizică sunt mai multe reguli. Ca să fii bun la un sport, trebuie să-ți antrenezi corpul, dar și să înveți să te disciplinezi și să îți depășești limitele. Fiecare sport are reguli și necesită lucru în echipă.

– Deci se pare că trebuie să ne punem și mintea la contribuție! a exclamat Ionică.

– Așa este, a spus și Cristi. Ca să câștigăm, trebuie să ne antrenăm, dar și să avem tactică.

– Bine spus, l-a aprobat domnul Stănescu. De aceea, sportul ajută și la dezvoltarea creierului și a caracterului, nu doar a corpului. Vom învăța și despre istoria sportului, despre sportivi celebri și despre diverse sporturi și regulile lor.

– Atât de multe? a suspinat Ionică.

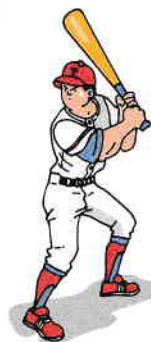
– Vreți sau nu vreți să deveniți buni sportivi? i-a întrebat domnul Stănescu.

– DA! au strigat cu toții.

– Bine. Până data viitoare, documentați-vă pentru a povesti fiecare ce anume v-a stârnit interesul în legătură cu sportul.

Apoi profesorul a organizat echipele de fete și pe cele de băieți și le-a dat câte o minge. Fetele au jucat handbal, iar băieții fotbal.

S-au distrat bine. Mai ales Cristi. *De-ar fi toate zilele de școală ca această zi!* și-a spus el.



Sportul ajută la dezvoltarea mușchilor, dar și a creierului.

Sportivii buni știu să se concentreze și să-și depășească limitele.

Vechii romani spuneau: *Mens sana in corpore sano* adică „Minte sănătoasă în corp sănătos”.



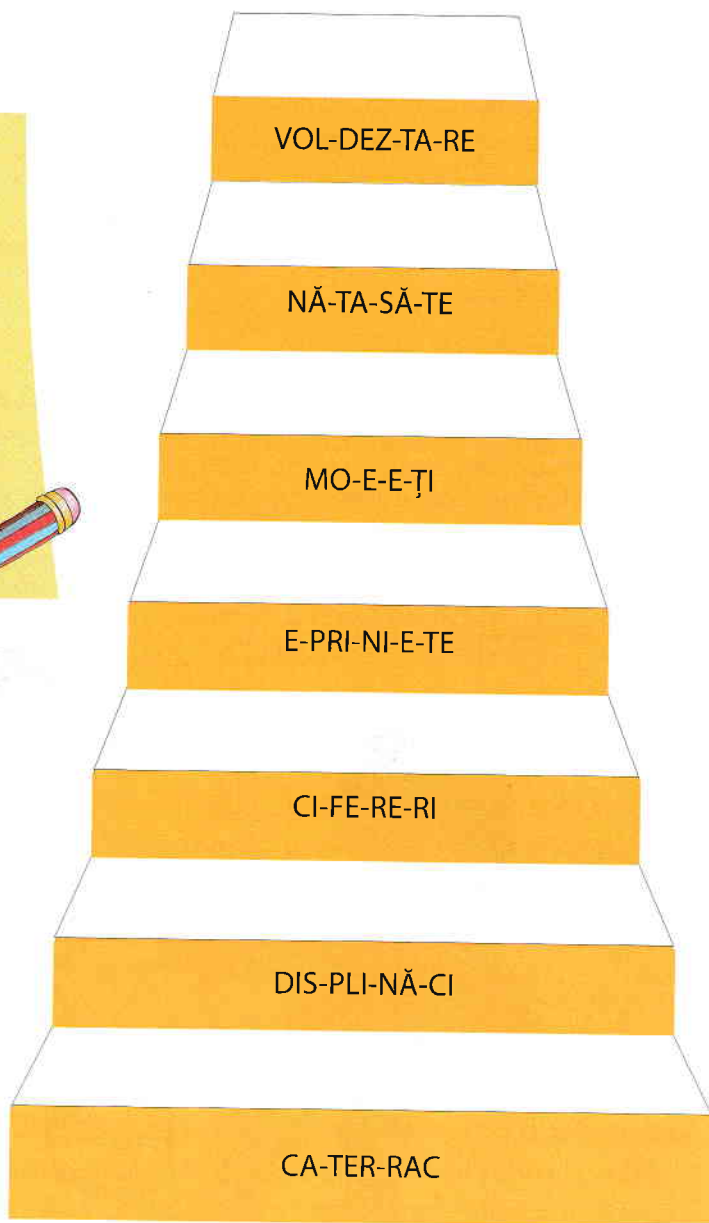
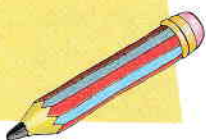
Sportul este distractiv pentru că te simți bine când corpul funcționează bine – cu atât mai mult dacă și câștigi competiția!

De aceea, multora le place sportul.

1. Trăiască sportul!

După ce ați citit prima lecție, în care se povestește despre ziua de școală a lui Cristi și a prietenilor lui, căutați mai jos cuvinte care explică beneficiile sportului.

Reordonați silabele din casetele portocalii și rescrieți cuvântul corect în casetele albe.



2. Atitudinea potrivită

Încercuiți figurile care arată atitudini
POTRIVITE când lucrăm în echipă:



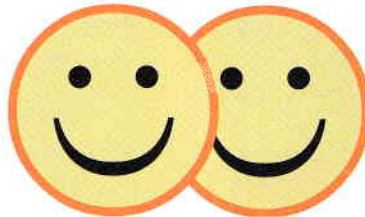
Fericire



Înșelătorie



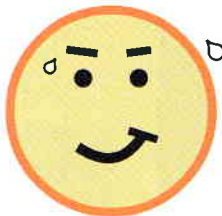
Mânie



Prietenie



Supărare




Efort

Țemă
pentru acasă

Pe baza celor citite, explică-i tatălui, mamei sau altui adult de încredere în ce fel ne ajută sportul.

Faceți împreună o listă cu zece beneficii ale sportului.

 *A fost ușor*

 *A fost greu*

 *Mai încercăm o dată*

*Semnătura unui părinte
sau a unui adult responsabil*

Oameni, jocuri și sporturi

– Credeți că domnul Stănescu are dreptate? i-a întrebat Cristi pe Ionică și pe Anca după ora de educație fizică. Adică sportul poate fi cea mai importantă materie de la școală? Atunci cum rămâne cu matematica și cu celelalte?

Tocmai trecea pe coridor doamna Ionescu, directoarea școlii, pe care copiii au salutat-o. Auzind ce vorbeau, ea s-a oprit în dreptul lor și le-a spus:

– Să știți că domnul profesor are dreptate. Sigur că sportul nu se poate compara cu alte materii, dar a fost dintotdeauna foarte important. Formează caracterul, adică puterea unei persoane de a persevera, de a depăși obstacole, de a avea succes, dar și de a se confrunta cu eșecurile. Iar acestea stau la baza tuturor lucrurilor pe care le veți face în viață, indiferent că e vorba de sport, de matematică sau de altceva.

– Avem și temă pentru acasă! Trebuie să aflăm ce sporturi există în diverse părți ale lumii, a spus Anca.

– Iar eu vreau să aflu cum sportul ne îmbunătățește caracterul, a adăugat Cristi. Se spune că jocul în echipă ne ajută să ne dezvoltăm la orice vârstă. Chiar așa, Anca, de ce nu lucrăm în echipă la tema pentru acasă? Arată-mi tema ta după ce o pregătești și îți spun și eu ce am descoperit când termin.

– V-ați gândit foarte bine, dragii mei! le-a spus doamna Ionescu înainte să se despartă de ei. Poate îmi arătați și mie ce ați aflat. Este un subiect care mă interesează în mod deosebit.





În China Antică exista jocul *Cu-Ju* („a lovi cu piciorul mingea”), cel mai vechi strămoș al fotbalului: mingea era trimisă într-o plasă legată între două tulpini de bambus, care puteau atinge 2,7 metri înălțime.



Vechii greci aveau Jocurile Olimpice: întreceri de alergare, de aruncare cu discul și de lupte. Premiul consta într-o coroană de lauri. Jocurile Olimpice de azi se inspiră din vechile jocuri ale Greciei Antice, doar că acum sunt mai multe întreceri, la care participă sportivi din întreaga lume.



Cu 600 de ani în urmă, în Evul Mediu, bărbații din vestul Europei se antrenau pentru luptă participând la turniruri — competiții de lance și sabie. Erau niște jocuri foarte dure, care se desfășurau după regulile stricte ale cavalerismului, un rang nobiliar care se câștiga prin fapte de arme. Cavalerismul urma un ideal creștin, respectând principii precum ascultarea de superiori, sinceritatea, loialitatea, curajul și protejarea celor slabi.



Tot în Evul Mediu, în interiorul castelurilor, se practica un joc care se chema *Pallacorda* și care semăna foarte mult cu tenisul de azi — doar că se juca în hainele de atunci, care nu erau foarte confortabile!



Mayașii din America Centrală (sudul Mexicului, Guatemala și Hondurasul de azi) aveau și ei un joc cu mingea. Se juca într-o curte, între două ziduri înalte, care aveau câte un orificiu larg din piatră în partea de sus. Jucătorii loveau mingea cu șoldurile, încercând să o trimită prin orificiul respectiv.



Unele sporturi au ca scop simpla demonstrație de forță, cum ar fi aruncarea bușteanului, un sport național scoțian, în care competitorii se străduiesc să ridice un trunchi întreg de copac, aruncându-l cât mai departe, astfel încât să se răsucească în aer pe verticală.

Oameni, jocuri și sporturi (partea a II-a)

– Îmi place mult tema ta, Anca, zise Cristi. Sporturile sunt cam aceleași în toată lumea, diferă doar detaliile, nu? Nu mi-am dat seama până acum cât de multe sporturi cu reguli asemănătoare există. Vrei să-ți spun ce am aflat și eu?

Anca a dat din cap cu interes.

– Uite, a continuat Cristi, eu am vrut să știu care este efectul sportului asupra oamenilor. Am aflat că noi, oamenii, funcționăm pe trei niveluri. Primul nivel este cel fizic sau biologic, al corpului, care este coordonat de creier. Al doilea nivel este cel psihologic, care implică sentimentele și emoțiile noastre.



– Ca atunci când simțim că plutim după ce am câștigat? Sau când ne supărăm fiindcă echipa noastră a pierdut, dar ne stăpânim, ca să nu fim îmbufnați sau nervoși?

– Cred că da. Dar nu e doar atât. Mai este și al treilea nivel, cel spiritual, în care ni se dezvoltă rațiunea și voința. Ele ne ajută să ne facem o strategie înainte de joc și ne dau hotărârea de a reuși.

– Hm!... Vrei să spui că noi jucăm ca și cum ar fi trei oameni înăuntrul nostru? îl întrebă Anca.

Un copilăș
de 1-2 ani
care se joacă
singur se obișnuiește,
de fapt,
cu **spațiul**
și **greutatea**,
descoperă diverse
suprafețe,
forme
și **mirosuri**.



Pe măsură ce crește, copilul se joacă fără reguli, **descoperind lumea** înconjurătoare, învățând să se coordoneze și experimentând regulile care guvernează natura.

– Nu, zise Cristi. Vreau să spun că noi acționăm în același timp pe trei planuri, în trei moduri. Ca o barcă cu motor: motorul îi dă energie, elicea mișcă barca folosind energia de la motor, iar cârma călăuzește mișcarea bărcii. Sunt trei lucruri care mișcă barca. În cartea pe care am citit-o scrie că la fel funcționează și omul. Sportul ne antrenează pe toate aceste trei niveluri.

– Excelentă explicația pe care ai descoperit-o, Cristi! a spus Anca plăcut impresionată. Eu am aflat că oamenii practică sportul din cele mai vechi timpuri, iar tu ai descoperit de ce sportul e mai mult decât o distracție. Chiar ne ajută să învățăm.

– Așa este, a spus Cristi. Eu propun să-i explicăm doamnei directoare că ar trebui să facem numai sport la școală!

Urmează **jocurile cu reguli** și **sporturile**. Băieții și fetele mai mari joacă urmărind anumite obiective și respectând reguli clare.



Mai târziu, copilul începe să se joace și cu alții. La început, **jocuri fără reguli**, apoi jocuri tot mai bine organizate.

1. Fă două liste

Lucrează individual sau în perechi, pentru a enumera cinci jocuri și cinci sporturi:

Jocuri

Sporturi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

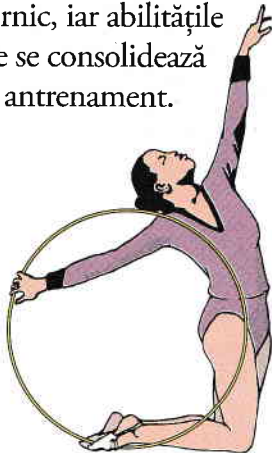
.....

Sportul necesită acțiune pe trei niveluri:

Nivelul fizic

Ne dezvoltăm forța și coordonarea corpului.

Corpul devine mai puternic, iar abilitățile fizice se consolidează prin antrenament.



Nivelul psihologic

Ne place sportul și ne dorim să câștigăm competițiile sportive.

Plăcerea de a juca crește pe măsură ce învățăm să ne gestionăm sentimentele și emoțiile.



Nivelul spiritual

Planificăm și cooperăm.

Tactica și jocul în echipă necesită rațiune și voință.



2. Răspunde la întrebări

a. Ce diferență este între jocuri și sporturi?

.....

b. Care este jocul tău preferat? De ce îți place?

.....

c. Cu cine îți place să joci jocul preferat?

.....

d. Care este sportul tău preferat și de ce?

.....

e. Cu cine îți place să practici sportul tău preferat?

.....

3. Completează

Cum se joacă
copiii mici?

.....
.....
.....

Cum se joacă
copiii de opt
ani?

.....
.....
.....

Cum se joacă
copiii mai
mari?


.....
.....
.....





Explică-i unuia dintre părinți sau unui adult de încredere ce diferență este între joc și sport.

Întreabă-l ce jocuri juca în copilărie. Jocurile sale semănau cu cele pe care le joci tu?

Ce anume este diferit la ele?

 *A fost ușor*

 *A fost greu*

 *Mai încercăm o dată*

.....

*Semnătura unui părinte
sau a unui adult responsabil*