

Job-shadowing – Polonia

Școala gazdă: II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Zamościu

Prof. Constantinescu Catalin - Educatie fizica si sport

Experienta din activitatea de JOB SHADOWING din luna octombrie 2024 a fost o experienta deosebita, un stagiul de observare ce a vizat schimbul de bune practici între ambele parti vizand îmbunătățirea abilităților profesionale și dezvoltarea personală.

1. Abilități concrete îmbunătățite

- Managementul clasei: tehnici eficiente de gestionare a unui grup de elevi, elemente ce tind sa îmbunătățească focusul și colaborarea în timpul orei.
- Comunicare eficientă: Îmbunătățirea abilităților de comunicare, transmiterea clara și concisa a mesajului (exercițiile și instrucțiuni) în concordanță cu stilul de învățare al elevilor.
- Corectarea tehnicii elevilor: Observare și corectare a posturilor sau tehnicii

elevilor în timp real, ajustându-le mișcările pentru a le preveni accidentările și pentru a-i ajuta să-și îmbunătățească performanțele.

- Planificarea lecțiilor: creare unor planuri de lecție flexibile, adaptate nivelului elevilor, diversif. activităților pentru a menține interesul și motivația elevilor pe parcursul întregii ore.
- Crearea unui mediu de învățare pozitiv care stimulează participarea activă a elevilor și care sa încurajeze dezvoltarea unui spirit de echipă, astfel ca fiecare elev să se simtă valorificat și sprijinit.

2. Cunoștințe îmbunătățite

- Adaptarea activităților fizice la diverse nivele de competență ale elevilor, variatia intensitatii exercițiilor pentru a se potrivi atât elevilor cu abilități avansate, cât și celor care au nevoie de mai mult timp pentru a învăța tehnici noi.
- Observarea comportamentelor și performanțele elevilor în timpul activităților și oferirea unui feedback constructiv pentru a-i ajuta să progreseze.
- Gestionarea riscurilor și siguranța: prevenirea accidentărilor și importanța încălzirii corecte înainte de activitățile fizice, recunoasterea semnelor de oboseală sau supra-solicitare la elevi și să le ofer pauze corespunzătoare.

La nivelul unitatii noastre activeaza echipa reprezentativa de handbal (fete, clasele IX - XII),care in decursul timpului au obtinut rezultate deosebite la competitii la care au participat.

Gordon Allport, psiholog implicat în studiul personalității, a spus că „personalitatea constituie un construct social”, consider că educația și sportul de echipă trebuie să se completeze de la vârste cât mai timpurii.

Sportul de echipă contribuie la educația și formarea personalității copiilor, facilitând și accelerând experiențele necesare învățării prin interacțiunile pe care copiii le stabilesc cu echipa, profesorul, membrii unității de învățământ, comunității care, prin educare, determină realizarea unei cooperări necesare atingerii rezultatului dorit – un obiectiv comun, recunoscut și apreciat de comunitatea în care trăiesc copiii.

Sportul de echipă este cel mai practic și plăcut accelerator educațional în care copiii experimentează, prin joc, comportamentele și atitudinile necesare transformării lor în oameni activi și echilibrați ai vieții sociale.

În consecință, sportul de echipă reprezintă o activitate fizică ce influențează educația, stilul de viață, sănătatea și personalitatea unui om.

Obiectivele lecțiilor de pregătire în sporturile de echipă vizează atât pregătirea fizică, tehnică, tactică, dar și obiective de ordin psihologic (creșterea încrederii în sine, dezvoltarea rezistenței mentale, disciplina, respectul și gestionarea emoțiilor) și social (consolidarea spiritului de echipă, dezvoltarea responsabilității și îmbunătățirea comunicării), cu o contribuție deosebită la formarea personalității.

PLAN DE ANTRENAMENT

TEME

Colegiul Tehnic „ Ion Holban ”
Cerc sportiv – *HANDBAL _F*
Grupa: *Clasele XI – XII*
Data: *M.1 - perioadă pregătitoare*
Teren: Sala de sport
Prof.: Constantinescu C.

1. Perfecționarea prinderii și pasării mingii pe loc și din alergare.
2. Perfecționarea contraatacului și a fazei a II-a a atacului.
3. *Portari:* – perfecționarea lansării mingiilor pe contraatac și faza a II-a

Obiective operaționale:

1. Să execute prinderea și pasarea mingii pe loc și din deplasare, cu una și două mâini, într-un mod corect și controlat cu accent pe poziția mâinilor și a degetelor pentru a preveni scăparea mingii.
2. Să fie capabili să prindă mingea venită la nivelul pieptului, a coapselor sau deasupra capului, adaptându-și poziția corpului și a brațelor în funcție de traiectoria mingii
3. Să fie capabili să ajusteze viteza și traiectoria mișcării pentru a se sincroniza cu traiectoria mingii în timpul prinderii și pasării.
4. Jucătorii să anticipeze mișcările coechipierilor în timpul contraatacului, astfel încât să poată distribui mingea în mod eficient către cel mai bine plasat jucător.

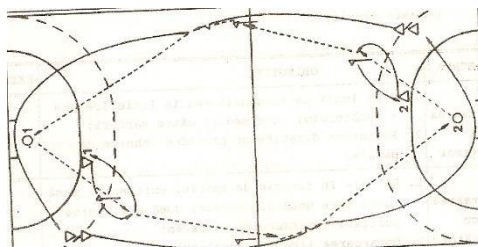
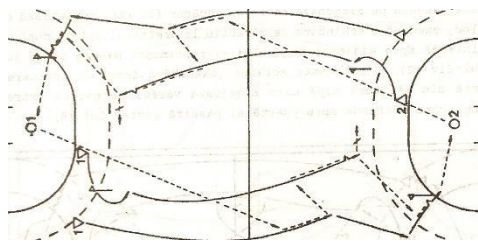
5. Să se deplaseze în teren și să caute spații libere pentru a primi mingea și pentru a crea oportunități de finalizare.

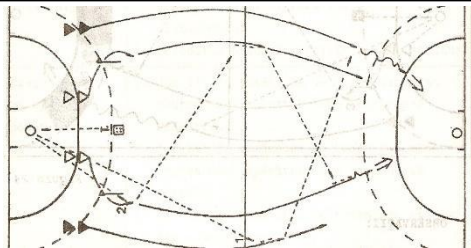
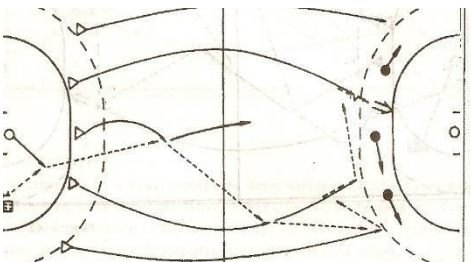
6. Portarul să fie capabil să execute lansări precise și rapide pentru a iniția contraatacul imediat după recuperarea mingii în apărare.

7. Portarul să identifice coechipierii liberi și bine plasați în timpul contraatacului.

8. Portarul să anticipeze mișcările coechipierilor în timpul contraatacului pentru a distribui mingea în mod eficient către cel mai bine plasați jucători.

100 min.	MIJLOACE	DOZARE / TIMP	INDICAȚII METODICE
P A R T E A P R E Z E N T A I N T R U N U Ț Ă R E A M I N U L U I	1. Prezenta. Anunțarea temelor antrenamentului. 2. Exerciții de gimnastică și din școala alergării din deplasare: - mers pe vârfuri cu mâinile sus; - mers pe călcâie cu mâinile la spate - mers pe partea exterioară a labei piciorului; - mers pe partea interioară a labei piciorului; - pas înainte cu piciorul stâng și extensia trunchiului cu ducerea brațelor sus (T_1); pas cu piciorul drept și extensia trunchiului (T_2); aplecarea trunchiului înainte cu ducerea mâinilor la vârful picioarelor (T_{3-4}); - joc de glezne cu rotări de brațe înainte și apoi înapoi; - joc de glezne foarte rapid; - alergare ușoară cu un genunchi la piept la 3 pași; - alergare ușoară; - alergare ușoară cu gamba la șezută la 3 pași; - alergare ușoară; - mers fandat cu răsucirea trunchiului pe piciorul fandat; - deplasare laterală cu pași adăugați în poziție de apărător cu umărul drept înainte; - același cu umărul stâng înainte; - sprinturi 3. Încălzire cu mingea: - variante de pase în doi de pe loc; - pase lungi de la un semicerc la celălalt cu pas adăugat; - pase lungi de la un semicerc la celălalt din săritură; - suveică dublă pe lungimea terenului cu pase în doi, apoi cu încrucișare.	1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 lungime 1 lungime 1 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 1 lungime 1 / 2 lungime 1 / 2 lungime 4 lungimi 30 pase 10 pase 10 pase 10 minute	Sunt așezate în linie pe un rând pe linia de poartă a terenului și vor lucra toate odată. Alternativ cu stângu și cu dreptul. Două repetări – 2 lungimi de teren tot cu alegare ușoară. Două lungimi de teren Se pleacă în scară. Pasele se lucrează pe lungimea terenului. 30 pase pentru fiecare variantă pentru fiecare sportiv în parte (cu 2 mâini de sus; de la piept; alternativ cu stânga și dreapta; cu pământul; cu deplasare spre direcția de primire a mingii).

P A R T E A F U N D A M E N T A L Ă	1. Pase în doi din alergare (viteză maximă) pe lungimea terenului (distanța între jucători 3 - 4 m) cu aruncare la poartă pentru încălzirea portarului; 2. Pase în doi, din alergare, de pe o extremă pe cealaltă cu aruncare la poartă. 3. Pase în trei – pase din om în om; 4. Pase în trei cu schimb de locuri; 5. Pase libere în trei cu apărători semiactivi la 9 m.	10 lungimi 8 lungimi 8 lungimi 8 lungimi 10 lungimi	1. Se încălzește totodată și portarul prin aruncări specifice (2 lungimi aruncări la brațe, 2 la picioare, 2 sus la colțuri, 2 jos la colțuri, 2 aruncări libere). Grupele pleacă rapid una după cealaltă. 2. Aruncări libere 3-4. Jucătorii sunt așezați pe ED, C și ES 5. Aceeași așezare, dar acțiunile atacanților sunt la alegere. Accent pe viteza de execuție.
	1. Pase în doi din alergare (viteză maximă) pe lungimea terenului (distanța între jucători 3 - 4 m) cu aruncare la poartă pentru încălzirea portarului; 2. Pase în doi, din alergare, de pe o extremă pe cealaltă cu aruncare la poartă. 3. Pase în trei – pase din om în om; 4. Pase în trei cu schimb de locuri; 5. Pase libere în trei cu apărători semiactivi la 9 m.	10 lung. 8 lungimi 8 lungimi 8 lungimi 10 lung.	1. Se încălzește totodată și portarul prin aruncări specifice (2 lungimi aruncări la brațe, 2 la picioare, 2 sus la colțuri, 2 jos la colțuri, 2 aruncări libere). Grupele pleacă rapid una după cealaltă. 2. Aruncări libere 3-4. Jucătorii sunt așezați pe ED, C și ES 5. Aceeași așezare, dar acțiunile atacanților sunt la alegere. Accent pe viteza de execuție.
	6. Exerciții specifice pentru contraatac și faza a II-a: - portarul 1 pasează apărătorului intermediar 1, care pasează la rândul său apărătorului lateral plecat pe contraatac (jucătorul intermediar își reia locul în apărare după ocolirea unui jalon). Apărătorul lateral, transformat în extremă dreaptă, după prindere, pasează portarului 2, din alergare sau din săritură, care reia exercițiul pe partea cealaltă a terenului.	10 minute	 Intermediarul se plasează astfel încât să primească mingea pe poziție viitoare și să poată observa extrema plecată pe contraatac.
	- portarul 1 pasează la vârful 1 de contractac, acesta pasează intermediarului 1, reprimește mingea și pasează portarului 2 care reia exercițiul pe cealaltă parte a terenului. - antrenorul dă mingea rostogolită portarului: - prima minge primită pasează intermediarului dreapta, acesta pasează pe diagonală apărătorului	10 minute 10 minute	

Î N C H E I E R E	lateral stânga plecat pe contraatac, reprimește de la acesta și aruncă la poartă. - a doua minge primită rostogolită de la antrenor, portarul o pasează apărătorului lateral plecat pe contraatac, iar acesta o pasează pe partea opusă de unde se finalizează. Aruncătorii, recuperează mingea după care își reaiau locurile în apărare. - poatarul lasează mingea centrului care la rândul său pasează interului, iar acesta extremei. Se începe un atac succesiv pentru eliberarea pentru finalizare a interului sau extremei de pe partea opusă. (5 atacanți – 3 apărători). 7. Aruncări de pe extreme pe contraatac cu finalizare din plonjon. 8. Același exercițiu cu intermediar.		 
		10 minute	
		10 minute	Lansează contraatacul portarul.
		10 minute	Lansează jucătorii pe postul de inter și centru.
	1. Alergare ușoară pe tot terenul cu dribling. 2. Aprecieri asupra lecției și a comportamentului sportivelor în antrenament.	7 minute 3 minute	Alergare ușoară în toate direcțiile. În linie pe un rând.