

Cărțile

Pregătiți pentru viață

5-6 ani	Să ne cunoaștem pe noi înșine
6-7 ani	Sănătoși și fericiți
7-8 ani	Suntem o echipă
8-9 ani	Cooperăm și dăruim
9-10 ani	Băieți și fete: O echipă câștigătoare
10-11 ani	Suntem prieteni
11-12 ani	Schimbări și provocări
12-13 ani	Plus de personalitate
13-14 ani	Merită să aștepți
14-15 ani	Sentimente și ambiție
15-16 ani	Viitorul începe acum
16-17 ani	Decizii cruciale
17-18 ani	Gata să ne luăm zborul



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

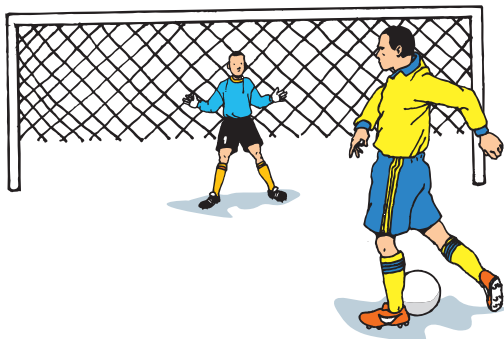
PARTEA I

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.



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

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

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!

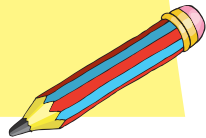
De aceea, multora le place sportul.



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.



VOL-DEZ-TA-RE

NĂ-TA-SĂ-TE

MO-E-E-ȚI

E-PRI-NI-E-TE

CI-FE-RE-RI

DIS-PLI-NĂ-CI

CA-TER-RAC

2. Atitudinea potrivită

Încercuiți figurile care arată atitudini POTRIVITE când lucrăm în echipă:



Fericire



Înșelătorie



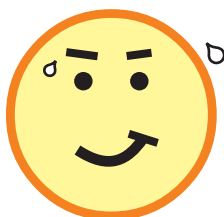
Mânie



Prietenie



Supărare



Efort



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