

Program: „Programul Educație și Ocupare“

Prioritate: 2. Valorificarea potențialului tinerilor pe piața muncii (Ocuparea forței de muncă în rândul tinerilor)

Obiectiv specific: ESO4.1. Îmbunătățirea accesului la piața muncii și măsuri de activare pentru toate persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă, în special pentru tineri, îndeosebi prin implementarea Garanției pentru tineret, pentru șomerii de lungă durată și grupurile defavorizate de pe piața muncii și pentru persoanele inactive, precum și prin promovarea desfășurării de activități independente și a economiei sociale (FSE+)

Acțiunea 2.a.1. Dezvoltarea unei rețele pentru tineret care să furnizeze servicii personalizate și de calitate tinerilor, cu precădere din categoria NEETs

METODOLOGIA DE ORGANIZARE A PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE COMPETENȚE VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ATELIER DE LUCRU SPORT’N’IAȘI

SALUT TINERI DIN IAȘI!

CUPRINS

Informații generale despre programul de dezvoltare competențe	3
Obiectivele cursului exprimate în competențe profesionale	3
Modalitatea de derulare a programului de dezvoltare competențe	3
Durata de pregătire	3
Resurse necesare desfășurării programului de dezvoltare competențe:	3
Pregătirea teoretică	3
Pregătirea practică	4
Formator	4
Tematica programului de dezvoltare competențe viață sănătoasă SPORT’N’IAȘI:	5
Planul de pregătire	5
Desfășurarea programului de dezvoltare competențe viață sănătoasă SPORT’N’IAȘI	6
Organizarea procesului de evaluare și certificare	6
Comisia de evaluare	6
Modalitatea de organizare a procesului de evaluare și certificare a participanților la programul de dezvoltare competențe	7
Certificarea	7

Informații generale despre programul de dezvoltare competențe

Atelierul de lucru **SPORT'N'IASI** este o inițiativă inovatoare destinată tinerilor, care își propune să promoveze un stil de viață activ și sănătos, prin organizarea unor competiții sportive într-un format interactiv și accesibil. Într-un context social tot mai afectat de sedentarism și lipsa activității fizice, acest program adresează nevoia urgentă de a stimula implicarea tinerilor în activități fizice recreative și competitive, care să contribuie la dezvoltarea lor fizică, mentală și socială.

Programul are ca scop **dezvoltarea armonioasă a participanților**, prin utilizarea metodelor și mijloacelor sportive, adaptate intereselor și particularităților individuale. Atelierul îmbină activitățile fizice cu spiritul de echipă, într-un cadru competitiv și motivant, în care tinerii își pot îmbunătăți aptitudinile sportive, respectând reguli și norme sănătoase. Prin participarea la acest atelier, tinerii nu doar că se familiarizează cu noțiuni legate de sănătate și sport, dar își dezvoltă și competențe sociale, precum lucrul în echipă, colaborarea și respectarea diversității.

Competițiile sunt organizate sub forma unor **ediții sportive multiculturale**, fiecare echipă reprezentând o țară și promovând astfel valori precum fair-play-ul, respectul reciproc și solidaritatea. Atelierul oferă participanților o experiență completă, de la înscriere și instructaj până la desfășurarea probelor sportive și desemnarea câștigătorilor, creând un impact pozitiv pe termen lung asupra stilului lor de viață și asupra comunității locale.

Obiectivele cursului exprimate în competențe profesionale

Prin participarea la atelier, tinerii vor dobândi competențe de:

1. Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale.
2. Cunoașterea normelor și a regulilor pentru un mod de viață sănătos.

Modalitatea de derulare a programului de dezvoltare competențe

Durata de pregătire

Programul de dezvoltare competențe viață sănătoasă în cadrul atelierului de lucru SPORT'N'IASI are o durată de 12 ore per eveniment, din care:

- 2 ore pregătire teoretică;
- 14 ore pregătire practică;

Resurse necesare desfășurării programului de dezvoltare competențe:

Pregătirea teoretică

Pentru pregătirea teoretică, resursele necesare sunt esențiale pentru a crea un mediu sigur și prietenos pentru tinerii care fac sport. Aceste resurse includ:

1. **Spațiu de instruire:** Sală de curs adecvată pentru realizarea ședinței de instructaj, echipată cu videoproiector, ecran de proiecție și sistem audio; Loc pentru organizarea întâlnirilor de coordonare cu echipele și formatorul / prestatorii de servicii.

2. **Materiale didactice:** Prezentări PowerPoint despre regulile generale ale competiției și despre normele unui stil de viață sănătos. Ghiduri sau pliante cu informații despre beneficiile activității fizice și ale unei alimentații echilibrate.
3. **Suport pentru participanți:**
 - **Diplome de participare:** Oferite tuturor participanților, pentru recunoașterea implicării lor în competiție.
 - **Medalii de participare:** Un simbol al contribuției lor la succesul competiției și al promovării spiritului sportiv.

Pregătirea practică

Pregătirea practică se desfășoară în cadrul activităților sportive pe care tinerii le vor desfășura în echipe sub formă de competiție la diferite sporturi cu un clasament general:

1. **Servicii și locații pentru activități sportive:**
 - **Servicii sport speedstack:** Organizarea unei probe rapide și interactive de manipulare a obiectelor, stimulând coordonarea și viteza.
 - **Servicii organizare probă atletism și probă viteză:** Locații corespunzătoare și echipamente necesare (piste, cronometre etc.).
 - **Servicii sport cycling:** Biciclete și trasee dedicate, adaptate nivelului de dificultate al participanților.
 - **Servicii sport bowling:** Rezervarea unei locații pentru desfășurarea competiției de bowling.
 - **Servicii sport lasertag:** Locație și echipamente pentru o competiție interactivă.
 - **Servicii sport punctare dans:** Spațiu și echipamente necesare pentru desfășurarea probei de dans.
 - **Servicii organizare probă tir cu arc:** Arcuri și săgeți sigure, ținte și coordonare profesională.
 - **Servicii organizare probă îndemânare trotineta:** Trotinete și trasee adaptate pentru demonstrarea abilităților de îndemânare.
 - **Servicii organizare probă punctare basket:** Locație dotată cu coșuri de baschet și echipamente necesare.
2. **Premii și motivație pentru participanți:**
 - **Trofee pentru primii 5 sportivi locul I:** Recunoașterea performanțelor celor mai buni participanți.
 - **Tricouri sportive personalizate:** Distribuite participanților pentru promovarea evenimentului și spiritul de echipă.
3. **Personal de suport:**
 - Organizatori responsabili de coordonarea activităților sportive.
 - Arbitri și formatorul pentru supervizarea și punctarea probelor.

Formator

Pregătirea teoretică și practică a participanților la program este asigurată de un formator care îndeplinește următoarele condiții:

- studii superioare absolvite cu diplomă de licență sau echivalent – 3 ani ,

- Experiența în activități sportive – min. 1 an

Tematica programului de dezvoltare competențe viață sănătoasă SPORT'N'IAȘI:

Atelierul **SPORT'N'IAȘI** este structurat în jurul unor teme esențiale pentru dezvoltarea fizică armonioasă a tinerilor, prin promovarea unui stil de viață activ, a spiritului de echipă și a competiției sănătoase. Tematica programului este concepută pentru a combina educația fizică cu distracția și socializarea, oferind participanților un cadru organizat pentru a explora și a participa la diverse activități sportive.

1. Regulile și normele unui stil de viață activ și sănătos

- Prezentarea principiilor generale ale activității fizice regulate și importanța acestora pentru sănătatea fizică și mentală.
- Beneficiile activităților sportive asupra longevității și calității vieții.
- Introducerea normelor de fair-play, respect reciproc și cooperare în cadrul competițiilor sportive.

2. Dezvoltarea fizică armonioasă prin activități sportive diversificate

- Utilizarea unor mijloace și metode adaptate pentru fiecare participant, în funcție de abilități și interese.
- Exerciții și activități care contribuie la creșterea coordonării, vitezei, rezistenței și forței fizice.
- Prezentarea diversității activităților sportive incluse în program, cum ar fi atletismul, ciclismul, bowlingul, tirul cu arcul, baschetul, speedstack-ul și lasertag-ul.

3. Importanța lucrului în echipă și a competiției sănătoase

- Modul în care colaborarea și coordonarea în cadrul echipei pot contribui la succesul în competiție.
- Strategii de comunicare eficientă între membrii echipei și asumarea responsabilităților individuale.
- Dezvoltarea spiritului competitiv, combinat cu respectul pentru adversari și regulile jocului.

4. Abilități specifice dezvoltate prin sporturi variate

- Competențe tehnice asociate fiecărei probe sportive (ex.: îndemânare în tirul cu arcul, agilitate în trotinete, precizie în baschet).
- Stimularea atenției, reflexelor și gândirii rapide prin probe precum speedstack-ul sau lasertag-ul.
- Exerciții de punctare prin dans și alte sporturi creative pentru dezvoltarea expresivității și a coordonării.

5. Socializarea și promovarea diversității culturale prin sport

- Organizarea echipelor pe modelul reprezentării unor țări, promovând valori precum diversitatea, unitatea și incluziunea.
- Crearea unui cadru de socializare și networking, oferind tinerilor ocazia de a se conecta cu alți participanți prin intermediul activităților sportive.

Planul de pregătire

Nr. crt.	Competența dobândită	Nr. ore teorie	Nr. ore practică
01	Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale.	1	6
02	Cunoașterea normelor și a regulilor pentru un mod de viață sănătos.	1	6

TOTAL ORE	2	12
TOTAL GENERAL		14

Desfășurarea programului de dezvoltare competențe viață sănătoasă SPORT'N'IAȘI

Atelierul **SPORT'N'IAȘI** este structurat în jurul a patru evenimente distincte, fiecare oferind participanților ocazia de a se implica în activități sportive diverse, menite să promoveze un stil de viață activ și sănătos. Programul este conceput pentru a combina competiția cu socializarea, educația și distracția, într-un cadru bine organizat și accesibil tuturor tinerilor, indiferent de nivelul lor sportiv.

Pregătirea teoretică – Introducerea regulilor și normelor competiției

- **Activități:**

1. **Ședința de instructaj:** Toți participanții sunt reuniți pentru a fi informați cu privire la regulile competiției, structura probelor sportive și criteriile de punctare.
2. **Prezentarea normelor pentru un stil de viață sănătos:** Formatorul oferă informații despre beneficiile activității fizice regulate, precum și despre respectarea normelor de fair-play.
3. **Formarea echipelor:** Tinerii se organizează în echipe de câte 5 persoane, fiecare echipă alegând o țară pe care o reprezintă. Se desemnează un căpitan și un subcăpitan pentru a facilita comunicarea cu organizatorii.

Pregătirea practică – Competițiile sportive

- **Activități:**

1. **Desfășurarea probelor sportive:**
 - Participanții concurează la **10 sporturi diferite** organizate în locații multiple din oraș. Exemple de sporturi incluse: atletism, ciclism, bowling, baschet, speedstack, tir cu arcul, îndemânare pe trotinetă, lasertag și dans.
 - Clasamentele sunt stabilite în baza unui sistem de punctare echitabil, în care se iau în considerare cele mai bune 3 scoruri din fiecare echipă pentru fiecare probă, pentru a oferi șanse egale tuturor echipelor.
2. **Promovarea spiritului de echipă:**
 - Se organizează activități de socializare între echipe, incluzând jocuri interactive și momente de feedback.
 - Participanții sunt încurajați să respecte principiile fair-play-ului și să colaboreze pentru succesul echipei lor.
3. **Acordarea premiilor și recunoașterea participanților:**
 - Echipele sunt premiate în funcție de performanța lor generală, primele locuri primind trofee personalizate.
 - Toți participanții primesc medalii și diplome de participare, recunoscând eforturile și implicarea lor.

Ne propunem 4 astfel de evenimente cu 25 de tineri.

Organizarea procesului de evaluare și certificare

Comisia de evaluare

Comisia de evaluare este formată din 3 membri din cadrul proiectului:

- formator;

- Expert activitati transversale si implicare proactiva

Modalitatea de organizare a procesului de evaluare și certificare a participanților la programul de dezvoltare competențe

Evaluarea participanților la **Atelierul SPORT'N'IAȘI** se realizează printr-o proba practică, care urmărește implicarea efectivă a acestora în activitățile sportive și respectarea regulilor stabilite. Procesul de evaluare este conceput pentru a motiva participarea activă și pentru a recunoaște eforturile individuale și de echipă.

Proba practică

1. Criterii de evaluare:

- **Participarea la probele sportive:** Fiecare participant primește **1 punct** pentru prezența la fiecare dintre cele 10 sporturi incluse în competiție.
- **Prezența la sesiunea de formare teoretică:** Este obligatorie pentru validarea participării la atelier, iar absența de la această sesiune descalifică automat participantul.

2. Punctaj total:

- Punctaj maxim: **10 puncte** (1 punct pentru fiecare sport la care participantul este prezent).

3. Prag de promovare:

- Nota minimă necesară pentru promovarea atelierului este **6 puncte** (prezența la cel puțin 6 sporturi din totalul de 10 și participarea la formarea teoretică).

Certificarea

Participanții care obțin o notă de minimum **6/10** la proba practică vor primi un **certificat de participare și competențe dobândite**, care atestă cunoștințele teoretice și competențele practice dobândite. Certificatul va conține următoarele elemente:

- Numele programului de dezvoltare competențe urmat,
- Datele furnizorului de formare,
- Numele formatorilor,
- Perioada de realizare a formării,
- Datele de identificare ale beneficiarului,
- Abilitățile dobândite de cursant,
- Modulele de curs parcurse,
- Elementele de identitate vizuală ale furnizorului de formare, ale proiectului și cele impuse de finanțator.