

Dot Evangelista Leuzzi,
Psih. clinician Iulia Gabriela Badea, Mihai Androhovici,
Psih. Maria Adriana Nichitean, Joshua Alemany Pla,
Cristina Msrco Arques



AGILE



TOOL KIT



Jocurile tradiționale și învățarea
intergenerațională în direcția promovării
respectării normelor sociale /justiției



SUCEAVA, 2024



**Co-funded by
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Numărul de proiect 101090169

Editori



Fattoria Pugliese Diffusa APS (Coordonator)
ITALY

Dott. Evangelista Leuzzi

Psiholog Clinician Iulia Gabriela Badea



Colaboratori

Creditele pentru această publicație și pentru succesul general al acestui proiect revin partenerilor AGILE (beneficiari):

Asociația Județeană Sportul Pentru Toți Suceava
ROMÂNIA

DI. Mihai Androhovici

Psiholog Maria Adriana Nichitean

Mancomunitat de la Ribera Alta
SPAIN

DI. Joshua Alemany Pla

Dna. Cristina Msrco Arques

Dot Evangelista Leuzzi,
Psih. clinician Iulia Gabriela Badea, Mihai Androhovici,
Psih. Maria Adriana Nichitean, Joshua Alemany Pla,
Cristina Msrco Arques

AGILE TOOL KIT

Jocurile tradiționale și învățarea
intergenerațională în direcția promovării
respectării normelor sociale /justiției

SUCEAVA, 2024

AGILE TOOL KIT

Jocurile tradiționale și învățarea intergenerațională în direcția promovării respectării normelor sociale /justiției

Autori:

Dot Evangelista Leuzzi,

Psih. clinician Iulia Gabriela Badea,

Mihai Androhovici, Psih. Maria Adriana Nichitean,

Joshua Alemany Pla, Cristina Msrco Arques

ISBN 978-973-0-41254-3.



Cuprins

INTRODUCERE	2
OBIECTIVE	4
DESPRE AGILE	6
• Rezumatul proiectului	6
• <i>Parteneriat</i>	8
ASPECTE METODOLOGICE	9
• Ce înseamnă Sporturi și Jocuri Tradiționale (SJT)?	10
• Învățare intergenerațională prin <i>Activități SJT</i>	13
- exemple SJT	
• <i>Educația pentru promovarea respectării normelor sociale/justiției și SJT</i>	31
- <i>Prevenirea delincvenței juvenile prin SJT</i>	31
- 5 componente care contribuie la prevenirea delincvenței juvenile	32
	34
SJT ȘI OBIECTIVELE DEZVOLTĂRII SUSTENABILE	
• <i>Stil de viață sănătos</i>	37
- 10 idei despre cum SJT susțin starea de bine și de sănătate a tinerilor/seniorilor	40
• Egalitatea de gen - <i>SJT ca Sport pentru TOȚI</i>	46
• <i>Mediul și SJT</i>	51
- <i>Săptămâna Europeană a Sportului în cadrul AGILE</i>	53
- Resurse sustenabile - SJT	57
POVEȘTI DE SUCCES	60
BIBLIOGRAFIE	66

INTRODUCERE



Într-o lume care se străduiește să promoveze incluziunea și dezvoltarea de abilități, călătoria către a sădi și construi competențe educaționale vitale și de a adăposti valori ca egalitate, cooperare și respect sunt deopotrivă nobile și imperative.

În aceste pagini, vei porni într-o călătorie explorativă și transformatoare, ghidată de o colecție de povești de succes, practici demonstrate și metodologii inovative prin intermediul practicării sporturilor și jocurilor tradiționale, cu scopul de a modela un viitor mai luminos pentru generațiile care urmează.

Educația nu este doar despre a împărtăși cunoaștere. Este despre a găsi punctul de joncțiune unde societatea își construiește valorile, își șlefuește identitatea și sculptează viitorul. Totuși, nu este de ajuns pentru educație să echipeze indivizii doar cu concepte academice. E necesar și să infuzeze virtuțile empatiei, cooperării și a respectului, atât unul pentru ceilalți cât și pentru mediul înconjurător. Astfel, AGILE implementează calea perfectă prin care putem consolida aceste competențe, prin contactul direct cu oamenii, cu generația seniorilor și prin care putem descoperi sporturile de odinioară și practicarea sporturilor tradiționale.

În centrul conceptului acestui instrument de lucru este așezată preocuparea către îngrijirea creșterii holistice. Aici veți găsi un compendiu de abordări gândite pentru a accelera achiziția competențelor educaționale, în același timp cu valorile de campion (spirit de echipă, fair play, viață sănătoasă și protejarea mediului).

Fiecare capitol servește ca un far, luminând calea către promovarea incluziunii, prevenirea delincvenței juvenile și combaterea discriminării și a rasismului sub toate formele lui.

Prin împărtășirea strategiilor de succes și metodologiilor inovative, acest instrument de lucru intenționează nu doar să echipeze educatorii, mentorii și liderii comunității cu resursele necesare, dar și să inspire la nivel colectiv angajamentul pentru schimbări pozitive.

Împreună, noi medii pot fi create, în locul în care fiecare individ este încurajat să prospere, unde diversitatea este celebrată și acolo unde semințele egalității și respectului sunt sădite pentru generațiile care urmează să vină.



Puterea de a realiza schimbarea stă în fiecare dintre noi și acest instrument de lucru va servi ca un catalizator pentru acțiunile transformatoare, aprinzând flacăra speranței și posibilitatea de a construi o lume mai justă, echitabilă și armonioasă.

OBIECTIVE

Instrumentul de lucru *AGILE TOOLKIT* este o colecție a poveștilor de succes, a bunelor practici, metodologiilor și abordărilor gândite pentru a impulsiona achiziția competențelor educaționale și a deprinderilor necesare pentru promovarea egalității, cooperării, atitudinii fair-play, modului de viață sănătos, prevenirea delinvenței juvenile și diminuarea discriminării și rasismului.

În esența lui, instrumentul de lucru *AGILE Toolkit* caută să revigoreze moștenirea jocurilor și sporturilor tradiționale, valorizând valoarea lor intrinsecă drept vehicul pentru învățarea intergenerațională și conservarea culturală. Prin angajarea celor care învață intergenerațional și care provin din medii diferite, instrumentul de lucru promovează simțul apartenenței și incluziunii, sărbătorind diversitatea și în același timp onorând experiențele umane împărtășite.

Prin colecția de povești de succes, practici, metodologii și abordări, instrumentul de lucru *AGILE Toolkit* abilitază educatorii și studenții deopotrivă să cultive competențe educaționale esențiale și abilități de viață. Prin punerea în contact a utilizatorilor cu principiile egalității, cooperării și respectului, instrumentul de lucru promovează dezvoltarea holistică, echipând indivizii cu instrumentele de care au nevoie pentru a evolua într-o lume în continuă schimbare, cu încredere și reziliență.

Obiectivul principal al instrumentului de lucru *AGILE Toolkit* este de a cultiva implicarea etică și responsabilitatea socială. Subliniind importanța fair-play-ului, aderarea la reguli și respect atât pentru colegii participanți, cât și pentru mediu, instrumentarul insuflă un sens al integrității și al responsabilității în toate aspectele vieții. Prin experiențele de învățare interactive, participanții sunt împuterniciți să devină promotori ai dreptății, echității și incluziunii în comunitățile de unde provin.

În direcția schimbărilor societale, instrumentul de lucru *AGILE Toolkit* servește ca un **instrument puternic pentru prevenirea delincvenței juvenile și combaterea discriminării și rasismului**. Prin oferirea unor abordări de angajament constructive, acest instrument de lucru redirecționează energia către comportamente productive, canalizând dorința înnăscută pentru competiție și camaraderie în căi de creștere personală și colectivă. Prin varietatea de sporturi tradiționale și jocuri, participanții se confruntă cu prejudecățile, aduc în dezbatere stereotipurile și forjează legăturile de empatie și înțelegere între tabere diferite.

În esență, instrumentul de lucru *AGILE Toolkit* transcede noțiunile convenționale de educație juridică, **oferind o abordare holistică ce onorează trecutul, îmbogățește prezentul și împuternicește viitorul**. Prin îmbrățișarea potențialului transformator al înțelepciunii străvechi și schimbului intergenerațional, *AGILE* pavează calea pentru o societate mai armonioasă și justă, unde fiecare individ este valorizat, respectat și abilitat să se realizeze la potențialul maxim.





Rezumatul Proiectului

AGILE- Ancient Games and Intergenerational Learning for LEgality (Jocuri tradiționale și învățare intergenerațională pentru promovarea respectării normelor sociale) este o inițiativă desfășurată pe parcursul a 24 de luni, care a început în Ianuarie 2023 și se va încheia în Decembrie 2024. Proiectul include 3 organizații din Italia, Spania și România, din sectorul public și privat, ce lucrează în arii diferite ale educației prin sport, Sporturi Tradiționale și Jocuri Europene - European Traditional Sport and Games (TSG) și activități fizice. Ideea principală este de a promova dezvoltarea unei rețele transnaționale ce sprijină mobilitatea seniorilor și a personalului încadrat, precum atleți, antrenori, coordonatori, profesori, din cadrul organizațiilor non-profit. În acest mod se asigură dezvoltarea aptitudinilor din aria educațională pentru justiție în și prin Sporturi și Jocuri Tradiționale (SJT). Datorită planului de lucru bine structurat s-au realizat următoarele: trei întâlniri in-situ și o întâlnire online, întâlniri de proiect transnaționale și trei activități sportive locale per țară, un total de 51 mobilități internaționale (seniori și membrii staffului), un total de 392 de tineri și seniori implicați în activități de învățare intergenerațională desfășurate local, interviuri/podcasturi cu bunici despre jocurile pe care ei le jucau în copilărie și organizare de concursuri sportive și jocuri tradiționale la nivelul Uniunii Europene, în timpul Săptămânii Europene a Sportului. Rezultatele acestor activități au fost prezentate, discutate și evaluate de o echipă de experți, la final fiind elaborat instrumentul de lucru *AGILE Toolkit*.

În timpul Campaniei Social Media, TOOLKIT-ul va fi disponibil în mod gratuit pe EPLAE, platforma cu rezultate ERASMUS+ și pe profilele sociale ale partenerilor, contribuind în acest mod la vizibilitate și către organizațiile și profesioniștii interesați de adoptarea unor noi instrumente și metodologii pentru promovarea educației sociale prin sport.

<https://erasmuspluswebsite.wixsite.com/agilesport>

ASCULTĂ PODCASTURILE AGILE

Fattoria Pugliese Diffusa APS (IT)

 <https://youtu.be/tQfKASQ95lo?si=3AzO-aYR8GjdV3Mt>

Asociația Județeană Sportul pentru Toți Suceava (RO)

 <https://youtu.be/wKuowtTkAVk?si=JmcANWGwtWv2Tz6l>

 <https://youtu.be/6Cd9JkHqc0?si=W57IFtawSFtmXHg1>

 <https://youtu.be/v1EW6gdQxiA?si=tsmh0DqHBQOPNYPL>

 <https://youtu.be/Xu7aBxm8mu4?si=y8izSOetKPFdGIXH>

 <https://youtu.be/y6zOs8aOdo4?si=llMuQCirxoFhYT1n>

 <https://youtu.be/FahwvMODbeo?si=fyte0PqVhpWbv41q>

 https://youtu.be/m2EcNEDttHY?si=Z0faTUxmTNI_nmy9

 https://youtu.be/dBchPRutYQk?si=OdKaLin8wy54ed_t

 <https://youtu.be/-LmDY82m7xw?si=R11oa9C5KZ98bZlz>

 https://youtu.be/8L_-A_E71JI?si=nyj906Np2KPIIDaB



Mancomunitat de la Ribera Alta (ES)

 https://youtu.be/AUVePOV6_8w?si=_5fKqs6f-ea2H8q7

URMĂREȘTE-NE!



<https://erasmuspluswebsite.wixsite.com/agilesport>



www.instagram.com/agilesport_proiect/



www.facebook.com/profile.php?id=100091678879272

Parteneriate



Fattoria Pugliese Diffusa APS - ITALY



www.fattoriapugliesediffusa.it



www.instagram.com/fattoriapugliesediffusa/



www.facebook.com/fattoriapugliesediffusa



Asociația Județeană Sportul pentru Toți Suceava- ROMÂNIA



www.sport4allsuceava.ro



www.instagram.com/ajsptsuceava/



www.facebook.com/AsociatiaJudeteanaSportulPentruTotiSuceava



Mancomunitat de la Ribera Alta - SPAIN



www.manra.org/es/inicio/



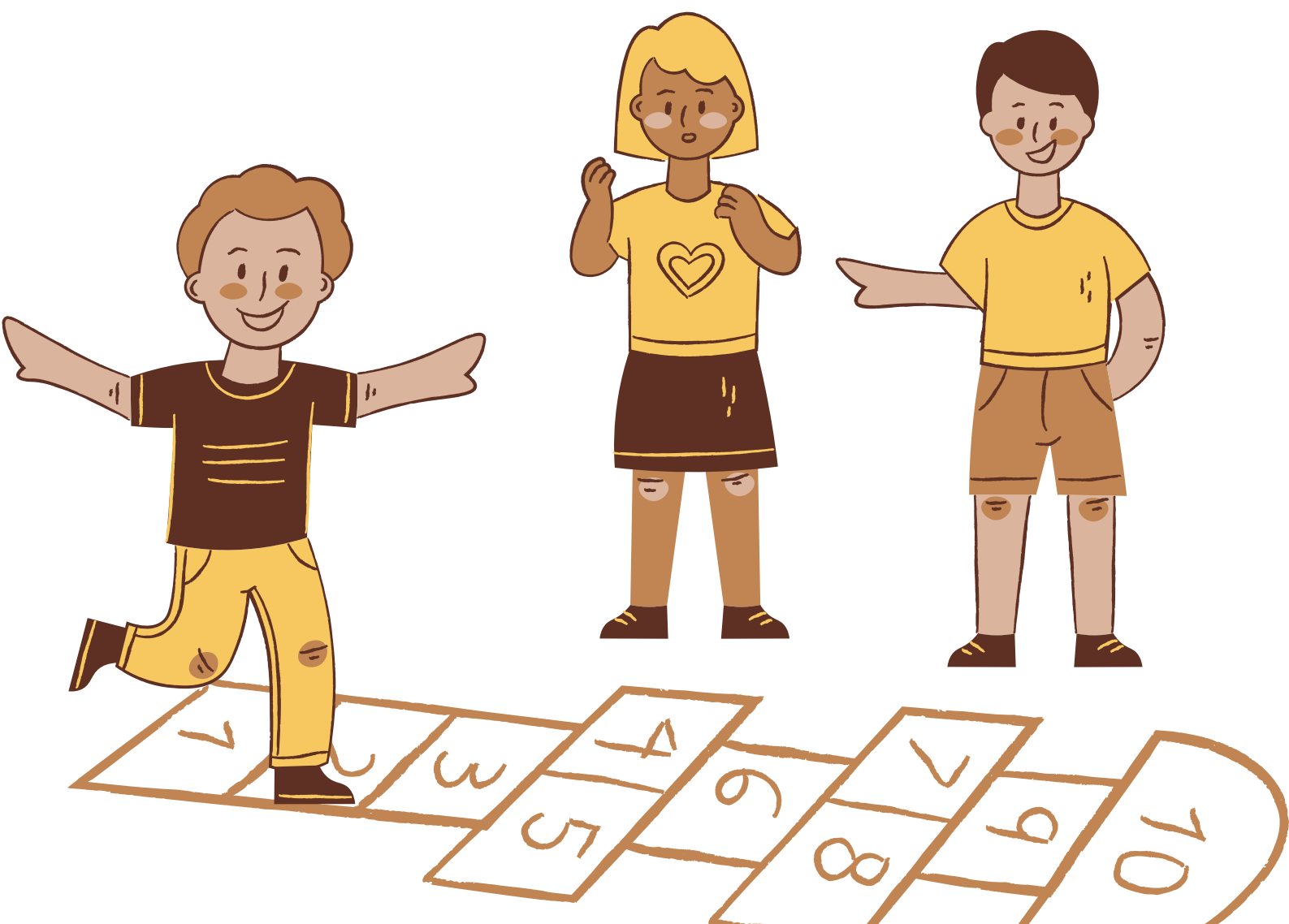
www.instagram.com/mancomunitat_ribera_alta/



www.facebook.com/mancomunitat.riberaalta



Aspecte METODOLOGICE



Ce înseamnă Sporturi și Jocuri Tradiționale (SJT)



Termenul SJT (Sporturi și Jocuri Tradiționale) este unul foarte dezbătut, cu multe influențe și caracteristici naționale și regionale. Acesta este motivul pentru care, de-a lungul timpului, UNESCO a încercat în mod formal să definească termenul prin clarificarea conceptului cu ajutorul specialiștilor, cercetători și practicieni.

În 1990 UNESCO recunoaște jocurile tradiționale ca parte a „culturii tradiționale și populare... creații bazate pe tradiții ale comunității locale, reprezentată de un grup sau de indivizi și recunoscut că reflectă așteptările comunității, în ceea ce privește identitatea culturală și socială; regulile și valorile sunt transmise oral, prin imitare sau prin alte mijloace [...]”

Aceeași instituție de prestigiu afirma în 2009 că „Jocurile tradiționale sunt activități motorii de agrement și recreere care pot avea un caracter ritualic. Ele fac parte din diversitatea patrimoniului universal. Ele sunt practicate în mod individual sau colectiv, decurgând din identitatea regională sau locală; se bazează pe reguli acceptate de un grup care organizează activități competitive sau necompetitive. Jocurile tradiționale au un caracter popular în practica și în organizarea lor dar, dacă sunt transformate în sport, tind să fie uniforme și instituționalizate. Practicarea jocurilor tradiționale promovează sănătatea globală.” (UNESCO, 2009).

După cum se poate observa, există o evoluție conceptuală și o definiție mai profundă a terminologiei. Acesta este rezultatul cercetării de-a lungul timpului și al unei abordări globale a problemei. Prin urmare, nu există o definiție clară asupra căreia specialiștii să fie de acord. În schimb, există elemente comune care definesc conceptul de Sporturi și Jocuri Tradiționale.

Acestea sunt în legătură cu:



- transmitearea **valorilor culturale universale**;
- **transmiterea SJT de la o generație la altă generație** oral/scriș și prin metoda demonstrației, prin mișcare și expresivitate corporală;
- aria de difuzare pleacă de la **local, regional sau geografic/național** fără bariere politico-administrative sau socio-umane;
- aducerea **moștenirii umane** în prim-plan prin forme de mișcare a corpului;
- evidențierea valorilor culturale și competitive între generații și zone;



Clasificarea SJT este însă dificilă din cauza varietății mari de moduri fizice de desfășurare. Cu toate acestea, într-o caracterizare generală, poate include următoarele:

SPORTURI DE LUPTĂ

JOCURI DE MIȘCARE

**JOCURI DE TRAGERE
LA ȚINTĂ**

JOCURI CU MINGEA

**JOCURI CU OBIECTE
CARE SE ROTESC**

Organizația Mondială TAFISA (The Association for International Sport for All - Asociația Internațională a Sportului pentru Toți) recunoaște la nivel oficial un anumit număr de jocuri și sporturi tradiționale ce sunt desfășurate în mod permanent în Europa.

Lista de mai jos nu exclude alte organizații SJT la nivel național sau regional, dar este un exemplu de bune practici din câteva țări europene:

Italia: Scopa, Tamburello, Lippa, Rozzola;

România: Călușarii;

Spania: La Calva, Baravasca;

Danemarca: Folk Dance, Parcour;

Belgia: Pagschieten;

Germania: Bavarian Gymnastics, Shuffleboard;

Polonia: Pierscieniowkand, Ducza, Kapela;

Ungaria: Kracht, Pleinspelen ;

Slovenia: Pandolo;

Franța: Basque Games, Petanque.

Pentru a putea menține vii SJT, este necesar să utilizăm învățarea și educația intergenerațională, prin transmiterea de informații la nivel educațional. Această abordare include activități de participare activă a actorilor educaționali: școala, în mod special prin activitățile de educație fizică și profesorii de sport sau instructorii sportivi.

În acest mod, câteva direcții de dezvoltare foarte clare și ferme, în acord cu cadrul educațional oferit de sistemul educațional, urmează a fi făcute:

- o direcție a educației prin sport, cu toate elementele ce au legătură cu aptitudinile motrice și dinamice;
- o legătură sănătoasă cu elemente de igienă și practici regulate într-un mediu sănătos și sigur;
- o direcție a moștenirilor culturale, cu informații despre societatea ce a dezvoltat jocurile, cu schimbările aduse în timp și cu regulile de fair-play impuse sau alte reglementări.



Învățarea Intergenerațională prin SJT

Învățarea intergenerațională prin activități sportive și jocuri tradiționale implică schimbul de cunoștințe, abilități și valori culturale între diferite grupe de vârstă, de obicei tineri și vârstnici. Această formă de învățare valorifică moștenirea bogată a sporturilor și jocurilor tradiționale pentru a stimula înțelegerea reciprocă, respectul și cooperarea între participanți. Prin implicarea în aceste activități, generațiile mai în vârstă pot transmite contextul istoric, semnificația culturală și lecțiile de viață încorporate în jocurile tradiționale, în timp ce participanții mai tineri aduc perspective noi, energie și, uneori, noi tehnologii în desfășurarea activităților.

Beneficiile acestui tip de învățare sunt multiple.

PENTRU SENIORI

oferă un scop, interacțiune socială și activitate fizică, cruciale pentru menținerea sănătății mentale și fizice

oferă o experiență educațională unică, care sporește aprecierea lor față de istorie și cultură, dezvoltând în același timp abilități sociale și condiția fizică

PENTRU TINERI

SJT necesită adesea **muncă în echipă, gândire strategică și efort fizic**, făcându-le instrumente excelente pentru **construirea legăturilor cu comunitatea și încurajarea relațiilor intergeneraționale**. Aceste activități pot include jocuri precum bocce, șah, dansuri tradiționale și sporturi indigene, fiecare cu propriul set de reguli, strategii și narațiuni culturale.

În general, învățarea intergenerațională prin activități sportive și jocuri tradiționale este o abordare valoroasă pentru conservarea moștenirii culturale, promovarea învățării pe tot parcursul vieții și consolidarea legăturilor cu comunitatea. De asemenea creează un mediu incluziv în care cunoștințele și abilitățile sunt împărtășite reciproc, îmbogățind viețile tuturor participanților.

Această interacțiune dinamică nu numai că păstrează tradițiile, ci promovează și sănătatea fizică, agilitatea mentală și coeziunea socială, făcând-o o experiență distractivă și care îmbogățește fiecare generație.



Ce este Învățarea Intergenerațională?

În zilele noastre, societatea se confruntă cu provocarea de a face față educației pentru valori, pentru a contribui la învățarea noilor generații.

Dialogul intergenerațional produce o apropiere culturală între diferite vârste. Contribuie la transmiterea tradițiilor și obiceiurilor, a modurilor de comportament în ambele sensuri, promovând respectul reciproc și cunoașterea istoriei. Îmbătrânirea accelerată a populației lumii duce la o analiză sporită a educației intergeneraționale și a dinamicii acesteia în diferitele contexte precum și a relațiilor dintre subiecții între care se realizează (Heredia, N.M., Garcia, A.M.R, 2017).

Învățarea intergenerațională permite dezvoltarea abilităților de comunicare, prin menținerea contactului cu ceilalți, cunoștințe și aspecte mai concrete și specifice adaptate nevoilor celor implicați.

Învățarea intergenerațională înseamnă a preda, a face, a învăța prin interacțiune și acțiune, dar și prin reflecție.

Educația intergenerațională urmărește să promoveze cunoștințele despre relațiile dintre diferite generații, este practic un proces educațional în care participă oameni din generații diferite și încearcă să împărtășească experiențe, cunoștințe, abilități, atitudini și valori. Obiectivul principal este apropierea dintre persoanele în vârstă și populația tânără, promovând astfel cooperarea, creșterea, înțelegerea și relațiile sociale între ambele generații.

În plus, prin învățarea intergenerațională, se consideră important să se lucreze la stereotipul privind seniorii în societatea actuală, întrucât aceștia își asumă în general inconștient acele așteptări care le sunt atribuite, cel mai adesea de către tineri.

Referitor la tineri, există rezultate ale diferitelor studii care susțin că programele bazate pe învățarea intergenerațională ajută la creșterea sentimentului de responsabilitate socială, la o percepție pozitivă asupra seniorilor, la o probabilitate mai mică de a se implica în acte de violență și consum de droguri, la consolidarea stimei de sine și încrederii în sine.

Luând în considerare toate cele de mai sus, se poate formula ipoteza referitoare la posibilele consecințe ale derulării unui program de educație sau experiență intergenerațională prin aceea că probabilitatea ca acestea să fie pozitive pentru ambele grupe de vârstă este mare (Herrero, A., Florencia, M., 2013).





Exemple de SJT din ITALIA

LU CURUDDHRU (D'Ostuni, 2014)

Curuddhru derivă din forma târzie-latină „curriculum, che si rifà al verbo Curro” și înseamnă „ceva care aleargă, care scapă, care îți cade din mâini”. „Curuddhrare” înseamnă „a se învârti”, iar „lu curuddhru”, este o jucărie care se învâрте.

Descriere:

- Materiale necesare: filator de lemn, trunchi de lemn;
- Timpul necesar: fără limită de timp;
- Mărimea grupului: neimpus, minim 2 participanți;
- Scop: Lu curuddhru trebuie să se rotească cât mai mult timp posibil, datorită dexterității jucătorului. În a doua etapă, primul câștigător trebuie să-și oprească curuddru sau să-l distrugă.
- Unde se poate juca: în stradă, grădină, casă.

Jucătorul folosește o sfoară care este înfășurată în jurul jucăriei de jos în sus. Aruncând „lu curuddru” și în același timp trăgând sfoara, se transmite în vârf o forță de rotație care, menținându-se în echilibru pe vârful metalic, va efectua mișcarea de rotație transmisă acestuia.

În joc, există două momente diferite:

Prima fază (care poate fi efectuată de unul sau mai mulți participanți) se numește „a suttamanu”. Aruncând „lu curuddhru” pe rând într-un spațiu de joc predefinit, acesta trebuie rotit pentru un timp mai îndelungat decât cel al celorlalți jucători, sub sancțiunea descalificării care înseamnă să părăsească spațiul convenit.

A doua fază (care se desfășoară doar în doi concurenți) se numește „a morte”. Jucătorul care a pierdut în faza anterioară își aruncă primul „curuddhru”.

Imediat după, când încă se rotește, jucătorul care a câștigat anterior, își lansează vârful, de sus cu un șut numit „subbramanu”, încercând să lovească vârful adversarului pentru a-i opri mișcarea și, astfel, a obține victoria. Dacă încercarea de oprire eșuează și ambii „curuddhri” sunt încă „fitane”, primul jucător are o șansă de răzbunare: luându-și vârful în palmă, îl aruncă asupra adversarului încercând să-l oprească și câștigă jocul. Pentru a face această încercare de oprire, jucătorul trebuie să-și pună dosul mâinii pe terenul de joc; după întinderea degetului arătător și mijlociu se creează un culoar de invitație pentru vârful care, dacă se rotește cu intensitate, se va ridica (în punctul de angrenare a celor două degete cu mâna) pe palma mâinii, unde trebuie să-și continue mișcarea, înainte de a fi aruncată pe „curuddhru” adversarului.

Relația sa cu educația pentru respectarea normelor sociale/juridică: putere, motivație, jucător de echipă, atitudine de fair-play, încredere



<https://drive.google.com/file/d/1m6xzsDinb4lP1KWRH-P3UsDPpuoUfCnd/view>



**DESCOPERĂ
SJT ITALIENE**

Tuddhri (D'Ostuni, 2014)

Jocul „li tuddhri” este poate cel mai amintit joc tradițional, care a fost jucat chiar până la sfârșitul anilor 70, ai secolului trecut. Se juca cu cinci pietricele găsite pe stradă, alese dintre cele mai rotunde, de mărimea unei alune.

Descriere:

- Materiale necesare: cinci pietricele găsite pe stradă;
- Timpul necesar: în funcție de numărul de participanți;
- Dimensiunea grupului: fără limită;
- Scop: parcurgerea etapelor fără greșeli și acumularea de puncte pentru a ajunge în runda finală și a deveni câștigătorul.
- Unde se poate juca: în aer liber

Jocul este dezvoltat în diferite etape. Începe cu toate pietricelele pe pământ. Jucătorul ia una fără să le atingă pe celelalte, o aruncă în aer și, în timp ce este în zbor, trebuie să poată lua o a doua pietricică, apoi să o prindă pe cealaltă înainte să cadă la pământ. Jocul continuă în același mod până când toate cele cinci pietricele sunt în mână, dacă jucătorul reușește.



În următoarele faze, combinațiile se schimbă: pietricelele trebuie prinse din mers cu combinațiile 2-2-1, 1-3-1 și 1-4 până când toate sunt aruncate în aer încercând să obțină cât mai multe. Pentru fiecare greșeală, îi vine rândul adversarului. La fiecare tură, pietricelele pe care ai reușit să le porți în mână constituie scorul care se adaugă la cel al turelor următoare. După runda finală, se decide câștigătorul.

Ultima fază este cea mai dificilă și necesită dexteritate și viteză, pe care le posedă doar cei mai experimentați jucători. În această fază, jucătorul formează un arc punând degetul mare și arătătorul mâinii pe pământ. După ce a aruncat o piatră în aer, jucătorul încearcă să treacă una dintre pietrele de pe pământ prin arc și apoi să prindă piatra aruncată în aer. Operația se repetă pentru toate pietrele rămase pe pământ.



Relația sa cu educația pentru respectarea normelor sociale/ juridică: dezvoltă abilități de jucător de echipă, de comunicare activă, răbdare, atenție

Exemple de SJT din ROMÂNIA

Oina

Caracterizată prin dinamism și viteză, Oina, sportul național al României este un joc sportiv complex care îmbină perfect gândirea cu activitatea fizică. Originile jocului se pierd în negura timpului. Se știe că păstoritul a fost una dintre ocupațiile de bază ale poporului român timp de secole.



Oina este creația ciobanilor care au inventat acest sport în singurătatea munților, lângă stâne, dornici să-și petreacă timpul de odihnă făcând o activitate fizică apropiată ocupației lor. Așadar, având originea în satele românești, acest joc străvechi s-a transmis din generație în generație, evoluând constant, sub diferite denumiri, în diferite părți ale României.

Oina este un sport care a rezistat de-a lungul secolelor din mai multe motive. Practicarea acestui sport necesită cheltuieli minime. Mai mult, este accesibil nu numai tinerilor, ci și adulților. Nu în ultimul rând, jocul a supraviețuit pentru că era legat de oamenii locului, de obiceiurile și tradițiile lor.

Jocul a fost practicat continuu cel puțin din secolul al XIV-lea și a fost menționat pentru prima dată în documentele istorice în 1364, apoi în 1596, 1762. Din 1898 Ministerul Educației a introdus practicarea obligatorie a oinei în școlile de toate nivelurile. În 2014, Oina a fost declarată sport național în România și a fost lansat un program național de renaștere.

Echipament: bâta din lemn de esență tare și mingea sferică din piele. Dimensiunile bățului și mingii diferă, în funcție de jucători (adulți sau copii);

Timp: două reprize fără un timp prestabilit;

Dimensiunea grupei: sunt două echipe de 11 jucători, unul care bate și unul care prinde. Rolurile echipelor se schimbă la pauză. Jucătorii echipei de prindere sunt plasați în următoarele poziții: 3 mijlocași, 3 jucători de vârf, 3 atacanți care revin, 1 fundaș care este liber să se deplaseze în zona de final, 1 atacant care este liber să se deplaseze în zona de bataie. Jucătorii echipei de bătaie își schimbă rolurile pe măsură ce repriza progresează. Rolurile sunt ordonate după cum urmează: așteptați, serviți mingea, bateți mingea, așteptați pentru a alerga, alergați pe banda de alergare, stați în zona de final, alergați pe banda de întoarcere. Fiecare echipă are un căpitan. Al doilea mijlocas este adesea căpitanul, deoarece poate arunca mingea oricărui jucător advers. Ambele echipe au dreptul la cinci schimbări.

Scop: lovirea mingii cu bâta și deplasarea treptat a întregii echipe prin zonele delimitate până când cât mai mulți jucători se află în zona de siguranță. Într-o repriză, o echipă „lansează” și în a doua repriză aceeași echipă „prinde”. Obiectivul principal al echipei de „lansare” este să obțină cât mai multe curse suplimentare din lovirea mingii cu bâta și să aibă cât mai mulți colegi de echipă neatinși de minge, în timp ce misiunea echipei de „prindere” este de a preveni adversarul de la alergare prin prinderea oricărei mingi care intră pe teren și lovirea mingii a cât mai mulți adversari.



Unde se joacă: în aer liber, pe un teren amenajat cu iarbă, cu trei zone principale: zona de joc, care are 70 x 32 metri, zona de bătaie, care are 5 m lungime și separată de zona de joc prin linia de bataie, zona din spate, o zonă lungă de 5 m în care jucătorii sunt în siguranță și separați de zona de joc prin linia din spate, zona din spate - o zonă de siguranță de 5 m lungime în timpul - separată de zona de joc prin linia din spate.

Desfășurare: Jocul începe când cineva din echipa de bătaie aruncă mingea în aer în timp ce un alt jucător din aceeași echipă trebuie să o lovească cu o bătă de lemn și să o trimită cât de departe poate. După aceea, dacă mingea este prinsă de echipa de teren, jucătorul trebuie să alerge (cu sau fără un alt coechipier) pe banda de ieșire și apoi înapoi pe banda de întoarcere încercând să nu fie lovit de echipa care prinde. Dacă oprește mingea cu palma, nu este considerat „lovit”. Jucătorul nu are voie să prindă mingea și trebuie să o elibereze imediat. Dacă jucătorul este lovit în banda de trecere, el trebuie să meargă în zona finală. Dacă este lovit pe banda de întoarcere, este în afara jocului. De fiecare dată după ce mingea bătută aterizează pe unul dintre fairway-uri/triunghiuri, un punct este acordat echipei de bătaie. Se acordă două puncte dacă mingea trece de linia de bază și niciun punct dacă mingea iese lateral din teren. Echipa de teren primește două puncte de fiecare dată când reușește să lovească un jucător care alergă pe culoar.

Relația sa cu educația pentru respectarea normelor sociale/juridică: lucru în echipă, cooperare, respectarea regulilor pentru îndeplinirea condițiilor de siguranță



Trânta

Potrivit dicționarului explicativ al limbii române, „Trânta” este descrisă ca o luptă sportivă, corp la corp, între doi adversari care caută să se doboare folosind doar brațele. Trânta este un sport care implică lupte de brațe cu prindere încrucișată.

Trânta românească presupune diverse proceduri simpliste de apucare de braț, talie, corp, gât și picioare, aruncări peste umăr, șold sau spate și orice alte mijloace de doborâre a adversarului fără a-l lovi cu membrele sau cu capul. Metodele dureroase, cum ar fi răsucirea mâinilor sau țintirea degetelor sunt excluse.

Tipuri de *Trântă*: luptă ciobănească, luptă cu centură (cu sau fără fixarea acesteia), cu prindere încrucișată, lupta cu piedică.

Deși regulile generale dictează că luptele și lupta în sine trebuie efectuate cu brațele, de multe ori picioarele sunt implicate și pentru a destabiliza adversarul.

Din punct de vedere istoric, *Trânta* își are originile în Dacia Antică și este încă practică în România și Republica Moldova, unde este considerat sport național. În prezent, Trânta este organizată în cadrul sărbătorilor din mediul rural și la diferite târguri și festivaluri care promovează tradițiile și valorile naționale românești.

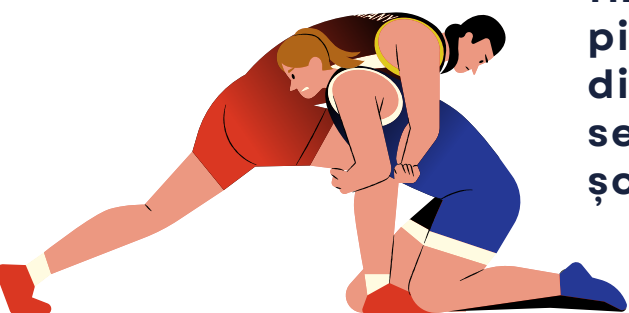
Procedeul de cădere este folosit și în procesul educațional de instruire a copiilor care doresc să participe la procesul de selecție sportivă pentru lupte greco-romane sau libere. Antrenorii și instructorii folosesc adesea Trânta ca mijloc principal de instruire pentru a introduce copiii în arta luptei.

Acest joc transgenerațional este folosit pentru a introduce copiii în regulile de luptă, cunoașterea adversarului, spațiul de lucru, regulile de igienă și dezvoltarea stimei de sine.

Unii dintre seniorii de astăzi au participat în copilărie la concursurile organizate în perioada comunistă în România, în special în mediul rural. Aceasta a fost una dintre modalitățile de promovare a culturii sportive tradiționale, care a avut impact în educarea generațiilor. Unii dintre ei, în special cei care lucrează în mediul educațional (profesori de educație fizică și sport), încă promovează Trânta ca mod de educație și interacțiune între copii la orele de educație fizică.

Trânta, ca formă de competiție, este una dintre modalitățile autohtone, cu vechi rădăcini în cultura românească, prin care oamenii se întreceau folosind toate resursele fizice și psihice.

Lupta **durează** 4 minute pentru juniori și 6 minute pentru adulți sau se oprește la 12 puncte diferență între luptători. Evident, pentru a evita accidentările, există un clasament al categoriilor de greutate la care luptă adversarii.



Este de preferat practicarea în cadrul organizatoric al orei de educație fizică astfel încât tânăra generație să piardă din energie și impulsivitate, în direcția prevenirii evenimentelor care se încadrează în sfera agresiunii școlare și a agresivității în general.

<https://drive.google.com/file/d/1m6xzsDinb4IP1KWRH-P3UsDPpuoUfCnd/view>



**DESCOPERĂ SJT
ROMÂNEȘTI**



Exemple de SJT din SPANIA

Mingea valenciană „Pilota Valenciana”

Mingea Valenciană este un sport care transmite un mesaj legat de identitate, având rădăcini în obiceiurile pământului valencian. Se practică încă din epoca romană. A atins apogeul la sfârșitul secolului al XIX-lea. În prezent, există o Federație Valenciană de Pilota și este un sport integrat în școli. Are o bună perspectivă de a fi practică și în viitor, de altfel aceasta fiind responsabilitatea pe care o avem față de moștenirea strămoșilor noștri.

Descriere: De obicei, doi jucători sau două echipe joacă unul împotriva celuilalt. Există mai multe modalități, dar cea mai populară este „escala i corda” și „aspall”. **Obiectivul** este de a înscrie mai mult decât echipa adversă pentru a câștiga meciul.

Materiale: Pentru a juca Pilota *valenciană* ai nevoie doar de o minge mică și mănuși de piele pentru protecție. În funcție de modalitate, este posibil să aveți nevoie și de o frânghie.

Există mai multe tipuri de mingi, cele mai comune sunt:

Mingea „vaqueta” este formată din opt triunghiuri din piele de vacă cusute împreună și umplute cu stofă pentru a atinge greutatea oficială a modului de pilotaj valencian pentru adulți (între 40 și 42 g) și un diametru de 42 mm. Sunt lucrate manual, și vorbim de o tradiție moștenită din tată în fiu, a secretelor profesionale păzite cu strășnicie. Se folosește în modalitățile „escala i corda”, „raspall” și „galotxa”.

Mingea „badana”, aceasta este o altă minge cu exteriorul din piele de miel și interiorul dintr-un amestec strâns de benzi de material, cu o greutate maximă de 26g și un diametru de 38mm. Este mai moale și mai ușoară decât mingea „vaqueta”. Este un tip de minge jucată în modalitatea „llargues” și „galotxa” în stradă.

Timp necesar: durata meciului este variabilă. Depinde de scorul meciului.

Dimensiunea grupului: De obicei, doi jucători sau două echipe joacă unul împotriva celuilalt. Echipele pot fi de la doi până la cinci jucători, în funcție de modalitatea de joc.

Scop: Obiectivul este de a înscrie mai mult decât echipa adversă pentru a câștiga meciul.

Unde poate fi jucat: Poate fi jucat într-o zonă închisă numită „trinchet” sau pe stradă. Trinchetul este o incintă dreptunghiulară între patruzeci și șaiszeci de metri lungime și între nouă și unsprezece metri lățime. Cele mai lungi două ziduri, numite metereze, au aproximativ aceeași înălțime cu lățimea incintei. Unul dintre cei doi pereți are o caracteristică unică: scara. Această scară este formată din patru trepte, dintre care prima este mai înaltă decât celelalte. Aceste trepte sunt folosite de public pentru a se așeza și a viziona meciul.

În stradă, unde s-au jucat în mod tradițional jocurile. Această stradă trebuia să fi fost plată și dimensiunile ei erau puțin mai mici decât cele ale unui trinchet. Odată cu creșterea traficului, s-a decis construirea străzilor artificiale cu balcoane, ferestre și uși care imită străzile naturale.

Pași: Există două modalități de practicare a pilota valenciana, stil direct, când echipele se confruntă, trimițând mingea în capătul opus al terenului de joc și stil indirect când cele două echipe se confruntă aruncând mingea împotriva unui perete, numit - fronton.

Stiluri directe

ESCALA I
CORDA

RASPALL

LIARGUES

GALOTXETES

GALOTXA

INTERNATIONAL
PLAY

Escala i corda

Se joacă pe un „trinchet”, la care se adaugă o frânghie în mijlocul terenului la o înălțime de aproximativ doi metri. Două echipe de unul, doi sau trei jucători joacă una împotriva celeilalte. Este un joc în aer, cu o singură săritură a mingii permisă înainte de a o întoarce pe terenul advers. Jocul constă în returnarea mingii adversarului peste frânghie, săvârșind un fault atunci când mingea nu ajunge în celălalt teren, trece dedesubt sau lovește o altă parte a corpului decât mâna. Pentru a marca un joc, se folosește o notație similară cu cea a tenisului, 15, 30, 40 și set.

Galotxa

Este un joc asemănător cu „escala i corda”. Diferă prin faptul că se joacă pe un teren natural sau artificial, adaptând regulile la teren.

Llargues

În această variantă se joacă pe stradă și este permis un singur pot. Se joacă între echipe de trei, patru sau cinci jucători. Pentru a marca un gol, mingea trebuie să sară dincolo de o linie cunoscută sub numele de linia de fault (situată la aproximativ treizeci sau patruzeci de metri de linia de serviciu) sau dincolo de o linie cunoscută sub numele de „quinze” (cincisprezece) situată la o distanță de aproximativ 70 de metri. .

Raspall

Se joacă în „trinchet” sau în stradă și își datorează numele faptului că jucătorul poate răzui pământul cu mâna pentru a returna mingea, întrucât include două lovituri specifice: „raspar” (lovirea mingii la culoare cu pământ astfel încât să se rostogolească) și „enganxar” (lovirea mingii la același nivel cu pământul astfel încât să se ridice). În această modalitate, mingea se rostogolește adesea de-a lungul solului. Pentru a marca un punct, mingea trebuie să treacă peste linia adversarului din spatele lui sau să atingă partea de jos a „trinchetului”. Este cea mai solicitantă variantă, din punct de vedere fizic.

Galotxetes

Această variantă se joacă pe „galotxeta”, un teren mic între unul sau doi jucători per echipă. Se joacă în aer și se înscrie un gol de fiecare dată când mingea este introdusă într-una dintre cutiile (găuri) ale adversarului sau nu reușesc să treacă frânghia.

Joc internațional

Acesta este numele dat variantei care se joacă în campionatele mondiale și europene, fiind asemănătoare cu „llargues” dar cu variații, întrucât în fiecare țară se joacă diferit, cu scopul de a juca o modalitate comună.

STILURI INDIRECTE

Frontonul valencian

Cele două echipe sau adversari ocupă același teren. Fiecare jucător sau echipă lovește mingea alternativ de fronton, iar mingea trebuie să lovească frontonul peste o linie la o înălțime de jumătate de metru și să sară în limitele stabilite pe teren.

„Frare”

Această variantă are reguli similare cu cele ale frontonului. Se joacă pe un teren ceva mai mic cu teșituri la colțurile frontonului cunoscut sub numele de „frases”, care produc efecte neașteptate atunci când mingea le lovește.



În jurul jocului converg o serie de aspecte culturale, sociale, etnografice și lingvistice, care constituie o mostră a bogăției și diversității societății valenciene și a tradițiilor sale.

Socializare, perseverență, dezvoltare personală, respect, empatie, planificare.

Pic i Maneta

Jocurile valenciene se joacă încă din Grecia Antică. Generațiile anterioare jucau aceste jocuri dar și altele, pe stradă, când nu exista televizor, nu existau telefoane mobile, iar strada era singurul spațiu social.

Descriere: „Pic i Maneta” constă în lovirea unui băț mic care se sprijină pe pământ, iar în timp ce acesta este în aer, este necesară lovirea și aruncarea lui cât mai departe posibil.

Materiale: Pentru a juca veți avea nevoie de un băț scurt de aproximativ 15cm cu vârfuri ascuțite de aproximativ 3cm-4cm grosime și o „maneta” sau baston plat de aproximativ 50cm - 70cm lungime. Dacă nu ai baston plat, poți folosi un băț rotund, cu diametrul de 5cm - 6cm, mai degrabă drept.

Timp: Timpul necesar depinde de numărul de echipe și de numărul de palete care trebuie luate în considerare. Aproximativ 1 oră.

Mărimea grupului: Mărimea grupului poate varia de la două persoane la grupuri de 3 și 4 persoane sau câte grupuri doriți.

Scop: Scopul este de a arunca bățul scurt cât mai departe posibil sau de a ajunge la un punct dat în cât mai puține lovituri.

Unde se poate juca:

Acest joc poate fi jucat într-un spațiu deschis, teren de fotbal, teren deschis sau similar.

Pași: Mai întâi trebuie să marcați locul de plecare și să conveniți asupra distanței de parcurs sau „loviturilor” pe care trebuie să le efectueze fiecare participant. Și pentru a decide ordinea de începere a echipelor la începutul jocului, adică a decide ce echipă va începe. Pentru stabilirea ordinii de plecare se poate efectua o primă rundă de lovire a bățului și se stabilește ordinea de start în funcție de distanța parcursă. Câștigă echipa care ajunge prima la punctul dat sau echipa care ajunge la punctul dat cu cel mai mic număr de lovituri.

Practicarea acestui joc permite să menținerea tradițiilor generațiilor anterioare, în același timp exersăm contexte în care să cădem de acord asupra regulilor și să le respectăm. Dezvoltăm abilități precum comunicarea, luarea deciziilor, perseverența pentru atingerea unui obiectiv, precum și abilități precum echilibrul, coordonarea, forța, agilitatea și viteza.

Valorile sociale învățate sunt respectul pentru reguli, comunicarea, abilitatea de a-și susține opinia, de a ajunge la înțelegeri și de a le respecta și, cel mai important, să te simți integrat într-o comunitate.



<https://drive.google.com/file/d/1m6xzsDinb4lP1KWRH-P3UsDPpuoUfCnd/view>



**DESCOPERĂ SJT
SPANIOLE**



Educație pentru promovarea respectării normelor sociale/justiție și SJT

Pe toată durata derulării, proiectul AGILE a promovat o nouă abordare educațională, denumită „educație pentru respectarea normelor sociale/justiție”, prin practicarea sporturilor și jocurilor tradiționale (SJT) din țările partenere. Această practică a fost aleasă datorită corelației dintre sport și delincvența juvenilă. Prevenirea delincvenței juvenile rămâne un obiectiv principal pentru mai multe organizații globale, inclusiv Oficiul pentru Justiție Juvenilă și Prevenirea Delincvenței (OJJDP) și Oficiul Națiunilor Unite pentru Droguri și Crimă (UNODC). Aceste organizații se străduiesc să înțeleagă factorii asociați cu delincvența juvenilă și să dezvolte strategii eficiente de prevenire.

Delincvența juvenilă: statistici și tendințe actuale

Datele statistice indică faptul că delincvența juvenilă persistă ca o problemă semnificativă în țările partenere. De exemplu, în România au fost comise 1,8 mii de infracțiuni la 100 de mii de persoane în 2022 (Statista, 2023). În Italia, numărul infracțiunilor comise de minori este mai mic de 40.000 anual (Patrizia, 2012). Între timp, în Spania, Procuratura Generală a Statului a raportat o „explozie criminală”, subliniind nevoia urgentă de măsuri educaționale îmbunătățite (Mcmurtry, 2023). Aceste cifre subliniază nevoia urgentă de abordări inovatoare pentru combaterea delincvenței juvenile.



Justiția ca instrument educațional

Justiția a fost privită în mod constant ca un instrument educațional crucial pentru stimularea atitudinilor civice în rândul tinerilor cetățeni și instituții. În contextul jocurilor tradiționale, justiția servește drept fundament pentru etica și combaterea comportamentelor care influențează negativ atât sportul, cât și societatea. Abordarea acestor probleme necesită o abordare multidisciplinară și supranațională pentru a implementa contra-strategii și intervenții eficiente. Prin practicarea sporturilor și a jocurilor tradiționale, participanții la AGILE au dobândit un nou set de abilități legate de justiție, cum ar fi gândirea strategică, înțelegerea și prezicerea argumentelor juridice, rezolvarea problemelor, munca în echipă și comunicarea eficientă, elementele de rezolvare a conflictelor și rezolvarea problemelor bazate pe comunitate, mediere, respect unul față de celălalt, responsabilitate, empatie etc.



Rolul sportului în promovarea justiției și prevenirea delincvenței

Sportul este un instrument puternic pentru diseminarea dreptății prin promovarea sentimentului de apartenență, sprijin, toleranță, respect reciproc, abilități sociale și interpersonale. În consecință, sportul este o resursă valoroasă pentru societate și un instrument pozitiv pentru prevenirea comportamentelor delincvente (Anon, 2018). Recunoscând acest lucru, guvernele și instituțiile locale din întreaga lume au început să ofere tinerilor activități sportive ca mijloc de prevenire a delincvenței juvenile (Kelly, 2013; Nichols, 2007).

Politici implicate și Implementarea programului

Factorii politici au manifestat un interes din ce în ce mai mare pentru acest subiect și au inițiat programe de prevenire prin sport. Aceste practici sportive sunt considerate low-cost, nestigmatizante și corelate pozitiv cu dezvoltarea tinerilor (Coalter, 2015). În plus, sporturile și jocurile tradiționale sunt deosebit de benefice, deoarece sunt distractive, incluzive, colaborative și atrag diverse grupuri țintă. Această abordare se aliniază obiectivelor de promovare a justiției și de prevenire a delincvenței juvenile prin metode educaționale inovatoare și antrenante.

Promovarea „educației pentru justiție” din cadrul proiectului AGILE prin intermediul Sporturilor și Jocurilor Tradiționale reprezintă un pas semnificativ către prevenirea delincvenței juvenile. Încurajând un sentiment de dreptate, apartenență și respect reciproc în rândul tinerilor, sporturile și jocurile tradiționale pot servi drept instrumente eficiente în efortul global de combatere a delincvenței juvenile. Sprijinul în implementarea continuă a unor astfel de programe din partea factorilor de decizie și instituțiilor este esențial pentru obținerea unor rezultate pozitive durabile în dezvoltarea tinerilor și prevenirea criminalității.



5 elemente care ajută la prevenirea delincvenței juvenile

1 Transmiterea valorilor culturale și a învățăturilor seniorilor

Seniorii au adesea o mulțime de cunoștințe din domeniul culturii și învățături pe care le pot transmite prin sporturi și jocuri tradiționale. Aceste activități sunt bogate în context istoric și semnificație culturală, iar prin împărtășirea tradițiilor implicate, seniorii pot insufla un sentiment de respect pentru patrimoniul și valorile comunității, în generațiile mai tinere. Această transmitere a valorilor culturale poate crea o bază morală puternică care ajută la descurajarea comportamentului delinvent.

2 Rolul de modelator și mentorat

Seniorii servesc drept modele pozitive și sunt mentori în contextul sporturilor și jocurilor tradiționale. Experiențele lor de viață și maturitatea oferă îndrumări și sprijin valoroase pentru tinerii participanți. Seniorii pot demonstra importanța jocului corect, a perseverenței și a spiritului sportiv, care sunt lecții cruciale care se extind dincolo de terenul de joc și contribuie la un comportament pozitiv în alte domenii ale vieții.

3 Construirea sentimentului de apartenență la comunitate

Sporturile și jocurile transgengeneraționale promovează un sentiment de apartenență la comunitate, care este esențial pentru prevenirea delincvenței juvenile. Bătrânii, cu conexiunile lor adânc înrădăcinate în comunitate, ajută la crearea unui mediu incluziv și de susținere în care tinerii se simt apreciați și acceptați. Acest sentiment de apartenență poate reduce sentimentele de alienare și deconectare care adesea duc la un comportament delinvent.

4

Încurajarea relațiilor intergeneraționale

Interacțiunile intergeneraționale, prin sporturile și jocurile tradiționale, încurajează respectul și înțelegerea reciprocă între tineri și seniori. Aceste activități oferă oportunități de implicare și comunicare semnificativă între grupurile de vârstă, distrugând barierele generaționale. Relațiile pozitive cu seniorii pot oferi tinerilor surse suplimentare de sprijin și îndrumare, contribuind la dezvoltarea lor generală și reducând probabilitatea de a se implica în delincvență.

5

Învățarea Disciplinei și a Rezilienței

Seniorii pot preda abilități importante de viață, cum ar fi disciplina, reziliența și răbdarea prin sporturi și jocuri tradiționale. Aceste activități necesită adesea practică, concentrare și abilitatea de a gestiona atât succesul, cât și eșecul. Îndrumând tinerii prin aceste procese, seniorii îi ajută să dezvolte abilități de adaptare și o abordare disciplinată a provocărilor. Reziliența este crucială pentru a-i ajuta pe tineri să traverseze dificultățile vieții fără a recurge la comportamente negative.

Prin valorizarea celor cinci componente - transmiterea culturală, rolul de modelator și mentor, construirea sentimentului de apartenență la comunitate, relațiile intergeneraționale și predarea disciplinei și rezilienței - seniorii joacă un rol esențial în prevenirea delincvenței juvenile prin sporturi și jocuri tradiționale. Implicarea lor oferă un sistem de sprijin holistic care hrănește bunăstarea fizică, emoțională și socială a tinerilor, îndreptându-i către căi pozitive și constructive.

SJT și Obiectivele de dezvoltare durabilă



Stil de viață sănătos



Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea ca fiind o stare completă de bine, atât fizică, mentală, cât și socială, și nu doar absența bolii. Pentru ca indivizii să-și mențină bunăstarea, este necesar să ia decizii și alegeri sănătoase care se referă nu numai la prezent, ci și la viitor. Un stil de viață sănătos este unul care include activități care implică exerciții fizice regulate, exerciții în aer liber, o dietă echilibrată, somn adecvat și relaxare. Există numeroase studii la nivel european care analizează factorii asociați cu starea de bine.

Rezultatele celor mai multe dintre ele sugerează că implicarea în practicarea sportului, a activităților fizice, contribuie semnificativ la creșterea bunăstării. Practicarea exercițiilor fizice, mișcarea în aer liber, indiferent de vârstă, duce imediat la o creștere a producției organismului de neurotransmițători precum dopamina, serotonina sau noradrenalina, substanțe care sunt secretate în creier și sunt în general responsabile pentru buna funcționare a organismului și creșterea stării de bine a individului (Mandolesi și colab., 2018).

Pe de altă parte, un rezultat interesant legat de bunăstarea indivizilor în multe studii, este cel care are vârsta ca variabilă. Astfel, s-a constatat că există diferențe specifice vârstei în ceea ce privește impactul activității fizice asupra stării de bine. Rezultatele sugerează că a fi activ fizic în general are un impact mai mare asupra bunăstării la vârstnici, comparativ cu adolescenții. Totuși, ținând cont de faptul că numărul persoanelor în vârstă este de așteptat să crească dramatic în următoarele decenii, sunt necesare strategii naționale și decizii politice pentru a crește implicarea acestora în activități fizice (Anderson, 2008). Astfel, practica SJT-urilor ar trebui să fie din ce în ce mai promovată pentru acest grup specific.

Trebuie avut în vedere faptul că etapa adolescenței este caracterizată ca fiind un moment vital al autodescoveririi conștiente, în care tinerii reflectă asupra propriilor gânduri, își exersează primele experiențe autonome cu mediile care îi înconjoară și care îi influențează adesea, iar adaptarea la normele sociale este dificilă. Studiul lui Caballer-Tarazona et al., 2015, realizat pe un eșantion de profesori și elevi din regiunea Andaluzia, Spania, a relevat că practicarea mișcării, exercițiul fizic, au un efect pozitiv asupra bunăstării, încrederii de sine și exprimarea sentimentelor pozitive. Participarea la activități fizice este asociată cu niveluri mai ridicate de satisfacție în viață. Cu alte cuvinte, cei care fac mișcare sunt mai mulțumiți de viața lor, având niveluri mai ridicate ale stării de bine decât cei care nu fac mișcare.



De asemenea, în acest studiu a constatat că impactul pozitiv mai mare se înregistrează și în cazul profesorilor adulți (39,67%), comparativ cu adolescenții (26%) (Caballer-Tarazona et al., 2015).

Există studii privind exercițiul fizic și bunăstarea psihologică la adolescenți, ale căror rezultate sugerează că autoevaluarea dar și gradul de importanță acordat exercițiului fizic sunt predictorii adecvați ai stării de bine în adolescență (Agans et al, 2016). Având în vedere faptul că practicarea de exerciții fizice sau activități de relaxare împreună cu adulții poate duce la modelarea comportamentului și percepției adolescenților, se poate concluziona că jocurile, exercițiile fizice practicate împreună de către vârstnici și adolescenți, pot duce nu numai la o stare de bine îmbunătățită pentru ambele categorii, dar și la un impact sporit al educației prin modelarea adolescenților de către adulți.



Poate unul dintre cele mai importante rezultate de care trebuie să țină cont politicile naționale este cel legat de faptul că exercițiul fizic practicat cu regularitate în adolescență este legat de un stil de viață sănătos menținut în timp și intensitate astfel încât efectele acestuia să fie vizibile și viguroase, întărindu-se astfel - stima de sine, imagine corporală favorabilă și atitudinea pozitivă față de schimbările psihologice, toate aceste aspecte fiind esențiale în stabilirea unui echilibru funcțional în viața viitorilor adulți (Carrasco, 2010).

Studiile au arătat, de asemenea, că persoanele care sunt bine adaptate emoțional sunt în general atrase de exerciții fizice (Stubbe și colab., 2007). Aceste rezultate sugerează că există o relație bidirecțională între bunăstarea indivizilor și exercițiul fizic.

Rezultatele unui alt studiu (González-Hernández et al., 2019) publicat în Spania, au arătat că persoanele care au desfășurat o activitate fizică ridicată au obținut scoruri mai mari la abilitățile funcționale și activitățile din viața de zi cu zi. În plus, bunăstarea subiectivă și autonomia funcțională a adulților în vârstă au fost legate de nivelul de activitate fizică pe care o practicau.

În concluzie, s-ar putea spune că seniorii cu un nivel ridicat de activitate fizică au mai multe abilități funcționale și mai puține dificultăți în desfășurarea activităților cotidiene și că își prețuiesc mai mult autonomia și sănătatea.

În ceea ce privește percepția mai bună a bunăstării subiective realizată atunci când se practică o activitate fizică ridicată, unii autori au considerat că sănătatea împreună cu independența funcțională sunt esențiale pentru a facilita autopercepția pozitivă pe măsură ce indivizii îmbătrânesc. Mai mult, diverse studii au evidențiat necesitatea de a lucra asupra autopercepției sănătății în timpul exercițiului fizic (González-Hernández et al., 2019).

Practicarea exercițiilor fizice, sportul ar trebui să fie o prioritate indiferent de vârstă, ținând cont de beneficiile pe care le aduce atât bunăstării psihice cât și fizice. Există studii care au demonstrat că cetățenii care sunt activi fizic sunt susceptibili de a fi mai creativi și adaptabili.

Aceste rezultate ar trebui luate în considerare pentru a ajuta la proiectarea politicilor de prevenire în domeniul sănătății publice deoarece practicarea sportului este o modalitate ușoară și ieftină de a preveni sau ameliora bolile psihologice și, în general, de a îmbunătăți calitatea vieții cetățenilor.



10 idei despre modul în care SJT ajută la bunăstarea și sănătatea tinerilor/seniorilor

FITNESS-UL FIZIC

SENIORI

menținerea mobilității,
flexibilității și echilibrului,
reducerea riscului de
cădere
îmbunătățirea sănătății
fizice generale

TINERI

creșterea și dezvoltarea
sănătoasă
îmbunătățirea sănătății
cardiovasculare
forța musculară
coordonarea

SĂNĂTATEA MENTALĂ

SENIORI

stimularea funcțiilor cognitive

ajutor în prevenirea declinului cognitiv și a afecțiunilor precum demența

TINERI

reducerea stresului, anxietății și depresiei, oferind o ieșire sănătoasă pentru emoții

îmbunătățirea stării de spirit

INTERACȚIUNEA SOCIALĂ

SENIORI

legături sociale, combaterea singurătății și izolării

promovarea unui sentiment de comunitate

TINERI

socializarea
construirea de prietenii
abilități de lucru în echipă
sentimentul de apartenență

CONEXIUNEA CULTURALĂ

SENIORI

împărtășirea de cunoștințe și tradiții culturale, ce conduce la sentimentul de sens și apartenență

TINERI

conectarea cu moștenirea lor culturală, promovând un sentiment de identitate și mândrie pentru rădăcinile lor

DISCIPLINĂ & RESPONSABILITATE

SENIORI

oferirea unei rutine structurate și un simț al responsabilității

TINERI

respectarea regulilor, ca abilități de viață valoroase

LEGĂTURILE DINTRE GENERAȚII

SENIORI

menținerea seniorilor
angajați mental și
emoțional, promovând
un sentiment de
vitalitate și relevanță

TINERI

susținerea respectului
față de generațiile mai
în vârstă și întărirea
legăturilor familiale și
comunitare

ELIBERAREA DE STRESS

SENIORI

mijlocirea distragerii
atenției de la grijile de zi
cu zi și o modalitate de
a se bucura de relaxare
și timp liber

TINERI

ajutor în gestionarea
presiunilor academice și
sociale

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR

SENIORI

menținerea
clarității mentale
și motricității

TINERI

îmbunătățirea gândirii
strategice
coordonării
abilităților de
rezolvare a problemelor

EMOTIONAL WELL-BEING

SENIORI

îmbunătățirea
stării de spirit și
stimei de sine,
contribuția la
stabilitatea
emoțională

TINERI

sporirea stimei de
sine și încrederii în
sine prin realizări și
întăriri pozitive

COMMUNITY ENGAGEMENT

SENIORI

dezvoltarea
sentimentului de
valorizare și apreciere
și cel de apartenență la
rețeaua comunitară

TINERI

stimularea simțului
responsabilității
civice

Prin abordarea aspectelor fizice, mentale și sociale ale sănătății, sporturile și jocurile tradiționale joacă un rol semnificativ în atât în creșterea bunăstării tinerilor, cât și a seniorilor, creând un mediu comunitar de sprijin și coeziv.





Egalitatea de gen, în diferitele domenii ale vieții, este o problemă care a stârnit numeroase discuții și a determinat strategii diverse la nivel micro și macro în societate de-a lungul timpului. Istoria egalității de gen încă se scrie.

Dacă ne referim la domeniul sportului, istoria femeilor este complet diferită de cea a bărbaților. Sportul a fost considerat o arenă masculină încă din Antichitate. În mod tradițional, sportul a fost un domeniu dominat de bărbați și, de cele mai multe ori, progresul în egalitatea de gen este împiedicat de constructele sociale ale feminității și masculinității. Sportul este adesea asociat cu trăsături „masculine” precum forța și rezistența fizică, viteza, precum și un spirit extrem de competitiv, uneori chiar conflictual. Se întâmplă și în zilele noastre ca femeile care fac sport să fie percepute ca „masculine”, în timp ce bărbații care nu sunt interesați de sport sunt considerați „feminini”. Stereotipurile de gen dominante afectează nu numai participarea femeilor la luarea deciziilor în organizațiile sportive, ci și implicarea acestora în activități sportive. Rolurile tradiționale de gen pot dicta numărul de ore pe care femeile le consacră responsabilităților de îngrijire a familiei, ceea ce poate avea, de asemenea, un efect de undă asupra timpului atribuit pentru sport sau activități de relaxare. Indicele egalității de gen elaborat de Institutul European pentru Egalitatea de Gen (EIGE) arată în mod clar că, în comparație cu bărbații, femeile alocă mai mult timp activităților de îngrijire a familiei, dar participă mai puțin la activități sociale precum sportul și activitățile culturale sau recreative.

Dacă la început femeile au fost nevoite să poarte încălțăminte sport bărbătească pentru că astfel de accesorii nici măcar nu erau fabricate pentru ele (în SUA), odată cu trecerea timpului, lucrurile au evoluat, astfel încât secolul XXI poate fi caracterizat drept unul ce aduce în prim plan strategiile ce conduc la egalitatea de gen, atât la nivel național cât și internațional.

Astfel, **egalitatea între femei și bărbați a devenit un principiu fundamental al Uniunii Europene**. Atât în Carta Femeilor, cât și în Strategia privind egalitatea de gen 2010-2015, Comisia Europeană și-a declarat angajamentul de a lua măsuri pentru a elimina disparitățile de gen în procesul decizional. În urma Conferinței UE privind egalitatea de gen în sport, desfășurată în 2013, a fost aprobată Propunerea de acțiuni strategice privind egalitatea de gen în sport 2014-2020.

Admițând că mai sunt multe de făcut, propunerea include măsuri și recomandări care încurajează organele de conducere și organizațiile neguvernamentale din domeniul sportului să dezvolte și să implementeze strategii naționale și internaționale de acțiune privind egalitatea de gen în sport, susținute de măsuri coerente și concrete în domeniul sportului, la nivelul Uniunii Europene.

Comisia Europeană promovează în mod activ egalitatea de gen în sport. Face acest lucru, printre altele, prin sprijinirea proiectelor prin programul Erasmus+, principalul instrument al UE pentru finanțarea sportului.

Consiliul Internațional pentru Sport și Jocurile Tradiționale se angajează, de asemenea, să promoveze egalitatea de gen și abilitarea femeilor prin sporturi și jocuri tradiționale. Astfel, în cadrul celei de-a 4-a Consultații Colective UNESCO privind TSG 2018, experții și profesorii au prezentat necesitatea și importanța responsabilizării femeilor prin aceste sporturi.

Schimbarea atitudinilor culturale față de rolurile și stereotipurile de gen a contribuit la acceptarea și normalizarea participării femeilor la activități sportive-recreative.

Eforturile de a contesta noțiunile tradiționale de feminitate, de a promova diversitatea și incluziunea și de a celebra mișcarea în toate formele sale au creat mai multe medii favorabile fetelor și femeilor să participe la sport și să-și urmărească aspirațiile. Impactul pozitiv pe care sportul îl poate avea asupra împuternicirii tinerelor fete și femei este recunoscut de zeci de ani.

Participarea la sporturi sau la alte activități care au fost în mod tradițional rezervate bărbaților poate ajuta la distrugerea stereotipurilor de gen, la îmbunătățirea stimei de sine a fetelor și a femeilor și poate ajuta la dezvoltarea abilităților de conducere și gândire strategică.

Proiectul AGILE este unul dintre proiectele care și-a propus să contribuie la promovarea egalității de gen, prin activități desfășurate în comun, de seniori și adolescenți, indiferent de gen. Dacă tinerii au multe de învățat de la vârstnici, cu siguranță și seniorii pot dezvolta atitudini adecvate în ceea ce privește respectarea și practicarea egalității de gen.

Egalitatea de gen în cadrul AGILE



Proiectul AGILE este unul dintre cele mai generoase proiecte la care au participat până acum organizațiile partenere. Și asta pentru că a reușit să includă în grupul țintă, persoane dintr-o categorie socială mai puțin prezentă, în România de exemplu, în viața comunitară și anume seniori, indiferent de gen. De asemenea, schimbul intergenerațional este o altă idee valoroasă promovată de acest proiect, care are toate șansele să se multiplice.

Participanții proiectului AGILE, la toate activitățile implementate, au fost repartizați în mod egal, atât în cazul seniorilor, cât și în cazul tinerilor care au învățat și practicat diferite sporturi și jocuri din copilărie. Până și echipa de proiect a fost echilibrată în acest sens.

Echilibrul de gen al participanților a adăugat valoare prin oferirea de perspective și experiențe diferite pe care le-au împărtășit pe parcursul activităților proiectului.



Activitățile organizate în cadrul #BeActive - Săptămâna Europeană a Sportului 2023 au fost, de asemenea, echilibrate în privința participării, indiferent de gen.

De asemenea, activitățile organizate de exemplu la Vatra Moldovitei, România, care au scos în prim-plan jocurile copilăriei de altădată, au avut un coordonator inspirat și dedicat în persoana doamnei Ilaria Pușcă. Cei 30 de copii cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani, care au învățat diverse jocuri arhaice de la bunici, au pus în practică ceea ce au învățat cu aceeași bucurie, indiferent dacă erau fete sau băieți.

„Trântă”, sport tradițional românesc, cu o legătură similară cu jocurile străvechi ale copilăriei spaniole și italiene, și cu rădăcini adânci în istoria regiunii, a fost organizat sub forma unui turneu promoțional în rândul copiilor de 9-12 ani din regiunea de nord a României. Prezența a fost impresionantă, cu peste 120 de participanți în calitate de concurenți, de data aceasta majoritatea băieți. Deși acest sport - o artă marțială arhaică sub forma luptei directe cu reguli simple - este practicat de obicei de băieți, prezența fetelor a fost o surpriză plăcută. Au dat dovadă de o adevărată sportivitate în luptă și fair-play. Majoritatea participanților au fost însoțiți de mamele lor, care au arătat că au cunoștințe despre Trântă, aplaudând de fiecare dată tinerii concurenți.

Astfel, SJT-urile organizate au dovedit încă o dată că atât băieții, cât și fetele pot juca în egală măsură jocuri care le sporesc stima de sine, spiritul de echipă și le dezvoltă abilitățile sportive, totul într-o atmosferă plăcută care favorizează dezvoltarea personală.



equality



Cercetarea pe această temă a generat o mulțime de informații care pot fi utile pentru organizarea de evenimente sportive în cele mai bune condiții posibile, indiferent de dimensiunea acestora. Sănătatea mediului este o chestiune de îngrijorare pentru toată lumea și, prin urmare, problema protejării acestuia trebuie abordată din mai multe unghiuri în societatea actuală.

În general, organizatorii de evenimente sportive sunt supuși unei presiuni de timp din cauza faptului că există documente de pregătit, liste de întocmit, discuții cu furnizorii și multe alte sarcini, astfel încât criteriile legate de mediu și cele sociale sunt uneori neglijate în planificare și organizare.

Utilizarea celor 6R (Refuzați, Reutilizați, Reduceți, Înlocuiți, Reciclați și Reamintiți) este esențială în toate etapele de planificare a evenimentelor #WasteFree. Doi dintre acești 6R, Reamintiți și Reutilizați sunt esențiali atunci când alegeți furnizorii și părțile interesate cu care organizațiile sportive de bază vor coopera în timpul planificării evenimentelor.

Cercetarea mai multor surse de informare a relevat faptul că politica de mediu trebuie inclusă în toate strategiile locale, regionale, naționale și europene la toate nivelurile de abordare. Această abordare pleacă de la ce nivel de investiții în sport alocă fiecare țară europeană.

Abordarea problematicii mediului va fi de asemenea discutată prin organizarea durabilă a evenimentelor de către diferite părți interesate și politicile lor interne pe această temă.

<https://drive.google.com/file/d/1m6xzsDinb4IP1KWRH-P3UsDPpuoUfCnd/view>



**DESCOPERĂ
MAI MULT**

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/guidelines_for_the_sustainable_organisation_of_events_bf.pdf

**DESCOPERĂ
MAI MULT**



<https://wechoosereuse.org/our-demand/>

<https://tour-taxis.com/meet-and-organise/our-commitment/>

În ceea ce privește sportul și gestionarea deșeurilor care conduc la un mediu curat, abordarea inițiativei Erasmus + Sport **#SportWithoutWaste** și manualul lor este un exemplu foarte bun.

<https://sportwithoutwaste.org/guide-for-grassroots-sport-events-withoutwaste/>

**DESCOPERĂ
MAI MULT**



<https://sportwithoutwaste.org/events-withoutwaste-guidebook/>

Săptămâna Europeană a Sportului în cadrul AGILE

România

În cadrul EWS de la Suceava au fost organizate 2 evenimente sportive legate direct de proiectul AGILE: un turneu de Trântă și un turneu de Oină.

Concursul de Trântă a fost destinat copiilor din medii sociale defavorizate cu vârste cuprinse între 9 și 12 ani. Acesta a avut loc în sala Clubului Sportiv Municipal Suceava. Competiția de Oină a fost organizată pentru 2 categorii de vârstă 12-15 ani și 16-18 ani și s-a desfășurat în mediul rural, în aer liber.

Ambele evenimente sportive au fost sub brandul organizației #SportWithoutWaste și #WasteFree. Aceste concepte sunt familiare AJSPT, prin proiectul Erasmus +Sport Sport#WithoutWaste coordonat de BGBeactive Bulgaria în care AJSPT Suceava a fost Partener. Activitățile sportive au încorporat ideea celor 6 R și nu au generat deșeuri care să nu poată fi reciclate. Spații special amenajate au fost folosite la fața locului pentru colectarea selectivă a deșeurilor pe diferite categorii: plastic, hârtie/carton, sticlă, deșeuri municipale. De asemenea, apă pentru rehidratare a fost asigurată în recipiente de mare volum, cu pompe manuale cu debit, iar sportivii au venit de acasă cu recipiente proprii, fără a folosi pahare de unică folosință.

Italia

#BeActive - Săptămâna Europeană a Sportului, o inițiativă care promovează sportul și activitatea fizică în toată Europa, a văzut comunitatea vibrantă din Taurisano îmbrățișând moștenirea sa culturală prin revigorarea sporturilor și a jocurilor tradiționale. Printre aceste activități s-au numărat „Tuddhri”, „Mare Terra”, „Lu Pizzarieddhru” și „Lu Curuddhru”, toate adânc înrădăcinate în istoria locală și jucate în mod tradițional cu materiale naturale precum pietrele, lemnul și bețele. Acest eveniment nu numai că a stimulat spiritul comunității și îmbunătățirea formei fizice, dar a evidențiat și un beneficiu neașteptat, dar semnificativ: sustenabilitatea mediului.

Aceste activități, transmise de-a lungul generațiilor, reflectă ingeniozitatea comunității în utilizarea resurselor naturale disponibile. Jocurile nu sunt doar forme de divertisment, ci sunt și o dovadă a conexiunii orașului cu natura și practicile sale durabile.

Spania

În cadrul Săptămânii Europene a Sportului au fost organizate diferite activități sportive, direct legate de proiectul AGILE. Tinerii, împreună cu vârstnicii și agenții locali, au experimentat implementarea sporturilor și jocurilor tradiționale colectate în faza anterioară de cercetare a proiectului (LSA 2). În această activitate sportivă locală a avut loc un prim contact al populației tinere cu jocul „Pic i Maneta”, „Pelota Valenciana” și „Piragüismo”, jocuri tradiționale și sporturi cu o mare traiectorie pe teritoriul Comunității Valenciane (Spania) și în care se încearcă recuperarea practicii jocurilor „de stradă” împreună cu transmiterea și schimbul intergenerațional de cunoștințe, învățare și valori.

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

Cu ocazia acestui eveniment, a fost lansată o „Campanie de conștientizare a sportului verde” pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța reducerii deșeurilor și a consumului, utilizând echipamente sportive și recreative realizate din materiale reciclate. Au fost puse în practică o serie de jocuri realizate din materiale reciclate (insigne, praștii, bowling, golf) cu scopul de a crește gradul de conștientizare a sporturilor ecologice sub sloganul „reciclăm și ne jucăm”, și unde una dintre principalele caracteristici a fost că regulile jocului au fost convenite de comun acord între jucători.

**Materiale
naturale
&
Sustenabilitate**

Unul dintre principalele beneficii legate de mediu, ale acestor jocuri tradiționale, este dependența lor de materiale naturale. Spre deosebire de echipamentele sportive moderne, care implică adesea materiale sintetice și biodegradabile, instrumentele și echipamentele folosite în practicarea jocurilor partenerilor sunt prietenoase cu mediul.

**Reducerea
Emisiilor de
Dioxid Carbon
Mers pe jos**

Utilizarea de materiale locale, naturale reduce semnificativ amprenta de carbon asociată acestor jocuri. Nu este nevoie de producție, ambalare sau transport pe distanțe lungi, toate acestea contribuind la reducerea emisiilor de carbon.

Practicând aceste jocuri tradiționale, cetățenii tuturor celor trei comunități își reduc la minimum impactul asupra mediului în comparație cu angajarea în sporturi moderne care se bazează în mare măsură pe echipamente produse industrial.

Unul dintre cele mai vizibile beneficii ale revigorării jocurilor tradiționale a fost reducerea semnificativă a deșeurilor. Spre deosebire de evenimentele care generează deșeuri considerabile de plastic din echipamente și ambalaje de unică folosință, Săptămâna Europeană a Sportului în toate cele trei comunități a produs deșeuri minime.



Materialele naturale folosite au fost fie reutilizabile, fie biodegradabile, aliniindu-se cu principiile evenimentelor zero deșeuri.

Succesul evenimentelor a demonstrat că jocurile tradiționale ar putea avea un rol crucial în promovarea practicilor durabile. Prezintă beneficiile ecologice ale acestor activități, Săptămâna Sportului European a încurajat alte comunități să-și exploreze moștenirea culturală pentru activități recreative ecologice.



Reînvierea sporturilor și a jocurilor tradiționale în timpul Săptămânii Europene a Sportului în toate cele trei comunități a servit ca o reamintire puternică a moștenirii culturale a comunităților și a potențialului acestora de promovare a durabilității mediului. Bazându-se pe materiale naturale și reducând deșeurile, aceste practici străvechi au oferit un model pentru activități recreative ecologice. Evenimentele nu numai că au întărit legăturile dintre comunități, dar au subliniat și importanța păstrării și celebrării tradițiilor culturale în fața provocărilor moderne de mediu.

Pe măsură ce comunitățile din Europa și dincolo de acestea caută modalități inovatoare de a-și reduce impactul asupra mediului, exemplul dat de Suceava, Ribera Alta și Taurisano oferă informații valoroase. Îmbrățișarea practicilor tradiționale, înrădăcinate în sustenabilitate, poate oferi soluții moderne la unele dintre cele mai presante probleme de mediu de astăzi.

SJT – Resurse sustenabile

AJSPT Suceava (România)

- *Includerea politicilor de sustenabilitate a mediului în evenimentele locale - Acestea vor fi explicate fiecărei părți în mod individual, ceea ce va duce la creșterea gradului de conștientizare a modului în care evenimentele ecologice pot contribui la formarea comunităților locale și municipale;*
- *Sprijinirea și promovarea alternativelor locale, ecologice la produsele de unică folosință - Orice inițiativă de a oferi stimulente economice care să susțină și să prioritizeze reutilizarea este binevenită;*
- *Includerea sustenabilității în gestionarea evenimentelor dvs. încă de la începutul planificării - Acest lucru creează cele mai bune condiții posibile pentru a face evenimentele cât mai ecologice posibil;*
- *Crearea unei strategii de sustenabilitate a mediului pe care să o aplicați la evenimentele pe care le veți organiza. Acțiunile și obiceiurile anterioare pot fi de vină pentru abordarea incorectă a acestui subiect (de exemplu, oferirea și distribuirea apei pentru rehidratare în sticle de plastic, oferirea de alimente în ambalaje neprietenoase pentru mediu, lipsa coșurilor de gunoi);*

- *Organizațiile sportive ar trebui să acorde prioritate locurilor/facilităților sportive care sunt capabile să demonstreze clar impactul lor pozitiv asupra mediului și să sprijine sortarea/reciclarea deșeurilor* - Aceste organizații ar trebui, de asemenea, să refuze să colaboreze cu furnizorii sau părțile interesate care nu sunt aliniate cu principiile sportului curat și respectarea mediului înconjurător;
- *Monitorizare și evaluare* - Este important ca organizațiile sportive să monitorizeze și să evalueze evenimentele sportive #WasteFree. Monitorizarea și evaluarea în timpul și după evenimente pot ajuta organizațiile să măsoare și să demonstreze impactul lor chiar și în acțiuni la scară mică și să le încurajeze să-și sporească impactul asupra comunităților locale și asupra mediului.

FPD (Italia)

Conservarea florei și faunei locale: Selectarea atentă și utilizarea materialelor precum frunze de cactus, bețișoare de lemn, pietre etc. au avut un avantaj suplimentar: conservarea florei și faunei locale. Prin utilizarea ramurilor căzute și a pietrelor disponibile în mod natural, comunitatea a evitat perturbarea ecosistemelor locale. În plus, evenimentul a crescut gradul de conștientizare cu privire la importanța protejării resurselor naturale, încurajând practicile de recoltare durabile.



MANRA (Spania)

Reducerea impactului asupra mediului în activitățile cu tinerii este fundamentală pentru a promova sustenabilitatea și respectul pentru mediul natural. Iată câteva instrumente și strategii pentru a realiza acest lucru:

Reducerea deșeurilor:

Reciclare și compostare - Învățați tinerii cum să separe corect deșeurile prin amenajarea unor stații de reciclare în acest scop la evenimente și activități.

Utilizați materiale reutilizabile - Promovați utilizarea sticlelor de apă reutilizabile, a pungilor de pânză și a veselei reutilizabile în locul materialelor plastice de unică folosință.

Minimizați utilizarea hârtiei - Încurajați utilizarea tehnologiilor digitale pentru a reduce consumul de hârtie, cum ar fi aplicații specifice pentru luarea de notițe, înregistrarea participanților și sondaje.

- **Transport:**

Încurajează mersul pe bicicletă și mersul pe jos - Organizați activități care promovează utilizarea bicicletelor sau mersul pe jos în loc de folosirea vehiculelor motorizate.

Transport public și cel în comun - Încurajați utilizarea transportului public sau a transportului în comun pentru a reduce emisiile de carbon pentru a participa la activitățile programate.

Activități în aer liber - Planificați activități în locații din apropiere, în aer liber, pentru a minimiza nevoia de transport.

- **Tehnologie și aplicații**

Rețele sociale și platforme digitale - Utilizați rețelele sociale pentru a disemina informații și bune practici de mediu, precum și pentru a organiza și coordona activități.



Povești de succes





Mă numesc Ioana și sunt de multă vreme locuitor al orașului Suceava. Sunt pensionară de mai bine de 5 ani. Am lucrat toată viața în mediul educațional și am avut grijă de multe generații de copii mici, la grădiniță. Mulți dintre ei sunt acum părinți.

Vara trecută am avut plăcerea de a fi invitată la o întâlnire, în cadrul unui proiect care mi s-a părut interesant încă de la primele prezentări: Jocuri din copilărie... Provocator ca idee. Eram atât de curioasă să aflu cum se joacă copiii astăzi. Sau ce știu ei despre felul în care ne jucam când eram noi copii? Sunt jocurile noastre similare?... mai ales că aceste generații au acces la atât de multă tehnologie.

Pentru mine surpriza plăcută a venit când am văzut că mă ascultă cu atenție și găsesc asemănări în felul în care ne jucam noi și felul în care se joacă ei acum. Și mai presus de toate, mi-a plăcut faptul că au reușit să pună în practică cu ușurință ceea ce le-am explicat să facă, din jocurile copilăriei mele, chiar dacă, din cauza vârstei mele înaintate, nu am putut demonstra complet unele jocuri.

Trânta pe care o vedeam când eram copil, practică de băieții care locuiau în vecinătatea mea, a fost imposibil de demonstrat fizic acum, copiilor, din cauza vârstei. Dar le-am povestit așa cum mi-am amintit, cum se țineau unul de celălalt cu mâinile și brațele la spate, cum fiecare a încercat să se pună pe pământ cu curaj, voință și putere, fiecare după vârsta lui.

„Elasticul” mi s-a părut prea provocator, mai ales când a crescut înălțimea la care a trebuit să sar. La „Moara” am reușit să captez atenția liceenilor în special prin folosirea de fasole de diferite culori. „Rațele și vânătorii” a fost un joc atât de dinamic și plăcut pentru că cei mici l-au jucat cu entuziasm. Și „Țară, Țară vrem ostași” mi-a amintit de jocul pe spațiul verde de lângă casa copilăriei mele. La „Șotron” totul a fost mult mai simplu, pentru că se mai joacă și acum în parcările dintre blocuri. Am desenat cu creta pe asfalt, așa cum făceam noi în copilărie, cu o bucată de cărămidă roșie. M-am simțit atât de confortabil printre acești copii energici.

Dar cel mai încântată am fost pentru că părinții și profesorii copiilor pe care i-am întâlnit, au putut să-i aducă în curtea școlii chiar și în vacanța de vară. Abordarea lor i-a făcut să-și părăsească computerele sau telefoanele mobile și să se bucure de simplitatea jocurilor și a interacțiunilor directe între generații.



-Ioana, AJSPT Suceava, Romania



Numele meu este Andrei... dl. Andrei, cum îmi spune majoritatea oamenilor de aici, din comunitate. Sunt profesor de educație fizică, fiind pensionat acum. Îi cunosc pe mulți dintre tinerii din zonă pentru că au fost elevii mei la școală. Am încercat să le insuflu dragostea pentru sport, dar mai ales pentru educație. Una dintre modalități a fost să le explic că fiecare popor și localitate are rădăcini. Pentru noi, jocul oinei a fost o identitate cu care ne-am prezentat cu mândrie de fiecare dată. În timpul regimului comunist, mulți copii, în special din mediul rural, practicauc jocul. Apoi, după anii 1990, când am trecut la un sistem democratic de guvernare, acest sport național tradițional și-a pierdut atractivitatea, în detrimentul altor sporturi. Unul dintre ele este basball, care seamănă oarecum cu oina. Poveștile bătrânilor spun că oina poate fi chiar precursorul basball-ului prin imigranții americani din această zonă a Daciei Antice.

Asta scrie și în cartea „Fascinația Oinei - jocul românilor din întreaga lume” scrisă de Nicolae Postolache. A fost o surpriză plăcută când niște profesori tineri de educație fizică de la școala mea au inițiat un proiect de revigorare a oinei. A fost extrem de plăcut să fiu cooptat în proiectul lor și să văd că există atât de mult interes. Acum mă bucur că munca noastră, eu cu experiența mea trecută și ei cu dorința lor de tinerețe, a început să dea roade.

Rezultatele din activitățile școlare și competiții s-au arătat și creează satisfacție. De aceea cred că implicarea noastră în proiectul AGILE a fost normală și firească, ca ambasadori ai sportului tradițional național.



-Andrei, AJSPR Romania



Numele meu este Salvador Fontana și am locuit toată viața în orașul Algemesí. Sunt pensionar de 4 ani. Am lucrat toată viața ca polițist local în orașul meu natal și am vegheat personal la siguranța și protecția generațiilor de copii de-a lungul carierei mele profesionale. De asemenea, am fost membru fondator al Scooter Canoe Club of Algemesí și unul dintre forțele motrice din spatele inițiativei „Descens del Xúquer”, unul dintre cele mai cunoscute și mai abundente râuri din Valencia, unde s-a practicat canotajul, inițiativă de peste 60 de ani în regiunea Ribera Alta.

Anul acesta am avut ocazia să particip la acest proiect, care de la bun început m-a captivat și mi s-a părut interesant când a fost vorba de implicarea seniorilor, a generațiilor ca a mea și a generațiilor viitoare de tineri. Promovarea cunoașterii și practicării sporturilor și jocurilor tradiționale din copilăria și tinerețea noastră cu copiii și tinerii? Cum putem transmite valorile sportive generațiilor viitoare prin aceste sporturi și jocuri tradiționale? Un astfel de proiect este foarte necesar pentru a asigura cunoașterea, existența și continuitatea acestor jocuri, mai ales într-o lume în care copiii și tinerii noștri sunt atât de mult implicați în utilizarea ecranelor. Personal, am fost surprins că prin această activitate am avut plăcerea de a face cunoscute aceste sporturi și jocuri tradiționale, iar copiii și tinerii ne-au ascultat cu atenție.

Deja nu mai este vorba doar despre a face aceste sporturi și jocuri cunoscute, ci și despre a crea acele spații pentru generațiile viitoare, în care să poată învăța și să transmită de asemenea valori atât de importante. Am fost încântat să particip într-o experiență intergenerațională ca aceasta, prin participarea deopotrivă a oamenilor în vârstă, cât și a tinerilor.

Am fost capabili să le arătăm tuturor toate jocurile: Piragua, Valencian Ball și Pic y Maneta. În plus, am fost de asemenea capabili să explicăm multora jocuri precum Sambori, Chavo Negre sau Taco. Tinerii participanți au fost fascinați, le-a plăcut cu adevărat să învețe mai multe despre aceste jocuri și cum să le pună în practică. Ei au investit foarte multe emoții în jocul lor. În cazul jocului „Pic Y Maneta”, a fost incredibil să îl reînviem și să îi învățăm pe cei din tânăra generație acest joc, mai ales pentru că este unul dintre cele mai vechi jocuri și unul dintre cele mai puțin cunoscute. M-am simțit din nou ca un copil pus în situația să îl recuperez și să îi transmit valorile și înțelesurile și de asemenea să văd cum alți copii și tineri îl învață.

M-am simțit în largul meu să particip la acest proiect, să văd copii și tineri plini de vitalitate, energie și entuziasm pentru învățare. Am fost foarte fericit să particip prin intermediul MANRA, cărora le mulțumesc pentru implicare și pentru că m-au luat în considerare, de asemenea și tuturor asociațiilor, familiilor și tinerilor pentru colaborarea lor. Împreună aducem generațiile viitoare mai aproape de aceste sporturi și jocuri tradiționale, ținându-i mai departe de activitățile de recreere cu care sunt obișnuiți, ce se bazează pe utilizarea telefoanelor mobile și a computerelor, favorizând achiziția de noi deprinderi și interacțiunea socială între generații.



-Salvador MANRA Spain



Scrisoare către... un Fiu

Fiul meu, îți amintești? Te-ai jucat fără să ai prea multe jucării și ai fost fericit! Și am fost fericit!

Ți-ai zgâriat genunchii, te-ai jucat pe stradă și ai fost fericit!

Două bețe deveneau un arc și săgeți, o creangă devenea o praștie și erai fericit!

Cu o bucată de cretă, ai făcut simplu un șotron, ploaia nu te-a udat și ai fost fericit!

Un zid și două alei au devenit au devenit universul „de-a v-ați-ascunselea”. Cu doi prieteni, erai fericit!

4 „furmelle” și 2 „pantaloni” și erai bogat; mâncai cireșe, iar semințele s-au transformat într-un joc, și erai fericit!

Alergai desculț printre pietre și mă răcini și erai fericit!

Acum, continuă să te joci printre nori și fii fericit, fiule!

-Gianni Preite, Italia



Bibliography

Agans, J. P., et al. (2016). Positive youth development through sport: A relational developmental systems approach. In Positive Youth Development through Sport: second edition (pp. 34-44). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315709499-4>

Aldén, Lina and Mats Hammarstedt, (2018). Self-employment and Life Satisfaction among the Elderly: Survey-based Evidence from Sweden, No 1229, Working Paper Series, Research Institute of Industrial Economics DOI:10.1016/j.socec.2007.03.003

Caballer-Tarazona M., Alis R. Pardo-Garcia C., (2015). How Practicing Sport Affects Our levels of Well-Being? Journal of International Business and Economics, December 2015, Vol. 3, No. 2, pp. 79-87, DOI: 10.15640/jibe.v3n2a6;

Carrasco, Á, Belloch, A., & Perpiñá, C. (2009). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. Análisis y Modificación de Conducta, 35(152). <https://doi.org/10.33776/amc.v35i152.1225>

D'Ostuni, A. (2014). Giochi Tradizionali Salentini, Officine Culturali. Available at: www.offculturalicarpignano.altervista.org/giochi-tradizionali.html (Accessed: 17 July 2023)

González-Hernández, J. et al. (2019). Perfectly Active Teenagers. When Does Physical Exercise Help Psychological Well-Being in Adolescents? Int. J. Environ. Res. Public Health, 16, 4525. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224525>

Heredia, N.M., Garcia, A.M.R (2017). Educación intergeneracional: un nuevo reto para la formación del profesorado REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación of Universidad Católica de la Santísima Concepción., vol. 17 (33), pp. 113-124, 2018. DOI: <https://www.redalyc.org/journal/2431/243155021007/html/>

Herrero, A., Florencia, M. (2013). EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL ENTRE PERSONAS MAYORES INSTITUCIONALIZADAS Y GRUPO DE ESCOLARES International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 2, 2013, pp. 197-204. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852060018.pdf>

Hippel, A., & Höltege, J. (2020). "The role of sports and exercise in recovery from serious mental illnesses: A critical review" in European Journal of Sport Science, 20(9), 1320-1333. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1733677>

Lavega P., (2024). "3rd International Forum: Development of Education and Research through experiences through Traditional Games and Sports" Available at <https://aejest.com/en> - (Accessed: 09.06.2024)

Mandolesi L., et al. (2018). "Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits" in National Institut of Health, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00509;

Postolache, N., (2009). Oina's fascination - The game of Romanians everywhere, Iași, Editura Profexim;

Reimers, A. K., et al. (2018). "Outdoor sports and physical activity as a health resource: An empirical study of adolescents' well-being" in European Journal of Public Health, 28(4), 683-688.

Roata, R., (2014). *Oina - learning and training the school team*, Suceava, Editura Universitatii „Stefan cel Mare” din Suceava;

Sport Festival, (2021). "Woman în sport", Available at <https://www.sportsfestival.com/news/women-in-sport/>, (Accessed: 02.05.2024)

Stubbe, J. H., et al. (2007). "The association between exercise participation and well-being: A co-twin study" in *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 44(2), 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.09.00>

TAFISA (n.d.). 3rd TAFISA European Sport for All Games 2026- Available at <http://www.tafisa.org/news/BiddingEuropeanGames2026>, Accessed: 02.05.2024

TSG, (2019). "Women empowerment through traditional sports", Available at <https://traditionalsportsgames.org/index.php/world/196-women-empowerment-tsg>, (Accessed: 10.06.2024)

UNESCO, (2020). "TSG at a crossroad: unveil the past to highlight the future", Available at <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/traditional-sports-and-games>, (Accessed: 12.06.2024)

Van Tuyckom, C., Scheerder, J., & Bracke, P. (2010). "Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross-national study of 25 European countries" in *Journal of Sports Sciences*, 28(10), 1077-1084. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.492229>

Verkooijen, K. T., Bruijn, G. J. (2013). "A cross-national study on the connection between adolescents' recreational activities and health behaviours: The mediating role of parental support and attitudes towards sports" in *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-123>

Zanfir I., (2024). "Gender Equality In Sport", Available at [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2024/759597/EPRS_ATA\(2024\)759597_RO.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2024/759597/EPRS_ATA(2024)759597_RO.pdf), (Accessed: 05.06.2024)

Zink, R., Apor, P. (2018). "We Need More Gypsies in Sport: The Erosion of Roma Culture through Football in Europe" in *European Journal for Sport and Society*, 15(3), 198-215. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1506215>

Taurisano, Italia 2024

Acest instrument a fost realizat în cadrul proiectului „Jocuri tradiționale și învățare intergenerațională în direcția promovării respectării normelor sociale /justiției”

Conținutul a fost creat cu colaborarea rețelei AGILE



**Co-funded by
the European Union**

ISBN 978-973-0-41254-3.

Feedback and Contact:

FATTORIA PUGLIESE DIFFUSA APS
Via Vittorio Veneto 40 - Taurisano (IT)
Tel: (+39) 0833 214196
Email: info@fattoriapugliesediffusa.it

