

Propunere de modernizarea curriculei

la disciplina educație fizică și sport

din învățământul preuniversitar

1. Prea mulți dintre absolvenții învățământului preuniversitar românesc suferă de două defecte esențiale, care îi obligă să devină necompetitivi în condițiile UE:

- **Lipsa bunului simț și a bune creșteri,**
- **Lipsa vigoriei fizice.**

2. Ambele deficiențe ar putea fi corectate cu ajutorul unei altfel de educații fizice, cu un conținut modern - predată în orele deja prevăzute în programă.

3. În acest scop propunem:

3.1. Modernizarea curriculei școlare la disciplina „Educație fizică și sport” din învățământul preuniversitar - pentru ca în gimnaziile și liceele în lecțiile respective să se predea competențe utilitare și deprinderi civice și morale;

□□□□ **3.2. Completarea curriculei din învățământul superior de educație fizică și sport,** precum și a celei din procesul de formare continuă a profesorilor de educație fizică din școli, prin adăugarea competențelor necesare pentru predarea noii curricule școlare.

1. Problema concretă

Statisticile arată că societatea și națiunea română sunt **codășe** din punctul de vedere al competitivității internaționale.

După părerea multor analiști, cauza acestei slăbiciuni este **lipsa „caracterului”** la marea majoritate a concetățenilor, și nu lipsa competențelor profesionale. Este vorba de lipsa bunului simț și a „educației” (morale) - nu de lipsa „instrucției” (științifice etc.). Aceasta se datorează unui șir de cauze, legate de evoluția greșită a societății: degradarea socială, iresponsabilizarea părinților, scăderea calității corpului profesoral, degenerarea biologică și altele.

În plus, este de remarcat **nivelul scăzut al sănătății și capacității de efort fizic** la majoritatea populației, sau creșterea numărului cazurilor de **violență în școli**, din cauze ca: sedentarismul, obezitatea și lipsa de educație igienică. De aceea, românii sunt spectatori și NU practicanți ai sporturilor de sănătate iar priceperea lor la autoapărare (împotriva violenței etc.) stârnește disprețul.

Toate aceste deficiențe ale societății se datorează deficiențelor învățământului general și obligatoriu. Însă toate eforturile și inițiativele din ultima vreme pentru reformarea învățământului preuniversitar românesc s-au ocupat din păcate (aproape) numai de componenta instrucțională și **aproape deloc** de cea educațională, a formării caracterului.

2. Soluția posibilă

Chiar dacă majoritatea cauzelor pentru situația catastrofală a educației morale nu aparțin sistemului școlar, acesta este totuși locul cel mai indicat pentru o intervenție (sperăm) salvatoare.

Noua concepție privind educația morală ar fi că formarea caracterului nu se poate face fără **implicarea corpului**

elevului. De aceea lecțiile de dirigenție sau de religie nu au dat și nu vor da rezultatele dorite. Toate încercările de influențare a caracterului elevilor bazate exclusiv pe canalul educativ mintal au dus la eșecurile pe care le vedem în jur.

Deoarece aceleași fenomene negative din societate se constată și în străinătate, atât în Vest cât și în Est, în țări ca Anglia, SUA, Rusia, China, Japonia, Singapore, Australia etc. a apărut în ultima vreme și s-a dezvoltat cu succes o nouă formă de **educație morală**.

Ea se bazează pe folosirea unui nou fel de **educație fizică (cea utilitară)**. Aceasta îmbină efortul fizic (sanogen) cu activități formative ale **caracterului**

. Lecțiile respective se desfășoară atât sub forma clasică, teoretic, cât și sub forma deprinderii practice a unor îndemnări și cunoștințe de:

- Prim ajutor în caz de accidente,
 - Supraviețuire în caz de dezastre și accidente,
 - Educația (fizică) în aer liber, cu ajutorul aventurilor,
 - Lucrul în echipă (team-building),
 - Autoapărare contra violenței și agresiunilor,
 - Educație civică – etică – morală.

Considerăm că aceeași soluție va da rezultate bune și în cazul țării noastre.

Pentru mai multe informații vă rugăm să analizați [Anexa explicativa alăturata](#) .

3. Propunerea practică

1. **Modernizarea curriculei școlare la disciplina „Educație fizică și sport” din învățământul preuniversitar**

- pentru ca în gimnaziile și liceele în lecțiile respective să se predea competențe utilitare și deprinderi civice și morale;

Lector Univ. Dr. **Ghiocel Bota** - Universitatea din București

Șerban Derlogea, 8 Dan Aikido - Centrul de Arte Marțiale

și Studii Asociate (CASA) al Universității din București

(Comunicare prezentată la Congresul internațional de Educație fizică, Sport și Kinetoterapie, ediția I 2011, al Universității de educație fizică și sport UNEFS din București) □ □

Obezitatea, iresponsabilitatea, alcoolismul, nepăsarea, violența, lipsa coeziunii sociale – sunt doar câteva din racilele grave ale societății noastre actuale. Ele nu se pot remedia utilizând aceleași metode și mijloace în cadrul procesului educativ, ca până acum. De aceea, pentru corectarea lor și formarea caracterului și a atitudinii civice, propunem schimbarea curriculei la disciplina educație fizică și sport din învățământul preuniversitar.

Noua variantă de educație fizică - denumită „utilitară” – are ca scop: mărirea atractivității orelor de sport, îmbunătățirea stării de sănătate și a condiției fizice a elevilor, deprinderea de competențe utile pentru toată viața, educația civică și morală. Aceasta se poate realiza introducând în lecțiile de educație fizică și sport noi competențe: Prim ajutor în caz de accidente; Supraviețuirea în caz de dezastre naturale și artificiale; Lucrul în echipă (team-building); Activitatea în aer liber; Autoapărarea contra violenței și agresiunilor (Aikido); Educație civică și morală.

Acest proiect de modernizare a fost numit „**Un Dojo în fiecare școală românească**”.

Condiția esențială pentru punerea în practică a propunerii de modernizare este pregătirea profesorilor de sport din gimnazii și licee pentru aceste noi activități.□□

1. De ce este necesară îmbunătățirii programei de educație fizică și sport

- Marea majoritate a studenților de la Universitatea București nu fac sport regulat, adeseori chiar refuză să facă vreun fel de mișcare pentru sănătate. În schimb au deprinderi neigienice sau chiar dăunătoare: fumează, consumă băuturi alcoolice, sunt obezi etc. Fără a fi făcut anchete serioase, avem impresia că situația este aceeași în toate institutele de învățământ superior din țară. Aceasta se datorează educației greșite primite de tineri în familie, școală, societate, *până* la înscrierea la Universitate.

- Pornind de la idea de bază că: „*o minte sănătoasă nu poate exista decât într-un corp sănătos*” , considerăm că respingerea activităților corporale de către tineri are (și va avea) efecte dezastruoase pentru ei și pentru întreaga societate. Problema se pune cu atât mai acut în cazul studenților, care din cauza pregătirii profesionale superioare e de așteptat să devină lideri sociali.

- De altfel, statisticile arată deja că **societatea și națiunea română sunt codașe** din punctul de vedere al competitivității internaționale în multe domenii.

- Conform multor analiști, cauza acestei slăbiciuni este **lipsa „caracterului”** la marea majoritate a concetățenilor, și nu lipsa competențelor profesionale. Este vorba nu de lipsa „instrucției” (științifice etc.), ci a bunului simț și a „educației” (morale). Aceasta se datorează unui șir de cauze, legate de evoluția greșită a societății în perioada actuală: degradarea socială, iresponsabilizarea părinților, scăderea calității corpului profesoral, degenerarea biologică și altele.

- În plus, la majoritatea populației este de remarcat **nivelul scăzut al sănătății și capacității de efort fizic**, din cauze ca: sedentarismul, obezitatea și lipsa de educație igienică. De aceea, românii (nu doar tinerii!) sunt spectatori și nu practicanți ai sporturilor de sănătate iar priceperea lor la autoapărare (împotriva violenței etc.) stârnește disprețul oricui.

- Din diverse motive, dar mai ales din cauza sedentarismului, crește alarmant numărul cazurilor de **violență în școli**.

- Caracterul se formează până la vârsta majoratului, deci în învățământul preuniversitar.

- Din păcate, din informațiile publice (Legea educației etc.) rezultă că toate eforturile și inițiativele din ultima vreme pentru reformarea învățământului românesc **s-au ocupat (aproape) numai de componenta instrucțională** și aproape deloc de cea educațională, a formării caracterului.

2. Educația morală ca rezultat al activității desfășurate în lecția de educație fizică

□ *Purtarea civilizată* este contrară instinctelor, deci este nenaturală și neplăcută, respinsă în mod firesc de indivizi. Educația morală înseamnă controlul instinctelor, adică ale unor purtări prea puțin influențabile de minte sau suflet, deci ea nu se poate face cu succes decât influențând cumva corpul. Iar corpul poate fi influențat foarte puțin doar pe baza cunoașterii intelectuale (mentale), cu ajutorul unor lecții sau discuții academice.

Principala cale de influențare a corpului (instinctelor) și deci de formarea caracterului, este efortul fizic - sub diverse forme. De altfel, încă de pe vremea lui Platon se știe că educația morală se poate face numai cu ajutorul educației fizice.

Dimpotrivă – și din păcate – în prezent la modă pentru educarea caracterului este metoda discuțiilor academice sau libere între profesor și elevi. Această teorie greșită e propovăduită de pedagogii actuali, sau de adepții educației religioase, și se practică azi în școli. Realitatea și rezultatele contrazic această concepție: toate observațiile confirmă că purtarea (caracterul) omului este strâns legată de aspecte corporale (instincte etc.) ce pot fi influențate foarte greu sau deloc pe cale verbală (intelectuală).

E adevărat însă că nici educația corporală singură (educația fizică) nu dă rezultate satisfăcătoare, în sensul dobândirii unei purtări morale.

De fapt - trebuie acționat corespunzător asupra tuturor părților ființei umane (corp – minte – suflet). Oricare componentă a ființei, neglijată de procesul educativ, va sabota progresul etic al individului rezultat din educația făcută asupra celorlalte două părți.

Pentru scopul educației morale, metoda intelectuală uzuală (cu discuții) nu este eficientă în comparație cu metoda educației fizice (asociată cu discuții interactive).

Pe de altă parte, deoarece impune cerințe contra naturii, educația morală se poate face practic aproape numai pe bază de constrângere. Desigur, în mod ideal constrângerea educativă ar trebui să fie eficientă, subtilă (chiar nesesizabilă), durabilă, ieftină etc.

Unii specialiști consideră că cea mai eficientă metodă de educație pentru formarea caracterului este războiul (vezi și Platon), din cauza puterii mari de convingere a „mijloacelor educative” respective: frica de moarte, evidențierea clară a avantajelor solidarității, pedepsirea drastică a neîndeplinirii datoriei etc. Metoda este însă prohibitivă din punctul de vedere material/ uman și chiar imorală din punctul de vedere spiritual actual. De aceea pe plan mondial s-au căutat *surogate pedagogice* care să realizeze efecte similare cu cele rezultate din participarea directă sau indirectă la război, în condiții acceptabile din punctele de vedere social, economic și moral.

Până acum, cele mai bune surrogate disponibile ale războiului, cu rezultate educative pozitive certe, sunt: *instrucția militară, artele marțiale orientale, educația cu ajutorul aventurii (programate)*.

Aceste metode constituie o nouă educație fizică – denumită *utilitară*.

Din păcate aceste metode educative sunt accesibile doar unui număr infim de cetățeni/ tineri din țară noastră:

- instrucția militară este disponibilă numai pentru militarii profesioniști;
- artele marțiale (la fel ca toate sporturile) sunt practicate doar de câțiva amatori;
- educația cu ajutorul aventurii este oferită la prețuri foarte mari, fiind accesibilă numai salariaților unor mari întreprinderi (care plătesc școlarizarea angajaților).

Educația fizică poate îmbunătăți nu doar starea de sănătate (corporala și mintală) sau capacitatea de efort fizic a populației, în special a tineretului școlar, ci poate contribui decisiv și la scăderea violenței în societate, mai ales din școli.

Populația cea mai receptivă la astfel de educație este tineretul încadrat în școli. Caracterul se formează până la vârsta majoratului, în învățământul preuniversitar. După această vârstă vorbim de re-educarea adulților antisociali, care nu este sarcina școlii. În plus, reeducarea este ineficientă și costă excesiv de mult.

Însă pentru a fructifica la maxim valențele multilaterale ale educației fizice e nevoie de o **nouă concepție** asupra curriculei și a modului de desfășurare a orelor de sport.

3. Îmbunătățirea curriculei școlare – la disciplina Educație fizică și sport

Educația fizică predată acum în gimnazii și licee are **deficiențe** în privința obiectivelor sanogene, sociale și educativ-morale.

Deficiențele sanogene sunt:

- Cunoștințele sportive predate și activitățile desfășurate au caracter de performanță și nu pot angrena întreaga masă de elevi – ba chiar descurajează tinerii de la practicarea sportului de sănătate;
- Jocurile cu mingea (activitatea cea mai răspândită în orele de sport), care au unele avantaje formative, dar exclud folosirea unor grupe de mușchi și nu creează situații deosebite.

Deficiențele sociale sunt:

- Cunoștințele predate nu sunt folositoare pentru viața obișnuită;
- Tinerii nu sunt învățați să facă sport de sănătate, cu plăcere, toată viața.

Deficiențele educativ-morale sunt:

- Activitățile sportive utilizate azi au caracter *competițional, individualist* – câteodată antieducativ.
- Profesorii de sport nu au o preocupare constantă pentru disciplinarea și educarea morală a elevilor, irosindu-se astfel posibilitățile disponibile, oferite de lecțiile de sport din orarul școlar.

Noua curriculă

Toate deficiențele arătate mai înainte pot fi evitate dacă orele de educație fizică (și sport) din gimnazii și licee ar avea altă curriculă, cu alte caracteristici: *de masă, utilitare, educative*.

(NOTĂ: evident că succesul acțiunii va depinde mult și de calitatea cadrelor didactice).

Noua curriculă pentru orele de educație fizică din gimnazii și licee va cuprinde:

1. Cunoștințe **utilitare** (mult mai utile în viață decât cunoștințele sportive gen fotbal etc. pe date acuma) cum ar fi:

- supraviețuirea în condiții dificile (în/ după dezastre naturale etc., inclusiv însușirea diverselor moduri de deplasare, cățărare, înot, autoapărare etc.);
- team-building (formarea spiritului de echipă, solidarității, toleranței etc.);
- primul ajutor în caz de accidente.

2. Cunoștințe de **autoapărare** cu metode neviolente (singura disciplină disponibilă în acest

sens este Aikido).

3. Module de *educație civică și etică* (morală) prin mijloacele academice uzuale.

4. Legat de punctele 2 și 3: apariția **unui Dojo în fiecare școală românească**, adică o sală (de sport) în care toți elevii să practice o artă marțială neviolentă.

Propunem ca **educația fizică utilitară combinată cu educația morală** să fie introduse ca materii *obligatorii* pentru toți elevii, în cadrul orelor de sport deja prevăzute în învățământul preuniversitar (gimnaziile și licee).

Toate sporturile neutilitare, de spectacol, competitive, ca: fotbal, volei, gimnastică, etc. – vor putea fi predate în continuare elevilor amatori, alături de cele noi, propuse.

Din cuprinsul *educației fizice utilitare*, vom analiza pe scurt câteva aspecte și avantaje a două componente importante:

4. Aikido ca mijloc de educație fizică în școli

Ce este Aikido?

Aikido este o metodă japoneză de autoapărare neviolentă (fără lovituri) având ca scop principal educația practicanților, în sensul armonizării relațiilor interumane.

Aikido înseamnă în limba japoneză *Calea pentru armonizarea energiilor*; se mai numește și *Arta Păcii*

Avantajele sale educative sunt multilaterale: fizice, mintale, morale, și constă în:

- cunoștințele de *autoapărare* - mult mai utile în viață decât alte cunoștințe sportive (de exemplu despre fotbal sau alte jocuri);
- *lipsa competiției* – care permite participarea la ore a tuturor elevilor/ studenților;
- *educarea caracterului* – care rezultă din: specificul exercițiilor fizice respective, din atmosfera sau contextul (specific tradiției și disciplinei marțiale) în care se desfășoară exercițiile, din discuțiile organizate profesor-elevi, în spiritul tradiției civilizației japoneze.

Avantajele metodelor educative orientale față de cele practicate la noi

În tezaurul culturii tradiționale orientale, artele marțiale (metode de educație morală cu ajutorul exercițiilor de luptă) au un loc aparte, recunoscut și apreciat pe plan mondial. Fiecare *artă marțială* este un ansamblu de tehnici practice și concepții teoretice despre creșterea șanselor de succes într-o luptă cu mâinile goale sau cu arme. Însă artele marțiale sunt și *metode educative complexe*, care angrenează toate componentele ființei umane: corp, minte, suflet, și combină astfel educația corpului cu cea morală (a caracterului). Antrenamentele specifice fiecărei metode transformă treptat mintea, corpul și spiritul practicantului, care devine astfel capabil de gânduri și fapte morale.

Comparativ, metodele europene sunt *specializate*: educația fizică este numai pentru corp, diversele materii școlare – numai pentru minte (iar de morală nu se ocupă nimeni!).

De aceea metodele orientale sunt mai bune decât cele europene.

Aikido a fost inventat de profesorul Morihei Uyeshiba în jurul anului 1940. El a avut idea revoluționară de a schimba radical scopul artei marțiale pe care o cunoștea: în loc de a distruge adversarul – să-l iubești, păstrând însă aceleași exerciții practice (tehnici de luptă) pentru *modelarea elevului*

. În felul acesta, practicantul devine un om moral, altruist și tolerant, dar capabil să-și poarte singur de grijă, să se apere în mod eficient de eventuale agresioni.

Filozofia Aikido este aproape identică cu cea a creștinismului: „*iubește pe aproapele tău ca pe*

tine însuși! ”, deosebindu-se însă de religie prin insistența asupra folosirii educației fizice (autoapărare) ca principal mijloc formator (*mens sana in corpore sano*).

Ca *metodă educativă*, Aikido este superioară față de numeroase alte metode și religii cunoscute, care se bazează exclusiv pe exerciții mintale, sedentare. Deși sunt eficiente în anumite condiții (toate permit până la urmă ajungerea la comportarea morală), celelalte metode au totuși următoarele deficiențe majore:

- Neutilizarea căii corporale de influențare duce fie la durate foarte mari a perioadei necesară pentru educație (inac acceptabilă din punctul de vedere economic), fie la rezultate educative nesigure sau nedurabile, în cazul unei perioade mai scurte de practică;
- Vulnerabilitatea practicanților, siliți de metodele respective de pregătire să fie dependenți de alții pentru mijloace de trai, siguranță personală etc.

Ca *metodă de autoapărare fizică*, Aikido are următoarele avantaje față de alte arte marțiale:

- este neviolentă: nu se bazează pe lovituri, ci pe eschive;
- are o mare accesibilitate: poate fi practică de aproximativ 95% din populație, indiferent de vârstă, sex etc. (față de cel mult 5-10% în cazul artelor marțiale violente: *Karate, Judo* etc.).

Avantajele predării Aikido în cadrul lecției de educație fizică

Aikido are următoarele caracteristici educative avantajoase:

1. Formează caracterul participanților și îi învață *autoapărarea* (supraviețuirea).

Este o educație fizică *utilitară, de mase*, care asigură:

- Capacitatea de supraviețuire individuală și colectivă (sănătate, reproducere, muncă etc.);
- Utilitatea socială, și
- Educația spirituală (cuprinzând aspectele intelectual, moral, estetic) a fiecărui individ, mai ales datorită repetării și impunerii unor reguli stricte de politețe, respect etc.

2. Este o **educație fizică sanogenă pentru toți** (deși nu e doar atâta):

- Este interesantă, plăcută și posibil de efectuat de toți oamenii, indiferent de vârstă (7-70 ani!), mai ales de cei nedotați sau netalentați;
- Imprimă oamenilor cunoștințe și îndemânări utile, calități de caracter și de gândire, valabile atât pentru sport cât și pentru viață;
- Are eficacitate circulatorie, adică asigură un puls ridicat pe o perioadă îndelungată (cel puțin jumătate de oră, cât recomandă și Organizația Mondială a Sănătății);
- Dezvoltă capacitățile de reacție, de viteză, de concentrare;
- Oferă o varietate cât mai mare de: alternative ale mișcării, exerciții pentru controlul și coordonarea corpului;
- Activează zonele de obicei nefolosite ale creierului;
- Întărește resursele psiho-sociale de sănătate, prin conștientizarea propriului corp, însușirea relaxării, valorificarea relațiilor sociale;
- Nu conține exerciții care pot umili pe unii practicanți; dezvoltă încrederea în sine;
- Apreciază progresul individual, nu atingerea unor performanțe sau depășirea altor oameni;
- Sunt suficiente două antrenamente/ lecții pe săptămână (dar trei sunt și mai bune!);
- Se poate practica tot anul, de mai multe ori pe săptămână, la ore convenabile unui număr mare de oameni;
- Frecvența mică a accidentărilor și durata refacerii este net inferioară duratei în care se beneficiază de aspectele pozitive ale activității;
- Echipamentul necesar nu costă mult.

3. **Este o educația fizică de bună calitate pentru elevi** (deși nu e doar atâta):

- Este plăcută și atractivă;
- Menține tinerii ocupați pe toată durata lecției;
- Satisface necesitățile tuturor tinerilor, mai ales a celor cu deficiențe fizice;
- Dezvoltă încrederea tinerilor și elimină situațiile umiltoare (cum ar fi de exemplu alegerea/ respingerea coechipierilor de către căpitan; jocurile eliminatorii etc.);
- Ajută la însușirea unor deprinderi de autogospodărire, cum ar fi igiena personală, stabilirea unor țeluri și autoevaluarea;
- Educă (inter)activ deprinderi cum ar fi cooperarea, *fairplayul*, participarea responsabilă la activități fizice și în societate;
- Se bazează pe standarde naționale, care stabilesc ce să știe tinerii și ce să poată face;
- Susține activitatea fizică din afara școlii;
- Dezvoltă cunoștințele și îndemânările pentru a face mișcare toată viața.

4. Cadrele didactice ar profita și ele dacă ar practica Aikido, atât din punctul de vedere personal (sănătate corporală și mintală), cât – mai ales – din punctul de vedere profesional. Disciplinarea elevilor datorită studierii Aikido ar fi de mare folos pentru procesul de învățământ. În plus, exercițiile fizice practicate *împreună de elevi și de profesori (de orice specialitate)* ar crea între tineri și adulți relații de colaborare nemaiauzite azi la noi, stabilindu-se o solidaritate umană (biologică) fericită pentru rezultatul școlarizării unora și viața profesională a celorlalți. De exemplu, ce elev ar mai avea curajul să nu respecte la ore profesoara de chimie, sau de desen, care are și centură neagră?

Menționăm că **apariția unui Dojo într-o școală** nu înseamnă investiții noi conform arhitecturii tradiționale japoneze etc., ci doar o altă atmosferă de lucru impusă în cadrul *sălii de sport existente*. E bună orice sală de sport, pentru că un *Dojo* nu e un moft exotic, ci doar o simplă încăpere în care se face o educație corectă și serioasă, cu ajutorul transpirației. Este adevărat că sunt necesare saltele speciale (*Tatami*), care să poată fi strânse sau desfășurate conform programului și necesităților. (În cadrul conceptului de *sport școlar cu caracter utilitar*, în *Dojo* ul școlar se pot învăța sau practica și **alte** *arte marțiale*, nu doar Aikido).

5. Educația în aer liber (*Outdoor education*)

Educația în mijlocul naturii este o formă organizată de școlarizare care tratează despre traiul în aer liber, se desfășoară în natură și pregătește pentru viața în afara zonei locuite. Ea dezvoltă la elevi înțelegerea și aprecierea de sine, a celor din jur și a naturii înconjurătoare, reprezentând o extensie și îmbogățire a curriculei școlare academice.

Concepția acestui nou tip de educație este că orice om ajuns în condiții grele de viață, chiar

supraviețuire, își mobilizează exemplar resursele corporale și mintale, la un nivel incomparabil mai înalt decât o face în mod normal, în viața lui obișnuită.

Oamenii sunt mult mai sensibili când se află în mijlocul naturii, căci, nespriziniți de multitudinea de proteze care le susțin viața în oraș (electricitate, magazine etc.), ei își dau seama că fac parte dintr-un ansamblu (sistem) natural mai mare, își dezvăluie firea și sunt mai receptivi, nu se mai conformează prejudecăților care îi conduc de obicei. Viața în aer liber arată ce slab este un individ izolat în mijlocul naturii și îl obligă să colaboreze cu ceilalți.

Scopurile acestei educații sunt:

- învățarea modului de învingere a greutăților ce apar în viață;
- dezvoltarea personală și îmbunătățirea relațiilor sociale;
- dezvoltarea unei relații mai strânse cu mediul înconjurător;
- îmbunătățirea muncii în echipă;
- dezvoltarea competențelor de conducere (liderșip);
- înțelegerea și compasiunea pentru mediul înconjurător;
- scăderea înclinației spre recidivă (la delicvenți);
- promovarea spiritualității.

Educația în mijlocul naturii se realizează cu ajutorul *experiențelor programate*, care se desfășoară fie într-un singur loc (staționar), fie în cursul unor călătorii. Elevii iau parte la diverse „întâmplări” (de fapt evenimente mai mult sau mai puțin aventuroase pregătite de educatori), care pun probleme a căror rezolvare le stimulează creativitatea și îi obligă la colaborare între ei. Experiențele programate provoacă frica (de moarte) obligând elevul să-și pună întrebări și probleme privind viața lui (și să le răspundă!), pe care altfel, în siguranța orașului, nu și le-ar fi pus niciodată. Pentru astfel de experiențe educative se folosesc: drumeții cu cortul, activități în parcuri de aventură, jocuri de grup, alpinism, deplasări cu bărci.

Prin educația în aer liber oamenii, tineri sau adulți, pot învăța să se motiveze pe sine, să se debaraseze de modelele negative de comportament, pot face schimbarea dorită, să își găsească potențialitățile, să își dezvolte și să își folosească talentele.

Învățarea atitudinilor pozitive și încurajarea angajării în activități de timp liber bine structurate contribuie la dezvoltarea personalității și sănătății. Cercetările științifice raportează existența unei relații semnificative și consistente între participarea la activități de timp liber și sănătatea psihologică și fizică.

În proiectele **Universității din București** am realizat programe de educație în timpul liber, cuprinzând exerciții montane, participare în Aventura Park, sesiuni de analiză psihologică și comportamentală. A rezultat ca e bine ca la organizarea programelor de *educație în aer liber*

să se respecte următoarele principii: evaluarea nevoilor de dezvoltare personală a participanților, gruparea participanților în funcție de categoriile de nevoi pe care le au, evaluarea unor aspecte ale personalității și comportamentului, sesiune teoretică introductivă în care se prezintă profilul către care fiecare dorește să se îndrepte, exerciții filmate și fotografiate, interviul participanților după fiecare exercițiu (înregistrat audio), reevaluare (de către un specialist dar și de către echipă), analiza personală, feedback-ul fiecărui membru către echipă și trainer, proiectarea unor aplicații ale comportamentelor deprinse în viața personală, feedback la două sau trei luni după implementarea deprinderilor.

6. Formarea profesorilor de educație fizică și sport

Problema principală pentru punerea în practică a acestei propuneri constă în formarea profesorilor de sport, pentru a putea preda noile materii de educație fizică utilitară - plus lecțiile de educație civică și morală.

Extinderea competențelor profesorilor de sport de la gimnaziile și liceele spre a preda și educația morală cu ajutorul educației fizice le va aduce următoarele beneficii sociale și administrative:

1. Participarea lor mai completă și eficientă la sarcina strategică a școlii românești;
2. Creșterea statutului lor socio-profesional;
3. Ridicarea nivelului lor intelectual și profesional.

Din păcate, metodele moderne și eficiente de educație morală cu ajutorul educației fizice utilitare nu sunt cunoscute decât accidental de institutele noastre de învățământ superior cu profil sportiv. Ele predau studenților competențe pentru pregătirea tinerilor în vederea competiției sportive și a performanțelor individuale (formează antrenori etc.), fără a-i forma prioritar pentru educația fizică de mase - și deloc pentru cea morală.

7. Concluzii

7.1. Chiar dacă majoritatea cauzelor pentru situația catastrofală a educației morale a populației nu aparțin sistemului școlar, acesta este totuși locul cel mai indicat pentru o intervenție (sperăm) salvatoare.

7.2. Considerăm că **formarea caracterului nu se poate face fără implicarea corpului elevului**. De aceea lecțiile de dirigenție sau de religie din școli și licee nu au dat rezultatele scontate. Toate încercările de influențare bazate exclusiv pe canalul educativ mintal au dus la eșecurile pe care le vedem în jur.

De altfel, aceleași fenomene negative din societate se constată și în străinătate, atât în Vest cât și în Est. De aceea în țări ca Anglia, SUA, Rusia, China, Japonia, Singapore, Australia etc., a apărut în ultima vreme și s-a dezvoltat cu succes o nouă formă de **educație morală**, bazată pe folosirea unui nou fel de **educație fizică - utilitară**.

Ea îmbină efortul fizic (sanogen) cu activități formative ale caracterului și de însușire a deprinderilor practice pentru îndemânări și cunoștințe utile toată viața, cum ar fi:

- Primul ajutor în caz de accidente,

- Supraviețuirea în caz de dezastre naturale și artificiale,
- Activități în aer liber;
- Lucrul în echipă (team-building),
- Autoapărarea contra violenței și agresiunilor,
- Educația civică și morală.

7.3. *Considerăm că aceeași soluție ar da rezultate bune și în cazul țării noastre.*

□ 8. Propuneri

1. **Modernizarea curriculei școlare la disciplina „Educație fizică și sport” din învățământul preuniversitar**

- pentru ca în gimnaziile și liceele în lecțiile respective să se predea competențe utilitare și deprinderi civice și morale;

□□□□ 2. **Completarea curriculei din învățământul superior de educație fizică și sport**, precum și a celei din procesul de formare continuă a profesorilor de educație fizică din școli, prin adăugarea competențelor necesare pentru predarea noii curricule școlare.

Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate (CASA) al Universității din București poate contribui la implementarea acestei propuneri - cu ajutorul cadrelor sale didactice și a

materialelor didactice (manuale) deja elaborate pentru noile specialități.□□

9. Bibliografie

1. Șerban Derlogea și Dan C. Ionescu - ***Aikido – Calea armoniei*** (Editura Apimondia/1990);
2. Șerban Derlogea - ***Aikido pentru toți - Proiectul: Un Dojo în fiecare școală românească*** (Editura Universității din București/ 2007);
3. Șerban Derlogea - ***Manual de supraviețuire*** (Editura Amaltea/ 2001);
4. Șerban Derlogea și Ghiocel Bota – ***160 de activități dinamice pentru Team-building*** (publicată pe Internet/ 2011 – vezi www.scribd);
5. www.derlogea.ro
6. Davis-Berman, J. & Berman, D. (1994) - ***Wilderness therapy: Foundations, theory and research*** (Dubuque, IA: Kendall/Hunt);
7. Ghiocel Bota – ***Managementul timpului liber și sănătatea*** (Optimizarea sănătății, vol. 3, Editura Universitară/ 2010).

