

III. CATEGORIA SPORT ȘI SĂNĂTATE – COMPETIȚII SPORTIVE

De ce sportul?

Sportul reprezintă cea mai bună investiție pentru o sănătate de invidiat. Efectele sportului în viața noastră pot fi traduse prin sănătate, frumusețe, vitalitate și energie. De noi depinde cum vom arata peste 10 ani, cât de sănătoși sau cât de energici vom fi.

Este important să facem sport zilnic întrucât mișcarea fizică acționează atât asupra corpului cât și a creierului. Sportul contribuie, de asemenea, la îmbunătățirea calității vieții și la reducerea stărilor de anxietate și de stres.

Care sunt pașii organizării evenimentului?

1. Găsește o idee – pentru un eveniment reușit, cu impact cât mai mare, se recomandă găsirea unui concept al evenimentului. Gândește-te la idea generală din spatele campaniei (să promovăm un stil de viață sănătos, să învățăm să lucrăm în echipă, să dezvoltăm spiritul competitiv) și la un nume pentru eveniment (Ziua mișcării, Turneul piticilor, Competiția mișcării).
2. Când? Alege o dată pentru eveniment care nu coincide cu o perioadă aglomerată pentru elevi (teze, olimpiade școlare etc) și ține cont de condițiile meteorologice (este de preferat desfășurarea unei astfel de competiții în aer liber, așa că te poți axa pe o perioadă a anului în care vremea este general frumoasă și favorabilă practicării sportului).



3. Ce sport să aleg? Colaborează cu profesorii de sport din institutul tău de învățământ și află ce sporturi preferă elevii și de ce echipament dispuneți. Poți organiza o competiție cu mai multe probe sau chiar de mai multe sporturi (fotbal pentru băieți și volei pentru fete, fotbal și tenis de masă).

4. Programul - pune la punct un program bine organizat pentru competiție și nu uita să ții cont de orarul elevilor. Gândește-te la fiecare etapă a competiției (calificări, sferturi de finală, semifinală, marea finală).

5. Promovarea - prezintă evenimentul fiecărei clase, creează un poster sau un flyer cât atrăgător și pe gustul tinerilor, folosește-te chiar de online (Facebook, site-ul școlii etc).

6. Perioada de înscriere - alocă o perioadă suficient de mare pentru înscrieri și continuă promovarea.

7. E totul gata? Verifică cu atenție dacă fiecare detaliu e pregătit pentru o desfășurare corectă a evenimentului.
8. Discută cu părinții elevilor/ copiilor înscriși la activitate și obține în scris acordul de participare și de utilizare a imaginii din partea acestora. Nu uita să faci fotografii și filmulețe. Acestea sunt dovada realizării acțiunii și urmează să le urci pe platforma olimpiadelek.ro. Aceste documente sunt obligatorii pentru validarea unei activități.
9. Nu există competiție fără premii - dacă totul e pregătit, singurul lucru de care trebuie să ai grijă acum este premiarea corespunzătoare a participanților. Medalii, trofee, diplome sau orice fel de cadou, câștigătorii o să fie încântați. Poți specifica premiul cel mare chiar la promovare pentru un impact mai mare asupra elevilor.
10. Să înceapă turneul!
11. Festivitatea de premiere - felicită toți participanții pentru implicarea și devotamentul de care au dat dovadă. Mulțumește-le pentru tot și premiază micii campioni!

SĂ FACEM UN CHECKLIST:

PAȘII IMPLEMENTĂRII	
	Găsește cel mai popular sport din școala/ grădinița ta și pregătește un turneu
	Găsește un concept
	Alege o locație bună pentru a ține competiția
	Fă un calendar al implementării - de la înscriere până la zilele de meci
	Semnează acordurile de participare și de utilizare a imaginii copiilor - ambii părinți
	Promovează competiția pentru a atrage cât mai mulți adepți
	Premierea echipei câștigătoare

RESURSELE NECESARE	
	Mingi (în funcție de sportul pe care îl alegi)
	Echipament sportiv
	Sală de sport
	Arbitru - vorbește cu profesorii de sport
	Servicii medicale - apelează la cabinetul medical
	Printează câteva diplome și astfel premiază efortul echipei câștigătoare
	Un număr minim de echipe pentru a organiza competiția