



NATIONAL
GAMES AND
SPORTS
BRING US
TOGETHER

2017 - 2019

Националните игри и спортове ни обединяват

Проект, финансиран от програмата „Еразъм +”
на Европейския съюз
рег. № 2017-1-PL01-KA219-038601_3

РЕЗУЛТАТИ

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.







ВЪВЕДЕНИЕ

Проектът „Националните игри и спортове ни обединяват” се финансира от програмата „Еразъм +” на Европейския съюз и се координира от *Szkola Podstawowa nr 2 z Oddziałami Dwujęzycznymi в Познан, Полша* и 5 партньорски училища: *Colégio Nossa Senhora de Lourdes в Порто, Португалия; Основно училище “Любен Каравелов” във Видин, България; Средно училище Hırkai Şerif в Истанбул, Турция; Gimnazija Kranj в Кран, Словения*

Национален колеж “Emil Racovița” в Букурещ, Румъния.

Всеки партньор по проекта представя примери за най-добрите практики и промотира националните си игри и спортове. Проектът се фокусира и върху здравословния начин на живот на младите хора, използването на ИКТ и новите технологии.

Крайната цел на проекта е да развие трансверсалните умения на нашите ученици: комуникационни умения, работа в екип, творчество, иновации, умения в областта на ИКТ, културно съзнание и укрепване на профила на учителската професия.

Нашата обща книга представя най-традиционните игри, спортни игри и популярни спортове в нашите страни.

Повечето от снимките показват нашите ученици, които участват в дейностите по Еразъм + и играят игри и спортни игри в училищата.





Част 1: Игри и спортни игри



СЛОВЕНИЯ: ИГРИ / СПОРТНИ ИГРИ

Игрите са представени от учениците от Gimnazija Kranj: Lana Šumi, Laura Ana Oman - “Крадци и полицаи”,
Ajda Možek - “Кражба на земя”
Špela Koprivnikar - “Ristanc”

Име: (“Крадци и полицаи”)

Не е необходимо оборудване, а:

- място, където участниците могат да се движат и да се крият (градина, част от парк, заден двор ...)
- място за “затвор” (може да бъде до дърво, пейка, ...)

Брой на играчите: 8 или повече

Правила на играта:

Играчите решават кои ще играят крадците и кои ще бъдат полицаите. Докато полицаите чакат със затворени очи, крадците имат около 1 минута, за да се скрият добре (зад дърво, под пейка, или всяко едно място, което би могло да бъде добро скривалище). “Полицаите” трябва да броят до 20, преди да започнат да търсят “крадците”. Когато полицаи види някой от скритите крадци, се опитва да го хване. Като го хване, го отвежда в затвора, където хванатият трябва да остане до края на играта. Играта приключва, когато полицаите хванат всички скрити крадци.

Съществува и по-дълга версия. Крадците в затвора могат да бъдат освободени, ако все още свободните крадци докоснат ръката на крадците в затвора. В този случай полицаите трябва да гонят крадците и да ги заловят отново.





Име: Кражба на земя

Оборудване:

- място, където участниците да нарисуват голям кръг
- креда, лека дървена пръчка

Брой на играчите: 3 или повече

Правила на играта:

Първо начертайте голям кръг, а в него друг по-малък. Големият трябва да бъде разделен на еднакви части - по едно парче за всеки играч. Играчът трябва да даде име на своето парче. Обикновено се използват имена на страни, но това не е задължително. Всяко име може да се използва само веднъж. Необходима е и лека дървена пръчка, която се хвърля от играчите. Добре е да бъде лека, за да не нарани никого. По време на играта всеки играч стои в своето парче земя. Един от тях, нападателят, държи пръчката и казва: “Нападам, нападам ...” и изрича името на една от страните. “Собственикът” на тази страна трябва да избяга от кръга възможно най-бързо. Нападателят трябва да хвърли пръчката на земята и да стъпи върху нея. Когато атакуваният играч чуе вика на атакувания: “Спри!”, той трябва да спре и да застане неподвижен. Сега нападателят хвърля пръчката към атакувания. Ако нападателят го уцели, той може да отнеме известен дял земя от жертвата си, но само толкова, колкото може да достигне от заеманото си място. Ако нападателят не улучи нападения, не може да вземе от земята му. След това всичко се повтаря отново. Атакуваният играч става нападател. Победител е този, който притежава най-големия дял от територията в края на играта.





Име: Ristanc or Tancšola “Hopscotch”

Оборудване:

- креда, с която да се чертае на земята, плоско камъче / малък камък за хвърляне

Брой на играчите: 1 или повече

Правила на играта:

Игралното поле се състои от няколко квадрата. Можете да ги нарисувате на земята. Обикновено се правят 8. Първо се рисува един, след това две паралелни. Този модел се повтаря и в края има две квадратчета, които се рисуват отделно. Броят на квадратите може да бъде определен от играчите. Квадратите са маркирани с числа, първият квадрат е отбелязан с номер едно, а последният квадрат е отбелязан с номер, равен на броя квадрати. Играчът може да стъпи в единичен квадрат само с един крак и с два крака - там, където квадратите са два.

Първият играч хвърля камък в първия квадрат и скача върху квадратите от номер едно до последния и обратно. Връщайки се по обратния ред, играчът вдига камъка. След това го хвърля на втория квадрат и повтаря действието. Ако камъкът не бъде хвърлен в правилния квадрат или ако играчът сгреша, докато скочи или стъпи с два крака, където трябва да стои с един, тогава идва ред на следващият играч.

Първият играч, който достигне последния номер, е победител.







БЪЛГАРИЯ: ИГРИ / СПОРТНИ ИГРИ

Име: Народна топка

Това вероятно е една от най-популярните и най-често играни игри в часовете по физкултура.

Облекло: спортно облекло. Желателно е участниците от двата отбора да носят различни цветни тениски, за да се различават отборите.

Правила:

Играят два отбора. Всеки отбор трябва да избере свой лидер (наричан консул). Участниците играят в поле под формата на правоъгълник, разделен на две равни части. Консултът трябва да остане извън правоъгълника, а играчите от отборите трябва да са вътре. Играчите не трябва да пресичат линиите.

На случаен принцип се избира кой да започне пръв. Целта на играта е топката да бъде предадена на консула по начин, който да му даде възможност да удари някой от противниковия отбор. Когато има ударен играч от другия отбор, той / тя трябва да излезе и се счита за приключил играта.

Ако играчът успее да хване топката, идва ред на консула на другия отбор да удри с топката.

Ако хвърлената топка не удари никого и не е хваната от консула, тя се предава на противниковия отбор да я хвърля. Ако някой играч успее да хване топката, отборът има право да върне елиминиран играч в играта.

За да се получи интересна игра, е препоръчително броят на играчите да е равен и да не е повече от 12 играчи в отбор.





Име: Бели пеперудки

Играта се смята за популярна само в България. Играе се от днешните деца, а също и от техните родители и баби и дядовци, когато са били деца. Тя е любима за по-малките деца и ученици. Забавно е и, докато играят, децата обикновено пеят мелодична песен.

Облекло: Не се изисква специално спортно облекло.

Правила:

Участниците трябва да оформят кръг с телата си. В средата на кръга 2 деца обикалят, хванати за ръце, докато всички пеят:

Бели пеперудки,

Къде отлетяхте?

Това ли е вашият край?

Изберете дружки.

Аз избирам първия,

Ти избираш втория.

След като песента завърши, всеки от играчите (пеперудки) трябва да избере някой от останалите участници от кръга, и играта започва отново, както и песента.





Име: Дама

Облекло: Не се изисква специално спортно облекло.

Правила:

На земята, където ще се играе, се рисува с тебешир човек.

Квадратчетата № 1, 2 и 3 са “тялото”, 4 и 5 - “ръцете”, 6 е “шията” и 7 е с формата на кръг - “главата”.

Децата играят по едно. Първо се хвърля камък (камъче) първо в квадрат 1 и хвърленото камъче не трябва да пада извън квадрата. Ако е на линията, но по-скоро от вътрешната страна на квадрата, това се нарича “коса” и се счита за успех. След това детето трябва да скочи над квадрата с камъчето, прескачайки го, като се приземи на единия си крак в следващия квадрат.

Играчът продължава да скача и в следващите квадратчета на един крак, но на квадрати 4 и 5 трябва да скочи с два крака до квадрат номер 7, където детето трябва отново да се приземи на двата крака и да се завърти, докато достигне до квадрата с камъчето отново на един крак. Детето трябва да вземе камъчето, като стои на един крак, да скочи над този квадрат и да го хвърли в следващия. Ако детето направи грешка, идва ред на следващото дете.

Има различни нива, които се определят от играчите. Когато едно дете успее да премине всички нива, той / тя трябва да започне от начало и този път да играе със затворени очи, без да стъпва на линиите. Когато стъпи на първия квадрат, трябва да каже “Пат” останалите отговарят с “Ооо”, ако не е стъпил на линиите на квадрата, в противен случай те отговарят със “Сеее”. Играчът „изгаря” и започва следващият.





РУМЪНИЯ: ИГРИ / СПОРТНИ ИГРИ

Име: Държава, държава, ние се нуждаем от войници
От Адриана Олару, учител

Възраст: 6-12 години

Цел: внимание, екипен дух

Участници: най-малко 15 души

Място: отвън

Учителят избира двамата играчи, които ще бъдат ръководители на отборите. Лидерите избират паралелно по един играч, докато оформят отборите си.

Екипите стоят един срещу, държат се за ръце и образуват две човешки вериги.

Първият екип извиква в хор: „Държава, държава, имаме нужда от войници!”

Другият екип отговоря: „Кой?”

Първият отбор извиква име на играч от противниковия отбор. Играчът се придвижва към отбора, който го иска, като минава през ръцете на играчите, които са го избрали и се опитва да „разсече” веригата. Ако успее, той взема един играч от противниковия отбор и се връща в своя. Ако не „счупи” веригата, той остава в противниковия отбор и продължава да играе.

Победител става отборът, който е хванал повечето от играчите от противниковия отбор за предварително определено време или пък е хванал всички играчи от другия отбор.





Име: Лов на патици

От Мариана Габриела Ангел (по Anca Bulboacă, Grațiela Vișan¹)

Възраст: 4-10 години;

Цел: моторика; стратегия; скорост на реакцията

Участници: минимум 10 деца;

Място: вътре / отвън;

Много популярна игра в Румъния, която се играе от деца от различни възрасти, “Лов на патици” е мост между поколенията. Избират се двама “ловци”, а останалите деца са патиците. Ловците стоят на разстояние 5-6 метра един от друг, патиците стоят между това разстояние (между ловците). Хвърляйки топка към децата по средата, ловците се опитват да ги докоснат с топката и да ги отстранят от играта. Последната патица, която излезе от играта, се превръща в ловец и избира партньор за играта.

Вариант: патиците могат да получат допълнителен “живот” и могат да останат по-дълго в играта, ако хванат топката, хвърлена от ловците.



¹ Bulboacă, Anca; Vișan Grațiela, *Labirintul Jocurilor – Antologie de jocuri pentru preșcolari și școlari*, Ed. Arlequin, București 2015, p. 192



Име: Едно, две, три, до стената... СТОП!

От Chirca Mihaela, учител

Възраст: 6-12 години;

Цел: внимание, бърза реакция

Участници: мин. 5 играчи;

Място: отвън пред стена

Учителят избира играч, който да стои до стената и да брои, останалите стоят от 4 до 6 метра зад стената.

Броячът, с лице към стената, покрива очите си и започва да брои: едно две три до стената. СТОП!

Докато той брои, играчите се втурват бързо към стената. Когато казва „СТОП”, той се обръща към играчите. Всички останали играчи трябва да замръзнат в позицията си. Ако броячът види някой да се движи, то този играч трябва да върне назад с 4 стъпки.

Играта се повтаря, докато един от играчите не стигне до стената, без да бъде забелязан да се движи от брояча.

Играчът, който първи достигне стената, става брояч в следващата игра.



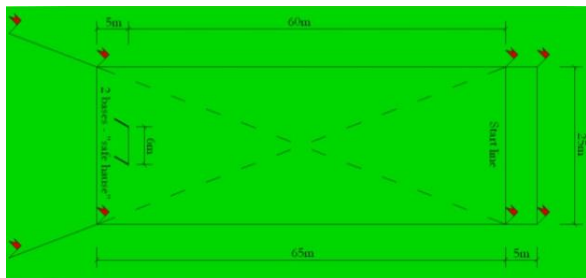


ПОЛША: ИГРИ / СПОРТНИ ИГРИ

Име: Палант

Оборудване: игрище 20 x 40 открито или закрито, дървена пръчка или тенис ракета, гумена топка

Брой на играчите: 10 - 26 участници



Правила на играта: Играчите са разделени на 2 отбора. Единият отбор играе в “гнездото”, а другият - в “бойното поле”. Играта започва с удяне на топката с пръчка от играч от гнездото, минавайки покрай съответните бази и връщайки се към гнездото (за 3 точки едновременно, частично - 1 точка). Ударът е добър, ако топката премине през линията между първата и третата база.

След лош удар състезателят стои на неутрална територия (база)

Екипът от бойното поле се опитва да попречи на играчите да получат точки, като грабне хвърлената топка, ако има такава възможност, да се промъкне между базите на противника или да отстрани топката възможно най-бързо.

Играчите на позиция имат 5 минути, за да спечелят колкото се може повече точки, след което отборите се сменят.

Смяната става по-рано, ако играч на бойното поле грабне топката в стил камуфлаж (камуфлаж – грабне топката с една ръка във въздуха) или удари тичащ противник.



Играч, ударил топката, продължава, докато топката се върне в гнездото. Ако се намира между базите, тя се връща към предишната база.





Име: Ринго / Полско ринго

Оборудване: терен с размери приблизително 9 x 18 м с мрежа или лента на височина 243 см. (Размерите могат да варират в зависимост от възрастта и уменията на играчите). 1 - 2 гумени фризбита.

Брой на играчите: 1-3

Правила на играта:

Играта започва със сервиз от крайната линия на полето. (За 2-3 играчи сервизът се изпълнява едновременно от двата отбора). Ако фризбитата са повече, когато едно фризби попадне на терена, играта продължава, докато всички останали не паднат. Биещият сервиз играч се сменя на всеки 3 или 5 сервиза в зависимост от броя на играчите. Опонентът се опитва да хване фризбито с една ръка. Ако реферът докосне мрежата след сервиз, втора мрежа ще доведе до загуба на точката. Точка се отбелязва, ако фризбито падне в полето на противника или ако противникът хвърли извън полето. Победител е отборът или играчът, който отбележи 15 точки (или 2 точки предимство). Смяна на местата се извършва, след като един от отборите е отбелязал 8 точки.

Важна информация:

- полетът на фризбито трябва да бъде хоризонтален спрямо земята;
- то се хваща и хвърля само с едната ръка;
- с фризбито в ръка можете да направите само една крачка и веднага следва да го хвърлите към противника.





Име: Pierścieniówka / The Net Ring Ball

Оборудване: открито или закрито волейболно игрище, волейболно игрище, волейболно игрище с 3 дупки

Брой на играчите: 4-6 души

Правила на играта:

Отборът, който започва играта, трябва да я играе от зад крайните очертания на полето. Противоположният отбор хваща топката и може да я подхвърля и подава до максимум 3 пъти с двете ръце.

Играчът трябва да бъде позициониран в зоната с 1,5 метра координатна мрежа и може да подава топката само на играчи от своя отбор и да не блокира дупките в мрежата.

Другите играчи - нападателите - имат право да хвърлят топката в противниковата страна на терена през дупките в мрежата.

Играчите могат да се движат наоколо, само ако не държат топката.

След всяка смяна на сервиза, играчите си сменят зоните, точно както във волейбола.

Отборът, който печели 15 точки, печели сета (играта се играе до преднина от 2 точки), а отборът, който печели минимум 2 серии, печели мача.





ТУРЦИЯ: ИГРИ/СПОРТНИ ИГРИ

Име: Разноцветна спирка

От какви предмети се нуждаем? топка

БРОЙ НА ИГРАЧИТЕ: Няма ограничение. В идеалния случай - повече от 4.

ПРАВИЛА: Не позволявайте топката да удари земята. Тези, които докосват цвета, който се спомене, не могат да бъдат удряни.

КАК СЕ ИГРАЕ?

Играчите правят кръг. Единият от играчите е “ГЛАВЕН” и заема място в центъра на кръга. Той започва играта, като хвърля топката към небето и извиква име. Онзи, който си чуе името, трябва да хване топката, преди тя да удари земята. Тогава се извиква друго име. Ако топката падне на земята, преди да бъде уловена, останалите играчи трябва да бягат. Когато “ГЛАВНИЯТ” улови топката, той / тя казва “стоп” и всички играчи спират, където се намират. В този момент “ГЛАВНИЯТ” казва един цвят и започва да тича след играчите. Играчите трябва да намерят и докоснат нещо с този цвят. Тези, които успеят да направят това, не могат да бъдат ударени; другите трябва да се целят с топката, докато един от тях бъде изваден извън играта. “Главният” продължава играта с извикване на друго име. Всеки се стреми всички играчи да излязат и той да остане последен, т.е. победител.





Име: Седемте камъка

ОБОРУДВАНЕ: Седем камъка, топка

ИГРАЧИ: Два отбора с еднакъв брой играчи.

ПРАВИЛА: Камъните се поставят в центъра на кръг, един върху друг. Отборите хвърлят топката извън зададените параметри. Защитниците не могат да напуснат кръга, докато топката не бъде хвърлена.

КАК СЕ ИГРАЕ? Защитникът се определя с монета. Чертае се кръгът и камъните се подреждат като кула. Първият член на отбора хвърля топката и играта започва. Ако кулата бъде улучена и падне, защитниците напускат кръга и отиват след топката. Междувременно останалите играчи от отбора влизат в кръга, за да построят кулата отново. Когато защитниците хванат топката, те се връщат в кръга, за да ударят съперник. За да го елиминират, трябва да го ударят, преди кулата да е завършена. Ако играч е ударен, той се оттегля настрани и играта продължава.

В случай, че играчите успеят да построят кулата, дисквалифицираните играчи се присъединяват отново към играта. В случай, че не успеят, с последния си играч те губят играта и сменят местата си със защитниците.





Име: Гони, гони кърпичка

ОТ КАКВИ ПРЕДМЕТИ СЕ НУЖДАЕМ? носна кърпичка

БРОЙ НА ИГРАЧИТЕ: Два отбора и един съдия

ПРАВИЛА: И двата отбора трябва да започнат едновременно. Кръгът е неутрална територия. Вътре в кръга играчите не могат да докосват нито съперника, нито съдията.

КАК СЕ ИГРАЕ? Отборите заемат местата си. Преди да започне играта, се назначава “съдия”, който държи носната кърпичка. Рисува се кръг и съдията влиза в него и застава в центъра му. Играчите на отборите се нареждат в колона по един от двете страни. С кимането на съдията играта започва и първите играчи от всеки отбор се придвижват до титуляря, за да вземат носната кърпичка, без да бъдат хванати от съперника. Ако успеят, екипът получава 1 точка. Ако и двете страни стигнат до притежателя по едно и също време, битката започва. Дори ако едната страна успее да вземе кърпичката, съперникът може да получи точката, като я дръпне. Единственият начин да се постигне целта и играчът да се върне в отбора си с кърпичката, е да се измами съперника и играчът да не позволи да бъде хванат.





ПОРТУГАЛИЯ: ИГРИ/СПОРТНИ ИГРИ

Име: Игра с диск

Брой играчи: 2 или 4 играчи. Или 2 отбора от по 2 всеки.

Материали: 2 пръчки и 2 или 4 диска

Как се играе: Кеглите се поставят на равен терен, целта е да се съборят. Поставят се 15/18 метра разстояние, играчите хвърлят диск по тях.

Прави се само по един ход. Целта е да се събори кеглата с диска или той да падне колкото може по-близо до нея, като се преобръща с ръка.

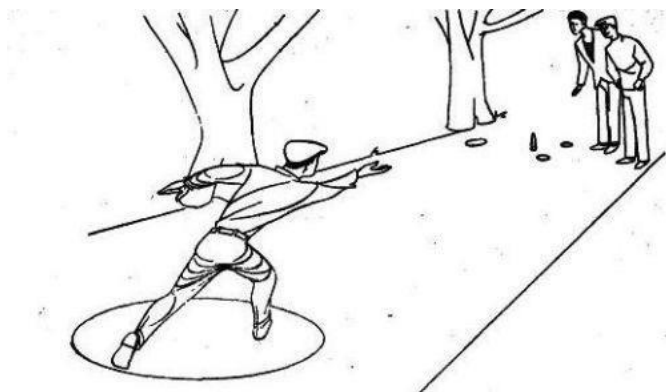
Играта се счита за завършена, когато всички играчи са направили хвърляния от едната страна на полето, но играта е напълно завършена, когато всички играчи от двете страни са хвърлили своите общо шестнадесет диска.

Точки: Четири точки се присъждат на отбора, чийто състезател хвърли диска, достигне до кегла в кръга на противоположната част на полето и я повали. Две точки се присъждат за всеки диск, който достигне до средния кръг и успее да се доближи до кегла повече от този на противника си, след като приключи действието на противниковия играч.

Приключване на играта и обявяване на победителя

Мачът приключва след завършване на последната игра.

Побеждава отборът, отбелязал най-много точки.





Име: Игра на въртящия се пумпал

Как се играе: Преди да се хвърли пумпалът, въжето трябва да се обвие много стегнато около него. Въжето се държи с ръка откъм свободния край. За да се разгърне, с движение на ръката се издърпва въжето и пумпалът се завърта.

За по-продължителна игра на земята се начертава кръг с диаметър около 1,5 метра. Играчите трябва да въртят пумпала си само в кръга.

Правила:

Въртенето на пумпала се прави по определен ред и всеки играч има право на едно завъртане, когато му дойде редът.

Всеки играч има право на 3 опита да завърти пумпала.

Материал:

- По един пумпал на човек;
- По едно въже на човек.

Цел:

Пумпалът да се завърти по начин, по който да избута от кръга пумпалите на останалите играчи или пък да продължи да се върти, след като те са спрели. След първия кръг на играта, целта е да се отстранят и пумпалите, останали извън кръга.

Историята на пумпала:

В началото той е бил малък предмет от дърво, във формата на круша с желязно копие на върха, обикновено сребърно. Ако копието е златно, пумпалът е кралски.

През вековете е имало няколко вида пумпали, които дали имена на няколко варианта топ игри.

Във Вавилон са намерени украсени парчета глина. При разкопките на Помпей са открити пумпали, датиращи от пети век пр. н. е. В Гърция и Рим Калипсо, Виргилио, Хорацио и Плинио дори са го споменавали в творбите си. Много варианти на пумпала са срещани при различни нации и народи от различни части на земното кълбо.





Име: Играта на китайската маймуна

Играчи - 3 или повече

Материали – необходима е една стена

Как се играе?

Пред стената има един играч, обърнат с гръб към останалите играчи. Този играч изрича: “1, 2, 3 - китайска маймуна”. Докато той говори, играчите тичат максимално бързо към стената. Когато играчът завърши изречението, той се обръща към останалите играчи и тези от тях, които са видяни все още да тичат, се връщат на стартова позиция. Първият играч, който стига до стената, печели.

Любопитно

Тази игра обикновено се играе от малки деца в училище. Играта е позната на всеки в Португалия, а също и в други страни по света.

Силни страни

Тази игра развива вниманието и наблюдателността у играчите. Лесна е и може да се играе на открито и на закрито.





НАЦИОНАЛНИТЕ ИГРИ – РЕЗЮМЕ

Игрите винаги са били част от свободното време на децата. Децата, които се включват в тези прости дейности, ги играят, за да се социализират, да се отпуснат и да се забавляват. В същото време чрез игрите се развиват определени умения като скорост, стратегии, точност (напр. при хвърляне на предмети, за да се удари нещо или играч), гъвкавост (при преместване на тялото, за да не бъде ударен от топка или от някой друг предмет като пръчка). Децата придобиват и телесна сила. В игрите, където отборите играят един срещу друг, е важно децата да се учат на екипен дух, ако искат да спечелят играта.

В тази книга са описани 18 детски игри. Игрите се играят или на открито с много пространство или на закрито. Интересно е да се види какъв тип детски игри имат шестте страни, кои са общи и кои различни.

Какво е общо за игрите?

Повечето от игрите имат много прости правила, така че те са лесни за научаване. Не е необходимо много оборудване. Игрите с топки са много популярни в повечето страни. В някои игри не са необходими специални предмети или това, което трябва да се играе, се среща в природата (пръчици, камъни, тебешир за рисуване на земята). Игрите се играят в малки отбори, някои от тях могат да бъдат изпълнени, ако има само един или двама играчи (полската “Ринго”, португалските “Игра на мрежа” и “Игра на въртене на пумпал”, словенската “Hopscotch”).

Установи се, че някои игри се играят в повече от една страна, но има и малки различия в начина, по който се изпълняват (напр. българската “Народна топка” и румънската “Лов на патици”, българската “Дама” и словенската “Hopscotch”, румънската “Едно, две, три, до стената... СТОП” и португалската “Играта на китайската маймуна”).



Какви са особеностите на игрите?

Необходими са много дейности, като например тичане, в следните игри:

- всички полски игри
- турските “Разноцветна спирка” и “Седем камъка”
- румънската „Ловци на патици”
- българската “Народна топка”
- словенската “Крадци и полицаи”

Не е необходимо оборудване в:

- словенската “Крадци и полицаи”
- българската “Бели пеперудки”
- португалската “Играта на китайската маймуна”
- румънските “Държава, държава, нуждаем се от войници” и “Едно, две, три, до стената... СТОП”

Някои от игрите, описани в този раздел, са известни и на учениците и учителите от другите страни партньори, но не са избрани да бъдат описани и включени в книгата.

За учениците и учителите от всички участващи страни бе интересно да се фокусират върху темата за игрите, които децата играят или обичат да играят, и да сравнят до каква степен тези дейности все още са популярни сред децата, защото, както знаем, нашият начин на живот през последните години се промени и тази промяна се дължи на технологиите и интернет.



Част 2: Спортове





СЛОВЕНИЯ: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

СПОРТ: АЛПИЙСКИ СКИ

Алпийското каране или ски спускането е забавление за плъзгане по заснежени склонове на ски с фиксирани пети. Това е основен спорт за отдых в някои страни, като Словения. През 1936 г. става зимна олимпийска дисциплина.

Алпийският спорт е индивидуален спорт и има няколко подкатегории. Дисциплината на състезанията е разделена на слалом, супер слалом, супер гигантски слалом, комбиниран и спускане. Познато е и свободното каране - свободен стил, което е разделено на халфпайп, магнат, въздушно и тревно ски.

Необходимото оборудване са ски, които са оформени по такъв начин, че да позволяват настройка на издълбаването. Друга част от оборудването е биндинг. Използва се, за да прикрепи крака на скиора към ските. Алпийските ски не могат да се карат без подходящи ботуши. Тяхната задача е да свържат скиора със ските по начин, по който да може да ги контролира. Ски стикове помагат на скиорите да се придвижат напред и да контролират позицията на горната част на тялото. Скиорите трябва да носят каска, за да се предотврати риска от наранявания на главата, ако скиорът падне по време на ски. Ски костюми, скиорски ръкавици, ски очила също се използват за защита на телата на скиорите и очите им.

Спортът се практикува навсякъде навън, на повече или по-малко стръмни хълмисти места. Целта е да се навигира през портите на пистата, да се минава през тях и да се финишира във възможно най-кратък срок.



Сред най-известните словенски скиори са Тина Мазе, Илка Штухек, Ана Дрeв, Штефан Хадалин и Боштян Клайн.

Tina Maze е първият словенски скиор, получил големия кристален глобус. През 2014 г. Тя печели два златни медала на зимните олимпийски игри в Сочи, Русия (гигантски слалом, спускане).



СПОРТ: БАСКЕТБОЛ

Баскетболът е отборно състезание, което се играе от два противоположни отбора от по пет играча от двете страни на правоъгълно игрище. Играта на баскетбола, както е известна днес, е създадена от д-р Джеймс Нейсмит през декември 1891 г. в Спрингфийлд, Масачузетс, за да поддържа в кондиция млади спортисти през студените месеци.



Днес баскетболът е един от най-популярните спортове. През 1936 г. е включен и в летните олимпийски игри. В света има много различни баскетболни лиги и състезания.

На игрището има два коша, разположени на 10 фута над земята, по един за всеки отбор. Всеки отбор трябва да защитава коша си. Екипите сменят кошете на полувремето.

Основното оборудване на играчите е обикновено оранжева топка с диаметър 24 см. Баскетболистите стрелят с топката през обръча на коша на противника. Целта на играчите е да отбележат колкото е възможно повече кошове и да получават точки за това. Когато един от играчите стреля и вкара, той печели 2 точки. Ако играч зад линията за три точки, тогава кошът носи 3 точки. Отборът получава свободен удар, който струва една точка, ако противниковият отбор извърши фал на негов играч. Когато един отбор отбележи и спечели точки, топката отива при противниковия отбор. Целта на баскетбола е да се вкарат повече точки от другия отбор. Отборът с повече точки печели играта.

Играта се състои от четири четвъртини, всяка по десет минути. Ако в края на играта и двата отбора имат еднакъв брой точки, се дава петминутно продължение. То може да се дава няколко пъти.

Баскетболът също е много популярен в Словения. Имаме много добри играчи, например: братята Горан и Зоран Драгич, Лука Дончич, Гаспер Видмар и др. Словения спечели купата на Евробаскет през 2017 в Истанбул

Сн. 1: Горан Драгич





Сн. 2: Словенският отбор на Eurobasket 2017

СПОРТ: СКИ – СТАР СТИЛ

Ските през вековете

Ските имат много дълга история. Най-ранните примери за ски са открити в Русия и датират от 6000 г. пр. Хр. Макар че имат дълга история, скиите са се превърнали в популярна форма на отход и спорт в средата на 18-ти век. Оттогава ски спортът е един от най-популярните спортове.

Блок - Където започна всичко

В Словения има плато, наречено Блок. То е известно като люлка на словенските ски. Най-ранните споменавания на ски в Блок са от 1689 г. и затова хората на Блок са описани като най-старите скиори в Централна Европа. Те сами си правели ски у дома от твърда дървесина, предимно от бук или мека дървесина, бреза. Скиите били дълги около 150 см и широки 20 см. Използвали са се кожени ремъци, за прикрепване на краката към скиите. Използвали са и дървена пръчка, особено в хълмистите райони. Дръжката била дълга до 2 метра, обикновено с тъп край.

Първоначалната функция на скиите е за транспорт. Жителите на Блок използват ски, за да транспортират вода, дърво, дървени изделия и зърнени храни, а също и ковчези на специални погребални ски.

През втората половина на 19-ти век скиите стават спорт в алпийските страни, като Словения е една от тях, най-вече под влиянието на



скандинавските страни. Те вече са предназначени за удоволствие на хората в свободното им време.

Важно е да помним миналото, поради това се организират събития за запознаване със ски - старомодният стил. Хора от различни части на Словения организират различни клубове, за да почетат скиорската традиция. Всяка година в Bloke се провежда състезание, в което състезателите всъщност карат на дървената си техника. Традиционно ежегодно се провежда „Маратонът за ски бягане в Блок“. Това е състезание по ски бягане в старомодното оборудване.

Такива състезания се организират не само в Блок. Подобни атрактивни събития и състезания се провеждат в Северозападна Словения. Участниците използват и носят старомодното оборудване и обличат старомодно облекло.



Сн. 1: Спомен за скиите в Bloke

Сн. 2: Състезание със стари дървени ски

Сн. 3: Скиор от Bloke (1913)

Текстовете са написани от учениците: **Jedrt Mikelj** (Алпийски ски), **David Kopar** (Баскетбол) and **Tinkara Perne** (Ски).

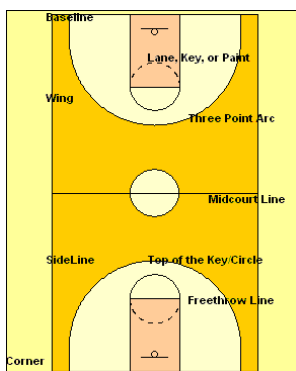


БЪЛГАРИЯ: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

СПОРТ: БАСКЕТБОЛ

Правила

Баскетболът е отборно състезание. Два отбора от по 5 играчи се опитват да вкарат кош, като стрелят с топка през обръч, издигнат над земята. Играта се играе на правоъгълно игрище, на всеки от двата му края има кош. Игрището е разделено на две основни части от линия на средата



Ако нападащият отбор играе с топката зад линията на средата на игрището, той има десет секунди, за да получи топката през линията на средата на игрището. Ако това не стане, защитата получава топката. След като нападащият отбор получи топката през линията на средата, той вече не може да притежава топката в зоната в задната част на линията. Ако това стане, топката се присъжда на защитата. Топката се придвижва до кош чрез дриблиране от играчите. Отборът с топката се нарича нападател. Отборът без топката се нарича защита. Те се опитват да



откраднат топката, да се състезават с удари, да крадат и отклоняват топката и да печелят борби.

Когато един отбор вкара кошу той взема две точки и топката отива при другия отбор.

В Основно училище „Любен Каравелов” - Видин, учениците изучават правилата и играят баскетбол по време на уроците по физическо възпитание.

Понякога нашите играчи отиват на открити игрища и играят **стрийтбол** - вариант на баскетбол, с отбори от други училища.



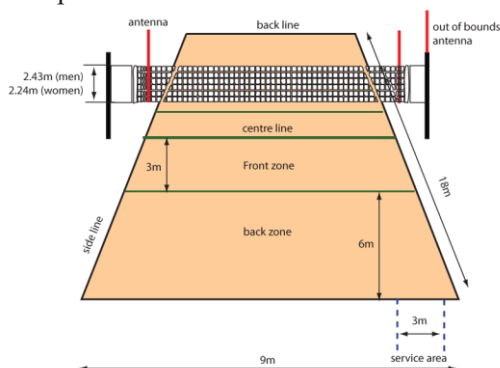


СПОРТ: ВОЛЕЙБОЛ

Правила

Игрище

Волейболното игрище е с ширина 9 м и дължина 18 фута, мрежата е със страни 9 м на 9 м.



Волейболният отбор се състои от 6 души. Обикновено трима души са в първия ред, а три са в задния ред.

Когато владее топката от едната страна на мрежата, отборът може да има само три контакта с топката.

Сервиз

Всяка игра започва със сервиз. Биещият сервиз застава във задния ред в задната част на игрището, нарича се крайна линия и има свободата да бие откъдето пожелае, стига само кракът му да не докосва или пресича линията. Ако кракът на биещият сервиз пресече крайната линия, това се счита за грешка на крака и води до странично излизане – топката преминава при другия отбор.

Въртене

След сервиса, когато другият отбор получи топката и я върне обратно отборът се завърта с една позиция надясно.

Точки

Повечето мачове се играят при три от пет гейма до 25 т.



В училище „Любен Каравелов“ учениците се учат да играят волейбол по време на часовете по ФВС. В началните класове те изучават миниволейбол.

На Националното волейболно състезание във Варна за момичета до 13 години нашата ученичка Мерелин Христова стана най-добрият нападател в България.





СПОРТ: ФУТБОЛ

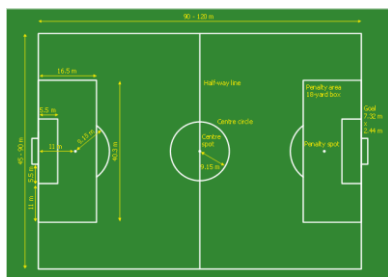
Правила

Футболът е един от най-старите спортове в света и затова е и един от най-познатите.

Мачът се състои от две 45-минутни полувремена с 15-минутен период на почивка между тях.

Всеки отбор може да има минимум 11 играчи (включително 1 вратар, който е единственият играч, на когото е позволено да държи топката) и минимум 7 играчи са необходими за осъществяване на мач.

Полето е от изкуствена или естествена трева:



Теренът е с правоъгълна форма, два правоъгълника по 5,5 м, два от 16,5 м и централен кръг. Мястото за наказание /дузпа/, е на 11 метра от двете врати.

Топката е с обиколка от 58-61 см и е с кръгла форма.

Всеки отбор може да посочи до 7 резервни играчи. Подмяната може да се направи по всяко време на мача, като всеки отбор може да направи максимум 3 смени.

На всеки мач има един съдия и двама помощник-съдии. Голът се получава, когато топката пресече линията на вратата.

За извършени нарушения играчът може да получи жълт или червен картон в зависимост от тежестта на нарушението и зависи от преценката на съдията. Жълтият е предупреждение, червеният картон е извеждане на този играч от мача. Два жълти



картона се равняват на един червен. След като играчът бъде изваден с червен картон, той не може да бъде заменен.

Футболът е един от любимите спортове в България и в ОУ "Любен Каравелов". Не само момчетата, но и момичетата обичат да играят футбол.

На Националния футболен конкурс в София нашият ученик Радослав Захариев бе избран за "Най-добър млад футболист" на България.





ПОЛША: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

СПОРТ: ФУТБОЛ

Играчите са разделени НА 2 отбора. Всеки отбор се състои от максимум единадесет играчи (без резервите), единият от които трябва да е вратар. Играчите се състезават, за да получат топката и вкарат гол на другия отбор.

Отборът, който е вкарал повече голове в края на мача, е победител; ако двата отбора са отбелязали еднакъв брой голове, тогава играта е равна.

Играчи, които не са вратари, не могат да държат топката с ръце по време на игра.

Мачът се ръководи от съдия, който има пълни правомощия да прилага законите на играта за мача, за който е бил назначен"

Мачът се състои от две полувремена от по 45 минути.

Футболът е най-популярният спорт в Полша. Над 400 000 поляци играят футбол редовно, а милиони играят от време на време. Първите професионални клубове са създадени в началото на 1900 г., а полският национален отбор по футбол изигра първия си международен мач през 1921 година.

В Полша има стотици професионални и любителски футболни отбори; които са организирани в националното 1-во ниво, 2-ро ниво, 3-то ниво и 4-то ниво. Освен това се провеждат състезания за Купата на Полша и Полската Суперкупа.



Robert Lewandowski





СПОРТ: СКИ СКОКОВЕ

Ски скоковете са зимен спорт, в който състезателите се стремят да постигнат най-дълъг скок след спускане по специално проектирана рампа. На крайния резултат освен дължината на скока, влияят и стилът на състезателя и други фактори. Ски скокове за първи път се провеждат в Норвегия в края на 19-ти век, а по-късно се разпространяват в Европа и Северна Америка в началото на 20-ти век. Всеки скок се оценява според изминатото разстояние и показания. Оценката на разстоянието е свързана с точката на строителство (известна още като К-точка), която е линия, очертана в зоната на кацане и служи като "цел" за достигане на състезателите. Резултатът на всеки съдия, който оценява стила, може да достигне максимум 20 точки.

Стефан Крафт притежава официалния рекорд за най-дългия ски скок в света с 253,5 метра.

Най-популярният ски скачач в Полша е Адам Малиш. Неговите многобройни постижения включват 4 титли за Световната купа, 4 отделни медала от Зимни олимпийски игри, 4 индивидуални златни медала от Световно първенство (рекорд за всички времена), 39 индивидуални победи в световната купа, 96 подиума за Световната купа (индивидуални и отборни) и единствената ски да спечели три поредни титли за Световната купа. Той е и победител в турнира "Четири хълма", единственият трикратен носител на Северния турнир, и бивш рекордьор на ски пилоти.



Adam Malysz





СПОРТ: АТЛЕТИКА

Атлетиката е една от най-старите спортни дисциплини. Организираната атлетика е известна от древните олимпийски игри от 776 г. пр. Хр.

Правилата и формата на съвременната лека атлетика са дефинирани в Западна Европа и Северна Америка през 19-ти и началото на 20-ти век и след това са разпространени в други части на света. Основни състезания са:

- бягане
- скачане
- хвърляне
- ходене
- комбинирана писта и поле

Атлетиката беше и все още е популярен спорт в Полша. Световният рекорд на мъжете принадлежи на Полша на 4x400м на световния шампионат на закрито през март 2018 г.а Анита Влодарчик има световен рекорд за жените 82,98 метра.

Текстът е написан от ученика Bartosz Tarnachowicz







ТУРЦИЯ: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

СПОРТ: ДЖИРИТ (CİRİT)

ЕКИПИРОВКА: Копие, кон,

ИГРАЧИ : Отбори от по 6, 8 или 12 играчи

КАК СЕ ИГРАЕ?:

ДЖИРИТ е традиционен турски спорт, който се играе на открито на кон, при който целта е да се печелят точки, като се хвърлят тъпи дървени копия в конниците на противниковия отбор.

ДЖИРИТ е средство за подобряване на уменията за конна езда и включва два отбора конници, всеки от които е въоръжен със сушени дъбови или тополови пръчици. Тази игра е била използвана, за да помогне на воините да останат във форма и да бъдат подготвени за войните.

Отборите се формират от шест, осем или дванадесет играчи, които стоят на противоположните страни на полето в рамките на квадрат от 70 до 130 метра. Има три "крайни зони" от около шест метра дълбочина в двата края на полето, които са зона за чакане на отбора, което означава неутрална зона и зона за хвърляне на противниковия отбор.

В началото на мача, традиционно най-младият ездач тръгва към противниковия отбор и извиква името на играч. На разстояние от 30 до 40 метра хвърля своето копие в този играч, предизвиквайки го да влезе в играта. След това той галопира към своя отбор, а предизвиканият играч го преследва и хвърля



копие към бягащия играч. Друг играч от първия отбор излиза и отговаря на отстъпващия ездач. Играчът от втория отбор започва да се движи бързо до своя ъгъл и заема предишното си място. Този път неговият съперник го преследва и му хвърля копие. Играта продължава в две 45-минутни части.

Този процес на преследване и бягство, докато се опитваш да удариш опонент с копие, е същността на играта, която изисква спортни умения.





СПОРТ: ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Оборудване: тежести

Правила:

Вдигането на тежести е спорт, който се изпълнява с железен прът с тежести от двете страни, чрез издърпване и разклащане, и задържане, без да се сгъват лактите над главата.

Как се играе?

Спортните състезания по вдигане на тежести се състоят от две движения: вдигане, задържане и пускане. Спортистът вдига щангата с едно движение и до сигнал на съдията я задържи над главата, без да сгъва лактите.

Състезанието започва с най-ниската тежест за спортиста. Той има право да я повиши една минута в рамките на правилата. Ако спортистът успее да вдигне тежестта и не иска повече тежест, теглото на другия опит автоматично се увеличава с поне 2 килограма (максимум). След кратка пауза, когато всички спортисти завършват вдигането си, те се движат по същата схема.



Naim Süleymanoğlu

Той е всепризнат за най-добрият вдигач на тежести за всички времена. Наричат го „Джобния Херкулес“, защото е нисък, но в същото време много силен.



Halil Mutlu

Той е турски вдигач на тежести, който е световен и олимпийски шампион. Той е трикратен олимпийски шампион, петкратен световен шампион и десеткратен европейски шампион. Той е обявен за „Динамо“ заради счупените от него рекорди един след друг.

Nurcan Taylan

Тя е първата турски жена, вдигаща щанга, която печели в олимпийските първенства. Тя счупи 6 европейски и 2 световни рекорда по вдигане на тежести. През 2004 г. тя спечели златен медал на Олимпийските игри в Атина, разбивайки световните и олимпийски рекорди на 48 килограма.

СПОРТ: БОРБА

Екипировка: Кръгъл тепих.

ИГРАЧИ: двама.

ПРАВИЛА : Има два стила: гръко-римски и фрийстайл. И двата включват борба с противника, но използването на краката е забранено в гръко-римския.

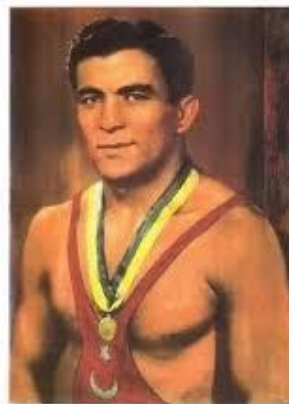
КАК ДА ИГРАЯ? Това е спорт, в който се използват много стратегии за предвиждане на ходовете на противника и маневриране с тях. Има различни опции, за да получите точки и да спечелите играта. Ако рамото на противника докосне пода, играта завършва автоматично. Другият вариант е да получите още 10 точки от противника, който също завършва играта. Борците получават по една точка за всеки успешен ход, като например хващане, хвърляне и т.н. Реферът решава за точките.



Играта борба се състои от два кръга, всеки от които трае по три минути. В крайна сметка, борецът, който получава повече точки, печели играта.

Някои от известните турски борци са Яшар Догу, Хамза Йерликай, Газанфер Билге.

Челал Атик е важен борец и треньор. Той се състезава както в гръко-римски, така и във фрийсталинг. През цялата си кариера той печели 4 златни, 1 сребърен и 1 бронзов медал в световните първенства, включително Олимпийските игри в Лондон през 1948 година.



Yaşar Doğu, един от най-големите борци в турската история, участвал в много световни първенства, спечелил 6 златни медала и 1 сребро. 1948 Олимпийските игри в Лондон бяха едно от важните му постижения.





ПОРТУГАЛИЯ: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

ИГРАТА НА АРКАТА И КУКАТА

Това е много проста и древна игра, която се нуждае само от арка и лък. Никой не знае точния произход, но се смята, че е създаден върху най-бедните части на обществото.

Необходима е желязна арка, обикновено стара джанта за велосипеди и "кука" (желязо с извит край за приспособяване към арката), за всеки играч

Всеки играч има арка и кука, а играта се състои от състезание, в което всеки участник захваща арката с куката.

Играта може да бъде състезание, с или без препятствия, спечелване на това, което първо достига целта. В случай на отклоняване на арката, състезателят я поставя в правилната позиция, на мястото на падането и продължава състезанието.





СПОРТ: ТРОЕН СКОК

Тройният скок, понякога наричан "хоп", "стъпка" и "скок", е състезание, подобно на дългия скок.

Това е дисциплина от леката атлетика, която се състои в това да скочиш колкото по-дълго можеш, хоризонтално, към ров с пясък, намалявайки въздействието на падането и запазвайки равновесие.

Тройният скок е бил вдъхновен от древните олимпийски игри и е съвременно състезание от олимпийските игри от началото на игрите през 1896 година.

В този скок се реализират три скока:



Нор, Step, Jump /ХОП, СТЬПКА, СКОК/

Нор, Step, Jump, това е поредица от три скока, осъществени преди падането на спортиста на пясъка и скокът трябва да бъде реализиран по този начин.

Нор - това е първият от трите скока. Състезателят трябва да тръгне с крака, с който ще скача.

Стьпка - втория скок се прави с един и същ крак като първия.

Jump – последен, но не на последно място, третият скок се прави с противоположния крак на предишните два скока. Този скок завършва в рова с пясък.

Ако състезателят стъпи на линията при старта, съдията показва червен флаг, което означава, че скокът не е валиден. Когато се покаже бял флаг, скокът се смята за валиден.

Измерването на скоковете е до първата следа, която състезателят оставя на пясъка.

Сегашните мъже и жени световни рекордьори са Джонатан Едуардс от Великобритания, скок от 18,29 м (60 фута 0 инча) и Инесса Кравец от Украйна, скок от 15,50 м (50 фута 10 инча). И двата рекорда бяха поставени по време на Световното първенство през 1995 г. в Гьотеборг.

Португалски състезатели

Нелсън Евора е спортист, който донесе повечето от международните медали на Португалия. Последното му завоевание бе златният медал на европейското първенство.

Патриса Мамона спечели златния медал на Европейското първенство 2016.



Nelson Évora



Patrícia Mamona





СПОРТ: ВОЛЕЙБОЛ

Волейболът е отборно състезание, в което два отбора от шест играча са разделени от мрежа. Всеки отбор се опитва да спечели точки, като забие топката в половината на другия отбор по определени правила. Той е част от официалната програма на Летните олимпийски игри от 1964 г. насам.

Пълните правила са обширни, но накратко казано, играта се провежда по следния начин: играч на един от отборите започва играта, като хвърля топката в сервис, зад линията на игрището, през мрежата към половината на противниковия отбор. Приемащият отбор не трябва да остави топката да докосне земята в тяхната половина. Отборът може да докосне топката до три пъти, но отделните играчи не могат да докосват топката два пъти последователно. Обикновено, първите две докосвания се използват за атака, опит за насочване на топката обратно към мрежата по такъв начин, че противникът да не може да предотврати това топката да докосне земята.

Игра волейбол, първоначално наречена "mintonette", е изобретена през 1895 г. от William G. Morgan само 4 години след





изобретяването на баскетбола. Морган, възпитаник на Спрингфийлд Колидж на YMCA, проектира играта да бъде комбинация от баскетбол, бейзбол, тенис и хандбал.





РУМЪНИЯ: НАЦИОНАЛНИ/ПОПУЛЯРНИ СПОРТОВЕ

ПЛУВАНЕ

Ако гърците считат плуването за акт на културна дейност, римляните оценяват "достойнството", което означава импулсът да се демонстрират смелост, сила и умение да се изправиш срещу силата на водите. От данните, събрани от N. Postolache (История на спорта в Румъния - 1995), можем да споменем няколко важни момента:

- Годината 1769 - „Хроника на град Хотин” говори за „зашки стил” с участието на румънци;
- през 1820 г. в Арад, на брега на река Муреш, имало обществена баня, която имала „училище за плуване“;
- между 1840-1841 г. Георге Асачи (рецензент на училища в Молдова), включва в учебната програма на Академията „Михайлене” в Яш, упражнения и гимнастика, плуване и фехтовка като задължителни предмети;
- През 1850 г. е създаден първият естествен басейн на брега на Муреш в Арад.
- Краят на 19-ти век и началото на 20-ти век са белязани от организационни и конкурентни проблеми при плуването, особено в градовете Тимишоара, Клуж, Орадя, Търгу Муреш, Арад, Букурещ (компанията „Тирул” играе ключова роля тук). Първото румънско национално първенство се проведе през 1924 г. в Таргу Муреш, в басейн с дължина 50 м. През 1923 г. в Букурещ е създаден Клуб по водни спортове Флореаска, а в Бейли Феликс се организира Национален плуven конкурс, който включва състезания за различни възрастови групи. През 1929 г. голямо събитие в Букурещ слага откриването на басейна на булевард Киселеф (днешният Tineretului pool). Това е и първото състезание, в което е разрешено на жените да участват.

Плуvни стилове

В практиката са възприети няколко стила за плуване: свободен стил, бруст, гръб и бъртерфлай, наричан и делфин.



- Бруст - е техника, използвана предимно за развлечение и особено полезна за плуване с военни или търговски цели;
- Кроул – най-разпространен; нарича се още свободен стил или предно пълзене;
- Buttrfly - или делфин; това се нарича тези начини, защото вълнообразните размахващи движения, на цялото тяло наподобяват ударите на делфините.
- Гръб - теоретично тази техника е най-лесната за учене, тъй като плувецът има предимството да бъде в състояние да диша през цялото време.

СПОРТНО ПЛУВАНЕ

Спортното плуване е воден спорт, който се състои в плуване на определени разстояния за най-кратко време с помощта на спортна техника за плуване, в басейни, които са специално оборудвани.



Състезателната дейност се регулира и се осъществява под патронажа на FINA. Плуването с изпълнения се практикува както от любители, така и от професионални спортисти и присъства във всички съвременни издания на Олимпийските игри.

Има общо 17 състезания, всяко от които се провежда както за състезатели жени, така и за мъже. На Олимпийските игри през лятото те организират само 13 от 17-те състезания, а олимпийските състезания се провеждат в така наречените олимпийски басейни.

Олимпийските басейни са с дължина 50 м, ширина 21 м, дълбочината на водата по цялата дължина на разстоянието трябва да бъде минимум 1,80 м. Те се наричат още плувни



басейни с дълъг курс. Плувните басейни, наречени "къси курсове" и полуолимпийските басейни са с дължина 25 метра, а 8-те коридора са разположени на най-дългата част на басейна, с ширина от 2,5 m между тях. На разстояние от 5 m на всеки край на басейна, цветът на линиите на лентата трябва да бъде бял или червен, различен от останалата част от дължината. Любимата средна лента (4) е маркирана с жълт цвят. Понякога, две ленти, 4 и 5, могат да бъдат маркирани като любими, в жълто. Дъното на басейна е маркирано с тъмни ленти, проследени в центъра на всяка лента. Ширината им е 20-30 см и завършват на 2 м преди края на басейна.

Събитията в класическо състезание (олимпийски) се организират в четирите техники за плуване:

- Свободен стил: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m
- Гръб: 50, 100, 200 m
- Пеперуда: 50, 100, 200 m
- Бруст: 50, 100, 200 m
- Смесени индивидуалните състезания: 200 и 400 m

Релейни състезания:

- 4 x 100 m свободен стил; 4 x 200 m свободен стил
- 4 x 100 m смес.
- 4 x 50 m свободен стил в комбинация (2 момичета и 2 момчета се състезават по ред, определен от треньора).

ВОДНО ПОЛО /ВОДНА ТОПКА/

Британците се считат за бащи на водната топка. Футбол във водата, водна топка или поло във водата, това е една от най-старите игри и първият спорт в програмата на съвременните олимпийски игри.

Основател на водното поло е англичанинът Уилям Уилсън, роден в Лондон през 1844 г. Като член на "Лондонския плувен клуб, той забелязва, че обученията на плувците са монотонни и скучни. Чувствайки нуждата от разнообразие, един ден той



донася футболна топка, хвърля я във водата и всеки плувец започна да плува към топката, да я хваща и да я предава на друг плувец. Това е нещо съвсем ново за тях и играта започна бързо да набира популярност. На 12 май 1870 г., по време на среща на членовете на Лондонския плувен клуб, е сформирана комисия за установяване на правилата на играта, но има още почти четири години до създаването на първия регламент.

Първата игра на водна топка се състоя на 14 юли 1876 г. в "Премиерния клуб на Борнмът".

12 години по-късно, през 1888 г., Англия организира първото световно първенство по водна топка, като в началото участват само четири отбора поради големите разстояния между градовете и транспортните трудности. Първият шампион на играта е "Клубът на Мидландс Бъртън", а от 1894 до 1901 г. ръководството е собственост на "Манчестър Озбърн Клуб", който представя Великобритания на Олимпийските игри през лятото на 1900 година.

Първата страна в Европа, в която се играе водна топка, е Белгия, през 1888 г. Следват Германия и Австрия от 1894 г., Франция през 1897 г., Италия от 1900 г., Унгария и Швеция през 1906 г. Водното поло достига зад океана, в САЩ, където Джон Робинсън организира първия отбор, "Бостън Атлетик Асоциация", през 1888 година.

Първият регламент за плуване и поло е публикуван през 1931 г., а първото училище за съдии е създадено през 1934 г. След втората световна война, водното поло се развива непрекъснато.





ВОДНОТО ПОЛО В РУМЪНИЯ

Първите поло екипи в Румъния се появяват в Клуж, Тимишоара, Таргу Муреш. През 1924 г., по случай Деня на флота, те организират в Констанца първото състезание по поло, в което участват 3 отбора. През 1929 г. в Букурещ (Sportul Studentesc и TCR) се появяват първите отбори, като броят им се увеличава с откриването на плувния басейн в Kiseleff (Tineretului pool). През 1952 г. Румъния участва за първи път с отбор по водна топка на Олимпийските игри в Хелзинки.



ПРАВИЛА

Състезанието по водна топка е мач между два отбора, всеки от които се състои от по 7 играчи: 6 играчи на терена и вратар с до 6 играчи на резервната банка. Вратарят е единственият играч, на когото е позволено да докосне топката с две ръце и да я удари с юмрук, за да стигне до дъното на басейна, но не му е позволено да излиза от средата на басейна.



Теоретично водното поло се играе по същия начин като хандбала, със следното разположение в полето: център, защитник, полудясно, ляво, крайно дясно, крайно ляво и вратар. Също както при мач по хандбал, ако играчът извърши голяма грешка, има случай на елиминиране за период от 20 секунди, в който случай противниковият отбор се възползва от допълнителен играч.

Водната топка се играе в 4 кръга по 8 минути. Дължината на басейна е 30 м за мъжете и 25 м за жените и ширина 20 м. Дълбочината на водата е най-малко 1,8 м.





РЕЗЮМЕ

Спортът, независимо от това, какви са неговите правила и изисквания, събира хората!

Учениците и учителите от партньорските училища в проекта „Националните игри и спортове ни обединяват“ са илюстрирали историята и представянето на спорта, към които хората от всяка страна се чувстват привързани или, както е случаят с румънския отбор, на преобладаващите спортове в собственото им училище.

Откриватието, че имате нещо общо с партньора ви, носи радост! В Словения и България най-очевидният спорт с топка е баскетболът, а спортът, практикуван с еднаква страст в България и в Полша, е футбол. България и Португалия предоставят ресурси за практикуване на волейбол.

Различията не ни разделят, а ни свързват, за да открием нови спортни дисциплини. Турската Джирит игра, вдигането на тежести и борбата са спортове, насърчавани от турския екип и привлекли вниманието на всички с това, че силата на тялото, както и сътрудничеството човек - животно (кон) се извършват в съответствие с определени правила и могат да донесат радост от представянето. Снежни спортове се практикуват в Полша (ски скокове) и Словения (алпийски ски), като релефът и климатът са благоприятни за практикуването им. Спортът от атлетическата дисциплина се споменава от португалците и от полския отбор, като различията остават да бъдат анализирани от читателя.

Един по-малко познат за нас спорт е представен от португалския екип, така че на всеки се дава възможност да научи нещо ново: играта на арката и куката.



Спортовете, представени от румънския отбор, се практикуват във водата и се основават на плуване, плуването като учебен предмет, който се практикува на професионално ниво в училището, участващо в проекта.

Спортът формира тялото, духа и екипа! Във всяка от 6-те страни партньори от проекта са представени, популяризирани или тествани спортове!

Автор на резюмето: Адриана Олару

Преведено от: Mihaela Chircă



Част 3: Обобщени резултати





ВЪПРОСНИК ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

ПРОЕКТ „National Games and Sports Bring us Together”, reg. № 2017-1-PL01-KA219-038601_3

Резултатите са обобщени и илюстрирани от Галина Нетова – координатор за ОУ „Любен Каравелов“ – Видин, България

Срок на провеждане - септември 2018 г.

Участници в проучването:

»20 ученици

»10 учители

От 6 държави: България, Полша, Португалия, Румъния, Словения, Турция

Общ брой ученици: 120

Общ брой на учителите: 60

Това са отговорите на учениците:

1. Колко пъти седмично тренирате в свободното си време?

а) 1 - 2 пъти

б) 3 - 5 пъти

в) повече

г) никога

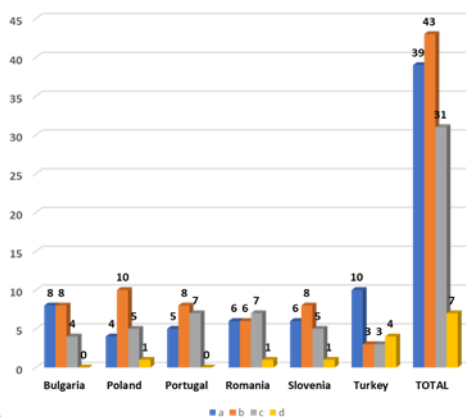
43 ученици (36%)

тренират 3-5 пъти седмично. Само 7

ученици (7%) не тренират

никога - 4 от Турция и по 1 - от Полша, Румъния и Словения.

Question 1 - STUDENTS

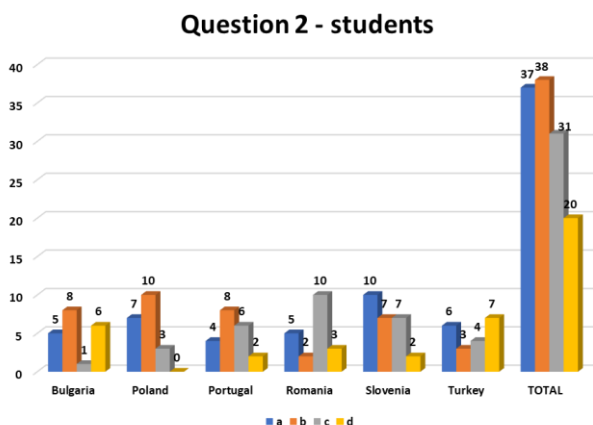




2. Къде тренирате?

- а) сред природата (джогинг, катерене...)
- б) в зала (отборни спортове)
- в) в зала (индивидуални спортове)
- г) други

Повечето от учениците (60%) ходят на фитнес, практикуват отборни спортове и тренират сред природата - катерене, джогинг и др.



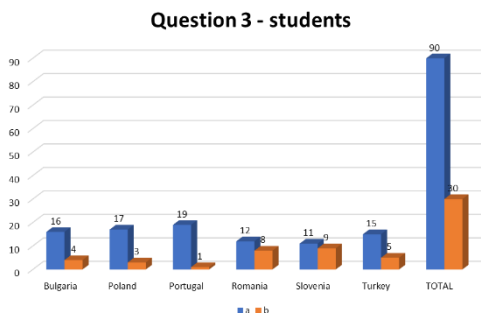
3. Обикновено закусвате ли?

- а) да
- б) не

ПОДВЪПРОС: Ако отговорът Ви е ДА, За. От какво се състои Вашата закуска?

75% от учениците

обикновено закусват. Ето какво обикновено имат за закуска:





Bulgaria	Poland	Portugal	Romania	Slovenia	Turkey
milk	sandwiches	Milk	eggs	Bread&cereal	Bread
muesli	cornflakes	Bread	milk	Milk	Eggs
sandwich		Cereals	cereals	Eggs	Cheese

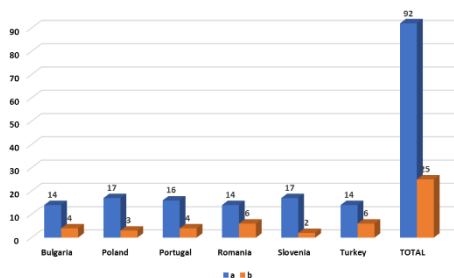
4. Къде е за Вас главното хранене за деня?

- а) у дома
б) в училище
в) на друго място. Къде?

Повечето от учениците (77%) приемат основното ежедневни хранене у дома, а другата част - в училище.

Ето и другите отговори:
България – при баба, навън;
Португалия – в кафене;
Словения – при баба и дядо.

Question 4 - students

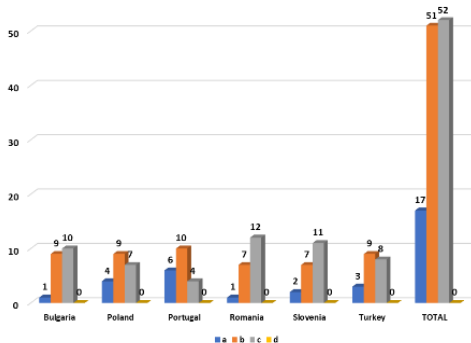


5. Колко вода пиете на ден?

- а) по-малко от литър
б) 1 литър
в) 2 или повече литра
г) не пия вода

Много голям брой ученици пият по 1, 2 или повече литра. Няма ученици, които изобщо не пият вода.

Question 5 - students



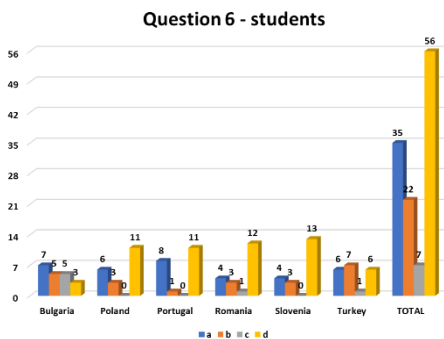


6. Колко често ядете бързи храни?

- а) веднъж седмично
- б) повече от два пъти седмично
- в) всеки ден
- г) при специални поводи

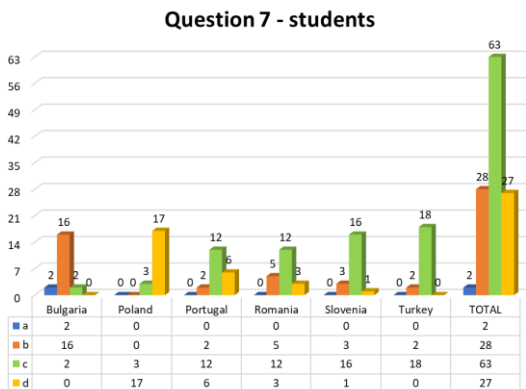
За радост, повечето ученици ядат бърза храна при специални поводи.

Най-малък е броят на учениците (7 ученици или 5,8%), които ядат бързо хранене всеки ден. Повече от тях - 5, живеят в България.



7. Според Вас, кой от следните е начин на здравословно хранене?

- а) въглехидрати + мазнини
- б) въглехидрати + протеини
- в) въглехидрати + протеини + витамини + минерали + мазнини
- г) нямам идея





Добре е, че повече от половината ученици - 52,5% знаят какво е здравословно хранене и избират отговора в).

27 ученици, от които 17 от Полша, не мислят за съдържанието на здравословното хранене.

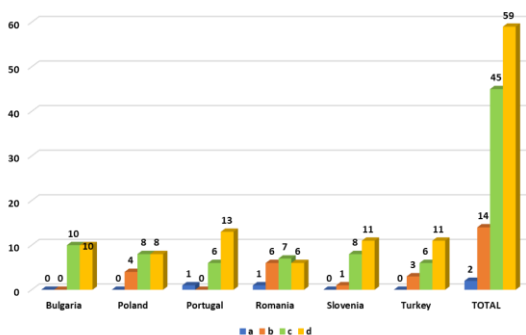
8. Колко често ядете зеленчуци?

- а) никога
- б) Рядко
- в) понякога
- г) Всеки ден

Както може да се види от графиката, 59 ученици от партньорските

училища ядат зеленчуци всеки ден. Само 2 отговарят, че никога не ядат зеленчуци.

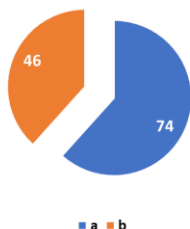
Question 8 - students



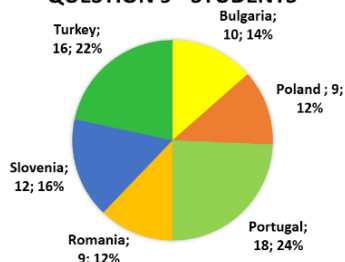
9. Ядете ли ориз и други зърнени храни три пъти седмично?

- а) да
- б) не

Question 9 - students



ANSWER "YES" ON QUESTION 9 - STUDENTS



61% от всички ученици са отговорили, че ядат зърнени храни 3 пъти седмично. Повечето от тях са от Португалия (18 от 20), Турция (16 от 20) и Словения (12 от 20).



10. Почивката е важна за здравословния живот. Имате ли време да се отпуснете всеки ден?

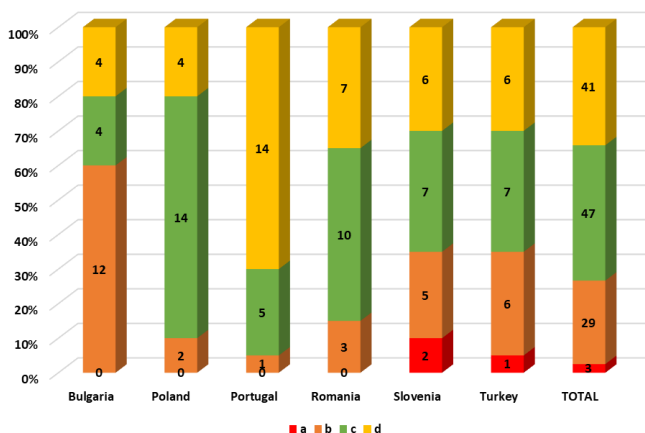
- а) никога
- б) рядко
- в) винаги
- г) понякога

Има 4 ученици от всички 120, които нямат време да се отпуснат. Рядко почиват учениците в България.

Винаги има време да се отпуснат повечето ученици от Полша и Румъния.

А понякога - учениците от Португалия.

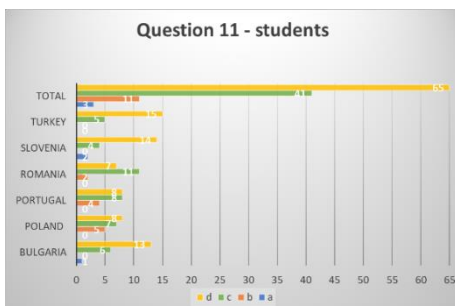
Question 10 - students



11. Колко често консумирате плодове?

- а) никога
- б) рядко
- в) винаги
- г) понякога

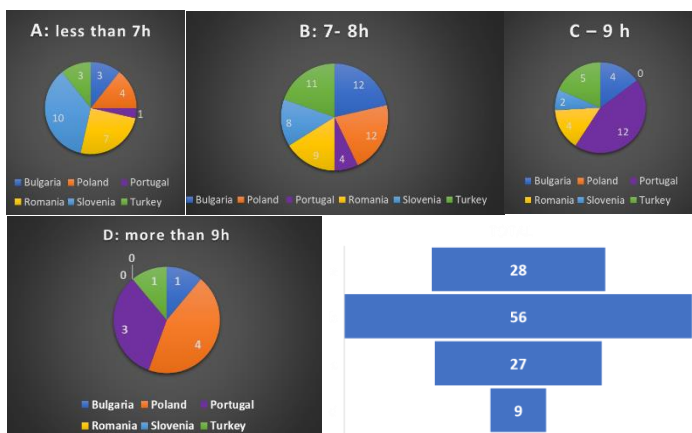
Question 11 - students





Във всички страни, с изключение на Румъния, най-популярният отговор е „понякога”. Звучи добре, че вторият най-популярен отговор е „винаги”. Само няколко деца - 2 от Словения и 1 от България - казват, че никога не ядат плодове.

12. Колко часа спите на ден?

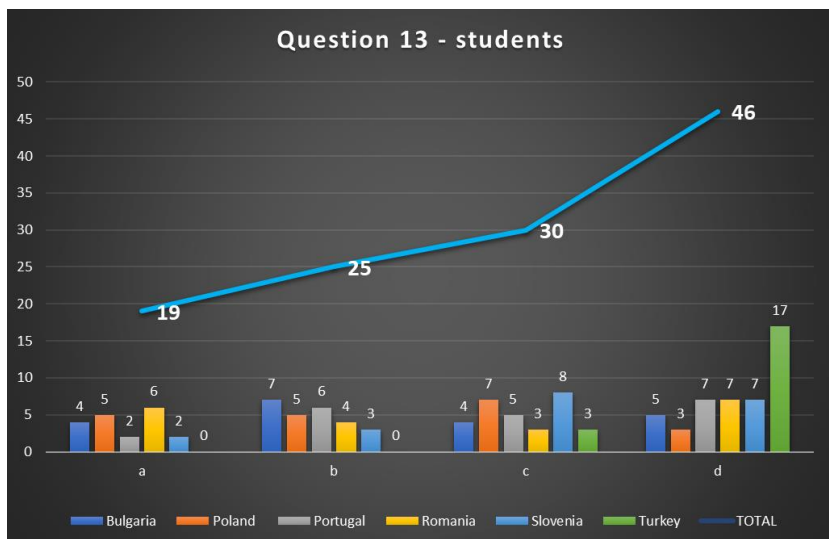


13. Консумирате ли органични / биологични продукти у дома?

- а) никога
- б) Рядко
- в) понякога (2 пъти месечно)
- г) всеки ден (2 пъти или повече на седмица)

19 ученици (16%) отговарят, че никога не консумират биологични продукти у дома.

Както може да се види от синята линия отгоре, има повече ученици, които консумират биопродукти по-често, дори всеки ден.



През същия период бяха анкетирани и учителите, на които бяха зададени същите въпроси:

1. Колко пъти седмично тренирате в свободното си време?

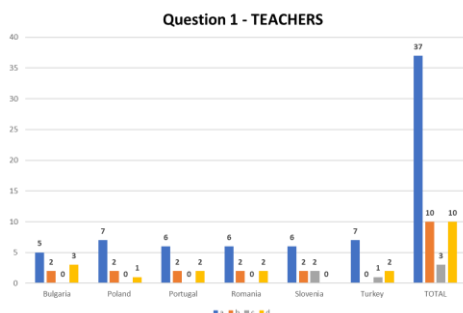
- а) 1 - 2 пъти
- б) 3 - 5 пъти
- в) повече
- г) никога

37 учители (62%) са отговорили, че тренират 1-2 пъти седмично.

10 учители (17%) тренират 3 - 5 пъти.

Други 17% не се занимават никога - 3 от България, 2 от Португалия, Румъния и Турция, 1 от Полша.

Най-активните учители живеят в Словения.

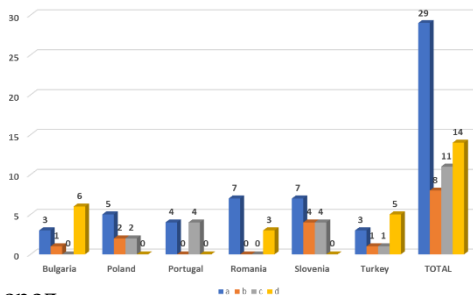




2. Къде тренирате?

- а) сред природата (джогинг, катерене...)
- б) в зала (отборни спортове)
- в) в зала (индивидуални спортове)
- г) други

Question 2 - TEACHERS



29 учители (48%) тренират сред природата.

8 учители (13%) тренират в зала.

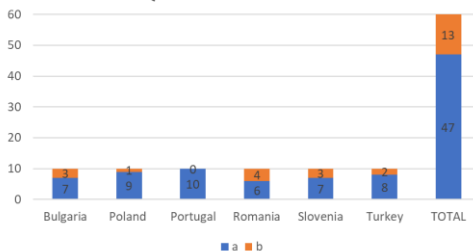
Повече от учителите от Румъния и Словения тренират сред природата.

3. Обикновено закусвате ли?

- а) да
- б) не

ПОДВЪПРОС: Ако отговорът Ви е ДА, За. От какво се състои Вашата закуска?

Question 3 - TEACHERS



78% от учителите (и 75% от учениците) обикновено закусват.

Всички учители от Португалия и 9 от Полша имат закуска.

Ето какво обикновено имат учителите за закуска:

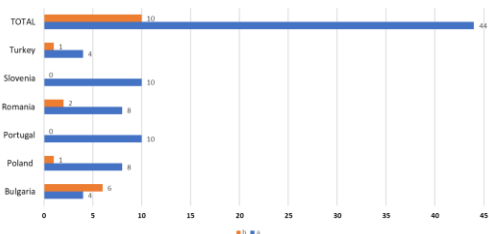
- България – йогурт, кафе, тост
- Полша – пуканки, сандвич, плодов сок
- Португалия – мляко, хляб, кафе
- Румъния – мляко, зърнени, йогурт
- Словения - зърнени с хляб, кафе и плодов сок, плод.



4. Къде е за Вас главното хранене за деня?

- а) у дома
- б) в училище
- в) на друго място. Къде?

Question 4 - TEACHERS



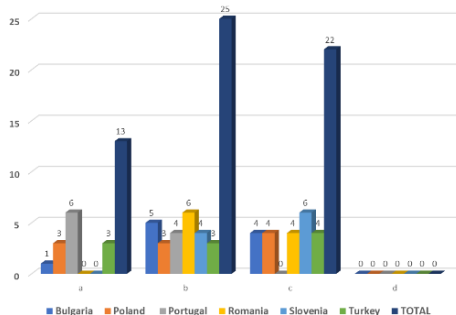
Не всички са отговорили на този въпрос.

За 44 / от всичките 54 / основното хранене е у дома.

5. Колко вода пиете на ден?

- а) по-малко от литър
- б) 1 литър
- в) 2 или повече литра
- г) не пия вода

Question 5 - TEACHERS



Също като учениците,
много голям брой учители
пият по 1, 2 или повече литра.

13 учители пият по-малко от 1 литър.

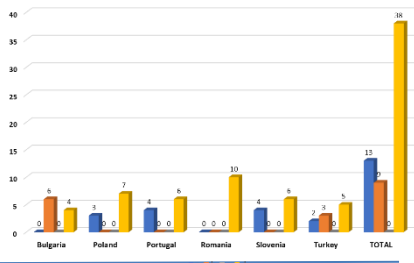
Учителите от Португалия пият най-малко вода.

Няма учители и ученици, които изобщо не пият вода.

6. Колко често ядете бързи храни?

- а) веднъж седмично
- б) повече от два пъти седмично
- в) всеки ден
- г) при специални поводи

Question 6 - TEACHERS



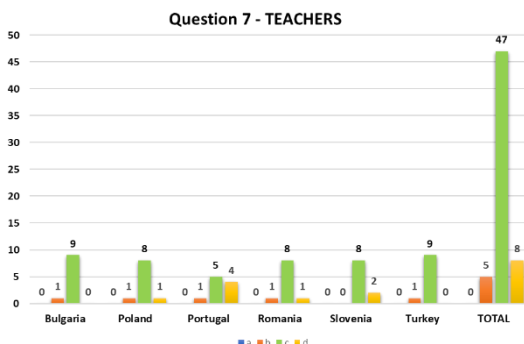


63,3% от учителите (и 46,6% от учениците) ползват бързи храни само по специални поводи. Сред тях има 10 учители от Румъния.

Никой от учителите не яде бърза храна всеки ден.

7. Според Вас, кой от следните е начин на здравословно хранене?

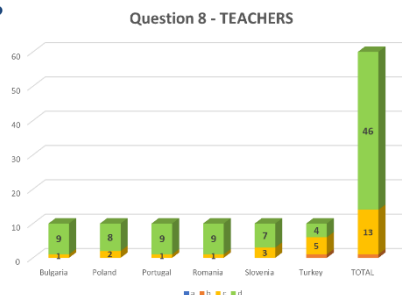
- а) въглехидрати + мазнини
- б) въглехидрати + протеини
- в) въглехидрати + протеини + витамини + минерали + мазнини
- г) нямам идея



78,3% от учителите знаят какво е здравословно хранене.

8. Колко често ядете зеленчуци?

- а) никога
 - б) Рядко
 - в) понякога
 - г) Всеки ден
- 46 учители (76,6%) са отговорили, че ядат зеленчуци всеки ден.



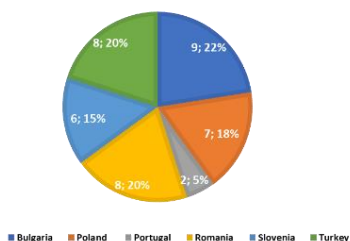


9. Ядете ли ориз и други зърнени храни три пъти седмично?

- а) да
- б) не

Диаграмата представя разпределението на отговорилите „Да“. 2/3 от целия брой учители отговарят, че ядат зърнени култури три пъти седмично.

ANSWERS "YES" ON QUESTION 9 - TEACHERS

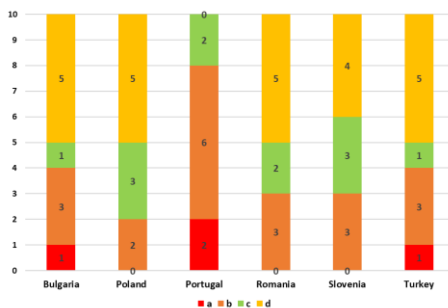


10. Почивката е важна за здравословния живот. Имате ли време да се отпуснете всеки ден?

- а) никога
- б) рядко
- в) винаги
- г) понякога

Някои учители от България, Португалия и Турция нямат време да почиват всеки ден. 6

учители от Португалия се отпускат рядко. Винаги почиват няколко учители от целия екип. Най-малко почиват учителите от Португалия. Следват учителите от България и Турция. Повече време за почивка имат учителите от Полша, Румъния и Словения.

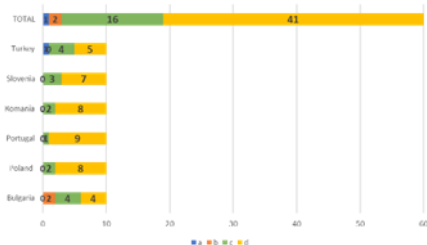




11. Колко често консумирате плодове?

- а) никога
- б) рядко
- в) винаги
- г) понякога

Question 11 - TEACHERS



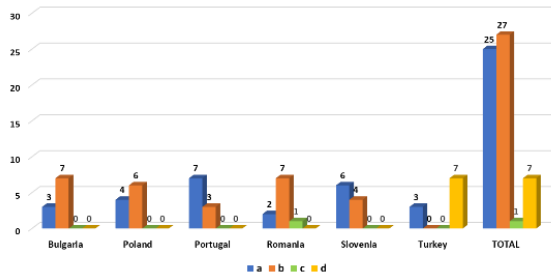
За всички страни с изключение на България най-популярният отговор е „понекога” - 68,3%. Вторият най-популярен е „винаги” - 26,6%. Само един учител отговаря, че никога не яде плодове.

12. Колко часа спите на ден?

- а) По-малко от 7
- б) 7- 8
- в) 9
- г) Повече от 9

Добрият нощен сън е много важен за човешкото здраве. Всъщност това е също толкова важно, колкото и здравословното хранене и упражненията. Графиката показва, че 41,6% от всички учители спят по-малко от 7 часа. 45% спят 7-8 часа. 7 от 10-те учители от Турция спят повече от 9 часа.

Question 12 - TEACHERS





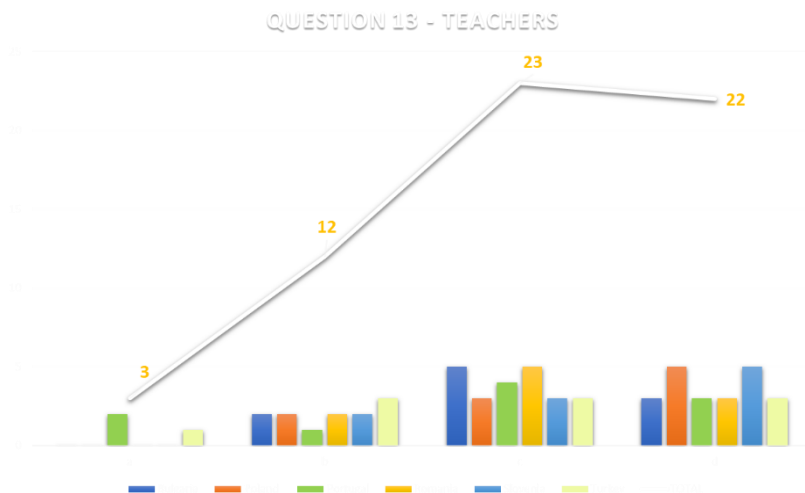
13. Консумирате ли органични / биологични продукти у дома?

- а) никога
- б) Рядко
- в) понякога (2 пъти месечно)
- г) всеки ден (2 пъти или повече на седмица)

Тук има два най-популярни отговора:

45 учители (75%) отговарят, че понякога или всеки ден консумират биологични продукти.

12 учители рядко консумират органична храна. Само 3 души казват, че никога не ядат органични храни.





Благодарности

Тази публикация стана възможна благодарение на усилията, положени от всички учители и техните ученици от партньорските училища:

»Barbara Maciejewska-N'sir от Szkoła Podstawowa nr 2 в Познан, Полша, координатор на проекта „Еразъм +“ „Националните игри и спортове ни обединяват“

»Галина Нетова от Основно училище „Любен Каравелов“ във Видин, България

»Fernando Moreira от Colégio Nossa Senhora de Lourdes в Порто, Португалия

»Селма Тимурленк от Средното училище " Хъркай Чериф "в Истанбул, Турция

»Бернарда Ковач и Матея Жепич от Гимназия Кран в Кран, Словения

»Мариана Габриела Ангел и Адриана Олару от Националния колеж „Емил Раковита“ в Букурещ, Румъния

2019 г.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.