



MINISTERUL EDUCAȚIEI

Sport pentru toți, sănătate pentru toți

SIMPOZION NAȚIONAL

Ediția a XVII-a

Râmnicu Vâlcea
17 mai 2021



COMITETUL ȘTIINȚIFIC

PROF. UNIV. DR. ALINA DANIELA MOANȚĂ – DECAN UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

PROF. UNIV. DR. SILVIA VIOLETA TEODORESCU – DIRECTOR ȘCOALA DOCTORALĂ - UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

LECT. UNIV. DR. RADU PREDOIU - UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

LECT. UNIV. DR. ALEXANDRA PREDOIU - UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

CONF. UNIV. DR. GEORGETA MITRACHE – UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

LECT. UNIV. DR. ROXANA BEJAN MUREȘAN - UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BUCUREȘTI

PROF. UNIV. DR. MIRCEA DĂNOIU – FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CRAIOVA

CONF. UNIV. DR. AURORA UNGUREANU-DOBRE - FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CRAIOVA

CONF. UNIV. DR. COSTIN-MARIAN NANU - FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CRAIOVA

PROF. CORNEA MARIA – INSPECTOR ȘCOLAR DE SPECIAITATE, I.Ș.J. VÂLCEa

PROF. DR. GAVRIȘIU IULIANA CLAUDIA – COLEGIUL NAȚIONAL DE INFORMATICĂ „MATEI BASARAB” RÂMNICU VÂLCEA

Sport pentru toți, sănătate pentru toți

CUPRINS

COMITETUL ȘTIINȚIFIC	2
<i>Creative approaches in preparing the movement game with story staff for psychomotric childhood education</i>	17
Prof. dr. Iuliana Claudia NIȚULESCU (GAVRIȘIU) I.....	17
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	17
Minte sănătoasă în corp sănătos	23
Profesor: Cornea Maria	23
Școala Gimnazială Nr.10 Râmnicu Vâlcea	23
<i>Deprinderile mortice – generalități</i>	25
Lucian Adrian CICEA, Vlad BOSNEA	25
Educație fizică și sport, grupa 112 A	25
Conf. univ. dr. Dobre Aurora UNGUREANU, Profesor coord.	25
Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport.....	25
<i>Evoluția motricității fetelor în ontogeneză, pe parcursul ciclului preșcolar</i>	31
Prof. dr. L. OPREA	31
Prof. dr. V.E.N. ȘUȚĂ	31
<i>Educația fizică în pandemia covid: considerații pentru livrarea programului de activitate fizică școlară sincron online</i>	34
Prof. dr. Iuliana Claudia GAVRIȘIU	34
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	34
Prof. Anca Filofteia NIȚULESCU	34
Clubul Sportiv Școlar, Râmnic Vâlcea.....	34
<i>Raportul dintre talie și masa corporală la elevii cu dizabilități</i>	36
prof. dr. V. E. N ȘUȚĂ,	36
prof. L. I. ȘUȚĂ,	36
Școala Gimnazială Specială Constantin Păunescu, București.....	36
<i>Rolul și importanța creării pozițiilor favorabile în lupte greco romane</i>	39
Prof. Lupu Ilie	39
Clubul Sportiv Școlar Mun. Râmnicu Vâlcea	39
<i>Contribuția orelor de educație fizică la dezvoltarea fizică armonioasă a organismului elevilor din învățământul primar</i>	40
Prof. Valentin DUMITRU.....	40
Școala Gimnazială Desa, Dolj.....	40
Prof. Sorina DUMITRU	40
Școala Gimnazială Ghidici, Dolj.....	40

Organizarea antrenamentului de individualizare	43
Prof. Florina PETRIA.....	43
Prof. Florentin PERA	43
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea.....	43
Actul educațional desfășurat prin activități extracurriculare în universuri ludice.....	45
Prof. Nelu AVRAM	45
Școala Gimnazială Recea, Brașov	45
Beneficiile activității fizice în școli	47
Prof. Mihaela-Maria DUICAN.....	47
Școala Gimnazială Ioan Didicescu Voicești	47
Contribuția „educației fizice și sportului” la formarea profilului absolventului de gimnaziu	49
Prof. Alexandru AVRAM	49
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea	49
Educația fizică.....	51
Prof. Constantin BĂRBUȚ.....	51
Liceul Preda Buzescu Berbești.....	51
Prof. Marinel VOICU	51
Școala Gimnazială Sinești	51
Beneficiile muzicii în cadrul orelor de educație fizică și sport.....	53
Prof. Mihaela Claudia DIN	53
Liceul Tehnologic General Magheru, Râmnicu Vâlcea	53
Stadiul actual de cunoaștere privind capacitatea motrică generală în educație fizică și antrenament sportiv	55
Prof. Ilie Ionuț LAKOTOȘ.....	55
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea	55
Prof. Viorel Ionuț PÎRJOL	60
Colegiul Național Mircea cel Bătrân Râmnicu Vâlcea	60
Planurile de terapie acvatică și beneficiile acestora în recuperarea sportivilor.....	63
Prof. Dragoș Octavian CIUCAN.....	63
Liceul Teoretic Ovidius, Constanța.....	63
Dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică folosind mijloace din handbal.....	65
Prof. Mihai IONIȚĂ.....	65
Prof. Iuliana Elena BÂRA.....	65
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea.....	65
Sportul – izvorul vieții.....	68
Prof. Nicoleta Nadia DUCU.....	68
Liceul de Arte Victor Giuleanu, Râmnicu Vâlcea	68

<i>Sportul și cultura</i>	70
Prof. înv. preș. GABRIELA Duțu	70
Prof. înv. preș. Carmen IVĂNUȘ	70
Grădinița cu Program Prolungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea	70
<i>Educația fizică online beneficiile activității fizice pentru elevi</i>	72
Bianca-Mihaela MAZILU	72
Liceul Gheorghe Surdu Brezoi.....	72
<i>Educația pentru sănătate în școală</i>	74
Prof. Maria GEORGESCU.....	74
<i>Educația pentru sănătate la preșcolari</i>	76
Prof. Oana Elena STAN	76
Școala Gimnazială Nr.13, Râmnicu Vâlcea	76
<i>Educația prin mișcare a tinerilor școlari, factor important în menținerea sănătății</i>	77
Prof. Maria CORNEA	77
Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea.....	77
Prof. Antoneta TOMA.....	77
Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea	77
<i>Efecte ale practicării activităților fizice și sportului</i>	79
Vasile-Emilian DINU	79
George-Alexandru FLĂMÎNZEANU	79
Universitatea din Craiova E.F.S Anul I Grupa 112 B	79
Conf. univ. dr. Aurora UNGUREANU-DOBRE - coordonator	79
<i>Exerciții fizice pentru copiii cu cerințe educaționale speciale</i>	82
Prof. Adriana Daniela TARȚA	82
Școala Gimnazială Vasile Lucaciu, Apa, Satu Mare.....	82
Secțiunea: Educație fizică și sport	82
<i>Factorii care determină conținutul individualizării în handbal</i>	84
Prof. Stăncuța GUIU	84
Colegiul Energetic Râmnicu Vâlcea	84
<i>Abordări metodice noi în predarea gramaticii în gimnaziu</i>	87
Prof. Camelia GHEORGHE-PAVELESCU	87
Liceul Tehnologic Băile Govora	87
<i>Valoarea educativă a activității de educație fizică și sport, bazată pe competențele cheie</i>	90
Carmen Maria ILIE	90
Colegiul Național „Mircea cel Bătrân” Râmnicu Vâlcea.....	90
<i>Importanța exercițiilor fizice în viața copiilor</i>	93

Laura ORĂȘAN	93
Școala Gimnazială Șerban Vodă Cantacuzino Călimănești	93
Daniela Carmen ZAMFIR.....	93
Școala Gimnazială Nr.13 Râmnicu Vâlcea	93
Importanța activităților fizice pentru crearea echilibrului psihologic al elevilor.....	95
Prof. Adelina-Elena ȚILEA	95
Școala Gimnazială Colonie, Râmnicu-Vâlcea	95
Importanța jocului de mișcare în lecția de educație fizică	97
Prof. Cosmin-Vasile DARABAN	97
Colegiul Național George Coșbuc, Motru.....	97
Importanța pregătirii fizice în jocul de volei	100
Prof. Denisa Iuliana STOICĂNESCU	100
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea	100
Importanța sportului la copii și beneficiile pentru sănătate.....	102
Prof. Anca Maria ROTEA.....	102
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani.....	102
Istoria oinei – „sport național”	103
Prof. Gabriel Valeriu DUNDUC	103
Colegiul Național Mircea Eliade Sighișoara, Mureș.....	103
Jocul la copiii cu cerințe educaționale speciale	106
Nicoleta Ionela PÎRJOL	106
Centrul Școlar Pentru Educație Incluzivă, Băbeni	106
Lovirea mingii de fotbal cu siretul.....	109
Prof. Alin PUFU.....	109
Melania NEGOIȚĂ	109
Clubul Sportiv Școlar Ramnicu Valcea.....	109
Educația fizică în dezvoltarea motrică a copilului.....	111
Prof. învăț. preșc. Ramona GLONȚ	111
Grădinița cu Program Prelungit, Buleta-Mihăești	111
Prof. Cătălin GHIORGHIE	111
Liceul Preda Buzescu, Berbești.....	111
Sportivul antic liant între religie și politică.....	113
Prof. Alin VANCEA	113
Colegiul Național Elena Cuza Craiova	113
Prof. Olgața VANCEA.....	113
Școala Gimnazială Decebal Craiova	113

<i>Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților..</i>	116
Constantin Daniel NICOLAE	116
Clubul Sportiv Școlar Caracal	116
<i>Metoda observației în educație fizică și sport.....</i>	118
Prof. Iuliana Elena BĂRA.....	118
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea.....	118
<i>O alimentație sănătoasă</i>	121
Prof. Daniela-Nicoleta CALOTĂ-CURELARU.....	121
Liceul Tehnologic Petrache Poenaru, Bălcești.....	121
<i>Abordări teoretice referitoare la tratarea jocului în lecția de educație fizică și sport.....</i>	122
Prof. Ioan Ovidiu OLTEAN.....	122
Școala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea	122
<i>Rolul educației fizice și a sportului în formarea personalității tinerilor</i>	125
Prof. Rodica-Maria ONOGEA	125
Liceul Sanitar Antim Ivireanu, Râmnicu Vâlcea	125
<i>Educație pentru sănătate</i>	127
Prof. Nicolae-Adrian PĂUȘESCU.....	127
Școala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea	127
<i>Cele șase principii ale unui stil de viață sănătos.....</i>	129
Prof. psih.Ovidiu POPA	129
Școala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea	129
Prof. Dana Mihaela POPA	129
Școala Gimnazială nr. 13 Râmnicu Vâlcea	129
<i>Rolul sportului școlar în formarea și dezvoltarea personalității elevilor.....</i>	131
Prof. Cătălin POPESCU	131
Școala Gimnazială, Mateești	131
<i>Pregătirea fizică la copii și juniori</i>	134
Delia-Georgeta HODOROGEA	134
Clubul Sportiv Școlar Ramnicu Valcea.....	134
<i>Prevenirea obezității și a sedentarismului cu ajutorul sportului</i>	136
Prof. Elena TOMESCU.....	136
Liceul Gheorghe Surdu Brezoi.....	136
<i>Lucrul în fața calculatorului – riscuri și reguli de respectat</i>	139
Prof. Alin BADEA	139
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	139
Prof. Petronela BADEA	139

Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea	139
Promovarea sănătății și educație pentru sănătate	141
Prof. Iulia DIACONU	141
Școala Gimnazială Take Ionescu Râmnicu Vâlcea	141
Psihologia sportului la școlari	143
Prof. înv. primar Nicoleta Cristina IONESCU	143
Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea	143
Incluziunea socială și școlară a copiilor cu cerințe educative speciale	145
Prof. Alina Maria LUPU	145
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Băbeni.....	145
Jocul – mijloc de baza predarea educației fizice la ciclul primar (concept, categorii, exemple)	147
Prof. Daniel POPESCU	147
Școala Gimnazială Lacusteni	147
Prof. Elena Daniela BADEA.....	147
Școala Gimnazială Valea Mare	147
Concepția privind lupta modernă - Lupte greco-romane	150
Prof. Cornel Ilie LUPU	150
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea.....	150
Rolul competențelor cheie în formarea profilului absolventului de gimnaziu	152
Prof. Georgeta Daniela DOBRE	152
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea	152
Sport pentru toți, sănătate pentru toți.....	154
Prof. Sorin BILEA.....	154
Școala Profesională Perișani, Vâlcea	154
Prof. Marian MĂTĂȘARU	154
Școala Gimnazială Căineni, Vâlcea	154
Importanța educației fizice și sportului în contextul actual	156
Prof. Laura Maria PĂTRU	156
Școala Gimnazială nr. 1 Sălătrucel.....	156
Avantaje, implicații și factori determinanți ai unui stil de viață sănătos	159
Prof. Cristian VÎLCEANU	159
Prof. Constantin LUPU	159
Liceul Tehnologic Petrache Poenaru Bălcești.....	159
Importanța sportului pentru copii	161
Prof. Maria MIHAI, Prof. Marinela MIREA	161
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea	161

Relațiile de comunicare sportiv-antrenor	162
Prof. Mihai Virgil ȘOIMU	162
Colegiul Național Mircea cel Bătrân Râmnicu Vâlcea	162
Educația fizică în școală – mai mult decât necesară pentru sănătatea și buna-creștere a copiilor	165
Prof. înv. primar Elvira STANCIU	165
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani.....	165
Tratarea diferențiată în lecția de educație fizică	167
Prof. Viorel TUDOR	167
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	167
Importanța activităților de educație fizică în dezvoltarea personalității copiilor preșcolari	169
Educ. Mihaela NECULA	169
Educ. Camelia ȘOGOR.....	169
Grădinița cu Program Prelungit Nord 2 Râmnicu Vâlcea	169
Profesorii- creatori de resurse educaționale deschise	171
Prof. Laura HAȘ.....	171
Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea	171
Importanța opționalului educație pentru sănătate	173
Prof. înv. primar Nicuța Aura DOGARU.....	173
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	173
Subliniază produsele care se păstrează în frigider.	175
Bibliografie	175
Importanța sportului în dezvoltarea copiilor	175
Prof. înv. primar Maria COTEA	175
Școala Gimnazială Nr. 5, Râmnicu Vâlcea	175
Rolul sportului în dezvoltarea armonioasă a copilului în contextul pandemiei de Covid-19	177
Prof. înv. primar Elena-Alexandra ONEA	177
Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea	177
Grădinița – punct de început pentru o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor	179
Ed. Ioana Mihaela SĂLIȘTE.....	179
Emilia DRAGOMIRESCU	179
Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea.....	179
Selectia în sportul de performanță	181
Prof. Elena Luminița ORZA	181
prof. Olimpiu Cristian ORZA	181
Liceul Tehnologic Brătianu, Drăgășani.....	181
Beneficiile activității fizice pentru elevi în mediul online	183

Prof. Lidia Camelia SIMION	183
Școala Gimnazială Sf. Gheorghe Craiova	183
Prof. Claudia TRUȘCĂ	183
Liceul de Arte Marin Sorescu Craiova	183
<i>Faimosul sport-atletismul</i>	185
Prof. Augustina HOANȚĂ	185
Liceul Constantin Brâncoveanu, Horezu	185
<i>Specificul învățării motrice la elevii cu deficiențe</i>	187
Prof. George Paul GRIGORIȚĂ	187
Școala Gimnazială Costea Marinoiu, Ocnele Mari	187
<i>Strategiile și rolul educației fizice prin sponsorizarea sportului în mediul on-line</i>	188
Prof. Cristian-Cosmin FAITĂR	188
Prof. Alin Ionuț NIȚĂ	188
<i>Educația fizică în dezvoltarea motrică a copilului preșcolar</i>	191
Prof. Silviu GHIȚĂ	191
Școală Gimnazială, Pesceana	191
<i>Jiu-Jitsu brazilian, un factor determinant în pregătirea fizică a elevilor jandarmi</i>	193
Drd. SIMOIU-VASILE Dragoș N.	193
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București	193
<i>Influența practicării tehnicilor de autoapărare fizică, asupra formării inițiale a viitorilor subofițeri jandarmi</i>	195
Drd. Dragoș N. SIMOIU-VASILE	195
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București	195
<i>Condițiile de pregătire pentru obținerea vârfului de formă sportivă</i>	197
Prof. Ionuț Eduard LUCIU	197
Liceul Gheorghe Surdu, Brezoi	197
<i>Joc și mișcare în ciclul primar școlar</i>	199
Prof. Aurelian ROȘCA	199
Școala Gimnazială I. Gh. Duca, Râmnicu Vâlcea	199
Prof. Ilie CUMPĂNĂȘOIU	199
Liceul Preda Buzescu, Berbești	199
<i>Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități</i>	202
Prof. Ana-Maria POPESCU	202
Prof. Daniela Elena DUMITRESCU	202
Școală Gimnazială Nr.10, Rm.Vâlcea	202
Petrică Robert OLARU	202
Școală Gimnazială Orlești, Vâlcea	202

<i>Sport pentru toți, sănătate pentru toți</i>	205
Prof. Dana-Mihaela GUSTESCU.....	205
Prof. Roxana-Mihaela MOLDOVEANU-GUVEN	205
Colegiul Național Alexandru Lahovari, Râmnicu Vâlcea.....	205
<i>Sportul – factor de socializare</i>	207
Adrian TEȘU.....	207
Liceul cu Program Sportiv, Iași.....	207
<i>Sportul –o necesitate pentru copil</i>	209
Prof. Claudia POPESCU	209
Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea	209
<i>Sportul, dezvoltare fizică armonioasă, sănătate</i>	212
Aurora BRENOAIA, Mihaela IVĂNOIU	212
Școala Gimnazială Nr.5 Râmnicu Vâlcea	212
<i>Starea de bine: școli sănătoase, incluzive și fericite</i>	213
Prof. Patricia- Maria GEORGESCU	213
Palatul Copiilor Râmnicu Vâlcea	213
<i>Știința sportului și educației fizice</i>	216
Prof. Roxana Elena CHERĂSCU	216
Școala Gimnaziala Nr. 10, Râmnicu Vâlcea	216
Prof. Magdalena VOICU.....	216
Școala Gimnaziala Gura Vaii, Bujoreni	216
<i>Stretchingul</i>	219
Cecilia Claudia NASTOR	219
Daniela Irina ROGOJAN	219
Colegiul Național Ioan Slavici, Satu Mare.....	219
<i>Omul și natura în disfuncționalitatea și dezorganizarea sistemului</i>	222
prof. Laura STROESCU.....	222
Școala Gimnazială nr. 10, Râmnicu Vâlcea	222
<i>Alegerea repertoriului la vioara în funcție de standardele de performanțe ale elevilor</i>	224
Prof. Laura STANCA.....	224
<i>Școala activă și sisteme de educație vocală și vocal-instrumentală</i>	226
Prof. Ana Maria CUCU.....	226
Liceul de Arte Victor Giuleanu, Râmnicu Vâlcea	226
<i>Implicarea elevilor cu C.E.S. în activitățile didactice desfășurate</i>	228
Simona ANDREI.....	228
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	228

<i>Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu deficiențe de vedere. Metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării specifice jocului de fotbal</i>	229
Prof. NICOLA Vasile-Alexandru.....	229
Școala Gimnazială, Alunu.....	229
<i>Caracteristicile jocului de handbal în educația fizică și sportivă școlară – tip de efort, conținut tehnico-tactic, Aspecte psiho-pedagogice</i>	231
Prof. Aurelian ROȘCA.....	231
prof. Claudiu Gabriel GAIȚĂ	231
Școala Gimnazială I. Gh. Duca, Râmnicu Vâlcea.....	231
<i>Crearea materialelor red pentru lecțiile desfășurate on-line</i>	234
Tiberius MORARU	234
Colegiul Național Ion Minulescu	234
<i>Competiția școlară – repere conceptuale</i>	237
Prof. Lucian DARIE.....	237
Colegiul Național Iași.....	237
<i>Despre valențele educației fizice în socializarea școlarului mic</i>	240
Adina Florentina DOBRETE	240
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	240
<i>Posibilități de predare/învățare a principiului acțiunilor reciproce și a mișcării de rotație prin studierea mișcărilor sportivilor</i>	243
Prof. Mihai Fârtat	243
Școala Gimnazială Nr. 4, Râmnicu Vâlcea	243
<i>Mecanică și sport. Importanța studierii mișcării corpului uman în înțelegerea noțiunii de forță</i>	245
Prof. Marinela FÂRTAT	245
Școala Gimnazială Nr. 4, Râmnicu Vâlcea	245
<i>Educația prin mișcare școala – familie – societate</i>	249
Prof. Ioana BABIUC	249
Club Sportiv Școlar, Unirea, Iași.....	249
<i>Randamentului competițional în probele atletice și principalii factori perturbatori ai acestuia</i>	252
Prof. Constantin TIHULCĂ	252
Școala Gimnazială, Liteni, Iași.....	252
<i>Individualizarea antrenamentului la echipele de handbal copii și juniori</i>	255
Prof. Ioan HANDRĂU	255
Liceul Tehnologic Ioniță G. Andron, Negrești-Oaș	255
<i>Importanța activităților de educație fizică în dezvoltarea personalității copiilor preșcolari</i>	257
Educ. Mihaela NECULA	257

Grădinița cu Program Prolungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea	257
<i>Alcătuirea unui program de petrecere a timpului liber</i>	259
Radu Ion BELDIMAN	259
Florea TELEȘPAN.....	259
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani.....	259
<i>Contribuția educației fizice în formarea personalității elevului</i>	262
Dumitru Bogdan ȘURLIN.....	262
Valerian GRIGORESCU.....	262
Școala Gimnazială Luca Solomon, Vaideeni	262
<i>Clasa pregătitoare – o poartă către o viață sănătoasă!</i>	265
Prof. Daniel Laurențiu BĂRBUȚ.....	265
Prof. Adrian Nicușor SAVU	265
Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea	265
<i>Educația fizică – introducere în viața școlară mică</i>	267
Prof. Daniel Laurențiu BĂRBUȚ.....	267
Prof. Aurora Ionela MUGESCU	267
Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea.....	267
<i>Sportul ca factor principal pentru sănătate</i>	268
Ionuț Cristian CIUCĂ	268
Școala Gimnazială, Mologești.....	268
Școala Gimnazială, Bungețani	268
<i>Dezvoltarea rezistenței fizice la copii și juniori</i>	271
Prof. Mihai Cosmin ȘOREGA	271
Scoala Gimnaziala Nr. 5, Râmnicu Vâlcea	271
<i>Proiectarea eficientă a activităților de educație fizică</i>	273
Prof. Ciprian POPESCU.....	273
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani.....	273
<i>Rolul antrenorului în formarea sportivului de performanță</i>	277
Prof. Angela POPESCU	277
Prof. Alina Ionela BORȚA.....	277
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea	277
<i>Rolul sportului în general și al fotbalului, în special pentru satisfacerea unor nevoi ale copiilor instituționalizați</i>	279
Prof. Crinel Mugurel PĂUNESCU	279
Liceul Teoretic Virgil Ierunca, Lădești	279
<i>Sănătatea mediului, sănătatea noastră</i>	281
Prof. Mihaela Loredana POPESCU	281

Prof. Cristian Constantin POPESCU.....	281
Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea	281
Importanța educației pentru sănătate în școli.....	283
Nicolae ARDEOIU.....	283
Liceul Gheorghe Surdu, Brezoi.....	283
Sportul și cele 7 beneficii mentale ale acestuia.....	285
Ioan Iulian MIHAI.....	285
Școala Gimnazială Urși, Stoilești.....	285
Maria Mădălina MIHAI	285
Școala Gimnazială, Muereasca de Sus	285
Particularitățile însușirii deprinderilor și priceperilor motrice pe categorii de vârstă.....	287
Constantin-Cristian VĂRZARU	287
Alina Maria VĂRZARU	287
Școala Gimnazială Șușani	287
SĂNĂTATEA ȘI EXERCITIUL FIZIC	290
Prof. Sorin Cătălin GHEORGHE-DAN.....	290
Școala Gimnazială Nr.4, Râmnicu Vâlcea	290
Prof. Ramona Olguța GHEORGHE-DAN.....	290
Seminarul Teologic Ortodox SF.Nicolae, Râmnicu Vâlcea.....	290
Sport pentru toți, sănătate pentru toți pledoarie pentru sport	291
Prof. Romanița NICOLAU.....	291
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea	291
Stil de viață fără dependența de droguri.....	293
Prof. Marilena Violeta GRECEA.....	293
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea	293
Controlul financiar preventiv propriu și viza de control	294
Ec. Melania NEGOIȚĂ.....	294
De ce educația pentru sănătate la preșcolari?	295
Prof. Lăzărescu Cătălina.....	295
Școala Gimnazială Nr.10 Râmnicu Vâlcea	295
Evoluția și măsuri împotriva dopajului în sport	298
Prof. Dincă Constantin	298
Liceul Tehnologic “Ferdinand I” Râmnicu Vâlcea	298
Minte sănătoasă în corp sănătos	301
Oteșanu Ioana.....	301
Școala Gimnazială Nr.13, Râmnicu Vâlcea	301

<i>Oportunități de folosire a mijloacelor de team-building în programele curriculare ale elevilor din ciclul gimnazial</i>	303
Mirică Ionuț Daniel	303
L.P.S. „Petrache Trișcu”, Craiova	303
<i>Fenomenul denumit-educație fizică și sport</i>	307
Prof. Lazăr Diana	307
Școala Gimnazială „I. Ghe. Duca” Rm. Vâlcea.....	307

Creative approaches in preparing the movement game with story staff for psychomotoric childhood education

Prof. dr. Iuliana Claudia NIȚULESCU (GAVRIȘIU) I.
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Introduction¹

Early education, as the first stage of formal education training, is the most important period in the child's life, as it is marked by milestones important for its later success in school and life, through the formation of the learning ability through the formation of the personality, an optimal bio-psycho-motor development system. Psychomotor behaviors of each individual to evolve in response to equip skills, degree of physical and intellectual development and educational influences he had been subjected.

Children who receive quality early education are attracted to school, show positive attitudes to learning activities, develop their desire for knowledge, achieved good results, they are motivated and want to explore as much.

In this context, we can mention the particularly important role of physical education in guiding the child's growth process in the formation of a robust and healthy physique capable of providing all the physical conditions necessary for other activities, including those of an intellectual nature.

Games move with characters in the story (The story-driven motion games) used in physical education and sports activities have both motoring, shaping and reinforcing basic motor skills (walking, running, jumping, throwing, grabbing, dragging, balance, object transport) as well as psychological effects (widening the spectrum of interpersonal relationships, developing intellectual capacities, amplifying spatial orientation processes).

The thesis is structured on three parts, namely the theoretical substantiation covering the conceptual aspects, the topicality of the theme and the critical analysis of its reflection in the specialized literature, Part II, the preliminary research on the application of movement games with characters from the story in the development of psychomotricity in pre-school children and Part III, the actual research on the creative approach to teaching story-play movement in the early education of psychomotricity in 4-5 year-olds.

Part I: **THEORETICAL FUNDAMENTATION OF RESEARCH**, contains 4 chapters:

Chapter I: Methodological and Operational Framework of Documentation Research
Chapter II: Early Learning. **Chapter III** The importance of knowing the characteristics of the child's neuropsychic and psychological development **Chapter IV:** Physical, motor and psychomotor education.

The analysis of information from national and international bibliographic sources has allowed triangulation of data and facilitated identification of the most important elements to be taken into account:

- ★ Improving the efficiency and equity of education and training at all levels, from early childhood to adulthood, plays a key role in smart, sustainable and conducive to inclusion;
- ★ The curriculum for preschool education, issued in 2008, approved by o.m. 5233/2008, constitutes the legal framework for facilitating and ensuring the transition from the monodisciplinary

¹ Summary of the Doctoral Thesis (2009), *Creative Approaches in Preparing the Movement Game with Story Staff for Psychomotoric Childhood Education*, prof. dr. Nițulescu (gavrișiu) I. Iuliana Claudia

content of the curriculum to multidisciplinary content based on integrated areas of activity and experience;

- ★ The preschool child must be regarded as a person in its entirety, and the dominant approach to early education must be relational and holistic;

- ★ Early education as the first form of Romanian education fosters motor development in interaction with other dimensions of socio-emotional, cognitive and linguistic development, motor acts representing instruments of adapting the individual to the outside world and facilitating his cognitive experience;

- ★ The development of motricity - by which the child reaches control over the muscles to stand, to maintain balance, to be mobile and to manipulate objects in interaction with the environment, correlates with the periods of its development, playing an important role in learning;

- ★ Two levels of motor development are distinguished in early education: the first level is tonic-postural adjustments and kinetic coordination; the second level includes the development of manual activities, particularly important in driving, gripping, birding activities;

- ★ Psychomotricity is one of the most complex functions that integrates and combines aspects of motor and psychic activity, determining the regulation of each individual's behavior; it also forms the basis for all mental mechanisms, preparing the forms of superior intellectual activity: writing, reading, mathematical operations, etc .;

- ★ The development of psychomotricity takes place in stadiums, in distinct stages, embodying characteristics of each age;

- ★ The psychomotor behavior of each individual evolves according to his / her aptitude, the degree of physical and intellectual development, and the educational influences to which he / she has undergone throughout the early education.

Part II: PRELIMINARY RESEARCH ON THE APPLICATION OF MOVEMENT GAMES WITH STORY STAFF IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTRICITY IN PRACTICE includes:

Chapter VI: The preliminary research and operational methodology. **Chapter VII:** Organization and conduct of preliminary research. **Chapter VIII:** Storage, processing and interpretation of preliminary research results. **Chapter IX:** Conclusions of Part II.

The purpose of the research

The purpose of this study is to analyze the complex psychomotricity of children aged 4-5 years, following seven dimensions of development: motor, intellectual, socio-emotional, cognitive, language and communication, self-service, and harnessing the information obtained by Harris, Portage and Ozeretski - Guillmain, in the movement of character characters in the story meant to guide the development of the pre-school child to the experiential psychomotoric, science, language and communication, aesthetic and creative areas.

Research objectives

- ★ Identifying the level of psychomotor development of preschoolers for 4-5 years through the global assessment of the defining components of psychomotricity: laterality, general dynamic coordination, dynamic hand coordination, rapidity, balance, language, motricity, socialization and self-service.

- ★ Establishing the methodology of intervention on the level of preschoolers psychomotoric included in the research, to educate early psychomotricity.

- ★ Developing interest in pre-schooling acquirement of the basic knowledge and basic skills necessary to act with proper returns in the character movement of the story.

Preliminary research tasks

- ★ Studying the specialized literature;
- ★ Establishing prerequisites and hypotheses of preliminary research;
- ★ Establishing research methods;
- ★ Establishing and applying tests and tools for evaluating psychomotricity;
- ★ Organizing preliminary research in accordance with the general research plan;
- ★ Centralizing, processing and interpreting the data obtained;
- ★ Creating a psychomotric psychology-specific methodology that will allow psychomotricity to be educated with movement games with characters from fairy tales;
- ★ Developing preliminary research findings.

Research hypotheses

Exploring the multitude of psychomotricity components of the preschool child, the level of their manifestations, global and segmental, can be sensed at the age of 4-5 years.

Movement games with characters in the story are preferred by the school environment as a means of acting in the process of teaching physical education to preschool children.

Psychomotricity in early education can be highlighted by specialized psycho-mechanic tools.

Methods of research: bibliographic study, method of pedagogical observation, methods of measurement and testing, method of conversation, questionnaire survey, hermeneutical method, exploratory experiment, statistical-mathematical method and graphical representation.

The subjects of the research and the location of the research:

The research was conducted between September 2016- March 2017, within the Ostroveni Kindergarten no 2, Rm. Vâlcea Municipality, unit equipped with gym, an optimum for conducting physical education for preschool. Subjects of the research were 37, 4-5 year olds included in the A and B groups.

Evaluation tests

Harris laterality test focuses on lateral domination on the eye, hand, and foot coordinates, and the data obtained from the test helps determine the type of laterality.

The Ozeretski-Guillmain test focuses on essential behaviors of motor skills under four aspects: speed, strength, skill, coordinate resistance: dynamic hand coordination, general dynamic coordination, balance, speed.

The Portage Guide includes an inventory of behaviors and abilities based on a normal development that children between 4-5 years of age have to have and is structured in 5 sections, development areas: socialization, language, self-service, cognitive and motor.

Preliminary research conclusions

Applying the test batteries Harris, Ozeretski-Guillmain, Portage, we intend to evaluate the psychomotric potential of 4-5 year old children. The main directions for approaching early childhood psychomotor opportunities aimed at global and fine motor development, manual ability, structural behaviors, preschool ability to engage the body in simple and complex motor actions, with changes in positions and directions, laterality, balance control static and dynamic, general dynamic coordination, and inventory of socializing skills, language, self-service in the cognitive sphere.

By applying the Harris lateral test to manual, ocular, and podal, we identified hemispheric lateral hemoglobin in 4-5 year old children and established laterality for both upper limbs and inferior limbs, with results showing that 15 subjects had lateral homogeneous, partially finalized for the hand, eye or foot, 5 subjects have a lateral cross-section, 15 subjects have right-handed right-wing laterality, right-handed, right-handed, and 2 subjects have laterality finalized with left-left lateral dominance.

By applying the Portage Guide, we have identified the level of psychomotor development among 4-5 year olds, the level of acquisition of some behaviors and skills in the motricity sphere,

skills in socialization, language, self-service and cognitive development areas.

The results show that 18 subjects have an under-development level, 18 subjects are above average and none of the subjects have a complete development on the five spheres of procurement and behavior. Also, the sample of 37 subjects has a psychomotor development level of 75.5%, based on the coordinates we evaluated.

On the whole of the studied sample, we note that about one in five children has a complete development regarding the area of socialization and language and one of the six respondents regarding the area of motorism - this is confirmed, hypothesis no. 2 of preliminary research.

The analysis of the results obtained by children in the Ozeretski-Guillmain test reveals that 6 subjects have a low level of psychomotricity development, 24 of the subjects have an average degree of psychomotricity development on the 4 variables and only 7 subjects have a level of development high psychomotor.

Comparing the results of the four coordinates, we found that the subjects performed accurately and safely in the tests for dynamic hand coordination and overall dynamic coordination, their average scores being 2.14 and 1.95 vs. 1.62 and 0,89 in the equilibrium and rapidity samples. Thus, 12 children managed with closed eyes to touch his nose with his right hand on the first try and 10 respondents managed to jump from spotlessly on a twine twenty centimeters of soil from the first attempt. Through the equilibrium test, we evaluated the possibilities and general driving behavior and found that 19 children had deficiencies in the support podal and tonic-postural control, and managed to maintain their balance for 10 seconds only from the third attempt.

At the rapidity test, we notice that the subjects obtained the lowest scores, out of the four variables, the average being 0.89 with the right hand and 0.43 with the left hand, which points out that the development of fine finger activities is not to the optimal parameters.

The results obtained in the three applied tests confirm the hypotheses of the research.

Part III: CONTRIBUTIONS ON THE CREATIVE APPROACH TO TEACHING THE MOVEMENT GAME WITH PERSONS FROM STORIES FOR EDUCATION OF THE 4TH TO 5 YEARS OF PSYCHOMOTRICITY comprises 5 chapters:

Chapter X: The experimental methodology and operational research for improvement.

Chapter XI: Organizing and conducting experimental research for improvement. **Chapter XII:** Conclusions of experimental research for improvement. **Chapter XIII:** General Conclusions. **Chapter XIV:** Elements of originality and exploitation of research results.

The purpose of the research

The research purpose is to implement a creative didactic strategy based on storytelling games in the early education of psychomotricity in order to achieve the specific goals of physical development, health and personal hygiene for 4-5 year olds.

Research objectives

★ Improving the motor and psychomotor capacity of children aged 4-5 through the use of complex teaching methods adapted to the physical and psychic peculiarities.

★ Determining the effects of the applied actuation system on some components of psychomotricity: laterality, general dynamic coordination, dynamic hand coordination, balance, speed, socialization, language, self-service, cognitive and motor development;

★ Increasing the level of psychomotricity in the direction of the basic, utilitarian-applicative motor skills and the ability to apply these in new situations and contexts.

Research tasks

★ Establishing and organizing experimental and control groups;

★ Setting the stages of organizing and conducting the proposed experiment;

- ★ Elaboration and implementation of a didactic intervention program adapted to the curriculum for early education and level i (4-5 years);
- ★ Establishing and conducting psychometric measurements, tests and tests;
- ★ Centralizing the data and results obtained by the two groups;
- ★ Analysis, processing and interpretation of the data obtained;
- ★ Drawing up the conclusions.

Hypotheses of experimental research

The use of movement games with characters in the story in the physical education activities of children aged 4-5 years leads to the development of laterality.

The multidisciplinary approach to learning experiences having as formative tools the games of movement with characters from the story determine the acquisition of skills, behaviors, capacities and knowledge materialized in an improved level of early psychomotricity on the 5 areas of psychomotor development: motor, cognitive, socio- emotional, language and self-service.

Educating psychomotricity through character movement games in the story significantly boosts dynamic hand coordination, overall dynamic coordination, speed and balance.

The creative and attractive development of physical education activities in the form of story-based movement games contributes to the early education of psychomotricity.

Movement games with characters in the story provide favorable conditions for intellectual activities by acquiring specific behaviors and abilities for growth and development at the age of 4-5 years.

Methods of research: bibliographic study, method of pedagogical observation, methods of measurement and testing, sociometric method, pedagogical experiment, statistical-mathematical method and graphical representation.

Organizing and conducting research

The research was carried out between March to September 2017 and included 40 preschool groups of Ostroveni Kindergarten middle A and B of the Ostroveni Nr. 2 representing the experimental group and 40 preschoolers of the middle groups A and B, from the Nordic Kindergarten Nr. 2, representing the control group, both kindergartens being located in Râmnicu Vâlcea Municipality.

Conclusions of experimental research

Following the 29 activities of physical education and sports and the implementation of our didactic approach by teaching the story movement games for the early education of psychomotricity in these activities, we found the following:

➤ the efficiency of the experimental program in the development of laterality is statistically demonstrated by the calculated value ($\chi_{calc}^2 = (7,17349)$) that is greater than the theoretical value ($\chi_{teo}^2 = (5,99146)$), the significance threshold of 0,05 confirming the hypothesis that "the use of storytelling games in physical education activities in the early education of children aged 4-5 years leads to the development of laterality";

➤ significant differences in the development of psychomotricity as regards the level of acquisition of the five areas of development, socialization, motric, language, cognitive and self-service ($t_{Stat} = 26,844761$, is higher than the theoretical value of the test ($t_{Critical\ two- tail}$), 2,022690901) and all correlation coefficients are significant at the threshold of 0,01:

- Socialization ► 0,524 language ► 0,604 self-service ► 0,762 cognitive ► 0,559 motor;
- Language ► 0,524 socialization ► 0,655 self-service ► 0,586 cognitive ► 0,586 motor;
- Self-service ► 0,604 socialization ► 0,655 language ► 0,712 cognitive ► 0,736 engine;

- Cognitive ► 0,762 socialization ► 0,586 language ► 0,712 self-service ► 0,682 engine;
- Motor ► 0,559 socialization ► 0,586 language ► 0,736 self-service ► 0,682 cognitive.

Correlations are significant and positive, which means that the scores of a variable increase with the increase of the other variable's scores and are directly proportional. The Portage Guide has in its inventory skills that are simultaneously included in several areas of development: language skills require cognitive skills and motor behaviors; self-service skills require some motor skills and social behaviors. At the same time, all correlations between the variables of the Portage test are of moderate intensity, except for the correlation between socialization and cognitive, which is strong (0.762) and the correlation between self-service variables and motor that is very intense (0.736).

This is also confirmed by the second hypothesis of research.

The results of the Ozeretski-Guillmain test at the endpoint highlight the effectiveness of the implemented intervention program ($t_{Stat} = 15.1563$ is higher than the theoretical value of the Critical Two-tail test = 2.0227), confirming the research hypothesis that "education of psychomotricity through character story games in early education, significantly stimulates dynamic hand coordination, overall dynamic coordination, speed and balance. "

The results of the research emphasize the conclusions that the physical education and sports activities carried out in an organized environment, in a playful, motivating, story-based environment, contribute and act significantly in the development of psychomotricity in early education, which confirms the experimental research hypothesis according to which, "the creative and attractive development of physical education activities in the form of character movement games of the story contributes to the early education of psychomotricity."

The movement of character characters in the story provided favorable conditions for intellectual activities by acquiring the specific behavior and abilities specific to the growth and development of preschoolers at the age of 4-5 years, thus confirming the last hypothesis.

Conclusions

The inter-, pluri- and transdisciplinary approach to organizing content across experiential domains transcends the boundaries between disciplines and intersects with the traditional areas of child development: the psychomotor field, the socio-emotional domain, the cognitive domain and the language field. In this way, pre-school children will be ready to transfer knowledge, skills and skills, integrate them into experiential systems, have a systematic view of the world, life, integrating motor skills into operational ensembles, action situations applicable in different contexts of real life.

Creative teaching and learning of the driving content of the Curriculum for Early Learning through storytelling gameplay integrates the contents of several experiential areas by exploiting resources from multiple development areas for the purpose of reaching more than one benchmark. Thus, physical education activities with a content that engages the components of psychomotricity provide behaviors and abilities that lead to a harmonious motor development, personality development through the formation of adaptive skills, and the formation of the necessary schooling skills in the transition process in pre-school education.

The Harris, Ozeretski-Guillmain, and Portage tests have proven useful in assessing the psychomotricity of 4-5 year old children and in planning realistic learning objectives that will lead to the development of psychomotricity, the acquisition of new skills, behaviors and attitudes.

Considering that the number of national studies conducted in our area of research is very low, we offer an educational approach centered on the early education of psychomotricity in children aged 4-6 through the movement of characters in the story and the use of this desirable through a creative and integrated approach, opens new horizons on the modalities of teaching-learning-evaluation of the

specific contents proposed for the psychomotor domain.

Through the results obtained in this scientific approach, we hope to open new areas of knowledge for teaching staff teaching in the pre-school education system and propose the following strategies:

- ★ The systematic use of motion games with characters in the story both in compulsory physical education activities and in other transition activities;

- ★ To popularize among teachers the methodology of integrated teaching of psychomotor learning content for the optimal development of 4-5 year old children;

- ★ Introduction of the psychomotricity assessment at the end of each level of study for the efficiency of the educational-educational process.

Novelty and originality

The research, as a result of a trans- and interdisciplinary approach to psychomotricity, reached a segment in which the subject was addressed from different angles, assuming a complex projective formula with many elements of originality for the early education of psychomotricity:

- ★ Developing structured learning strategies that use the movement in a perspective of psychomotor education as a means of shaping the movement of characters in the story;

- ★ Creative strategies for creative integration, based on movement and storytelling;

- ★ The results of this research can be a reference element in curricular design appropriate to the psychomotor area.

Minte sănătoasă în corp sănătos

*Profesor: Cornea Maria
Școala Gimnazială Nr.10 Râmnicu Vâlcea*

Secțiunea: Educație pentru sănătate

”Sănătatea este o stare de armonie completă a corpului, minții și spiritului.” – B.K.S. Iyengar

Cuvinte cheie: Cunostințe, Informare, Atitudine, Comportament.



Ce este sănătatea ?

Punctul de vedere modern este acela că, sănătatea are câteva dimensiuni – emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală, fiecare dintre acestea contribuind la condiția de bunăstare a unei persoane. Pentru menținerea unei sănătăți bune, o persoană trebuie să-și examineze fiecare din

aceste dimensiuni și să se orienteze în sensul în care i se permite nu doar să trăiască o perioadă lungă de timp, ci de asemenea să se bucure de viață pe de-a-ntregul.

Cât dormim, cât mâncăm și cât facem mișcare?

Modul de viață ne influențează direct sănătatea.

Astfel, abordarea unui stil de viață sănătos ar fi primul pas pentru sănătatea noastră. Însă conceptul de „stil de viață sănătos” este unul complex și necesită o concentrare a eforturilor noastre asupra depășirii unor obiceiuri dăunătoare. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, nu numai lipsa bolilor sau a defectelor fizice.

Somnul, o componentă importantă pentru sănătate „Orele de somn, de exemplu au o importanță majoră pentru sănătatea noastră. Astfel, în funcție de organismul fiecăruia, între 6 și 8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineața să ne simțim odihniți” De asemenea, cel mai bun interval pentru orele de somn este între 22.30 și 06.30, însă orele de somn pierdute nu pot fi recuperate din ele din timpul zilei. În lipsa orelor suficiente de somn, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.

Atitudine pozitivă și viața socială

Gândirea pozitivă este benefică pentru sănătatea ta. Nu numai mental, ci și fizic. Oamenii care zâmbesc sunt mai frumoși, îmbătrânesc mai greu și sunt o companie plăcută pentru cei din jur.

Tu îți alegi modul în care trăiești. Dacă vrei să duci o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur: alege un stil de viață sănătos!

Alimentația, sursă de energie, este alt indicator al unui stil de viață sănătos. Potrivit cercetătorilor de la Universitatea Harvard, la baza piramidei alimentației se află legumele, fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez etc), uleiurile sănătoase. Acestea sunt o bună sursă de energie, de aceea nu trebuie să lipsească din hrana noastră zilnică. În a doua parte a piramidei, se află carnea de pește, de pasăre, ouăle, nucile, semințele. Una-două porții de lactate vor contribui la necesarul de calciu zilnic. În vârful piramidei, cercetătorii au pus alimentele pe care trebuie să le consumăm rar: carne roșie, unt, cereale, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahar. Nutriționiștii recoandă consumarea alimentelor din toate categoriile de produse, dar în cantități mici și la ore bine stabilite, în funcție de programul fiecărei persoane.

Fără mișcare nu există sănătate!

Nu putem vorbi despre sănătate în lipsa mișcării fizice. Putem opta pentru orice fel de mișcare: alergarea în parc, sala de fitness, urcatul scărilor, mersul pe jos cât mai mult, plimbări sau grădinărit. Oricare sunt binevenite, în condițiile în care toate sunt forme de a evita sedentarismul, care este cauza unor boli cu potențial letal. Deci, fără mișcare nu există sănătate. Exercițiile fizice aduc o serie de beneficii psihologice, dar și fizice.

Mișcare regulată

O activitate fizică constantă (de două-trei ori pe săptămână), începută de la vârsta de trei-patru ani are un rol preventiv foarte important, întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile și obezitatea, ajută la dezvoltarea corectă a musculaturii, întărește sistemul osos, ajută la o postură corectă și,

nu în ultimul rând, echilibrează sistemul endocrin al copilului. Pe lângă aceste efecte asupra organismului, are un rol la fel de important în dezvoltarea mentală și psihică sănătoasă.

Copiii care practică un sport în mod constant sunt mult mai sociabili, comunicativi și disciplinați, așadar încurajați-i pe cei mici să îndrăgească sportul!

Important de reținut este că adoptarea unui stil de viață sănătos este un proiect pe termen lung. Rezultate nu apar peste noapte și nici schimbarea nu se face peste noapte. Trebuie stabilite obiective realiste, multă răbdare și conștiința că fiecare pas contează.

Bibliografie

1. Promovarea sănătății și educație pentru sănătate- Editura PUBLIC H PRESS București 2006

Deprinderile motrice – generalități

Lucian Adrian CICEA, Vlad BOSNEA

Educație fizică și sport, grupa 112 A

Conf. univ. dr. Dobre Aurora UNGUREANU, Profesor coord.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Abstract

Sunt componente care se formează (nu sunt însușiri moștenite genetic)- adică se învață, se consolidează și se perfecționează. Majoritatea lor sunt finalități ale proceselor de educație fizică și de *antrenament sportiv*.

There are components that are formed (they are not genetically inherited traits) ~ that is, they are learned, consolidated and perfected. Most of them are finalities of the physical education and sports training processes.

Cuvinte cheie: mers, alergare, sărituri, aruncarea și prinderea, înot, ciclism, lupte.

Activitatea motrică dobândește astfel, pe lângă dimensiunea ei de natură biologică, și o dimensiune socială, mișcarea (motricitatea umană).

Arhitectura activităților motrice umane este deosebit de complexă, dar unitară, în egală măsură. Este un fenomen cu o organizare internă ce poartă amprenta particularităților fiecărui individ în parte, reprezentând o modalitate specifică prin care acesta își prezintă codificarea motrică ca element constitutiv a ceea ce putem defini, marca propriei personalități. În urma fuzionării și combinării armonioase a elementelor componente ale activității motrice umane, structurată pe aptitudini, deprinderi și capacități, rezultă ceea ce definim astăzi excelența motrică, performanța, talentul sportiv.

Motricitatea umană este construită dintr-un complex extrem de variat de structuri motrice, ierarhizate pe nivele, de la forme de bază, mai simple structural și manifest, până la forme complexe ca structură, dar și ca mod de organizare și funcționare.

Motricitatea generală, componentă a motricității umane, reprezintă capacitatea de a executa mișcări de mare amplitudine, făcându-se apel la mai multe părți ale corpului sau la corpul întreg. Comportamente motorii ca mersul, alergarea, săritura sau aruncarea, care formează fundamentul motricității umane, sunt exemple de comportamente motrice care trebuie formate prin învățare motrică (bazată pe exercițiu) și apoi perfecționate prin repetare și corectare retroactivă, la nivelul motricității globale a unui individ.

Problema deprinderilor motrice este larg tratată în literatura de specialitate, consacându-i-se numeroase studii. Cu toate acestea nu există o unitate de vederi deoarece acestea sunt tratate din mai multe puncte de vedere: fiziologic – psihologic – pedagogic – sportiv.

DEPRINDERILE MOTRICE sunt considerate componente automatizate ale activității voluntare pe linia motricității prin repetări multiple efectuate sistematic și continuu în structuri neschimbate, mișcările componente ale unei acțiuni motrice ajung la un înalt grad de perfecțiune ceea ce permite ca aceasta să se realizeze cu ușurință și precizie, cu cheltuială minimă de energie, cu randament înalt și fără a fi necesară participarea directă a conștiinței. Formarea deprinderilor motrice reprezintă o activitate reflex condiționată, bazată pe repetarea interacțiunii dintre diferitele excitații (chinestezice, vizuale, auditive, etc) transmise scoarței cerebrale în aceeași ordine și cu aceeași intensitate.

Definiția larg generalizată a deprinderilor, cuprinde în obligatoriu două aspecte:

- Deprinderea este rezultatul învățării;
- Deprinderea este o maniera de comportare, dobândită prin repetare (exersare), ca sinteză realizată pe plan cognitiv și senzorial-motric. (Epuran, M., 1994)

Deprinderea este o componentă automatizată a activității, caracterizată prin desfășurarea în afara sau prin reducerea controlului conștient, realizare spontană și facilă. (Popescu, P., Neveanu, 1978)

Se fundamentează pe un stereotip dinamic, rezultat din exersare, sau pe matricea funcțională în care sunt reunite veriga aferentă și cea efortivă a reflexelor. Deprinderea este o achiziție care în ultima instanță, reprezintă adaptarea la mediu. Autorii de engleza o numesc „skill”, iar cei francezi „habitude” (Zapan, G., Popescu-Neveanu, Roșca, A.) și caracterizează deprinderea „ca rezultând din consolidarea prin exercițiu și învățare a anumitor operații”.

Ea este un act voluntar de un anumit fel, fiind o componenta a activității ajunsă la un anumit stadiu de stabilitate funcțională. (M. Epuran, 1994)

Deprinderile motrice reprezintă caracteristicile de ordin calitativ ale actelor și acțiunilor motrice învățate. Formarea deprinderilor motrice (în unele cazuri reformarea – reconstrucția) reprezintă obiectivul fundamental al educației fizice și antrenament sportiv sau al kinetoterapiei.

Deprinderea motrică rezultată din procesul învățării se integrează în structuri motrice (pattern-uri) ce corespund anumitor situații. Mișcările învățate, deprinderile motrice sunt caracterizate de precizie, eficiență, și cursivitate, orice mișcare (acte, gesturi etc.) bine învățată se transformă în deprindere, deci, deprinderile, pot fi definite ca trăsături sau caracteristici ale actelor motrice învățate prin repetare, ce posedă indici calitativi superiori de execuție (coordonare, precizie, cursivitate, viteză, automatism etc.).

Unele deprinderi motrice se formează în practica vieții, în proces special de educație fizică sau în antrenamentul sportiv. Tot în acest proces special organizat se pot (și trebuie!) corecta unele deprinderi motrice greșit însușite în practica vieții și – evident – se consolidează sau se perfecționează deprinderile însușite în această practică a vieții.

Sunt forme concrete de activitate motrică, care au la bază stereotipuri dinamice, realizate prin legături temporale în scoarța cerebrală motorie. Se apreciază că aceste legături temporale **sunt cu atât mai trainice cu cât numărul repetărilor este mai mare**, iar vârsta subiecților este mai mică.

Exercițiul fizic, repetat în mod sistematic și continuu, **este principalul excitant care contribuie la formarea legăturilor temporale**, a stereotipurilor dinamice, a reflexelor condiționate. Pentru formarea deprinderilor motrice, excitantul trebuie să se transmită scoarței cerebrale în aceeași ordine și cu intensitate corespunzătoare.

Caracteristicile deprinderilor motrice

Având în vedere faptul că, formarea deprinderii presupune trecerea de la dezorganizare la organizare, acest proces este multifazic și implică intervenția multor procese și fenomene psihice. În final, deprinderea este un proces ce înglobează nu numai exersare, ci și alte subproduse de natura psiho-pedagogică complexă. După Epuran, M., 1994, principalele caracteristici ale deprinderilor motrice sunt:

1. Deprinderile motrice fac parte din conduita voluntară a omului, căpătând ușurință și precizie pe baza efortului voluntar.

2. Deprinderile motrice fac parte din diferite „familii de mișcări”, ele nu sunt „în general, ci aparțin unor comportamente motrice bine definite.

3. Deprinderile motrice se integrează în „sisteme de mișcări” ca unități mai simple.

4. Deprinderile motrice se comportă ca sisteme ce dispun de feedback corectiv, ori de câte ori în efectuarea lor intervin inexactități.

5. Deprinderile motrice implica o capacitate sporită de diferențiere fină a mișcărilor, pe baza unor informații senzorial-perceptive.

6. Deprinderile motrice (ca și celelalte tipuri de deprinderi) au o stabilitate relativă chiar în condiții variabile de execuție, motiv pentru care se impun în conduita motrică. Din acest motiv, este foarte important ca acestea să se însușească corect de la început, corectarea fiind foarte dificilă.

7. Deprinderile motrice îmbracă caracteristicile subiecților care le execută, fapt care face posibil să se discute „stil”, la anumite niveluri (superioare) de învățare și aplicare.

8. Formarea deprinderilor este condiționată de factori obiectivi și subiectivi, dintre care amintim: aptitudinile, atitudinea, motivația, ambianța și condițiile educaționale, capacitatea de autoapreciere etc..

Printre **caracteristicile** mai importante ale deprinderilor motrice, subliniem pe următoarele:

1. Sunt elemente ale activității voluntare a omului; odată consolidate se execută cu indici ridicați de stabilitate, precizie, cursivitate, expresivitate, coordonare, ușurință și rapiditate ceea ce asigură un consum redus de energie.

Unele elemente (părți componente), ale deprinderilor motrice sau chiar acestea în întregime pot ajunge la faza de **automatizare**, în această fază, controlul scoarței cerebrale asupra efectuării deprinderii motrice se păstrează, dar atenția nu mai este îndreptată spre succesiunea lanțului de mișcări specifice deprinderii respective. Ea este îndreptată, în primul rând, asupra modificărilor intervenite în contextul ambiental și asupra rezolvării creatoare a sarcinilor motrice. De reținut că nu este vorba de o „eliberare” totală a scoarței cerebrale și de transmitere a controlului efectuării deprinderii motrice către etajele inferioare ale sistemului nervos. În realitate, atunci când eventual apar abateri de la logica înlănțuirii mișcărilor intervine imediat, controlul cortical (conștiința) care reglează execuția;

În faza superioară, atunci când se vorbește de „măiestrie” motrică, pe baza interacțiunii organelor de simț și a capacității de analiză și sinteză a scoarței cerebrale, se ajunge la formarea unor senzații complexe, specifice unor ramuri de sport. Aceste senzații complexe sunt denumite expresiv ca „simțul mingii”, „simțul porții”, „simțul ștachetei” etc;

2. Se perfecționează treptat (în perioada relativ îndelungată timp) și neuniform (intensitatea „transformărilor” este diferită în funcție de stadiile formării fiecărei deprinderi; cu cât stadiul este mai avansat, cu atât transformările sunt mai puține);

3. Sunt ireversibile, adică mișcărilor componente se înlănțuie într-un singur sens (la săritură, de exemplu, nu se poate respecta decât succesiunea logică: elan – bătaie – desprindere – zbor - aterizare). Inversarea unor operații – dacă este posibilă – duce inevitabil la elaborarea unor noi

deprinderi (așa cum este cazul – apariției – pe bază de creativitate a unor stiluri tehnice);

4. Deprinderile motrice se „destramă” treptat dacă nu sunt consolidate prin repetări multiple (în timp, nu în aceeași lecție!). De reținut că o deprindere motrică nu dispăre total, în întregime; ea lasă „urme” în legăturile temporale și – ca atare – poate fi restabilită relativ repede.

Tipurile de deprinderi motrice

Ca și în cazul clasificării exercițiilor fizice, clasificarea deprinderilor motrice se poate face în funcție de diverse criterii, sistematizarea lor fiind importantă nu numai din punct de vedere teoretic, ci și practic. Prezint mai jos criteriile și tipurile de deprinderi – sinteză după Epuran, M., 1994:

<i>Criteriul</i>	<i>Tipurile de deprinderi motrice</i>
1 – Componentele senzoriale dominante:	– perceptiv-motrice; – motrice;
2 – Modul de conducere:	– autoconduse; – hetero-conduse;
3 – Sistemic:	– deschise; – închise;
4 – După indicatorii pe care se bazează:	– interni; – externi;
5 – Modul de desfășurare:	– continuu; – discontinuu;
6 – Complexitatea situațiilor și răspusurilor:	– elementare; – complexe;
7 – După efectorii care realizează comportamentul motric:	– fine (mușchii mâinilor); – intermediare (segmente ale corpului); – mari (mari grupe de mușchi);
8 – După sensul utilizării:	– tehnice; – tactice;
9 – După obiectivele de realizat în EFS:	– de baza; – aplicative;
10 – De comportament:	– de a concura; – de a se încălzi; – igienice; – de odihna.

Categoriile de deprinderi motrice în funcție de „aria” de automatizare, deprinderile se clasifică în:

a. **Elementare**, care sunt complet automatizate; ele au un lanț de mișcări cu caracter fazic, care se repetă în aceeași înălțuire (este vorba de deprinderile cu caracter ciclic: mers, alergare, înot, ciclism etc.);

b. **Complexe**, care sunt parțial automatizate; este cazul unor deprinderi din sporturile aciclice (gimnastică, sărituri, aruncări, box, lupte etc.) și – mai ales – jocurile sportive.

În funcție de finalitatea folosirii lor, deprinderile motrice se clasifică în:

a. **De bază și utilitar-aplicative**, folosite – cu precădere în viața cotidiană, dar și în practicarea ramurilor sportive; este vorba de mers, alergare, săritură, aruncare / prindere / transport de greutăți, escaladare etc.

b. **Specifice ramurilor și probelor sportive**; este vorba de elementele și procedeele tehnice din aceste ramuri și probe sportive.

În funcție de nivelul participării sistemului nervos la formarea și valorificarea lor, deprinderile se clasifică (după M. Epuran) în:

a. Propriu-zise, care se obțin prin repetări stereotipe, aciuat de un număr foarte mare de ori; este cazul deprinderilor din gimnastică, patinaj, sărituri de la platformă etc;

b. Perceptiv-motrice, la care învățarea este influențată de ambianță; este cazul deprinderilor din oină, tir cu talere, jocuri la copii;

c. Inteligent-motrice, unde apare „adversarul” care este opozitiv și intensiv; este vorba de deprinderile din jocurile sportive, lupte, box, scrimă, judo etc.

Etapele formării deprinderilor motrice:

Treptele pe care le parcurge o deprindere în procesul formării sale sunt diferite ca număr în funcție de profunzimea analizei, pe de o parte, și pe de altă parte de profilul domeniului din care este analizată. Marea majoritate a autorilor prezintă minim trei etape, dar pentru a fi mai analitici, pot fi descrise patru sau chiar cinci.

Etapa I – a informării și formării imaginii mentale (etapa formării reprezentării) sau a configurației spațiale a mișcării, sau „cognitivă”.

La baza acestei etape stau explicațiile și folosirea mijloacelor intuitive (demonstrații, imagini video, foto etc.), toate prezentate pe baza unui plan, model. Explicațiile trebuie să conducă la reprezentări (lingvistice) care să evidențieze părțile esențiale, momentele cheie sau trăsăturile principale ale mișcării ce se învață. Pe baza acestei imagini mentale, subiectul își realizează un proiect mental de acțiune, determinat de experiența motrică anterioară, de aptitudinile motrice, spiritul de observație.

Krestovnicov, 1954 – mai numește această etapă (din punct de vedere fiziologic) a mișcărilor inutile, datorită lipsei de coordonare și atragerii în activitate a unor mușchi care ne ajută mișcarea, prin iradierea excitației pe scoarță. Matveev o mai numește etapa învățării inițiale. Durata acestei etape depinde de priceperea pe care o are subiectul.

Etapa II – a mișcărilor grosiere sau insuficient diferențiate.

Numită și a mișcărilor încordate, datorită înlăturării mișcărilor inutile și efectuării primelor repetări corecte; mișcările se efectuează sacadat, cu amplitudine necorespunzătoare și, în general, cu multe greșeli. În această etapă un rol important în corectare îl are feed-back-ul reprezentat de observațiile antrenorului, vizionarea video a propriilor execuții etc. Se impune folosirea mijloacelor ajutătoare, mergând de la parcurgerea cu ajutor a traiectoriilor mișcării și până la folosirea unor aparate și dispozitive care să vizeze, în principal, mecanismul de bază al deprinderii. Se mai numește etapa legării momentelor cheie ale mișcării.

Etapa 3 – a consolidării mișcării, a coordonării fine.

Este definită de Matveev, etapa „fixării și consolidării” sau a perfecționării, este caracterizată de efectuarea corectă a mișcării, de regulă, în condiții standard sau stereotipe, cu indici superiori de forță, de precizie, de ritm și amplitudine corespunzătoare. Corectările vor viza detalii de execuție tinzându-se către maxima eficiență (în unele cazuri măiestrie). Aceasta etapa mai poartă denumirea și de „stabilizare a mișcării”.

Etapa 4 – a perfecționării și „supraînvățării”. Aceasta este caracterizată de efectuarea mișcării în condiții variate, cu indici superiori de eficiență. Mai poate fi numită și etapa declanșării „priceperilor superioare”, în care subiectul poate să-și adapteze execuția în funcție de cerințele mediului sau contextul problematic în care trebuie efectuată mișcarea.

În finalul descrierii acestor etape, vreau să subliniez faptul că, diferențierea precisă a acestora din punct de vedere teoretic, este făcută din rațiuni didactice, dar și practice, în sensul că, prin circumscrierea precisă a etapelor, cu caracteristicile lor, se pot stabili mijloace și metode adecvate de

realizare a obiectivelor specifice fiecărei etape.

Transferul și interferența deprinderilor motrice

În educația fizică și în antrenamentul sportiv, potrivit principiului sistematizării și continuității, ceea ce se execută în lecția curentă trebuie să se sprijine pe elementele lecției anterioare și să pregătească pe cele ale lecției viitoare. Deprinderile însușite, consolidate pot avea fie o influență pozitivă, fie una negativă asupra deprinderilor care se învață (în funcție de mecanismul de execuție). Atunci când influența este pozitivă se vorbește de **transfer**, iar dacă influența este negativă se vorbește de **interferență** (care este, de fapt, tot un transfer, dar negativ).

Deci, trebuie mare atenție în planificarea realizării deprinderilor motrice, pentru a evita situațiile posibile de interferență.

Timpul necesar pentru formarea deprinderilor motrice este dependent de multe variabile, printre care:

- Experiența motrică anterioară;
- Nivelul indicilor morfo-funcționali;
- Nivelul calităților motrice;
- Gradul lor de complexitate;
- Motivația subiectului, executantului.

Putem *concluziona* că deprinderea motrică este un act voluntar care, prin exersare în aceleași condiții se automatizează asigurând un randament superior de precizie, stabilitate, cursivitate, expresivitate, rapiditate, coordonare, ușurință, cu un consum redus de energie nervoasă și musculară.

Profesorul trebuie să corecteze deprinderile motrice dobândite anterior și să formeze altele noi, prin procesul de predare-învățare.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Bota, A., *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
2. Tudor, V., *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare, componente ale capacității motrice*, Editura RAI, București, 1999;
3. <http://educatie-fizica.ro/deprinderile-motrice-de-baza-mersul-alergarea-saritura-aruncarea-si-prinderea/>
4. <https://pregatirefizica.wordpress.com/2017/06/13/deprinderile-motrice/>
5. <https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/Deprinderile-si-priceperile-mo12.php>
6. <https://cyd.ro/deprinderile-motrice/>
7. <https://romaniauiradu.files.wordpress.com/>

Evoluția motricității fetelor în ontogeneză, pe parcursul ciclului preșcolar

Prof. dr. L. OPREA

Inspectoratul Școlar al Municipiului București

Prof. dr. V.E.N. ȘUȚĂ

Școala Gimnazială Specială *Constantin Păunescu*, București

Secțiunea: Educație fizică și sport

Cuvinte cheie: *fete nivel preșcolar, indici antropometrici, capacitate motrică, ontogeneză*

Rezumat

Scopul cercetării a fost acela de a reliefa evoluția indicilor somatici și nivelul dezvoltării calităților motrice în ontogeneză pentru subiecții de gen feminin, pe parcursul ciclului preșcolar, în vederea realizării unei proiectări didactice realiste.

În cadrul lucrării ne-am propus să evidențiem faptul că între fetele înscrise la grupa mică și fetele înscrise la grupa mare există diferențe semnificative statistic la nivelul indicilor antropometrici și la nivelul componentelor capacității motrice.

Eșantionul cercetării a fost format prin metoda pasului statistic din 30 de copii de gen feminin repartizați în două grupe: o grupă de 15 fete înscrise la grupa mică în vârstă de 3-4 ani și o grupă de 15 fete înscrise la grupa mare în vârstă de 5-6 ani.

În urma comparațiilor realizate între cele două grupuri de copii a reieșit că din punct de vedere al indicilor antropometrici există diferențe semnificative la nivelul taliei, bustului, greutateii, perimetrului toracic de inspir, perimetrului toracic de expir, complianței toracice. Din punct de vedere al componentelor capacității motrice există diferențe la nivelul vitezei de deplasare, rezistenței în cadrul probei de alergare în tempo impus, forței la nivelul membrelor superioare, mobilității la nivelul coloanei vertebrale pentru mișcarea de extensie și coordonării generale.

Introducere

În cadrul învățământului preșcolar, planificarea și proiectarea didactică trebuie să pornească pe de o parte de la documentele curriculare elaborate la nivel național, iar pe de altă parte de la nivelul potențialului biomotric înregistrat la nivelul grupei pentru care realizăm proiectarea didactică.

Pe de altă parte, trebuie cunoscută evoluția din punct de vedere al indicilor antropometrici și al capacității motrice în ontogeneză, pentru copiii de nivel preșcolar, de gen masculin și feminin. În lucrarea de față ne propunem să reliefăm evoluția subiecților de gen feminin pe parcursul ciclului preșcolar. Acest lucru trebuie verificat la anumite intervale de timp, luând în considerație fenomenul de ascendență înregistrat la tinerele generații.

I. Scopul cercetării

Ne propunem perfecționarea procesului instructiv educativ la disciplina Educație fizică și sport – învățământ preșcolar, prin diagnosticarea evoluției valorilor componentelor capacității motrice la fetele cu vârste cuprinse între 3 ani și 6 ani. Scopul cercetării constă în conturarea profilului biomotric al fetelor înscrise la grupa mică și compararea acestuia cu profilul biomotric al fetelor înscrise la grupa mare, în vederea reliefării diferențelor semnificative din punct de vedere al valorilor calităților motrice și ale indicilor somatici.

II. Obiectivele cercetării

Obiectivele formulate în cadrul cercetării sunt următoarele:

1. Stabilirea nivelului cunoașterii prin sintetizarea unor informații generale legate de motricitatea fetelor cu vârsta cuprinsă între trei și șase ani.

2. Culegerea unor date obiective pentru conturarea profilului biomotric al fetelor înscrise la grupa mică, cu vârsta cuprinsă între trei și patru ani.

3. Culegerea unor date obiective pentru conturarea profilului biomotric al fetelor înscrise la grupa mare, cu vârsta cuprinsă între cinci și șase ani.

4. Compararea profilului biomotric al subiecților înscriși la grupa mică cu cel al subiecților înscriși la grupa mare, respectând criteriul gen.

5. Evidențierea diferențelor semnificative din punct de vedere al capacității motrice dintre fetele înscrise la grupa mică și fetele înscrise la grupa mare, în vederea diagnosticării diferențelor semnificative.

III. Ipoteza

Stabilirea profilului biomotric al subiecților de gen feminin înscriși la grupa mică și vârsta de 3/4 ani, prin comparație cu profilul biomotric al subiecților de gen feminin înscriși la grupa mare și vârsta de 5/6 ani, permite identificarea unor diferențe statistice semnificative la nivelul indicilor antropometrici și la nivelul componentelor capacității motrice.

IV. Sarcinile cercetării

Sarcinile trasate în urma formulării obiectivelor cercetării au fost următoarele:

1. Parcurgerea literaturii de specialitate și desprinderea unor caracteristici ale motricității elevilor școlarizați la nivelul ciclului primar.

2. Stabilirea probelor de evaluare și a testelor motrice, prin intermediul cărora se vor contura profilul biomotric al fetelor înscrise la grupa mică și la grupa mare.

3. Evaluarea din punct de vedere motric și al indicilor antropometrici a unui număr de 15 fete înscrise la grupa mică, cu vârsta de trei/patru ani.

4. Evaluarea din punct de vedere motric și al indicilor antropometrici a unui număr de 15 fete înscrise la grupa mare, cu vârsta de cinci/șase ani.

5. Constituirea unei baze de date cu informații privind potențialul biomotric al fetelor înscrise la grupa mică și la grupa mare, cu vârsta cuprinsă între trei și șase ani.

6. Stabilirea testelor statistico-matematice prin intermediul cărora se vor diagnostica diferențele semnificative între cele două categorii de subiecți.

7. Analiza, prelucrarea și interpretarea datelor.

8. Formularea concluziilor finale ale cercetării, sintetizând concluziile parțiale referitoare la comparațiile dintre grupurile de fete înscrise la grupa mică și la grupa mare.

V. Metode de cercetare

Pentru realizarea studiului am utilizat următoarele metode de cercetare: studiul bibliografic, metoda testului, metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Testele folosite pentru evaluare în vederea conturării profilului biomotric pentru cele două loturi de subiecți au fost următoarele: probe adaptate din cadrul Potențialului biomotric al populației școlare (măsurători antropometrice, alergare de viteză), Bateria de teste Brockport (alergare de rezistență în tempo impus, indicele de masă corporală, compoziția corporală, forța la nivelul musculaturii pectorale și a membrelor superioare, mobilitate la nivelul coloanei vertebrale pentru mișcarea de extensie și forță la nivelul musculaturii paravertebrale, forță la nivelul musculaturii abdominale, mobilitate la nivelul articulației scapulo-humerale, mobilitate la nivelul articulației coxo-femorale), testul Matorin și Bateria de teste Eurofit (Testul de echilibru Flamingo).

Pentru prelucrarea datelor culese a fost folosit programul de statistică pentru psihologie S.P.S.S. 16.0 for Windows. În cadrul programului de statistică matematică au fost calculate mediile pentru fiecare dintre variabile, apoi a fost aplicat, din categoria testelor neparametrice pentru date ordinale, testul Mann-Whitney pentru două eșantioane independente.

VI. Eșantioanele cercetării

Pentru realizarea studiului am constituit două eșantioane formate din câte 15 subiecți de gen feminin; un eșantion a fost reprezentativ pentru fetele înscrise la grupa mică, în vârstă de trei/patru ani, iar celălalt a fost reprezentativ pentru fetele înscrise la grupa mare, în vârstă de cinci/șase ani. Menționăm că eșantionarea s-a realizat prin „metoda pasului statistic”. Cele 30 de fete care alcătuiesc eșantioanele reprezentative sunt înscrise la Grădinița Nr. 40 din București.

VII. Rezultate și Concluzii

Analiza și interpretarea datelor obținute în urma comparării potențialului biomotric al subiecților de gen feminin, înscrși la grupa mică cu cel al subiecților de gen feminin, înscrși la grupa mare, ne conduc la următoarele concluzii parțiale:

- Din punct de vedere statistic-matematic diferențe semnificative au fost înregistrate la nivelul: taliei, bustului, greutateii, perimetrului toracic de inspir, perimetrului toracic de expir, complianței toracice, vitezei de deplasare, rezistenței în cadrul probei de alergare în tempo impus, forței la nivelul membrelor superioare, mobilității la nivelul coloanei vertebrale pentru mișcarea de extensie și coordonării generale.

Putem astfel concluziona că se infirmă ipoteza de nul și se confirmă ipoteza cercetării. Din punct de vedere al indicilor antropometrici între fetele înscrise la grupa mică și fetele înscrise la grupa mare există diferențe semnificative. De asemenea, din punct de vedere al componentelor capacității motrice există diferențe la nivelul vitezei, rezistenței, forței musculaturii abdominale și a membrelor superioare, mobilității la nivelul coloanei vertebrale și capacităților coordonative.

Concluzionăm afirmând faptul că pe parcursul ciclului preșcolar fetele înregistrează o evoluție semnificativă, atât din punct de vedere al componentelor capacității motrice, cât și din punct de vedere al valorilor indicilor antropometrici.

Propunem realizarea proiectării și planificării didactice numai după o serioasă evaluare a colectivului cu care se va lucra pe parcursul anului școlar, evaluarea realizându-se atât din punct de vedere al indicilor antropometrici, cât și din punct de vedere al valorilor capacității motrice.

Bibliografie

1. Dragnea, A. et al. *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*, Editura Fest, București, 2006;
2. Epuran, M. *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ediția a 2-a, Editura Fest, București, 2005;
3. Kirk, D. et al. *Key Concepts în Sport and Exercise Sciences*, Sage Publication, London, 2008;
4. Labăr, A.V. *SPSS pentru științele educației*, Editura Polirom, Iași, 2008;
5. Popa, M. *Statistică pentru psihologie. Teorie și aplicații SPSS*, Editura Polirom, Iași, 2008
6. Winnick, J.P., Short, F.X. *The Brockport Physical Fitness Test Manual. A Health-Related Test for Youths with Physical and Mental Disabilities*, Human Kinetics, 1999.

Educația fizică în pandemia covid: considerații pentru livrarea programului de activitate fizică școlară sincron online

Prof. dr. Iuliana Claudia GAVRIȘIU

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Prof. Anca Filofteia NIȚULESCU

Clubul Sportiv Școlar, Râmnic Vâlcea

Abstract: Pandemia COVID-19 a accelerat necesitatea unei integrări eficiente a unor abordări noi ale educației fizice în prezența închiderii școlare pe scară largă și a oportunităților limitate de instruire personală a elevilor. În mod similar, obiectivele și așteptările pentru instruirea și livrarea educației fizice de înaltă calitate ar trebui să se aplice dezvoltării platformelor EFO (educație fizică online) de succes care se străduiesc să facă programarea activității fizice echitabilă, adecvată din punct de vedere al dezvoltării și la fel de accesibilă, luând în considerare factorii unici ai accesului și livrării eficiente a EFO la nivel de elev, student, familie, școală și comunitate. În acest sens, EFO, valorificând interconectarea inerentă dintre școală, tehnologiile digitale, educația fizică, familia, comunitatea și elevul poate servi la susținerea obiectivelor

Cuvinte cheie: educație fizică online, programe tradiționale, finalități motrice

Răspândirea rapidă și inexorabilă la nivel mondial a SARS-CoV-2 - coronavirusul care cauzează boala cunoscută sub numele de COVID-19 - prezintă profesorilor și profesioniștilor din educația fizică școlară și sportivă provocări noi și neprevăzute legate de livrarea programului de activitate fizică școlară și sportivă. Închiderea școlilor din cauza pandemiei a creat o nevoie urgentă în unitățile școlare și instituțiile de învățământ superior, de a lua în considerare alternativele disponibile la orele și activitățile individuale, personale pentru activitățile fizice și sportive. În special, educația fizică online (EFO), care se afla anterior în periferia viziunii câmpului (Daum & Woods, 2015), este acum un subiect de concentrare centrală. EFO are capacitatea de a oferi răspunsul rapid necesar în contextul COVID-19. EFO nu este doar o soluție potențială la o problemă, ci și o parte a unei prezențe în creștere în educație, marcată de viabilitatea crescândă a alternativelor virtuale privind sălile de sport sau a bazelor sportive. Educația la distanță și învățarea online au luat avânt în ultimii ani (Digital Learning Collaborative, 2020; Evergreen Education Group, 2016; Kooiman, 2017), iar tehnologiile, precum realitatea virtuală și inteligența artificială, oferă noi posibilități de educație sportivă. Actuala pandemie a punctat nevoia de a explora integrarea unor astfel de inovații în predarea și învățarea secolului XXI.

La valoarea nominală, EFO transmite calități oximoronice (Buschner, 2006; Kooiman, 2017; Mohnsen, 2012) și, la prima vedere, poate genera scepticism. Cu siguranță, EFO nu este lipsit de probleme, dintre care poate cea mai proeminentă este că îi lipsesc cele mai bune practici bazate pe dovezi (Kooiman, 2017). Odată cu apariția internetului, implicațiile sale pentru educație sunt esențiale, iar Lockel îl definește ca „starea mentală în care cineva se simte obligat să investească bani, timp și energie emoțională într-un gadget pe baza previziunilor despre beneficiile pe care le va aduce - în absența oricărei dovezi empirice că va face acest lucru în mod fiabil”(p. 272). În mod similar, Buschner (2006/1997) i-a avertizat pe educatorii și profesorii de educație fizică să evite determinismul tehnologic și a avertizat că, fără practici didactice bune, bazate pe dovezi, „EFO este încă doar o cutie care include sunete sofisticate, lumini, imagini și cuvinte care pretind să îi ajute pe elevi să învețe și să fie activi fizic - dar nu este educația fizică în forma sa actuală ” (p. 5). The Society of Health and Physical Educators (SHAPE) America (2018) afirmă că educația fizică care se

desfășoară online ar trebui să împărtășească același scop și rezultatele preconizate ca și educația fizică tradițională în persoană. Daum (2020) susține în continuare că EFO poartă aceleași responsabilități ca și programele tradiționale în ceea ce privește furnizarea de experiențe de învățare echitabile, adecvate dezvoltării și la fel de accesibile.

Deși onorabile, aspirațiile înalte pentru EFO ar trebui privite în lumina a ceea ce au reușit să realizeze programele tradiționale de educație fizică în persoană. Trebuie recunoscut faptul că programele tradiționale se luptă pentru a îndeplini așteptările menționate anterior pentru educația fizică. În Statele Unite, majoritatea elevilor care participă la activitățile de educație fizică probabil nu ating standardele naționale de conținut pentru cursanții de colegiu (Hastie, 2017). În plus, deși SHAPE America (2015) recomandă elevilor să se angajeze într-o activitate fizică viguroasă sau moderată în timpul a cel puțin 50% din timpul orelor de educație fizică, acest punct de referință evită deseori programele de educație fizică care folosesc instrucțiuni convenționale, față în față (Hollis et. al., 2016, 2017). În cele din urmă, educația fizică tradițională s-a confruntat cu provocări legate de echitate și acces, cum ar fi barierele lingvistice, limitările de finanțare și spațiile fizice inadecvate pentru participare (Lawson, 2018). O întrebare importantă în acest moment critic al evoluției profesiei este dacă EFO poate fi optimizat în moduri care să stimuleze eficacitatea și impactul programelor de educație fizică în persoană pentru diverse comunități. În special, există deja un volum mare de dovezi care sugerează că, atunci când sunt susținute cu practici pedagogice adecvate, tehnologiile digitale, cum ar fi social media, bloguri, analize video și jocuri video, pot fi integrate în mod eficient în educația fizică pentru a spori învățarea elevilor (Bodsworth & Goodyear, 2017; Casey, Goodyear și Armor, 2017). Mai mult, concluziile dintr-un studiu recent au arătat că elevii de liceu participanți la activitățile de educație fizică și de sănătate online au percepții mai favorabile despre experiența lor de învățare (de exemplu, feedback-ul și capacitatea de reacție a profesorilor, înțelegerea și interesul legat de conținut și câștigurile percepute pentru sănătate) comparativ cu studenți care desfășoară individual programe de activități motrice. (Williams, Martinasek, Karone și Sanders, 2020).

Bibliografie

1. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/40/2/article-p327.xml#r82>
2. Hollis, JL , Sutherland, R. , Williams, AJ , Campbell, E. , Nthan, N. , Wolfeden, L. , Wiggers , J. *Jurnalul internațional de nutriție comportamentală și activitate fizică*, 14 (1),52. doi: 10.1186 / s12966-017-0504-0, 2017;
3. Institutul de Medicină, *Educarea corpului de studiu: ducerea activității fizice și educației fizice la școală*, National Academic Press, Washington, DC 2013.

Raportul dintre talie și masa corporală la elevii cu dizabilități

prof. dr. V. E. N ȘUȚĂ,

prof. L. I. ȘUȚĂ,

Școala Gimnazială Specială Constantin Păunescu, București

Cuvinte cheie: învățământ special, ciclul gimnazial, Indice de Masă Corporală

Abstract

În lucrarea de față ne propunem să realizăm un studiu transversal în cadrul căruia să comparăm valorile indicilor antropometrici înălțime și masă corporală și ale indicelui de masă corporală la elevii cu dizabilități intelectuale cu valorile înregistrate de elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă.

Evaluarea celor 60 de elevi care au participat la cercetare s-a realizat în cadrul lecțiilor de Kinetoterapie. Astfel, au fost înregistrate valorile referitoare la talie și masa corporală, ulterior calculând și indicele de masa corporală.

În urma comparațiilor realizate, rezultatele finale au arătat că din punct de vedere al indicilor antropometrici nu există diferențe semnificative între elevii școlarizați în cadrul învățământului de masa și elevii cu dizabilități intelectuale.

1. Scopul cercetării

Scopul acestui studiu este acela de a diagnostica diferențele semnificative din punct de vedere al indicilor somatici și al indicelui de masă corporală dintre elevii cu dizabilități intelectuale și elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă din București, din clasa a V-a.

2. Obiectivele cercetării

În lucrarea de față, ne-am propus următoarele obiective:

1. Stabilirea nivelului cunoașterii prin sintetizarea unor informații generale legate de indicii antropometrici și Indicele de Masă Corporală la copiii cu dizabilități.
2. Evaluarea indicii antropometrici și calcularea Indicele de Masă Corporală la elevii din cadrul învățământului special și elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă, din clasa a V-a.
3. Centralizarea datelor colectate și constituirea unei baze de date.
4. Compararea valorilor înregistrate de cele două categorii de elevi.
5. Formularea concluziilor cercetării.

3. Ipoteza cercetării

Compararea valorilor Indicilor de Masă Corporală înregistrați de elevii cu dizabilități intelectuale școlarizați în cadrul învățământului special în clasa a V-a, cu valorile Indicilor de Masă Corporală înregistrați de elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a nu permite identificarea unor diferențe statistic semnificative.

4. Eșantionul cercetării

Pentru realizarea cercetării au fost evaluați un număr de 60 de elevi, 30 dintre aceștia fiind școlarizați la trei unități de învățământ special din București și 30 de elevi școlarizați la trei unități din cadrul învățământului de masă. Fiecare dintre cele două grupuri corespondente au fost formate din 15 băieți școlarizați în clasa a 5-a, 15 fete școlarizate în clasa a 5-a.

Subiecții au fost selectați prin „metoda pasului statistic”.

5. Metodele de cercetare utilizate

Pentru realizarea lucrării de cercetare am folosit următoarele metode: studiul bibliografic, metoda testului și metoda statistico-matematica de prelucrare a datelor. Probele de evaluare din cadrul

fișelor individuale au fost: înălțimea, masa corporală și calculul Indicelui de Masă Corporală.

Pentru compararea valorilor înregistrate de elevii din învățământul special și elevii din învățământul de masă a fost folosit testul statistic Mann Whitney, test neparametric pentru două eșantioane pereche. Valoarea nivelului de semnificație utilizată în cadrul cercetării este $p < 0,05$.

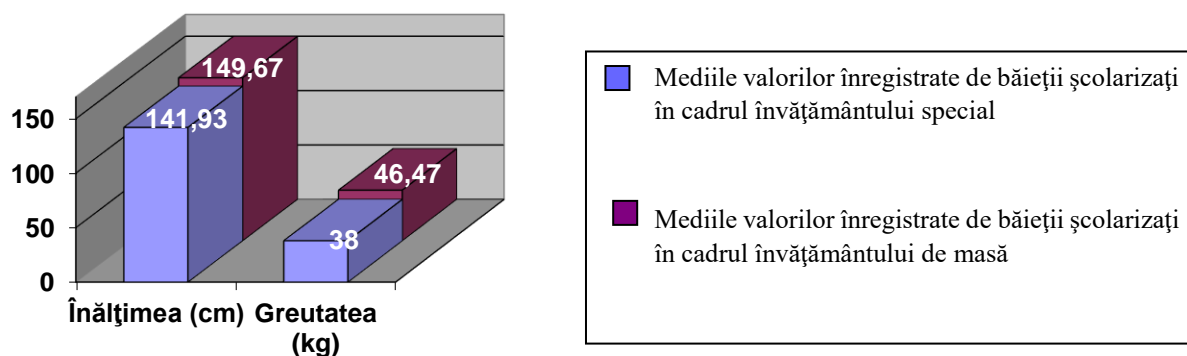
6. Rezultatele cercetării - Comparații între valorile evaluării inițiale și finale

A. În urma analizei și comparării datelor obținute la testările realizate de subiecții celor două grupuri (**grup 1** - învățământ special, subiecți cu dizabilități intelectuale, clasa a V-a băieți; **grup 2** - învățământ de masă, clasa a V-a, băieți), au fost obținute următoarele rezultate:

- Talia: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 11,90 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 19,10 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului Mann Whitney, valoarea U calculată este 58,500. Diferența dintre cele două grupuri este semnificativă statistic ($p = 0,023$) (Graficul 1);

- Greutatea: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 11,73 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 19,27 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului Mann Whitney, valoarea U calculată este 56,000. Diferența dintre cele două grupuri este semnificativă statistic ($p = 0,019$) (Graficul 1);

Graficul 1. Comparația mediilor valorilor taliei și masei corporale ale băieților școlarizați în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a și ale băieților cu dizabilități intelectuale din clasa a V-a



- Indicele de masă corporală: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 14,40 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 16,60 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului Mann Whitney, valoarea U calculată este 96,000. Diferența dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic ($p = 0,512$).

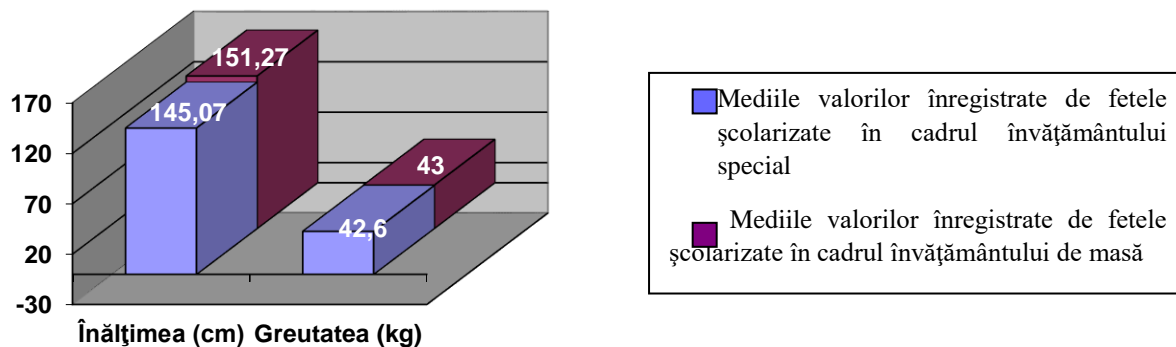
B. În urma analizei și comparării datelor obținute la testările realizate de subiecții celor două grupuri (**grup 3** - învățământ special, subiecți cu dizabilitate intelectuală, clasa a V-a, fete; **grup 4** - învățământ de masă, clasa a V-a, fete), au fost obținute următoarele rezultate:

- Talia: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 11,33 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 19,67 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului mann whitney, valoarea u calculată este 50,000. Diferența dintre cele două grupuri este semnificativă statistic ($p = 0,009$) (graficul 2);

- Masa corporală: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 15,00 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 16,00 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului Mann Whitney, valoarea U calculată este 105,000. Diferența dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic ($p = 0,755$) (Graficul 2);

Graficul 2. Comparația mediilor valorilor taliei și masei corporale ale fetelor școlarizate în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a cu ale fetelor cu dizabilitate intelectuală din clasa a V-

a



• Indicele de masă corporală: mediile rangurilor obținute de subiecții celor două grupuri au fost de 17,57 pentru elevii cu deficiență mintală severă și 13,43 pentru elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă. În urma aplicării testului Mann Whitney, valoarea U calculată este 81,500. Diferența dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic ($p = 0,198$).

7. Concluziile cercetării

Analiza și interpretarea datelor obținute în urma comparării valorilor înregistrate de elevii cu dizabilități intelectuale școlarizați în clasa a V-a și elevii școlarizați în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a, au condus la formularea următoarelor concluzii:

- Între cele două grupuri, elevi școlarizați în cadrul învățământului special și elevi școlarizați în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a există diferențe statistic semnificative din punct de vedere al taliei, atât la nivelul fetelor, cât și la nivelul băieților;

- Între cele două grupuri, elevi școlarizați în cadrul învățământului special și elevi școlarizați în cadrul învățământului de masă în clasa a V-a există diferențe statistic semnificative din punct de vedere al masei corporale la nivelul băieților, în timp ce la nivelul fetelor, nu există diferențe semnificative;

- Cu toate că din punct de vedere al indicilor antropometrici există diferențe semnificative statistic între cele două categorii de subiecți, din punct de vedere al Indicelui de Masă Corporală nu au fost depistate diferențe, nici la nivelul băieților, nici la nivelul fetelor.

- Concluzionăm afirmând faptul că ipoteza formulată în cadrul cercetării de față se confirmă, iar ipotezele de nul se resping. Așadar, elevii cu dizabilități și elevii școlarizați la nivelul învățământului de masă prezintă un raport apropiat ca valoare între talie și masa corporală.

În acest context, obiectivele formulate în cadrul disciplinei Educație fizică și Activități Sportive, care vizează dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor cu dizabilități sunt aceleași cu cele formulate pentru elevii din cadrul învățământului de masă, mijloacele de atingere a lor trebuind să fie adaptate nivelului de înțelegere al elevilor.

Bibliografie

1. Cordun, M., *Kinetologie medicală*, Editura Axa, București, 1999;
2. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., Tudor V. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura Fest, București, 2006;
3. Labăr, A.V. *SPSS pentru științele educației*, Editura Polirom, Iași, 2008.

Rolul și importanța creării pozițiilor favorabile în lupte greco romane

Prof. Lupu Ilie
Clubul Sportiv Școlar Mun. Râmnicu Vâlcea

SPORT DE PERFORMANȚĂ

În anii trecuți, printre câștigătorii campionatelor europene și chiar mondiale puteai întâlni luptători care obțineau victorii pe seama unor acțiuni active „de impresie”, și care la toate întrecerile efectuau în total trei-patru acțiuni tehnice. Astfel, în anul 1967, a devenit campion al Europei luptătorul român Smion Popescu, care pe parcursul întregului campionat în cele șase întâlniri a efectuat în total patru acțiuni tehnice, apreciate de arbitrii. Altădată numai câțiva din câștigătorii campionatelor mondiale reușeau să execute la concursuri peste 20 de procedee.

Crearea pozițiilor favorabile declanșării atacului se realizează prin intermediul mijloacelor tactice de pregătire ale procedeelelor și combinațiilor tehnico-tactice.

Prin pregătirea execuțiilor se înțeleg o serie de acțiuni complexe, simplu îmbinate fără efecte radicale, pe care le desfășoară luptătorul în scopul creării unor atitudini favorabile aplicării cu succes a procedeelelor sau combinației tehnico-tactice. Aceste mijloace contribuie, în primul rând, la controlul permanent la lupte.

Dintre aceste mijloace enumerăm:

- dezechilibrările;
- manevrele;
- atacurile duble și în serie;
- intimidarea adversarului;
- folosirea apucăturilor favorizate execuțiilor;
- atragerea adversarului:
 1. autodescoperirea;
 2. provocarea la procedeu;
 3. retragerea;
 4. simularea.

Putem aprecia că pregătirea pozițiilor favorabile declanșării atacului în condiții concrete de luptă se poate realiza prin diferite acțiuni înșelătoare, manevre sau prin dezechilibrarea anticipată a adversarului.

Importanța acțiunilor pregătitoare atacului, rezultă din faptul că luptătorii care doresc să obțină victoria, nu trebuie să aștepte greșelile adversarului ci să determine ei înșiși prin acțiunile înșelătoare pe care le întreprind pe adversar să greșească și astfel să-și creeze momente de atac avantajoase.

De multe ori observăm un număr foarte mic de procedee tehnice, reușite în diferite competiții.

Consider că folosirea mișcărilor înșelătoare oferă posibilități crescute de reușită a procedeelelor tehnice și că saturația reprizei de luptă în execuții reușite va fi mai mare.

Importanța creării pozițiilor favorabile declanșării atacului prin acțiuni înșelătoare și mărirea numărului de procedee tehnice reușite în concurs, este determinată și de frecvențele modificări din regulamentul competițional, orientate spre creșterea dinamismului și spectaculozității întâlnirilor de lupte.

Un alt argument al importanței este acela că sportivul oricât s-ar antrena, și în cazurile ideale ar atinge maximum, nu poate să-și mărească forța de trei sau mai multe ori. În schimb, poate să-și alcătuiască un asemenea stil și să exerseze astfel de prize încât să ajungă la cele mai bune rezultate dorite.

Bibliografie

1. EPURAN, M., Modelarea conduitei sportive, Editura Sport – Turism, București, 1990.
2. CIȘMAȘ, G. Lupte greco-romane, instruirea juniorilor, Editura Sport – Turism, București, 1981.
3. CIȘMAȘ, G., Lupte greco-romane, Editura Sport-Turism, București, 1987.
4. CIȘMAȘ, G., Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, București, 1988.
5. DEMETER, A., Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Editura Sport-Turism, București, 1982.
6. PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ BUCUREȘTI
7. WWW.FRL.RO

Contribuția orelor de educație fizică la dezvoltarea fizică armonioasă a organismului elevilor din învățământul primar

Prof. Valentin DUMITRU

Școala Gimnazială Desa, Dolj

Prof. Sorina DUMITRU

Școala Gimnazială Ghidici, Dolj

Educația fizică reprezintă o activitate de interes național, cu rol crescut în: întărirea sănătății, **dezvoltarea fizică armonioasă**, dezvoltarea calităților motrice, intelectuale și morale ale copiilor. Alături de celelalte discipline din planul de învățământ, pe care le dinamizează și revitalizează, educația fizică contribuie la integrarea socio-profesională cât mai rapidă a tineretului.

Dascălul ia în primire copiii, are nobila misiune de a face tot ce-i stă în putință pentru a supraveghea și dirija ținuta fizică a elevilor săi. În ansamblul măsurilor și posibilităților ce le are la dispoziție-educația fizică, prin conținut și metodologie coordonează prin mișcare armonia structurii biologice.

Copilul de azi trebuie pregătit pentru o societate dinamică, în continuă evoluție, societate care cere o anumită configurație fizică, intelectuală, morală, civică, un anumit profil care să îmbine în mod armonios, laturile personalității sale: un individ sănătos, armonios dezvoltat fizic, cu o înaltă calificare, un om cu o gândire creativă, rapidă, cu spirit de inițiativă, cu capacitate de a selecta, sistematiza și reorganiza informațiile, de a alege cele mai bune soluții și de a decide rapid aplicarea lor în practică.

Educația fizică la clasele I-IV are un rol important atât în ceea ce privește influența ei favorabilă asupra procesului de dezvoltare și fortificare fizică a organismului, cât și ca instrument menit să favorizeze cunoașterea elevilor, adaptarea lor mai rapidă la noile cerințe școlare, închegarea colectivelor claselor și formarea unui climat activ de muncă, de bună înțelegere și întraajutorare.

Exercițiile și jocurile folosite la lecțiile de educație fizică cu copiii, urmăresc întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare, creșterea capacității fizice, a indicilor

morfo-funcționali și a motricității generale.

Lecția de educație fizică trebuie să se desfășoare într-un climat favorabil pentru ca personalitatea lor fizică și biologică să se manifeste în mod natural. Acest climat elimină în mare parte timiditatea, stângăcia și teama unor copii față de unele exerciții din lecție.

Personalitatea, priceperea și tactul celui care este chemat să predea exercițiile fizice la cei mici au menirea de a trezi interesul și dragostea față de mișcare, față de sport.

Educația fizică este primul gen de educare, care își exercită influența asupra organismului, vizând latura biologică a ființei umane.

Ora de educație fizică are în vedere vitalitatea biofizică a omului în societate, asigurarea unei dezvoltări armonioase a organismului, măsurarea și evaluarea capacității biometrice a copilului.

Obiectivul-**întărirea sănătății și călirea organismului**- urmărește creșterea normală a copilului, dezvoltarea armonioasă și stimularea marilor funcțiuni vitale în scopul întăririi rezistenței organismului și al sporirii capacității de muncă a elevilor.

Prin **dezvoltare fizică** se înțelege rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman. Organismul uman se dezvoltă, crește-până la o anumită vârstă-odată cu derularea ontogenezei. Această creștere poate fi influențată în sens de accelerare și mai ales de armonizare prin practicarea specială a exercițiilor fizice. De aceea se folosește frecvent expresia: **Dezvoltare Fizică Armonioasă**.

Evoluția corectă și armonioasă a organismului vizează cu precădere:

❖ Cunoașterea și adaptarea unei atitudini corporale corecte în toate împrejurările, respectiv în poziții statice(bancă, masa de lucru) și în activități dinamice (locomoție, transport de obiecte);

❖ Cunoașterea principalelor abateri de la atitudinea corporală corectă (cifoze, lordoze, scolioze, picior plat, umeri asimetrici) și a cauzelor care le produc (mobilier neergonomic, încălțăminte neadekvată);

❖ Cunoașterea și efectuarea exercițiilor care asigură o evoluție corectă și armonioasă a organismului;

❖ Cunoașterea principalilor indicatori morfologici și funcționali (raportul înălțime-greutate);

❖ Frecvența cardiacă și respiratorie;

❖ Autocontrolul și adaptarea fazelor actului respirator în funcție de condițiile de mediu și de solicitare la efort.

În orele de educație fizică, influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului elevilor reprezintă un obiectiv constant, în virtutea căruia se acționează complex și sistematic, incluzând următoarele tipuri de măsuri, acțiuni și activități didactice practice:

- Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului elevilor nu se constituie, de regulă, în teme/subiecte de lecții, ea realizându-se, pe de o parte printr-o situație de instruire special proiectată și integrată constant în structura lecției, iar pe de altă parte prin intervenții cu caracter de atenționare, corectare și hiper-corectare, de-a lungul întregii durate a lecției, atunci când se constată abateri de la atitudinea corporală corectă;

- Situația de instruire proiectată în fiecare lecție, destinată influențării evoluției corecte și armonioase a corpului este intitulată **influențarea selectivă a aparatului locomotor** și se situează în structura lecției după pregătirea organismului pentru efort, fiindu-i alocate 6-8 minute.

- Cumulativ, prin succesiunea acestei situații de instruire de-a lungul tuturor lecțiilor se urmărește: formarea reflexului de atitudine corporală corectă, dezvoltarea troficității și tonicității întregii musculaturi, dezvoltarea supleței musculare și mobilității articulare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente, educarea orientării spațio-temporale și a ritmului, educarea capacității de

control și adaptare a actului respirator;

- Pentru realizarea acestei secvențe a lecției, învățătorul va selecta 6-8 exerciții, fiecare vizând direct o regiune, zonă, lanț muscular sau segment, precizând poziția inițială din care se va efectua, mișcările componente, încadrarea în patru-opt timpi de execuție, numărul de execuții;

- Exercițiile pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor pot fi concepute astfel încât să poată fi executate în orice condiții de lucru(sala de clasă, coridor, sala de sport, aer liber);

- Unele din exercițiile însușite pot fi recomandate elevilor pentru a fi executate zilnic, conștientizându-i că reprezintă cele mai bune și ieftine mijloace de menținere a stării de sănătate și de dobândire a unui corp armonios dezvoltat și care asigură evitarea unor atitudini deficiente sau a unor deficiențe fizice.

Pe parcursul desfășurării lecției de educație fizică, în afara situației de instruire proiectată special pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, învățătorul va interveni sistematic pentru realizarea acestui obiectiv și în alte etape ale lecției, respectiv:

- ◆ Pe durata momentului organizatoric va impune, încă de la începutul lecției, cerința adaptării și menținerii posturii corecte a corpului, exersând cu elevii pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”, întoarcerile, insistând asupra poziției verticale a corpului cu pieptul „scos” înainte, umerii duși spre înapoi, capul sus, privirea înainte;

- ◆ Pe durata pregătirii organismului pentru efort, atât la exersarea variantelor de mers și alergare, cât și a mișcărilor segmentelor realizate pe fondul acestora, se va insista, prin observații generale și individualizate, asupra menținerii corecte a poziției trunchiului și capului, cât și a mișcării brațelor;

- ◆ Pe parcursul etapelor în care se realizează temele lecțiilor, intervențiile învățătorului vor viza adoptarea corectă a pozițiilor din care se realizează exersarea, cât și unele exerciții cu caracter compensator;

- ◆ Etapa în care se urmărește dezvoltarea forței dinamice a diferitelor segmente sau grupe musculare poate avea o contribuție consistentă la dezvoltarea tonicității și troficității musculare, la creșterea stabilității și mobilității articulațiilor, dacă exercițiile sunt precis localizate și exersate din poziții care concură la o atitudine corporală globală corectă;

- ◆ În secvențele care se urmărește dezvoltarea rezistenței la eforturi uniform moderate, pe lângă intervențiile vizând poziția corectă a corpului și a mișcării segmentelor pe durata alergării, învățătorul va acționa și asupra formării capacității elevilor de a-și regla actul respirator, insistând asupra ritmării acestuia și a importanței expirației prelungite;

- ◆ Și în etapele de revenire a organismului după efort și de încheiere organizată a lecției, atenționările asupra adoptării posturii corecte a corpului în mișcare și în pozițiile statice, trebuie reluate, fiind înțelese ca stimuli de întărire pe calea formării reflexului de atitudine corporală corectă.

Interesul copiilor pentru mișcare și exercițiu fizic este foarte mare în perioada ciclului primar. Dorința lor de exersare și efort fizic are la bază cauze de ordin fiziologic, motiv pentru care orice diminuare sau limitare a activității motrice are repercusiuni asupra funcțiilor vitale ale organismului.

Cunoscând toate acestea, învățătorii și profesorii sunt chemați să asigure condiții tot mai bune desfășurării lecțiilor de educație fizică, să valorifice din plin influențele pozitive pe care exercițiile fizice practicate în conformitate cu cerințele stabilite prin programele școlare, le au asupra organismului copiilor.

Bibliografie

1. Săvescu, Iulian, *Educație fizică și sportivă școlară*, Editura Aius, Craiova, 2009;
2. Scarlat, Eugeniu, *Tratat de educație fizică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011;
3. ***, *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele III-IV*, București, 2014.

Organizarea antrenamentului de individualizare

Prof. Florina PETRIA
Prof. Florentin PERA
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea

Cuvinte cheie: individualizare, antrenament, sportiv

În general, prin denumirea de *individualizare* se înțelege adaptarea tehnicii jucătorului și a procesului de instruire la particularitățile fiecărui jucător, fiind vorba așadar despre o tratare diferențiată a jucătorului în raport particularitățile sale.

„Individualizarea este una din cerințele principale ale pregătirii sportive, care se referă la faptul că antrenorul trebuie să acorde atenție individuală fiecărui sportiv, în funcție de calitățile și potențialul acestora, de particularitățile de învățare și specificul sportului, indiferent de nivelul de performanță. Întregul concept de pregătire se bazează pe trăsăturile fiziologice și psihologice ale sportivului, pentru a ameliora în mod natural obiectivele pregătirii. Individualizarea nu trebuie înțeleasă ca o metodă ce trebuie utilizată doar în corectarea tehnicii sau în specializarea unui jucător pentru un post în echipă. Individualizarea trebuie privită mai degrabă ca o modalitate prin care se poate evalua obiectiv un sportiv. În acest fel, antrenorul poate înțelege nevoile de pregătire ale sportivului și-i poate maximiza calitățile.”

Cele mai utilizate **forme de realizare a antrenamentelor** individuale sunt următoarele:

- **Specializarea separată cu fiecare jucător**, în care se perfecționează calitățile motrice, învățarea, perfecționare sau corectarea unor execuții tehnico - tactice.
- **Individualizarea pe grupe de jucători cu particularitățile individuale aproximativ egale**, în care se lucrează pentru calitățile motrice deficitare și pentru tehnica și tactica individuală.
- **Individualizarea pe cupluri de jucători pentru învățarea unor combinații tactice colective.**

Individualizarea în cadrul lecțiilor de antrenament colectiv

În cadrul acestei forme de organizare apar confuzii între individualizarea ca principiu și individualizarea ca metodă de lucru. În cadrul fiecărui antrenament colectiv fiecare jucător trebuie tratat în conformitate cu particularitățile individuale (acesta este principiul care rămâne valabil pentru toate lecțiile de antrenament) și angrenat în forme de organizare diferite de efectuare a execuțiilor (aceasta este metoda).

În cadrul antrenamentului colectiv distingem următoarele variante de lucru individual:

- *Sarcini diferite pentru fiecare jucător în parte sau pe grupe de jucători*, cu exerciții asemănătoare sau diferite cu încărcătură mai mare sau mai mică. Exemplu: într-un exercițiu de tehnică, unii jucători vor dribla numai cu mâna stângă, unii vor pasa numai după fente, alții vor arunca la poartă numai din săritură.
- *Executarea unor exerciții suplimentare pentru o parte dintre jucători*. Exemplu: în momentul de pauză sau atunci când nu sunt angrenați unii jucători vor efectua genuflexiuni, flotări,

aruncări la perete etc.

- *Exerciții pe ateliere sau pe grupe de jucători.*

Exemplu: o parte din jucători exersează aruncarea la poartă, alții exersează driblingul, iar alții lucrează pentru dezvoltarea forței musculare.

- *Exerciții pe posturi.*

Exemplu: pentru interii un exercițiu, extremele un exercițiu, pivoții un alt exercițiu etc.

- *Exerciții determinate de sarcini speciale pentru unii jucători.*

Exemplu: exerciții de marcaj sever și la interceptie pentru jucătorii care se apară om la om.

- *Antrenamente pe compartimente și pe posturi.* Această formă se mai numește „individualizarea colectivă”. La această formă de individualizare participă jucătorii care se implică direct în acțiunile colective de doi sau mai mulți jucători, în care este necesară o sincronizare a acțiunilor.

Antrenamentul individual în lecții separate conduse de antrenor

În cadrul acestei forme de organizare a antrenamentului individual întâlnim următoarele variante de lucru:

- *Antrenament individual înainte sau după antrenamentul colectiv cu întreaga echipă.* Se cheamă mai devreme sau se rețin după antrenament o serie de jucători cu care se lucrează exercițiile speciale.

- *Antrenament individual pe posturi.* Se folosește în scopul îndeplinirii unor sarcini bine stabilite cum ar fi:

- Corectarea deprinderilor greșit însușite;
- Eliminarea unor curențe ale pregătirii;
- Însușirea unor noi elemente tehnice sau acțiuni individuale;
- Menținerea, dezvoltarea, educarea unor calități motrice generale sau speciale.

Antrenamentul pe grupe de jucători sau pe compartimente

Această variantă de antrenament se practică în cadrul antrenamentelor colective, dar și ca formă de antrenament individual propriu-zis. Această variantă de pregătire este utilizată în vederea perfecționării acțiunilor tehnico-tactice de colaborare între jucători precum și dezvoltarea unor calități motrice deficitare pentru mai mulți jucători.

Bibliografie

1. Bompa, T.O., *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Școala Națională de Antrenori, Editura Ex Ponto, București, 2003;
2. Bompa, T.O., *Teoria și metodologia – Periodizarea – Antrenamentul sportiv*, Editura Ex Ponto, București, 2001;
3. Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1996
4. Ghermănescu, I.K., și colab., *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
5. Hantău, I., *Structura antrenamentului la judo*, Editura Printech, București, 2000;
6. Platonov, N.V., *Allenamento sportivo. Teoria e metodologia*, Calzetti Mariucci Editori, Perugia 1996
7. Teodorescu, S., *Antrenament și competiție*, Editura Alpha Mon, Buzău, 2009;
8. Șiclovan, I., *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1972.

Actul educațional desfășurat prin activități extracurriculare în universuri ludice

Prof. Nelu AVRAM
Școala Gimnazială Recea, Brașov

Ca și profesor, uneori simți că te lupți cu morile de vânt. De cele mai multe ori elevii consideră a fi neimportantă informația primită în cadrul unei lecții și astfel o tratează ca atare, adică cu ignoranță. Aici intervine abilitatea și imaginația profesorului, care nu are altă soluție decât să își adapteze activitatea în funcție de nevoile și interesele elevilor, să spargă tiparele, să creeze o atmosferă relaxată, motivantă.

Prin activitățile extracurriculare și nu numai, de tip ludic, permite profesorului să realizeze toate acestea.

Acesta ne ajută să scoatem copii din zona educație formale și să-i conducem într-un cadru al educației nonformale, oferind o anumită libertate spre a se orienta către un anumit domeniu sau pasiune.

Aici putem să implicăm toți elevii în activități care să răspundă intereselor și preocupărilor acestora, să pună în valoare talentele și capacitățile în diferite domenii.

O altfel de educație fizică

Ca profesor de educație fizică, nu m-am putut depărta de latura aceasta.

Am rămas tot la exerciții, repetări și mai multă muncă. Cu toate acestea numărul celor interesați este semnificativ, iar prin aceste activități extracurriculare elevii au prilejul să își lărgescă cercul de prieteni, să interacționeze mai ușor și să iasă din acea zonă de confort impusă de sistemul școlar (delimitarea pe vârstă). Astfel, ia contact cu colegi mai mari sau mai mici de vârstă ca ei și fără să realizeze, își va dezvolta de mic abilitățile de interacțiune cu oamenii.

Astfel, am conceput cum le numesc eu - UNIVERSUL LUDIC CU LUMI PARALELE

Aceste lumi sunt reprezentate prin ateliere și cuprind: Atelierul de jonglerie, Atelierul de acrobație, Atelierul de actorie, mișcare, dans și coregrafie, Atelierul de oină.

Atelierul de jonglerie

Psihologii au descris jongleria ca pe o „erupție a emisferei cerebrale drepte în programul celei stângi”, subliniind stimularea inteligenței spațiale prin vizualizarea traiectoriilor și kinestice prin promovarea controlului motor, a ritmului.

- Jongleriei are influență asupra motricității fine la copii, ameliorând dislexia și disgrafia.
- Jongleria stimulează buna dispoziție, facilitează agilitatea și inventivitatea, conduce la creșterea controlului motor, dezvoltă concentrarea și organizarea mișcărilor, îmbunătățește coordonarea bi-manuală și oculo-manuală la copiii cu diverse tulburări de coordonare a motricității.
- Jongleria presupune existența unei perfecte coordonări a mișcărilor.
- Jongleria va dezvolta viteza de reacție și va îmbunătăți capacitatea de coordonare dintre ochi și mișcarea mâinilor.
- Jongleria ajută la menținerea unui adevărat echilibru între minte și trup, fiind și un ideal exercițiu pentru minte.
- De asemenea, jongleria este un bun exercițiu cardio și îmbunătățește sistemul cardiovascular și pe cel respirator.

În tabloul de mai jos puteți observa elevi care jonglează cu diverse materiale



Atelierul de acrobație

Echilibrul reprezintă abilitatea unui individ de a-și menține un balans în raport cu forța gravitațională. Dezvoltarea unui simț bun al echilibrului ajută la învățarea unor mișcări coordonate în mod fin, ce permit copilului să se miște cu încrederea că nu va cădea și nu se va lovi.



Balansul dinamic dezvoltă capacitatea copilului de a-și menține echilibrul în timp ce corpul său se află în mișcare, cum ar fi mersul pe chingă (slackline).

Acrobația crește concentrarea și capacitatea de memorare, reglează echilibrul metabolic, dezvoltă capacitatea de autocunoaștere și de relaxare a unor grupe musculare, menține greutatea în limite normale, dezvoltă simțul estetic și de creație, asigură plăcerea mișcării ritmate.

Atelierul de actorie și coregrafie

Actoria practică în rândul elevilor îi ajută să își stăpânească emoțiile și impulsurile, să le controleze și să le canalizeze spre acțiuni pozitive. Se combate timiditatea și tracul și dezvoltă creativitatea și imaginația. Reprezintă o metodă eficientă de a stimula încrederea și stima de sine.

Dansul este una dintre cele mai distractive forme de activitate fizică pe care le poate face copilul. El folosește constant și echilibrat toate grupele de mușchi și ajută la tonifierea musculaturii și la o creștere și modelare armonioasă a corpului. Dansul are un impact pozitiv din punct de vedere emoțional asupra copiilor. Ei învață să facă față expunerii publice și interacțiunilor sociale și cu fiecare reușită sau progres își consolidează încrederea în sine.

Coregrafia, ca oricare gen de artă, reflectă lumea sub formă de imagine artistică, specificul constând în faptul că gândurile, sentimentele, dispozițiile se transmit prin intermediul mișcărilor, gesturilor, mimicii. Prin mișcărilor corporale se poate reda atât frumusețea exterioară (latura fizică a artei), cât și pe cea interioară (latura spirituală a artei).

Atelierul de oină

Când cineva spune sport național în România, majoritatea se gândesc instant la fotbal, pentru că foarte mulți nici n-au auzit de oină. Din păcate, pentru majoritatea oamenilor, oina se rezumă la

mingea veche pe care trebuia s-o aruncăm cât de departe putem la ora de educație fizică. Puținii care au auzit de acest sport, nu știu mai mult decât că este un fel de baseball mioritic.

Ca profesor de educație fizică m-am simțit dator să contribui și eu la promovarea și păstrarea sportului nostru national. Astfel, prin diverse jocuri specifice și întreceri, transmit informații teoretice și practice care duc la învățarea și practicarea acestui sport. Nelipsit, steagul personalizat special în acest sens, este prezent la toate activitățile și călătorește prin toată lumea transmițând un mesaj cu mare impact. "Iubesc OINA"



Uneori, activitățile extracurriculare se pot transforma în adevărate cariere. Copiii au capacitatea de a înțelege, încă de mici, care sunt interesele lor pentru a avea o viață împlinită. Activitățile extrașcolare ajută copiii să-și descopere talentele ascunse și va alege mai târziu, să facă din pasiunea lui un stil de viață.

Așadar, fiți în școala un Altfel de Dascăl.

Beneficiile activității fizice în școli

Prof. Mihaela-Maria DUCAN
Școala Gimnazială Ioan Didicescu Voicești

Secțiunea: „Educație pentru sănătate”

Aproape în fiecare clasă școlară, există cel puțin un copil impulsiv. Acești copii impulsivi au frecvent probleme, afișându-și regretul sincer pentru acțiunile lor... în mod repetat.

Un nou studiu sugerează că o soluție simplă pentru copiii impulsivi este activitatea fizică. Cercetătorii au identificat că creierul uman controlează controlul inhibitor care reglează comportamentul impulsiv. Cercetarea a constatat, de asemenea, o legătură între funcțiile neurocognitive asociate cu comportamentul alimentar și exercițiile fizice. Cu alte cuvinte, activitatea fizică în școală are o influență pozitivă asupra alimentației și a acțiunilor impulsive.

Având în vedere aceste constatări, activitatea fizică are două avantaje de care școlile ar trebui să fie interesate: intervenție în obezitatea infantilă, precum și efect calmant asupra copiilor impulsivi.

Activitatea fizică este precum medicina: ar trebui să ne gândim la exerciții ca la un medicament. Știm că exercițiile ajută funcții executive, cum ar fi secvențierea, memoria și prioritizarea, care contribuie la abilitățile necesare pentru succesul în școală și în viață. Pur și simplu, activitatea fizică în școală amorsează creierul pentru învățare.

O altă vorbă familiară printre elevi este „*De ce să fac sport? Știu deja că nu pot face acest lucru.*” Atitudinea defetistă sau incapacitatea de a împinge eșecurile anterioare din trecut este răspândită la mult prea mulți elevi.

Activitatea fizică în școală este un remediu pentru aceste situații. Activitatea fizică produce endorfine (substanțele chimice din creier), care reglează starea de spirit, plăcerea și durerea. O stare de spirit ridicată poate contribui la o atitudine de genul „pot face asta”, atitudine care continuă pe măsură ce elevii abordează noile sarcini ca provocări, nu ca obstacole.

Activitatea fizică are beneficii academice, de asemenea. Cercetătorii au analizat rezultatele sportive ale elevilor și le-au comparat cu rezultatele elevilor la matematică și literatură. Ei au descoperit că elevii cu o activitate fizică intensă și constantă, au rezultate de două ori mai bune la testele academice decât cei care nu practică sportul.

Simpla joacă a copiilor are un efect pozitiv asupra sănătății copiilor în general. Academia Americană de Pediatrie a publicat un raport clinic în 2006, pe tema jocului.

Raportul oferă orientări cu privire la modul în care pediatrii pledează pentru faptul că jocul este o parte a dezvoltării optime pentru copiii mici. Raportul subliniază faptul că modul nostru de viață grăbit, cu accentul pe domeniul academic și modificările în structura familiei, au dus la o reducere a centrării copilului pe joc și recreere. Raportul ne amintește că „jocul” joacă un rol esențial în dezvoltarea fizică, socială, academică și emoțională a copiilor mici.

Potrivit Agenției Naționale a Educației Fizice și Sport care urmărește sportul la vârstă școlară și educația fizică, ne amintește că „Oportunitățile de desfășurare a activității fizice în școală, includ timpul petrecut în sala de educație fizică, mișcarea, încălzirea, mersul pe jos sau cu bicicletă la școală, sporturi de recreere.”

Programele școlare de educație fizică oferă astăzi elevilor posibilitatea de a fi nu numai activi fizic, dar și posibilitatea de a învăța abilități și comportamente care să conducă la menținerea activității fizice pentru o viață întreagă.

Elevii petrec mai mult de jumătate din zi la școală. Educația fizică ar trebui să-i învețe cum să integreze activitatea fizică în ziua lor atât acum, cât și mai târziu, de-a lungul vieții.

Recreerea și educația fizică sunt uneori confundate. Atunci când unele școli au început să elimine recreerea, părinții au spus că elevii nu au nevoie de recreere, deoarece aceștia au primit orele de educație fizică; cu toate acestea, mulți părinți au fost contra acestei decizii.

Eliminarea timpului de recreere se confruntă cu opoziții din partea părinților și, nesurprinzător, din partea copiilor. Se pare că atât educația fizică cât și recreerea sunt privite ca experiențe esențiale pentru o educație bună.

Pauzele de recreere, spre deosebire de educația fizică, reprezintă una dintre puținele experiențe nestructurate de școlarizare. Ea oferă copiilor posibilitatea de a „juca”, utiliza vocile lor exterioare, alerga, etc.

Unii copii acumulează suficient curaj pentru a aborda un prieten nou, pentru a riposta către un rival sau a irita un inamic într-un joc. Observați că fiecare este o experiență activă din punct de vedere fizic.

Cercetările indică faptul că copiii sunt mai activi în recreere decât afară sau chiar la orele de

educație fizică. În plus față de pauza mentală, recreerea pare a fi cel mai eficient mod de a menține copiii activi.

Bibliografie

1. Wikipedia.

Contribuția „educației fizice și sportului” la formarea profilului absolventului de gimnaziu

Prof. Alexandru AVRAM

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea

Educație fizică și sport

Disciplina „Educație fizică și sport”, fiind similară celorlalte discipline din planul cadru, își propune formarea competențelor cheie ce vizează construirea profilului adolescentului de gimnaziu.

Practicarea periodică a exercițiilor fizice și a sportului, în general, reprezintă un instrument menit să îmbunătățească starea de sănătate cu influențe majore în dezvoltarea fizică armonioasă. Pe lângă aceste aspecte, disciplina Educație fizică și sport vizează construirea profilului viitorului adolescent de gimnaziu care are ca obiectiv atingerea unui nivel intermediar de deținere a unor cunoștințe, abilități și atitudini transferabile în viața cotidiană.

În lecțiile de educație fizică și sport se abordează toate competențele în integralitatea lor.

În ceea ce privește dezvoltarea competențelor de **comunicare în limba maternă**, se recomandă elevilor lectura unor studii, creații și publicații cu caracter sportiv pe care să o împărtășească colegilor de clasă și chiar să poată fi aplicată în activitatea practică din lecție.

În timpul orelor de educație fizică, elevii utilizează limbajul ca instrument de comunicare orală, prin transmiterea de mesaje în situații de comunicare monologată și dialogată. Aici putem specifica însușirea și folosirea terminologiei specifice, tehnică și tactică, referitoare la igienă, organizarea jocurilor, metodica desfășurării activităților, precum și regulamentele probelor sportive.

Pentru dezvoltarea competențele de **comunicare în limbi străine**, se solicita elevilor să studieze și să urmărească cât mai multe competiții sportive pe diferite discipline, pe plan internațional, de unde vor învăța diferiți termeni de specialitate, inclusiv pronunția corectă a numelor sportivilor. Prin proiectele și schimburile de experiență pe care le vor desfășura împreună cu alte școli din Europa, elevii vor avea ocazia să comunice și să colaboreze în diferite limbi și pe diferite teme.

Pentru formarea competențelor **matematice**, se folosesc diverse formații de lucru, jocuri de mișcare și ștafete care implică:

- Folosirea numerelor (exemplu: Numărarea în formarea coloanei de gimnastică, „curse pe numere” etc.)
- Figuri geometrice (formații de cerc, linii paralele, rânduri, careu, diagonală, triunghiuri etc.)
- Mijloace de măsurare, care ajută la transformarea performanțelor în note conform sistemului de evaluare (ruletă, cronometru etc.)

De asemenea, de interes este și aprofundarea cunoștințelor despre funcțiile organismului și unitățile de măsurare a acestora, despre direcție, amplitudine și unghiuri, despre formulele de calcul a indicilor specifici (de proporționalitate, de nutriție), despre aparatura de specialitate (de lucru și de

investigație).

Noțiuni din biologie, fiziologie, fizică, chimie dobândite în ciclul gimnazial își găsesc cu succes aplicabilitatea și utilitatea atât în lecțiile de educație fizică, cât mai ales în competițiile sportive prin înțelegerea fenomenelor ce pot apărea: situații de efort epuizant, de stres, recuperare, presiune psihică, etc.. Astfel, elevii contribuie la dezvoltarea competențelor **de bază în științe și tehnologii**.

Solicitându-le elevilor informații cu caracter sportiv, întocmirea unor proiecte, aspecte organizatorice (campionate școlare, alcătuirea de diverse diagrame, etc.), ei vor utiliza internetul ca sursă de informare, programe de lucru (Excel, Word, prezentări Power Point, în vederea alcătuirii diferitelor tabele, scheme, figuri) și instrumente TIC. Prin rezolvarea acestor sarcini, elevii își vor dezvolta **competențele digitale**.

Prin folosirea la clasă a orientărilor moderne „autonomia”, „tratarea diferențiată”, „algoritmizarea”, „brainstorming” și „problematizarea”, elevii vor învăța să devină creativi, să își fixeze obiective, să își gestioneze timpul pentru a se încadra în rezolvarea sarcinilor de lucru, să respecte reguli și indicații privind igiena și dozarea efortului, reguli de joc, etc., dezvoltând astfel competențele de **a învăța să înveți**.

Pe parcursul lecțiilor de educație fizică, elevii învață să își organizeze activitatea, timpul, să interacționeze, să lucreze în echipă, să colaboreze și să acorde sprijin colegilor, să ia decizii și să accepte deciziile celorlalți, să impună și să respecte reguli, să prezinte proiecte, dezvoltându-și cu succes **competențele sociale și civice**.

Prin complexitatea ei, educația fizică va contribui într-o mare măsură la dezvoltarea **spiritului de inițiativă și antreprenoriat**. Inițiativa în orele de educație fizică și mai ales în competițiile sportive reprezintă pilonul principal fără de care nu se poate obține succesul.

În cadrul activității de educație fizică și mai ales prin întrecerile sportive, elevii, ca și sportivii de mare performanță, au ajuns să devină ambasadorii claselor din care fac parte, ai școlilor și județelor pe care le reprezintă, dezvoltându-și competențele de **sensibilizare și exprimare culturală**.

Competența culturală presupune aptitudini de a aprecia critic și estetic operele de artă, spectacolele, precum și abilități de a compara propriile puncte de vedere și opinii cu ale altora, de a identifica și a realiza oportunitățile sociale și economice în activitatea culturală, de a dezvolta aptitudini creative care pot fi transferate în diverse contexte profesionale. Există o strânsă legătură între sport și artă prin reflectarea sportului în creația artistică, precum și prin influențele creației artistice în sport. Multe dintre ramurile sportului îmbină armonios elementele artistice cu cele sportive, de precizie și coordonare motrică: patinaj artistic, dans sportiv, gimnastică ritmică, înot sincron și altele.

Pentru dobândirea acestor competențe avem nevoie de seriozitate, implicare, dăruire, conștiinciozitate, efort și respect din partea tuturor părților implicate în procesul didactic.

Educația fizică

Prof. Constantin BĂRBUȚ
Liceul Preda Buzescu Berbești
Prof. Marinel VOICU
Școala Gimnazială Sinești

Prin **educație fizică** înțelegem „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale” (Nicu A., 1974).

În esență, educația fizică este o componentă a educației, ce are scopul de a întregi educația generală a mului. Cei mai mulți dintre specialiștii, din domeniul sportului ca și din domeniile înrudite, consideră educația fizică ca fiind ”activitatea dirijată prin care se urmărește îmbunătățirea dezvoltării fizice și psihice a omului, prin modalități diferite de mișcare realizate în mod organizat și neorganizat” (Rață B-C., Rață, G., 2018). Realizarea mișcării care să producă creșterea capacității motrice și de efort, ține cont de particularitățile de vârstă și de sex, de preferințe, de motivații și de interese, dar mai ales de nivelul de dezvoltare psihică.

Conform opiniilor prezentate în Enciclopediei Educației Fizice și Sportului din România, volumul IV, educația fizică este considerată a fi o „componentă a educației generale, ce acționează ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului. Se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice” (Nicu, Al, 2002). Realizarea exercițiilor de mișcare în orele de educație fizică produce efecte fiziologice și educative, efecte ce se constată în urma folosirii și respectării metodelor, principiilor, strategiilor metodice.

Raportând la educația generală, educația fizică este complexă ca înțelegere și execuție, fapt pentru care Cârstea Gheorghe, în *Didactica educației fizice*, în anul 2001, o definește ca fiind o „*activitate umană de practicare sistematică și conștientă a exercițiilor fizice, desfășurată sub formă de proces instructiv-educativ bilateral, în vederea realizării unor obiective (de diferite niveluri/ranguri) bine precizate, dintre care prioritare sunt următoarele două:*

- *Perfecționarea dezvoltării fizice/corporale a subiecților (preșcolari, școlari, studenți etc.);*
- *Perfecționarea capacității motrice („deprinderi și priceperi” și calități motrice”) a subiecților”* (Cârstea, Gheorghe, 2001).

Ca disciplină de învățământ, cuprinsă în procesul instructiv-educativ, educația fizică, necesită o modalitate de organizare specială care depinde de spațiul în care se desfășoară, de dotarea materială și de particularitățile copiilor, dar mai ales de experiența profesională și de capacitatea de dăruire și inovație a cadrului didactic.

Educația fizică este biologică prin efectele sale privind creșterea și dezvoltarea fizică, iar importanța ei este subliniată de faptul că are o lege specială și anume Legea nr. 69/2000 a Educației Fizice și Sportului. În lege se specifică (art. 1. alin. 2.) că **educația fizică și sportul cuprinde** „*toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel*” Această definiție a fost preluată din Charta Europeană a Sportului, emisă în 1992, și aprobată în 13-15 mai la Rodos, în Grecia, la a 7-ea Conferință a Miniștrilor Europeni ai Sportului.

Ea se regăsește în toate planurile cadru de învățământ și în programele planurile unor

activități a unor organizații guvernamentale și nonguvernamentale, ca de exemplu:

- În unitățile de învățământ din subordinea MEN;
- În unitățile subordonate MAN;
- În diferite instituții și societăți;
- În diferite centre de pregătire ce se ocupă special de această activitate (în cluburile sportive).

În ceea ce privește activitatea independentă a cetățenilor, ea reprezintă de fapt un subsistem aparte care este denumit „autoeducație fizică” (deși ca și autoeducație se regăsește și în procesul instructiv-educativ special organizat). Activitățile independente sunt efectuate în funcție de timpul liber și voința tinerilor sau cetățenilor de toate vârstele dar și de necesitățile acestora. Aceasta capătă o amploare din ce în ce mai mare, întrucât tehnologia informațională subjugă tot mai mult populația, iar mișcarea a devenit necesară, obligatorie. Mișcarea, ca și aerul, apa și hrana sunt indispensabile unei vieți normale, indispensabile vieții.

Educația fizică este înțeleasă ca o activitate practică ce are influențe multiple asupra dezvoltării comportamentale a omului. În privința desfășurării procesului educației fizice, se pot distinge două modalități de organizare a acesteia: prima ca proces instructiv-educativ, special conceput și organizat, iar a doua ca activitate independentă a cetățenilor, activitate neorganizată, pe benevolă, liber consimțită.

Este disciplina, ce presupune creație permanentă ce produce efecte multiple, ce înfrumusețează viața omului și îmbunătățește calitatea vieții, este disciplina ce nu poate epuiza toate formele și variantele de mișcare, toate noile invenții de deplasare și recreere ale omului.

Educația fizică, în ceea ce privește eficiența ei, își demonstrează utilitatea mai mult decât este necesar, atunci când urmărește formarea și dezvoltarea individului atât pe plan fizic cât și psihic, când respectă anumite cerințe și se subordonează atingerii obiectivelor educaționale generale. Este o disciplină importantă, aspect susținut și de faptul că este cuprinsă în Planul-Cadru de Învățământ de la nivelul inițial al educației, reprezentat de grădiniță, până la nivelul învățământului superior. Importanța și eficiența, educației fizice ca disciplină de învățământ este dată pe de o parte de efectele asupra stării de sănătate și asupra dezvoltării fizice și funcționale ale corpului, iar pe de altă parte de efectele cognitive și funcționale ale copilului / individului. ”Educația fizică din învățământul primar este un factor instructiv-educativ, care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării capacităților și competențelor fizice ale elevilor, însă influențele ei se plasează pe o arie mult mai largă, cu efecte favorabile dezvoltării intelectuale, afective, moral-volitivă”.

Educația fizică este „singura disciplină din programa școlară care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante ca autodisciplina, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea” (citată din raportul d-nei Frederique Ries prezentat în Belgia – 01.02 2007, raport cu privire la prevenirea excesului de greutate și combaterea obezității, raport adoptat de Parlamentul European în anul 2007).

Orice activitate, indiferent de tipul ei (intelectuală, fizică, etc), necesită din partea organismului o bună înzestrare cu capacități funcționale. „Cu excepția proceselor de creștere și dezvoltare, capacitățile funcționale evoluează și se mențin prin realizarea exercițiilor fizice adecvate. Dacă stimulii fizici/practici sunt prea slabi, capacitatea de efort se diminuează; dacă aceștia sunt prea intenși, pot apărea riscuri de traumatisme. De aceea profesorul trebuie să cunoască la copii, atât constituția organismului, cât și capacitatea acestora de a suporta eforturile și a se adapta” modulului de lucru și efortului psihic și fizic din timpul lecției.

Bibliografie

1. Nicu, A., și colab., *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Didactică și Pedagogică București, 1974, p.6;
2. Nicu Al., *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România*, Volumul IV, Editura Aramis, București, 2002, p.155;
3. Cârstea Gh., *Didactica educației fizice –Note de curs*. A.N.E.F.S., București, 2001;
4. Grimalschi, T., Aftimiciuc, O., Carp, I., Sipilov, S., *Ghid metodologic pentru profesori, Educație fizică, pentru clasele I-I* Ministerul Educației și Tineretului Republicii Moldovei, Chișinău, 2006, p. 5;
5. <http://www.asociatia-profesorilor.ro/importanta-educatiei-fizice-scolare-si-rolul-profesorului-in-definirea-modelului-absolventului-de-liceu.html>.
6. Weiss, U., *Bazele biologice, capacitatea de efort a corpului omenesc*, E.F.S. 1(96)+2(97), C.C.P.S., București, 1994, p.11,
7. Rață B- C., Rață G., *Didactica educației fizice la învățământul preșcolar și primar*, Editura Discobolul București, 2018, p. 7;
8. Cârstea Gh., *Didactica educației fizice –Note de curs*. A.N.E.F.S., București, 2001.

Beneficiile muzicii în cadrul orelor de educație fizică și sport

Prof. Mihaela Claudia DIN

Liceul Tehnologic General Magheru, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea 1

Abstract. Muzica este o prezență permanentă în societatea noastră, iar utilizarea cu regularitate a acesteia influențează comportamentul uman din mai multe puncte de vedere inclusiv cel al practicării exercițiilor fizice în cadrul orelor de educație fizică și sport.

Cu toate acestea, există puține referințe privitor la beneficiile folosirii muzicii în cadrul orelor de educație fizică și efectele pe care le are asupra elevilor.

Cuvinte cheie: educație fizică, muzică, beneficii.

Muzica este un element care nu are vârstă și înconjoară umanitatea încă din perioada în care ritmurile erau create cu ajutorul bețelor sau pietrelor. Declanșează sentimente puternice, atrage emoții și amintiri, dar cel mai important, muzica acționează ca și stimulent pentru minte, corp și suflet.

Introducerea muzicii în cadrul orelor de educație fizică și sport generează lecții creative, căi amuzante prin intermediul cărora elevii sunt activi.

În sistemul actual de învățământ, educația fizică și sportul are o nouă însemnătate și dimensiune, diferită față de mijloacele tradiționale de practicare. Accentuând caracterul formativ al procesului instructiv – educativ se impune acordarea unei atenții mărite metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a activității în așa fel încât elevii să devină mult mai activi în cadrul orelor.

Acompaniamentul muzical, reprezintă o componentă acustică și estetică și care asociată cu mișcarea are un rol important în organizarea și construirea structurilor motrice, cu o interpretare specifică prin implicarea ritmului și abilităților psiho-motorii (Dobrescu T., 2006).

Mișcările realizate cu ajutorul muzicii reprezintă abilitatea de coordonare între actul motor și particularitățile muzicale: măsurarea bătăilor, tempo, intensitate, variații ale sunetului, particularități

ale melodiei, etc. (Macovei S., 1999).

Muzica ar trebui să fie o prezență constantă în cadrul orelor de educație fizică și sport datorită multiplelor sale beneficii:

✚ Muzica încurajează mișcarea

În mod natural, muzica stimulează o parte a creierului responsabilă cu mișcarea involuntară, astfel explicându-se mișcări ca: bătaia degetelor, mișcarea capului sau a umerilor în momentul în care auzim o melodie la radio. Elevii ar trebui să nu aibă nici o problemă în execuția mișcărilor pe un anumit ritm. Chiar și prin folosirea unui program de exerciții predefinit acompaniat de muzică se poate observa o îmbunătățire a dispoziției și atmosferei, care îi încurajează pe elevi să continue mișcarea.

✚ Muzica îmbunătățește performanța

Muzica reprezintă vocea interioară care te impulsionează să continui chiar și atunci când ai obosit. Se realizează un efect prin care organismul nu resimte atât de repede oboseala și astfel se îmbunătățește rezistența, executându-se exerciții cu o intensitate crescută pe o perioadă mai lungă de timp.

✚ Mișcarea și muzica reprezintă o activitate fizică pentru o viață

Este o activitate perfectă pentru toate categoriile de vârstă – de la preșcolari la octogenari, diferența fiind făcută de ritm și intensitate. Aceasta acționează asupra capacității de coordonare generală, a mobilității, ritmului angrenând simultan mai multe grupe musculare.

În comparație cu alte activități sau sporturi de contact, mișcarea prin intermediul muzicii are un impact redus asupra articulațiilor dacă este efectuată în mod corespunzător. Este de asemenea simplu de variat dificultatea și intensitatea în funcție de preferințe și nivelul de pregătire și vârsta participanților.

✚ Muzica influențează imaginația creativă

✚ Muzica încurajează libertatea și exprimarea corporală

✚ Muzica, contribuie la dezvoltarea memoriei și atenției distributive.

Metoda start/stop

Este acel ceva care se declanșează la auzul muzicii, iar copii la auzul sunetelor încep să-și miște corpurile. Când muzica este pornită este timpul lor, timpul copiilor să se joace, să interacționeze, să execute exerciții. În momentul în care muzica este oprită este timpul profesorului să explice, demonstreze și organizeze activitatea următoare.

Prin intermediul muzicii putem avea control asupra colectivului clasei nefolosind fluierul sau alte diverse semnale auditive care pot rămâne fără răspuns, doar prin apăsarea butonului start/stop, iar întreaga atenție se canalizează asupra profesorului și indicațiilor oferite.

Bibliografie

1. Dobrescu T., *Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului*, Editura Tehnopress, Iași, 2006;
2. Dunn, R. E., *Life music as a beginning point: Connecting with the intuitive listener*. Paper presented at the meeting of Center for the Study of Education and Musical Experience, Northwestern University, Evanston, IL 2010, June
3. Greder F., *La musique, source d'atmosphère, de recreation et de comprehension*, Magazine Macolin, no.4, Suisse, 1995;
4. Jaquemet R., Tiersbier C., *Musique et rythme menent le mise en train des jeune*, Magazine Macolin, no.11, Suisse, 1993;

5. Macovei S., *Gimnastica ritmică și suplețea*, Editura A.N.E.F.S. București 1999;
6. Pangrazi R. P., *Dynamic physical education for elementary school children* (15th edition) San Francisco, C. A: Benjamin Cummins, 2007.

Stadiul actual de cunoaștere privind capacitatea motrică generală în educație fizică și antrenament sportiv

Prof. Ilie Ionuț LAKOTOȘ
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea

Abstract

Termenul de antrenament provine de la cuvântul de origine engleză „training”, care înseamnă instruire, exersare. În sens restrâns noțiunea de antrenament se limita la perfecționarea calităților și deprinderilor motrice din sfera specifică tehnicii și tacticii ramurii de sport respective. În prezent noțiunea de antrenament are o semnificație mult mai complexă, definind forma specializată a activității de antrenament care se referă, cu precădere, la pregătirea sportivilor.

Profesorul Ion Șiclovan definește antrenamentul sportiv ca fiind un proces pedagogic de educare a sportivilor, de inițiere și de perfecționare într-o ramură de sport, în cadrul căreia exercițiile fizice sunt predate metodic, însușite de creator, organizate în condiții igienice, sub un permanent control medical, psihologic și sociologic, în vederea performanțelor maxime. (Mitra Gheorghe, Mogoș Alexandru, 1980, p. 464).

Cuvinte cheie: motricitate, educație fizică și sport, calități motrice, performanță etc.

Noțiunea de antrenament sportiv apare încă din antichitate când oamenii se antrenau în scop militar sau în scop sportiv. În prezent, sportivii se pregătesc prea a obține un anumit scop prin intermediul antrenamentului., Scopul este de a îmbunătății funcțiile organismului, de a optimiza performanța sportivă, de a mări efortul și capacitatea de performanță a sportivilor și de a dezvolta trăsături puternice psihologice”. (Bompa O. Tudor, 2001, p. 14).

Termenul de antrenament provine de la cuvântul de origine engleză, „training”, care înseamnă instruire, exersare. În sens restrâns noțiunea de antrenament se limita la perfecționarea calităților și deprinderilor motrice din sfera specifică tehnicii și tacticii ramurii de sport respective. În prezent noțiunea de antrenament are o semnificație mult mai complexă, definind forma specializată a activității de antrenament care se referă, cu precădere, la pregătirea sportivilor.

Profesorul Ion Șiclovan definește antrenamentul sportiv ca fiind un proces pedagogic de educare a sportivilor, de inițiere și de perfecționare într-o ramură de sport, în cadrul căreia exercițiile fizice sunt predate metodic, însușite de creator, organizate în condiții igienice, sub un permanent control medical, psihologic și sociologic, în vederea performanțelor maxime. (Mitra Gheorghe, Mogoș Alexandru, 1980, p. 464).

Antrenamentul reprezintă totalitatea solicitărilor organismului care determină adaptarea funcțională și morfologică a acestuia, exprimată în final prin creșterea capacității de efort. (Harre, 1973, p. 11).

„Conceptul teoretic al antrenamentului sportiv a presupus o amplă dezvoltare a activității sportive stimulată permanent de creșterea numărului de competiții pe plan intern și internațional, efectul sportului asupra sănătății, precum și posibilitatea stabilirii legăturilor dintre oameni au

determinat creșterea a preocupărilor teoretice și de cercetare referitoare în acest gen de activitate” (Simion Gheorghe, 2011, p. 19).

Atingerea vârfului formei sportive, fie că vorbim de o competiție sau de parcurgerea unui campionat, este dată de îndeplinirea unor acțiuni active și participarea multor factori externi și interni:

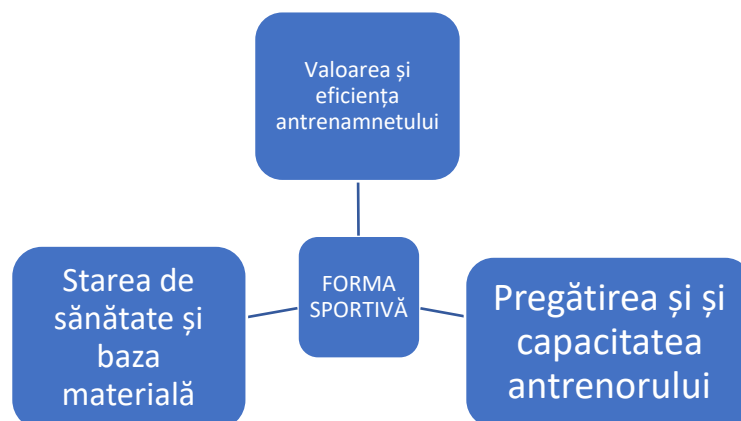


Figura nr.1. Forma sportivă.

Motricitate s. f. Capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul; *p. ext.* motilitate. – Din fr. **motricité**.

Cuvântul motricitate își are originea din limba latină, „movere” și presupune o eliberare din starea de nemișcare, fixare, o modificare a locului corpului în spațiu, în comparație cu repere statice.

Conceptul de motricitate reprezintă, „o însușire a ființei umane înăscută și dobândită de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimuli externi și interni, sub forma unei mișcări”. (Dragnea Adrian; Bota, Aura; Stănescu, Monica; Teodorescu, Silviu; Șerbănoiu, Sorin; Tudor, Virgil, 2006, p. 14).

Motricitatea umană reprezintă totalitatea deprinderilor, priceperilor și calităților motrice prin intermediul cărora omul reușește să se prezinte cu un randament maxim în activitățile cotidiene care includ și o structură motrică. (Bratu, 1985, p. 5).

„Motricitatea este condiționată de factori interni și externi care acționează toată viața, dar cu intensitate sporită în copilărie și adolescență. Factorii interni sunt reprezentați de caracterele ereditare (stabile și labile). Caracterele ereditare stabile sunt dimensiunile longitudinale ale corpului și segmentelor, iar dintre calitățile motrice, viteza și îndemânarea, acestea fiind mai greu influențabile de efortul fizic. Caracterele ereditare labile sunt perimetrele corpului, greutatea, iar dintre calitățile motrice forța și rezistența”. (Drăgan Ioan, 1989, p. 37).

În lucrarea sa, Cârstea Gheorghe definește, „motricitatea omului, adică capacitatea acestuia de a efectua mișcări care implică un predominant efort fizic. Această noțiune se referă la totalitatea mișcărilor efectuate de om, evident numai cu ajutorul mușchilor scheletici, pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există, inclusiv practicarea unor sporturi. Motricitatea omului este de diferite tipuri (ciclică, aciclică, activă, pasivă, voluntară, involuntară, uniformă, neuniformă, etc.) și are caracteristici spațiale, temporale, energetice, etc.”. (Cârstea Gheorghe, 2000, p. 19).

Elementele componente ale motricității omului au fost grupate în următoarele categorii:

- Actele motrice, care sunt fapte simple de comportare realizate în mod voluntar pentru

îndeplinirea unor acțiuni sau activități motrice.

– Acțiunile motrice, care sunt ansambluri de acte motrice astfel structurate încât realizează,,
toturi unitare” în scopul realizării unor sarcini imediate.

– Activitățile motrice, care sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem
coerent de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a
organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiectivele bine
precizate. (Cârstea Gheorghe, 2000, p. 20).

Dragnea Adrian structurează motricitatea sub următoarea formă:

– Actul motric ca element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate
sau al construirii de acțiuni motrice.

– Acțiunea motrică,, desemnează un sistem de acte motrice prin care se atinge un scop
imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică (mersul, alergarea, driblingul etc.). Ea este
determinată de integrarea factorilor energetici, cinematici și cognitivi ai mișcării.

– Activitatea motrică,, reprezintă ansamblul de acțiuni motrice, articulate sistemic, pe baza
unor idei, reguli, forme organizatorice, având drept rezultat atingerea unui scop.

Capacitatea motrică cuprinde două tipuri de componente³:

– Componente stabile: aptitudini, calități motrice, deprinderi motrice, structuri operaționale,
cunoștințe, experiență.

– Componente de stare: motivație, stări emoționale, care pot favoriza, reduce sau bloca
exprimarea capacității motrice.

În literatura de specialitate găsim capacitatea motrică definită ca fiind:

– Capacitatea motrică presupune,, ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin
care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare”. (Cârstea, Gheorghe, 2000, p. 17).

– Capacitatea motrică,, este un potențial uman dinamic(progresiv sau regresiv în ontogeneză)
dat de unitatea dintre calitățile motrice și deprinderile sau priceperile motrice”. (Cârstea Gheorghe,
2000, p. 17).

– Capacitatea motrică,, reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice(priceperi
și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indici morfo-funcționali,
procesele psihice(cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice, metabolice, toate
însurate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor
solicitate de condițiile specifice în care se practică activități motrice. (Adrian, Dragnea, 1984, p. 16).

Din definiția de sinteză, rezultă că avem două tipuri de capacitate motrică:

– Capacitatea motrică generală;

– Capacitatea motrică specifică.

Capacitatea motrică generală este formată din:

1) Calități motrice de bază:

– Viteza;

– Îndemânarea;

– Rezistența;

– Forța.

2) Depinderi motrice de bază și utilitar-aplicative.

Capacitatea motrică specifică care nu poate exista fără capacitatea motrică generală și este

3 Dragnea A., *Educație fizică și sport-Teorie și didactică*, Editura Fest, București, 2006.

formată sau rezultă din unitatea calităților motrice și a deprinderilor sau priceperilor motrice specifice unor sporturi sau ramuri sportive.

Capacitatea motrică reprezintă suma actelor motrice executate de către om pentru menținerea legăturilor acestuia cu relieful natural sau social și sportiv.

Mișcarea omului se desfășoară în următoarele aspecte:

☑ Acte motrice ce presupun acțiunea executată de către mușchii scheletici, pentru a îndeplini o acțiune sau activitate motrică.

☑ Acțiunea motrică reprezintă un ansamblu de acte motrice în scopul rezolvării unor sarcini precise.

☑ Activitatea motrică reprezintă un ansamblu de acțiuni motrice, cu reguli și forme de organizare bine sistematizate în scopul obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia.

☑ Disciplina sportivă presupune suma tuturor ramurilor și probelor sportive cu structură, gen de efort, condiții, mod de reglementare și evaluare asemănătoare (gimnastică, atletism, jocuri sportive, sporturi de iarnă etc.).

☑ Ramura sportivă reprezintă un ansamblu de exerciții fizice care se desfășoară după reguli precise și în condiții specifice (sărituri, gimnastică ritmică etc.).

☑ Proba sportivă reprezintă o componentă a unei ramuri sportive sub forma unui exercițiu fizic complex cu o structură proprie, efectuat în condiții competiționale specifice, evaluat după un cod propriu.

Capacitatea motrică poate fi:

✓ Generală și cuprinde calitățile motrice de bază (viteză, îndemânare, rezistență și forță) și deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative (mers, alergarea, săritură, aruncare, prindere, transport de greutate, escaladare, echilibru, târâre, cățărare, tracțiuni etc.).

✓ Specifică, este formată din calități motrice specifice și deprinderi motrice specifice unei ramuri sau unei probe sportive.

„Condițiile de joc, complexitatea mișcărilor și caracterul specific acțiunilor, atribuie fotbalului rolul de mijloc al educației fizice și sportive, deoarece contribuie la realizarea sarcinilor acesteia sănătății”⁴:

- Fortificarea organismului și consolidarea sănătății;
- Educarea calităților morale și a trăsăturilor pozitive de comportament;
- Dezvoltarea capacităților psiho-fizice și a unor deprinderi motrice și tehnico-tactice specifice;

- Formarea deprinderilor de practicare sistematică a jocului, cu implicații asupra stării de spirit, pe fondul unor sollicitări psihice de intensitate crescută;

- Caracterul formativ și educativ al tineretului școlar prin prezența sa în toate programele școlare;

- Însușirea de cunoștințe și deprinderi la un nivel superior pentru atingerea măiestriei sportive. (Neța Gheorghe, 2005, p. 36).

În cadrul disciplinei educație fizică și sport, jocul de fotbal ocupă un loc înalt și reușește să atragă spre practicare foarte mulți elevi, indiferent de vârstă, prin influența sa, la nivel ridicat, asupra unor calităților motrice precum viteza sub toate formele ei de manifestare, îndemânarea generală și specifică, rezistența în regim de viteză, forță, detentă. (Trandafirescu Gabriel, 2014, p. 5).

4 Neța Gheorghe, *Bazele jocului de fotbal*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005,

Bibliografie

1. Cârstea Gheorghe, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura An-da, București, 2000;
2. Dragnea Adrian; Bota, Aura; Stănescu, Monica; Teodorescu, Silviu; Șerbănoiu, Sorin; Tudor, Virgil, *Educație fizică și sport-Teorie și metodică*, Editura Fest, București: 2006
3. Roșculeț Nicolae, *Fotbal-curs specializare*, Editura Didactică și Pedagogică, București 1968;
4. Țircovnicu Victor, *Pedagogia generală*, Editura Facla, Timișoara, 1975;
5. Adrian, Dragnea, *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport și Turism, București, 1984;
6. Apolzan Dan, *Fotbal*, F.R.F., București;
7. Apolzan Dan, *Conducerea unei echipe. Antrenorul de copii și juniori*, Editura Herra, București, 2014;
8. Avram Silviu, *Fotbal-exerciții pentru pregătirea fizică și tactică*, Editura Sport-Turism, București, 1980;
9. Bănciulescu Victor, Ludu Virgil, *Sport și artă*. Brașov, Poligrafică Brașov. (1987).
10. Bârsan Mihai. (1980). Fotbal-Probleme generale-Tehnica jocului. București: I.E.F.S.
11. Bompa O. Tudor. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului-periodizarea. Curtea de Argeș: Tanta.
12. Bompa Tudor; Carrera Michael. (2013). Periodizarea antrenamentului sportiv. Curtea de Argeș: Tana Cart.
13. Bondrea Marian. (2012). Bazele teoretico-științifice și metodologice ale pregătirii musculare în jocul de fotbal. București: Fundația România de Mâine.
14. Bota Cornelia. (2003, Iunie 2-14). Aspecte fiziologice ale efortului în fotbal. Culegere de materiale tehnico-metodice prezentate la cursul intensiv, anul II, modulul IV al promoției Școlii Federale de Antrenori, p. 49.
15. Bota I.; Bota M. . (1984). Metodele de joc și de pregătire. București: Sport-Turism.
16. Bratu, I. (1985). Deprinderi motrice de bază. București: Sport-Turism.
17. Bușe Ion; Ogorescu D., S.;. (1982). Fotbalul sinergic. Timișoara: Facla.
18. Cătăneanu S.; Dobre V.; Cojocaru P. Săvescu I. (2007). Educație fizică și sportivă școlară-Culegere de execuții. Craiova: Aius printEd.
19. Cârstea Ghe. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: An-Da.
20. Ciolca Sorin Mirel. (2004). Modelul de joc și modelarea pregătirii juniorilor pentru fotbalul de performanță. București: Cartea Universitară.
21. Cojocaru Dragoș; Ionescu Mihai. (1971). La porțile fotbalului. București: Stadion.
22. Cojocaru Viorel. (1995). Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică. București: Topaz.
23. Cojocaru Viorel. (2002, decembrie 10-18). Particularitățile și rolul lor în modelarea instruirii. Culegere de lucrări tehnico-metodice prezentate la cursul intensiv, modul I al noii promoții a Școlii Naționale de Antrenori, pg. 16-17.
24. Colibaba-Evuleț Dumitru; Bota Ioan. (1998). Jocuri sportive, teorie și metodică. București: Ag Topaz.
25. Debesse Maurice. (1970). Psihologia copilului. București: Didactică și pedagogică.
26. Demeter A.; Ghircoiașu M.; Avramoff E.; Răceanu T. (1979). Fiziologia educației fizice și sportului. București: Sport-Turism.
27. Dietrich Harre. (1973). Introducere în metodică generală a antrenamentului. București: Stadion.
28. Dima Marius Dumitru. (2007). Pregătirea fizică a fotbaliștilor. București: Bren.
29. Dragnea A. Teodorescu S. (2002). Teoria sportului. București: Fest.

30. Dragnea Adrian. (1996). Antrenament sportiv. Teorie și metodică. București: Didactică și Pedagogică.
31. Dragnea Constantin Adrian. (2006). Elemente de psihosociologie. București: Cd press.

Câteva aspecte ale predării educației fizice online

Prof. Viorel Ionuț PÎRJOL
Colegiul Național Mircea cel Bătrân Râmnicu Vâlcea

Educație Fizică și Sport

Pornind de la necesitatea susținerii orelor de educație fizică în formă online, cu materiale pregătite prin intermediul digitalizării voi prezenta pe larg dacă există o conștientizare a unei realități în privința susținerii lecțiilor de educație fizică în format hibrid sau în format complet online, în care să se păstreze lucrul practic, fără a cădea în extrema lucrului online. Se pune accent pe utilizarea unor modele, metode și tipuri de învățare moderne, unde, cu interacțiune profesor-elev, materialele pot fi realizate și prezentate exclusiv online, dar aplicabilitatea lor este pe parte practică, cu demonstrații și discuții (avem Flipped Room, Hyflex, aplicații Google, eficiența și impactul în predare-învățare).

Digitalizarea lecțiilor și predarea online nu defavorizează și nu anulează complet lucrul practic (cu toată recunoașterea sinceră că nu poate fi exact ca lucrul natural, în spațiul corespunzător, cu siguranța materialelor utilizate și cu prezența fizică a profesorului), pentru că putem organiza lecțiile astfel încât să combinăm lucrul practic individual și colectiv, cu realizarea unor teme, indiferent dacă implică sau nu utilizarea calculatorului, iar temele pot fi cu realizare în lecția respectivă, dar și cu realizare tardivă, implicând căutarea de resurse informaționale cu aplicabilitate tematică practică și/sau teoretică.

S-a observat, după zile de predare, că ceea ce se întâmpla nu făcea decât să încurce predarea propriu-zisă. Acei copii online nu beneficiază decât de 20-30% din ceea ce ar trebui să le fie transmis în mod normal. Hibridul nu se poate realiza foarte ușor, ci trebuie să asiguri totul, înainte de a porni lucrul efectiv: tablete, camere în clase, ecrane mari care să permită recepție audio-vizuală performantă, sonorizare bună, indiferent că lecția se efectuează în sala de clasă, sau pe teren, sau în sala de sport. Iar la educație fizică, unii copii să lucreze pe teren, timp în care cei de acasă nu pot beneficia de aceeași atenție și aceleași mijloace de lucru... sunt lucruri de care doar cei care se confruntă direct le pot înțelege concret.

Un lucru important, de care nu trebuie să uităm, este necesitatea supravegherii elevilor de la ciclul primar, pe tot parcursul activității motrice, de către părinți. În cadrul orelor de educație fizică se asigură permanent corectarea, sprijinul fizic și moral, încurajarea nu doar verbală, ci și prin îndreptarea segmentelor corporale, atingerea fizică propriu-zisă, pentru evitarea diferitelor accidentări, ținând cont și de faptul că dezvoltarea simțului corporal și coordonarea tempo-spațială nu este bine dezvoltată până la vârsta de 8-9 ani, perceperea propriului corp orientarea și organizarea spațială fiind încă în formare, la elevii din grupa pregătitoare. Însă... părinții sunt acasă? Pot acorda atenție propriilor copii în acel moment, toți?

Pentru predarea online, ceea ce se ușurează este controlul grupei, acum apare egalitatea tratării colectivului, însă au apărut întrebări și în acest context, ca de exemplu: cum pot lucra și efectua lecția de educație fizică cu respectarea verigilor lecției, cu interactivitate, păstrând creativitatea de la utilizarea ludicului în orice tip de temă și să ating și obiectivele finale, respectând competențele

specifice și generale?

CUM S-AR PUTEA REALIZA? Răspunsul ține de flexibilitatea și adaptarea profesorului, cu găsim de soluții optime, oportune pentru toată grupa de elevi. Egalitatea în tratarea colectivului este greu de atins, dar plecând de la îndrumările „gândiți-vă, aveți grijă, nu riscați, descoperiți și găsiți soluții” am descoperit că putem să ne atingem finalitatea obiectivelor propuse. Pentru predarea în scenariu hibrid, optim este să se lucreze practic, fără restricții, asta este eficiența disciplinei. Secundar, să se lucreze online cu toată grupa, existând, astfel, acea egalitate a lucrului cu grupa.

O variantă de adaptare, pentru partea de lucru în scenariu hibrid, bazată pe înțelegere din partea părinților și a elevilor este ca partea de început a lecției să se realizeze la comun, partea fundamentală diferit (cei prezenți care beneficiază de spațiu și materiale netransmisibile să profite de acest lucru, iar cei de acasă, cu spațiu restrâns și imposibilitate de a executa toate exercițiile, să primească un link cu exerciții mai mult statice, adaptate spațiului lor de lucru), iar revenirea după efort, partea de încheiere să regroupeze colectivul de elevi. Umblatul cu laptopul/ tableta prin curtea școlii, reglarea monitorului pentru a putea fi vizualizat totul de către cei de acasă, mutarea laptopului/ tabletei dintr-un loc în altul, în funcție de spațiul în care execut un alt exercițiu, toate acestea sunt lucruri care pot da de furcă și necesită exercițiu și experiență. Bineînțeles, nu uităm de jocurile interactive utilizate atât la începutul lecției, pentru crearea unei atmosfere destinate și pentru contactul prim cu clasa, dar și pe parcursul lecției, pentru a se evita monotonia posibilă, însă și la finalul lecției, pentru a încheia cu o stare optimă și veselă și pentru a înlătura o eventuală oboseală fizică instalată de la exercițiile utilizate pe parcursul lecției (metode interactive de joc și joacă).

Referirea în continuare se va face pe diversitatea lecției de educație fizică în contextul actual, cu o digitalizare intensă a activităților de predare, dar și de învățare și va trece dincolo de lucrul practic al profesorului în fața camerei, iar elevii să lucreze în paralel cu el, sau dincolo de trimiterea de link-uri cu filmulețe după care elevii să lucreze, iar profesorul să corecteze și să îndrume de „dincolo” de camera video a telefonului, tabletei sau calculatorului personal. Vom urmări anumite tipuri de lecții de educație fizică în care se combină practicul cu teoria, lucrul individual cu cel de grup, spiritul de echipă, colectivul cu personalitatea fiecăruia, creativitatea și reacțiile spontane cu cele bine gândite cu ceva timp înainte de prezentare. „Flipped room” este o abordare pedagogică în care instruirea directă se mută din spațiul de învățare de grup în spațiul de lucru individual, iar spațiul de grup se transformă într-un mediu de învățare dinamic, interactiv, în care profesorul devine îndrumător pentru elevii angajați creativ în diferite subiecte.

Față de învățarea tradițională, aici este vorba de o învățare răsturnată, în care atenția este pe elev, iar partea cognitivă este asimilată înaintea părții practice. Elevul va ști cu ce se va confrunta și va veni direct pe rezolvare, pe aplicație practică.

„Clasa inversată”, clasa orientată spre discuții, clasa orientată spre demonstrații, metoda grupului, înlocuirea profesorului sunt metode FLIPPED CLASSROOM, cu diferite avantaje, printre care și acela că, dacă un elev a absentat din diferite motive, această absență nu va diminua bagajul informațional, fiecare învățând în ritm propriu.

Totodată, un alt avantaj este acela că au mai mult timp de colaborare în echipă, vor veni cu informații din surse suplimentare, cu întrebări, opinii, păreri, adică nu vor avea doar subiectul și informațiile predate de către profesor, ci vor descoperi prin căutare individuală sau prin intermediul lucrului în echipă, prin colaborare și comunicare. Toate acestea le vor spori înțelegerea, simțul responsabilității și aprofundarea subiectului nu numai teoretic, ci și practic”. Să vedem aplicabilitatea modelului de „clasă inversată” unde pornim de la etapele de implementare a acestui model: plan, înregistrare, distribuire, grupare, regrupare. Se folosește și metoda standard, dar și metodele demonstrației și cea orientată spre discuții.

Un alt exemplu de grupare a informațiilor și de predare a lor este după modelul UCL, pentru „clasa inversată”, în care se pleacă de la șase tipuri de învățare precizate, cu folosirea formei descriptive de legare a elementelor în funcție de ceea ce vrei să cuprinzi în predare și de ceea ce vrei să puncteze elevul în învățare, marcând în căsuțe verigile, acțiunea și durata fiecăreia.

Cu aplicațiile Google și cu extensiile Chrome, lecția poate fi diversificată: se poate folosi JAMBOARD în care se înserează notițe pentru elevi, teme individuale în care fiecare va avea pagina lui de scris, teme pe colective mici de elevi, se pot da link-uri informaționale și apoi ei să creioneze, să atașeze imagini sau să insereze alte resurse pe tema respectivă sau chiar mini filmulețe cu ei în timp ce exersează sau realizează exercițiile tematice.

Pentru a realiza acest model, se abordează diferite noțiuni tematice, care pot fi asimilate și în varianta online, dar și din varianta față în față și se discută, apoi, despre modul în care se poate realiza de către ambele părți, dar și cui îi este mai ușor de realizat și, de asemenea unde au fost întâmpinate dificultăți de realizare. Informațiile și discuțiile pot avea loc pe Padlet și pe pagini create special pentru comentariile tematice.. Lucrând în Google Classroom se pot crea teme simple, teme notate, teme cu chestionar, întrebări legate de aspectele practice ale unor exerciții utilizate în cadrul unor lecții sau asupra unor exerciții ce urmează să fie utilizate practic în lecții viitoare.

Copiii pot avea de construit, dar și de arătat și de condus diferite structuri de exerciții, complexe de dezvoltare fizică generală, exerciții pentru tonifierea diferitelor grupe musculare, exerciții pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice, exerciții de relaxare, de gimnastică cerebrală, exerciții de tip stretching etc. Gama este extrem de largă, după cum se vede și se bazează mult și pe competențele digitale ale profesorului, nu numai pe aptitudinile sale motrice. Abilitățile fizice, în situația actuală, trebuie combinate cu cele digitale, cu aptitudinile, deprinderile, capacitățile de comunicare, creare, colaborare, gestiune a informațiilor, de îndeplinire a sarcinilor, dar și de împărtășire a conținutului în mod eficient.

În concluzie, se constată că digitalizarea lecțiilor și predarea online nu defavorizează și nu anulează complet lucrul practic (cu toată recunoașterea sinceră că nu poate fi exact ca lucrul natural, în spațiul corespunzător, cu siguranța materialelor utilizate și cu prezența profesorului îndrumător lângă elev), pentru că se pot organiza lecțiile de așa natură încât să existe combinarea lucrului practic, atât individual, cât și colectiv, cu partea de realizare a unor teme, indiferent dacă implică sau nu utilizarea calculatorului pe moment sau pe o perioadă lungă, temele putând fi cu realizarea în lecția respectivă, dar și cu realizare tardivă, implicând căutarea de resurse informaționale cu aplicabilitate tematică practică și/sau teoretică.

O pregătire suplimentară, o parcurgere a unor cursuri de digitalizare, plus abilitățile practice ale cadrului didactic, alături de aptitudinile acestuia de a gestiona grupurile de lucru vor mai ușura din impactului trecerii sistemului educațional complet la predarea online.

Cuvinte cheie: educație fizică, digitalizare, lecții hibrid, învățare modernă

Bibliografie

1. https://www.academia.edu/11541491/Ghid_pentru_profesorii_de_Educatie_fizica
2. <https://iteach.ro/experiencedidactice>
3. <https://digitaledu.ro/>
4. Gagea, A., *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Editura Fundației Romania de Maine, București, 1999.

Planurile de terapie acvatică și beneficiile acestora în recuperarea sportivilor

Prof. Dragoș Octavian CIUCAN
Liceul Teoretic Ovidius, Constanța

Secțiunea: Sport de performanță

Terapia acvatică și înotul au devenit, în ultimul deceniu, o formă tot mai populară de practicare a exercițiilor fizice și a diverselor programe de recuperare psiho-fizică. Studiile statistice și demografice au arătat o creștere fără precedent a adresabilității către aceste forme de practicare a exercițiilor fizice; peste 92% din instructorii acreditați de AEA (Aquatic Exercise Association – SUA) au raportat majorarea numărului celor care solicită această formă de terapie, precum și a lărgirii intervalului de vârstă a pacienților, ajungându-se până la extremele copil – vârsta a treia. Dezvoltarea programelor de terapie acvatică a trecut de faza de pionierat iar beneficiile acestora sunt incontestabile.

Planurile de terapie acvatică trebuie concepute în trepte și aplicate în ideea unei abordări totale, din punct de vedere terapeutic și profilactic, a întregului proces de recuperare acvatică, de la evaluarea inițială a pacienților și tratamentul precoce al afecțiunii și până la etapele avansate, de consolidare a progreselor și de prevenire a recăderilor. Pe lângă aspectele concrete ale exercițiului fizic, fiecare etapă a acestui plan include și o componentă educațională, de informare și câștigare a încrederii pacienților precum și indicații privind reintegrarea și comportamentul.

Planul de terapie acvatică în șase trepte dă posibilitatea clinicianului să prescrie și să dezvolte programe unicate, adaptate specificității fiecărui subiect, prin stabilirea scopurilor pe termen scurt, mediu și lung. Este obligatoriu ca aceste programe acvatice să vină și să completeze programele de terapie pe uscat, pentru a se evita intrarea în competiție cu acestea din urmă. Mai mult, programele de acvaterapie vor folosi resursele și vor aplica o serie de parametri rezultați din aceste terapii.

Etapa I-a reprezintă temelia succesului oricărui program și debutează prin evaluarea subiectului din punct de vedere fizico-clinic și biologic, precum și a capacității acestuia de a efectua acvaterapia. În plus, în această etapă sunt stabilite și aplicate programele preliminare de exerciții, în scopul asuplizerii, creșterii amplitudinilor de mișcare și, atunci când este cazul, a diminuării durerii.

Toate planurile de terapie propuse folosesc exercițiile și programele prezentate și descrise pe parcursul acestui studiu. Mișcărilor și exercițiile enumerate sunt menționate doar din punct de vedere al denumirilor, descrierea lor efectivă fiind realizată în capitolele de prezentare a catalogului mișcărilor în terapia acvatică, precum și a exemplelor cu programe de terapie acvatică .

Etapa a II-a sunt introduse exercițiile și programele de întărire și tonifiere, bazate în principal pe proprietățile apei (rezistența și vâscozitatea). De asemeni, etapa include exerciții de amplificare a rezistenței cardiovasculare și tehnici de supraîntindere și flexibilizare. Componenta educațională include indicații privind antrenamentul cu rezistență progresivă și supraîntinderea.

Etapa a III-a are ca scop ameliorarea balansului, a echilibrului și coordonării, și pregătește subiectul pentru mișcărilor mai complexe. În plus, se intensifică condiționarea cardiovasculară în vederea aplicării programelor cu componentă sportivă. Din punct de vedere educațional, se dezvoltă componenta de fitness, prin prelucrarea aspectelor legate de frecvență, durată și intensitate ale exercițiilor, monitorizarea intensităților de lucru precum și aspecte legate de încălzire și revenire după exerciții.

Etapele IV și V sunt aplicate programele cu componentă sportivă; capacitatea cardio-respiratorie este și ea amplificată prin introducerea exercițiilor cu intervale anaerobe iar microciclurile

de antrenament pot fi folosite și ca elemente de relaxare și revenire. Componenta educațională presupune elementele de reintegrare în mediul social normal, dublate de cele legate de menținerea unei posturi statice și dinamice corecte.

Etapa a VI-a include programele de întreținere și menținere a progreselor obținute, și se adresează în special acelor subiecți care preferă acvaterapia sau care tolerează mai greu programele de exerciții pe uscat. Atât fizic cât și educațional, etapa include programe de întreținere și de relaxare, ce necesită în general un grad de instruire și de supraveghere mai reduse.

Alegerea programului de terapie acvatică se poate dovedi de foarte multe ori dificilă, atât pentru medic cât și pentru instructor. Pe primul loc vor sta, evident, prioritățile legate de recuperarea deficiențelor semnalate și care rezultă din examenele clinico-paraclinice efectuate. Să nu se uite că aceste programe au ca scop principal recuperarea și nu performanța sportivă.

Un criteriu special este acela dat de vârsta subiectului, ținându-se permanent seama de faptul că se lucrează cu copii, de foarte multe ori în creștere și care deci vor prezenta condițiile specifice vârstei.

Îmbunătățirea compoziției corporale și creșterea masei musculare pot avea și ele efecte nebanuite; atenție, se lucrează cu copii și deci scăderea în greutate nu este de cele mai multe ori obiectivă, ci din contră; în această situație compoziția corporală devine un indicator valoros în urmărirea acestor parametri. Întrucât programele sunt de recuperare, o atenție specială se va acorda etapelor de încălzire și respectiv revenire. Toate seturile vor include obligatoriu exerciții de flexibilizare și ameliorarea a ținutei, a balansului și echilibrului neuromuscular.

Deși programele vor fi atent individualizate pentru fiecare subiect, anumite etape, precum încălzirea, revenirea sau chiar diverse momente se pot executa în grup, devenind astfel mai ușor de supravegheat și dobândind un evident caracter stimulat.

Bibliografie

1. ***, *Efortul și oboseala*, ANS-INCS, București, 2003,
2. ***, *Ghid pentru dezvoltarea condiției fizice*, Editura Ministerului Administrației și Internelor, București. 2003,
3. De Vries, J., *Vindecareea în secolul XXI*, Editura Semne, București, 2003;
4. Demeter, A., *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*, Editura Sport-Turism, București, 1981;G
5. Demeter, A., Drăgan, I., *Sport și sănătate*, Editura Sport-Turism, București, 1990;
6. Dragnea, A., Teodorescu, S. M., *Teoria sportului*, FEST, 2002,p. 41.
7. Drăgan, I., *Medicina sportivă*, Editura Medicală, 2002, București
8. Epuran, M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, 2 vol., A.N.E.F.S., București, 2002, (reeditat la Universitatea Ecologică București).
9. Epuran, M., *O paradigmă a teoriilor domeniului activităților corporale*, Universitatea Ecologică, București, 2000,
10. Gurău, A., *Tehnici și mijloace de refacere și recuperare*, Note de curs, FEFS, U.S.H., București, 2004.

Dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică folosind mijloace din handbal

Prof. Mihai IONIȚĂ

Prof. Iuliana Elena BĂRA

Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Sport de performanță

Abstract: În orice activitate de instruire, dezvoltarea calităților motrice se face ca un proces unitar, în sensul că nu poate fi dezvoltată numai o singură calitate motrică. Astfel, dezvoltarea vitezei și a rezistenței presupune dezvoltarea forței și a îndemânării, iar dezvoltarea îndemânării presupune dezvoltarea forței și vitezei, deoarece ameliorarea capacității motrice are la bază această strânsă interdependență.

Cuvinte cheie: sport, performanță, handbal

Importanța jocurilor sportive în activitatea de educație fizică din școală

Jocurile sportive li se acordă un rol de o mare importanță în conceptul instructiv-educativ al elevilor. Ei aderă efectiv și afectiv la toate întrecerile cu caracter sportiv, căci le facilitează și stimulează instruirea eficientă. Sarcinile de joc vor primi soluții alternative, din care elevii vor încerca să o aleagă pe cea mai adecvată. Un potențial motric ridicat duce la rezultate superioare, pe fondul unei utilizări eficiente a acestuia. Privind fiziologic efortul, C. Bota spune: "Din punct de vedere energetic, efortul este o transformare a energiei chimice în energie mecanică.

În aceeași perspectivă fiziologică, efortul provoacă o serie de perturbări în organism ce afectează marile funcții, adaptarea aparatelor și sistemelor fiind dependentă de natura acestuia". Educația fizică și sportul se integrează în fiecare instituție de învățământ fără să supraîncarce planul de învățământ al elevilor sau programul lor zilnic. Educația fizică crește randamentul practicanților pe linia activităților studioase, contribuind la creșterea rezistenței organismului la efortul intelectual, la destindere și recreare. Făcând legătura între dinamica inteligenței și dinamica motricității rezultă inteligența motrică, respectiv legătura dintre concret (motricitatea) și abstract (raționamentul).

Cea mai elocventă imagine a stării în care se află este cea dinaintea începerii unui joc sportiv bilateral, prin mobilizarea organismului și direcționarea forțelor pentru depășirea adversarilor. Schimbarea acestora favorizează transferul pozitiv al deprinderilor și priceperilor motrice specifice și permite îmbunătățirea nivelului calităților motrice și ameliorarea capacității motrice. În cadrul jocurilor sportive elevul se desfășoară liber pentru a realiza starea proprie de bine fizic, motric și psihic. Efortul depus de studenți în timpul jocurilor sportive mobilizează toate disponibilitățile motrice pentru învingerea adversarilor, căci sunt capacitați cu competențe de ordin motric, biologic, funcțional, psihic și moral.

Ca intensitate, efortul este proporțional cu capacitatea motrică a adversarilor, iar ca mecanism constă în alegerea conștientă a acțiunilor necesare învingerii acestora. Gh. Mitra și Al. Mogoș în urma cercetărilor: personale au tras concluzia că dezvoltarea capacității de efort are influență favorabilă și asupra activității psihice, nu numai a celei motrice. În jocurile sportive se folosesc acțiuni motrice cu conținuturi diferite și niveluri de complexitate variate, prin care i se dezvoltă elevului capacitatea de a efectua deprinderi și priceperi motrice specifice jocului sportiv practicat în succesiuni diferite, pe un fond prelungit și variabil de solicitare. Repetarea unei acțiuni tehnico-tactice nu presupune repetare mecanică, ci înțelegerea fiecărei componente a acesteia, pentru ca în joc să poată fi aplicate în condiții variate cu diferiți adversari. Diversificarea acțiunilor motrice menține treaz interesul elevilor pentru

jocurile sportive. Această caracteristică este întâlnită la puține mijloace din educație fizică și sport, dar la nici unul într-o măsură așa de mare, căci diferența între acțiuni este de structură și nu de formă.

Aspecte teoretico-metodice specifice handbalului

Handbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață. Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată. Practicarea jocului de handbal contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sanotrofic și educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de handbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și posibilitatea desfășurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate. Handbalul este jocul sportiv care poate fi practicat de copii și tineri de ambele sexe, de bărbați și femei, de vârsta adultă, atât în scop competițional, cât și ca activitate fizică de întreținere sau ludică. Multitudinea și varietatea cu care se succed fazele de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele defensive (atac și apărare), posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-și etala fantezia și capacitatea inventivă, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc în mod creativ, subtilitatea unor pase executate cu mare finețe, toate oferă jucătorilor, dar în special publicului spectator, momente de o deosebită spectaculozitate. Teoria jocului de handbal constituie un ansamblu de cunoștințe ordonate sistematic conform principiilor biomecanicii și a legăturilor psiho-fiziologice ale formării și perfecționării deprinderilor, aptitudinilor la care se adaugă cunoștințele de specialitate ordonate sistematic după necesități de ordin practic, de folosire tactică în joc. Teoria jocului de handbal apreciază și stabilește conținutul real al jocului competițional, lucru necesar pentru fundamentarea științifică și metodică a bazelor antrenamentului sportiv. Ea formulează și elaborează concepția de joc care va fi aplicată pe plan național la diferite categorii de vârstă și pregătire atât în procesul de antrenament sportiv cât și în cel al educației fizice școlare. Teoria jocului de handbal studiază legătura cu celelalte științe – biomecanica, fiziologia, pedagogia, psihologia – precum și cu alte ramuri sportive.

Ca atare, teoria jocului de handbal reprezentând generalizarea activităților practice, determină o îmbogățire a conținutului metodicii, care, la rândul ei, influențează în mod favorabil activitatea practică viitoare. Astfel se poate aprecia că handbal are o teorie – mai ales a tacticii – foarte dezvoltată. Desfășurarea jocului de handbal pune în valoare o motricitate deosebită necesară executării aciclice a diferitelor componente tehnice și acțiunilor tactice plus combinații tactice într-un cadru complex, aleatoriu și euristic. Complexitatea și diversitatea sistemelor de joc impun utilizarea unor strategii menite să dezvolte gândirea tacticii și creativitatea atât a jucătorilor, cât și a profesorilor sau antrenorilor. Diversitatea și varietatea elementelor tehnice, a acțiunilor și combinațiilor tactice în atac și în apărare alternează de la o fază de joc la alta și trebuie executate în tempo-uri și ritmuri ridicate, cu precizie și eficiență. Se evidențiază astfel o altă caracteristică a jocului de handbal, și anume complexitatea tehnico-tactică. Sarcinile complexe solicitate în jocul de handbal se realizează ca urmare a îmbinării armonioase a particularităților de ordin tehnic, tactic, fizic, temperamental ale fiecărui jucător cu cele ale pregătirii generale și specifice.

Caracteristic este și faptul că este necesară o pregătire athletică a jucătorilor pe ansamblul calităților forță-viteză, viteză-îndemânare, o capacitate crescută de participare a jucătorilor în diferite regimuri de solicitare fizică și încordare nervoasă în competiții. Jucătorii trebuie să fie la fel de eficienți în atac sau în apărare, în conducerea mingii sau în recuperarea ei. Practicarea jocului de handbal are asupra practicanților influențe multiple, variate și profunde, în funcție de gradele de

implicare, de scopul implicării, în funcție de formele de practicare a lui, dar și în funcție de cadrul organizatoric în care se desfășoară jocul sau competiția de handbal respectivă. Valențele formative ale jocului de handbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I-XII, cât și în celelalte activități sportiv-recreative din școlile gimnaziale și din licee. În lecțiile de educație fizică, jocul de handbal se subordonează cadrului organizatoric al disciplinei educație fizică inclusă în trunchiul comun și orarul săptămânal al școlii. Valențele formative ale handbalului se manifestă în trei direcții: direcția recreativ-distractivă, direcția compensatorie, de refacere neutro-psihomeotrică și direcția formativă asupra personalității și caracterului elevilor. Desigur că, practicarea jocului de handbal în lecțiile din învățământul preuniversitar influențează și asupra motricității generale și specifice. Conform curriculei școlare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma și conținutul unor obiective specifice handbalului care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii. Acestea sunt:

1. Obiective recreativ-distractive
2. Obiective compensatorii și de refacere
3. Obiective operaționale privind formarea caracterului și a personalității

La elevi, aceste obiective operaționale ajung și acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică în condițiile oferite de această disciplină. Prezența jocului de handbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor și jocului de handbal

Concluzii

Activitatea de educație fizică, folosind mijloace din jocul sportiv handbal se interferează cu dezvoltarea morfo-funcțională a organismului, cu capacitatea de efort și cu caracteristicile psihice; optimizarea dezvoltării creează premise pentru dezvoltarea capacităților motrice. Programul de instruire aplicat la grupa de experiment s-a dovedit a fi eficace. Rezultatele obținute în urma aplicării programului care cuprinde mijloace din handbal confirmă ipotezele de la care am plecat în lucrare, exprimând eficacitatea programului propus. Fenomenul sportiv, în general, și cel al dezvoltării și perfecționării capacității motrice în rândul elevilor din țara noastră este insuficient exploatat.

Bibliografie

1. Baci, C., *Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor*, ediția a III-a, Editura Sport-Turism, București, 1977;
2. Baroga, L., *Educarea calităților fizice combinate*, Editura Sport-Turism, București, 1984;
3. Berger, G., *Omul modern și educația sa*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1967;
4. Bota, C., *Fiziologie generală-aplicații la educație fizică*, Editura Medicală, București, 2002.
5. Cârstea, Gh., *Educația fizică - fundamente teoretice și metodice*, Editura Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.

Sportul – izvorul vieții

Prof. Nicoleta Nadia DUCU
Liceul de Arte Victor Giuleanu, Râmnicu Vâlcea

„A fi sportiv nu înseamnă a practica doar un sport, a fi sportiv înseamnă a avea o viață sănătoasă: fizic, psihic și spiritual!” (Ovidiu Kerekes)

Activitatea fizică și psihică ne ajută să ne menținem sănătoși și inteligenți, pe măsura ce îmbătrânim. Deși eforturile noastre de a ne păstra mințile tinere și viguroase nu pot împiedica chiar orice declin de natură cognitivă, în mod surprinzător, o legătură puternică între efortul fizic și prospețimea mentală face în așa fel încât un tonus bun să ne mențină și cogniția mai robustă.

Cu toții știm că dacă nu facem mișcare, mușchii ni se atrofiază. Ceea ce mulți oameni nu înțeleg însă, este că și creierul își menține o formă mai bună atunci când corpul este exersat și sângele – pus în mișcare. Și aici nu este vorba numai despre capacitatea de a învăța o nouă limbă străină sau de a rezolva cuvinte încrucișate cu un nivel ridicat de dificultate ci, după cum au descoperit cercetătorii, reconfirmând o lege antică, exercițiul fizic este critic pentru chiar sănătatea propriu-zisă a minții, pregătindu-ne pentru o bătrânețe mai ușoară.

Prin activitățile fizice ale corpului practicate în fiecare zi reușim cu ușurință să eliminăm kilogramele în exces, contribuind activ la autoreglarea greutateii corporale. Rolul sportului este de a ajuta și la consolidarea relațiilor interumane.

Mișcarea fizică în fiecare zi de aproximativ 30 minute reduce considerabil depresia și anxietatea, întărind oasele, inima, mușchii și întregul sistem cardio-respirator. Obișnuindu-ne cu sportul în viața noastră reușim să câștigăm treptat încrederea în sine și autosatisfacția, eliminând totodată efectul stresului și îmbunătățind rezistența fizică și concentrarea psihică.

Mișcările fizice regulate stimulează simțul echilibrului și flexibilitatea coloanei vertebrale, respectiv mobilitatea articulațiilor, îmbunătățind activitatea senzuală. La fel și activitățile fizice asupra corpului, în momentul când învățăm se activează o anumită parte a creierului iar conexiunile respective își îmbunătățesc funcțiile. Activitățile dinamice ale creierului vor face pe parcurs ca pentru aceleași activități să folosească mai puține resurse, ceea ce presupune o învățare mult mai rapidă și mai eficientă. Academia Americană de Neurologie subliniază rolul sportului în viața noastră, ca fiind un element important și necesar pentru ca mintea să funcționeze în parametri normali și eficienți atunci când îmbătrânim. Gradul de inteligență din timpul copilăriei influențează capacitatea și randamentul creierului de a lucra la bătrânețe.

Unele cercetări arată că persoanele în vârstă care în copilărie au beneficiat de un coeficient ridicat de inteligență, la bătrânețe au plămâni mai sănătoși. De regulă, gândirea și memoria sunt afectate de modul în care ne păstrăm vitalitatea creierului. Atât activitățile sportive cât și alimentația au un rol semnificativ asupra formei mentale.

Oamenii practică sportul de mii de ani datorită grecilor care au creat multe dintre sporturile pe care le avem astăzi. Potrivit oamenilor de știință, participarea la activitățile fizice de la vârste fragede are consecințe psihologice benefice asupra copiilor. Este important pentru părinți să realizeze că este esențial pentru cei mici să participe la activități sportive încă din copilărie.

Vorbele din popor ne spun că activitățile fizice sunt bune pentru dezvoltarea copilului. Multe dintre studiile științifice au arătat o asociere pozitivă între nivelul de activitate fizică și gradul de sănătate al copiilor, abilități multiple și bunăstare crescută.

De asemenea, sportul are multe ale beneficii pe termen lung. Printre acestea putem aminti –

menținerea greutății sub control. Într-o societate de consum, în care timpul este tot mai redus și în care necesitatea de viteză este tot mai mare, populația României tinde spre obezitate într-un ritm accelerat, aceasta datorându-se unui program alimentar haotic, a unui program de muncă prelungit și a unui regim alimentar bazat pe fast-food și pe semipreparate consumate în exces. Aceasta nu înseamnă că sportul poate elimina toate aceste efecte nocive pe care le are acest tip de mâncare sau regimul haotic dietetic, dar poate elimina suplimentul de calorii. Dacă deja avem o greutate mai mare decât cea necesară, nu este suficient doar a impune o dietă și a ne reduce drastic aportul alimentar, totul se rezuma la sport. Printr-o oră de sport echilibrat de intensitate medie se pot consuma între 500 și 2000 de kcal într-o singură zi, astfel că sportul poate preveni din tendința de îngrășare dar poate da înapoi și supraponderabilitatea.

Un alt beneficiu major, când vorbim despre sport este cel al imunității. Exercițiile fizice întăresc imunitatea în mod constant și accentuat. De ce întotdeauna imaginea unui sportiv este cea a unui om sănătos, adică a unui om care nu răcește atât de ușor, sau care dacă răcește îi trece mai rapid. Efortul fizic și sportul va spori imunitatea și va mări vasodilatația care astfel va asigura un aport sanguin tot mai bun și astfel va întări imunitatea din toate punctele de vedere.

Sportul va crea ambientul în care se pot reuni mai multe persoane cu un hobby comun, sau în care se pot aduna persoane cu pasiuni comune. Pe de altă parte, sportul va întruni la un loc mai multe persoane și oferă posibilitatea unei relaționări sociale sănătoase care aduce un plus de confort psihologic. Prin această interacțiune socială și prin faptul că practicați un sport care vă este pe plac se va asigura astfel o sporire a nivelului de încredere a persoanelor ce fac sport și crește gradul de stimă personală, astfel că sportul poate fi considerat un medicament pentru persoanele pesimiste sau pentru persoanele ce suferă de episoade de depresie.

Viața înseamnă mișcare. Fără mișcare nu ar putea exista viață. Întregul angrenaj pământesc se mișcă și prin mișcare se transformă. Mișcă-te și tu ca să te transformi așa cum vrei! Treci prin starea de cocon pentru a deveni fluturele minunat așa cum te-ai visat întotdeauna. Pământul se transformă, munții se mută din loc, râuri mari apar și dispar deoarece transformarea este în natura lucrurilor. Trecem de la stadiul de copil la adult, la vârstnic. Este bine că putem „trișa”, să influențăm transformarea în direcția dorită de noi și astfel să ne înfrumusețăm fiecare perioadă a vieții.

Bibliografie

1. Cârstea Gheorghe, *Teoria și metodică educației fizice și sportului. Pentru definitivat și gradul 2*, Editura AN-Da, București, 2000;
2. Negreț-Dobridor I. și Pânișoară I., *Știința învățării*, Editura Polirom, Iași, 2005;

Sportul și cultura

Prof. înv. preș. GABRIELA Duțu

Prof. înv. preș. Carmen IVĂNUȘ

Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Componentă esențială a vieții, mișcarea și derivat din aceasta, exercițiul fizic se constituie într-un adevărat izvor de sănătate, practicarea lor recomandându-se din fragedă copilărie până la adânci bătrâneți.

Realizată inițial în cadrul familiei, sub supravegherea părinților, apoi la nivelul grădiniței și școlii, în lecțiile de educație fizică sau în activitățile sportive extrașcolare, pregătirea fizică a persoanelor este strâns corelată cu cea intelectuală, eficiența procesului de instruire fiind condiționată de alternarea judicioasă a orelor de intensă solicitare intelectuală cu cele practice, sub forma exercițiului fizic.

Efectele benefice ale mișcării asupra stării de sănătate sunt binecunoscute, deși nu totdeauna se manifestă consecvența în practicarea exercițiilor fizice corespunzătoare categoriei de vârstă, sexului și nivelului de pregătire fizică generală. Sigur că e destul de greu să distingă momentul trecerii de la sport ca „fapt impulsiv” la sport ca „valoare culturală”.

Integrarea se petrece atunci când exercițiul sportiv se efectuează cu conștiința exactă a semnificației educative și a treptelor ierarhiei valorice. Astfel, sportul devine „proiect uman realizat”! Sportivul se străduiește să crească, să se dezvolte ca persoană, să-și creeze un stil de viață. În cursul acestui proces de creație, sportul face accesibilă mobilizarea acelor elemente pe care alte manifestări culturale poate că nu le împărtășesc. Sportul permite omului să descopere și să dezvolte resorturi de ordin cultural care zac în el însuși.

Sportul este cultură – susține filosoful francez Bernard Jeu – în măsura în care performanța sportivului este creație. Firește că până la un punct cele două accepțiuni intră în contradicție. Necesitatea istorică supunând sportul la constrângeri exterioare, actul athletic pare a nu se mai împăca prea bine cu libertatea de creație. În schimb, e sigur că imaginea sportivului care înflăcărează inima publicului este aceea a unui campion uman. În aceste condiții – afirma cercetătorul Nicu Alexe – nu trebuie să surprindă apariția noțiunii de cultură sportivă.

„Se spune despre un individ că are o cultură muzicală, dar tot așa de bine poate să aibă și pe cea a mișcării, a sportului, dacă le realizează constant și, cel mai important, le înțelege sensurile, le cunoaște esența”. Cultura sportivă înglobează un sistem de principii care ne ajută să găsim în noi înșine uimitoare resurse, să le valorificăm și astfel să descoperim dimensiunile noi ale propriilor disponibilități. În acest fel, cultura sportivă favorizează „formarea unei concepții optimiste, prin însuflarea încrederii în forțele proprii, în capacitatea de a depăși propriile performanțe sau momente de dificultate, stimulând capacitatea de muncă și creație”. (cum spune prof. univ. dr. doc Ștefan Bârsănescu).

Sportul evocă experiențe exclusiv umane și independente de formele schimbătoare, modelele sau tradițiile civilizației. Cultura sportului este proiectată, primar, în noi înșine, de aici derivă reverberația sa universală. Așa se explică audiența idealului olimpic astăzi la toate popoarele, așa cum cu 3000 de ani în urmă răsuna la poporul grec, în epoca civilizației helenice.

Elita intelectuală, influențată de dihotomia suflet - trup, a avut mereu tendința de a crede că

formele educației fizice conduc exclusiv la hipertrofia musculară și a subestimat valențele spirituale ale unei instituții care și-a aflat sursa în armonie, creând de la începuturi expresia kalokagathiei, a binelui și a frumosului sub același acoperământ. Cei care privesc prin ochelarii dualismului spirit - corp, abordând parcat raportul, văd adesea în trup doar expresia a ceea ce asemuiește omul cu antropoidul.

Alfred Andersch pretindea, în anul 1960, că oricum deviza *mens sana în corpore sano* e îndoielnică. „Cel mai adesea – spunea el – spiritul se simte mai bine într-un corp nu tocmai sănătos”. Ceea ce ni se pare nu numai o exagerare, ci chiar o maliție și o aliniere la ideile romantismului, ale creației malade. Dimpotrivă, Voltaire recomandă, ca o rețetă a fericirii umane: trupul unui atlet și sufletul unui înțelept. Fără îndoială, trupul și sufletul trebuie abordate ca un tot, ca o unitate indisolubilă. Individ și indivizibil pornesc din aceeași rădăcină. Revenind la relația care ne preocupă, să convenim că în cultura zilelor noastre sportul este elementul ludic prin excelență. În toata gratuitatea lui (aparentă uneori), sportul este activitate creatoare de cultură.

Valorile care înalță exercițiul corporal, jocul, sportul la rang de cultură pot fi foarte bine fizice, intelectuale, morale sau spirituale. Nu degeaba susținea cineva că, la urma urmei, este descoperirea lumii morale pe căile disciplinei fizice. Filosoful român Ludwig Grunberg afirma că „practicarea sportului devine o componentă a procesului de educare și auto-educare, care-și împlinește rosturile în contextul cultivării potențialităților intelectuale și morale, al stimulării creativității”.

În același timp, sportul – și mai ales educația fizică – aduce o contribuție originală la cunoașterea de sine și altora. Cum spune, cu savoare, Jean Giradoux: sportul delimitează propriul nostru corp de masa extrem de vagă a celorlalte corpuri; exercițiul gândirii face același lucru pentru fiecare spirit.

Fără a mai aminti de faptul că, sub diverse forme, dar mai ales în cursul activităților în aer liber, în plină natură, sportul îmbogățește sensibilitatea practicantului, contribuie la dezvoltarea afectivă și estetică a individului, prin sentimentul pe care îl furnizează vasta realitate fizică și armonia firească cu universul.

Prin excepționale rezultate în ameliorarea condiției biofiziologice a omului, sporturile contribuie esențial la dezvoltarea spiritualității. Între facultățile noastre intelectuale și vitalitatea noastră fizică există o corelație indubitabilă. Se poate, astfel, spune că exercițiul corporal favorizează clanul spiritual.

În condițiile istorice date, prin capacitatea lor de influențare, de educare a maselor, sporturile pot deveni importante valori social-culturale, un veritabil "ferment" de civilizație, contribuind la îmbogățirea patrimoniului uman.

Bibliografie

1. Anton Muraru, *Pedagogia sportului*, Editura Antrenor Emerit, 2005
2. S. Cătăneanu s.a., *Educație fizică și antrenament sportiv*, Editura Sitech, Craiova, 2003.
3. A. Dragnea, *Antrenament sportiv*, Editura Didactica și Pedagogică, București, 1996.
4. A. Nicu, *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, 1993

Educația fizică online beneficiile activității fizice pentru elevi

Bianca-Mihaela MAZILU
Liceul Gheorghe Surdu Brezoi

Secțiunea Educație Fizică și Sport

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară – compusă din mișcări special selecționate – utilizat în cadrul unui proces educațional organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete, în legătură cu educația fizică și cu activitatea sportivă.” (Gheorghe Mitra, Alexandru Mogoș, *Metodica predării educației fizice*) Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

Am început cu această definiție subliniind faptul că educația fizică se face într-un cadru special organizat, însă în acest moment încercăm să ne mobilizăm și să lucrăm online cu elevii noștri, fiind stare de urgență. Elevii au în continuare nevoie de mișcare și trebuie să ne adaptăm în aceste condiții. Este foarte greu să lucrăm online cu ei, aceștia fiind izolați. Astfel educația fizică își reduce numărul de exerciții, acestea fiind concepute special pentru a se putea lucra acasă într-un spațiu restrâns, încercând astfel să menținem condiția fizică a elevilor la un nivel bun, lucrând cu ei exerciții pentru dezvoltare fizică generală, tonifiere musculară, detensionare psihică. Elevii au nevoie de mișcare, chiar mai multă în această situație deoarece exercițiile fizice au influențe benefice din toate punctele de vedere asupra organismului. Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc. Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale. În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată.

El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat. În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp.

Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcările corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește. Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la birou în fața calculatorului, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active. Nu trebuie să uităm influența binefăcătoare a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber (sunt elevi care locuiesc la casa și au posibilitatea să lucreze exercițiile în aer liber) asupra sistemului

nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature. Formele cele mai accesibile de exerciții fizice și sport: gimnastica are ca sarcină fundamentală asigurarea dezvoltării armonioase a organismului, formarea unei ținute corecte și îmbunătățirea activității marilor funcții ale organismului (respirație, circulație, termoreglare, metabolismul etc.).

Gimnastica practică acasă sau de preferat în aer liber, stă la baza educației fizice. Ea constă în mișcări ale corpului, efectuate astfel pentru a antrena toate grupurile musculare și toate organele corpului. Gimnastica nu trebuie practică numai de către sportivii de performanță și nici numai în școli, în cadrul orelor de educație fizică, ci trebuie să devină un mijloc zilnic de întărire a sănătății și de mărire a capacității de muncă. Gimnastica de dimineață ajută organismul să treacă de la perioada de somn, de inactivitate, la una de activitate, asigurând condițiile cerute pentru ca schimburile de substanțe la nivelul celulelor și organelor să se facă în cel mai bun mod.

În exercițiile de gimnastică de dimineață se acordă un rol deosebit mișcărilor respiratorii (respirație cu expirație prelungită) pentru a crește capacitatea de ventilație pulmonară. Indicat (în online) ar fi să postăm filmulețe pentru ei cu exerciții de gimnastică sau aerobic executate pe muzică pe care copiii să le poată viziona și să le execute zilnic. Alergarea de dimineață (pentru cei ce au spațiu necesar) poate substitui gimnastica, fiind chiar mai indicat datorită beneficiilor pe care le poate avea pentru activarea funcțiilor, practicarea sportului în aer liber. Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate, fiind un fenomen social. Jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice, asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc. Și în acest caz aș recomanda postarea unor jocuri, circuite pe care copiii să le poată executa acasă cu diferite materiale improvizate. Este important ca elevii noștri să cunoască aceste beneficii, indiferent de vârstă și să încerce să lucreze acasă zilnic pentru a putea trece mai ușor prin izolare, pentru a se relaxa și pentru a se deconecta de la rutina zilnică. Sunt convinsă că este greu pentru ei și de faptul ca sunt foarte solicitați de cursuri online, dar singurul mod în care vor reuși să iese sănătoși din izolare, este acela de a practica zilnic exerciții fizice. Ține de noi profesorii de educație fizică și sport să le amintim mereu cât de importantă e mișcarea pentru organismul lor.

Bibliografie

1. Gh. Mitra, Al. Mogoș, *Metodica predării educației fizice*, Editura Stadion, București, 1972;
2. Dumitru Popițan, *Gimnastica, atletismul și jocurile în școală*, Editura Sport-Turism, 1975;
3. Iulian Săvescu, *Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar* (clasele I-IV), Editura Aius Printed, Craiova, 2008;
4. Jeni Lupu Bangă, Nicolae Cojocaru + alții, *Metodica predării educației fizice în ciclul primar*, Editura Gheorghe Alexandru, Craiova, 2008.

Educația pentru sănătate în școală

Prof. Maria GEORGESCU

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Vâlcea

Bolile netransmisibile legate de stilul de viață (NCD) reprezintă principala cauză de deces și morbiditate la nivel mondial. Comportamentele alimentare nesănătoase sunt prezente în societatea noastră în ultimii ani și afectează aportul nutritiv. Supraponderea, obezitatea și lipsa activității fizice sunt factori de risc pentru sindromul metabolic, o cauză a bolilor cardiovasculare la adulți. Malnutriția are consecințe importante, deoarece un copil subnutrit este expus la o creștere deficitară, la o imunitate scăzută și risc de infecții, la leziuni ale mucoasei gastrointestinale asociate cu malabsorbția. Promovarea sănătății în școli poate contribui la îmbunătățirea sănătății populației.

Cuvinte cheie: educație, elevi, sănătate, școală.

Bolile cardiovasculare reprezintă cea mai importantă cauză de mortalitate în România. Comportamentele nesănătoase, malnutriția (incluzând supraponderea și obezitatea) și lipsa activității fizice reprezintă factori de risc pentru sindromul metabolic. Pe lângă bolile cardiovasculare, alte cauze importante de deces (dizabilitate, morbiditate și probleme sociale ale tinerilor și adulților) își au originea în perioada adolescenței. Aceste cauze cuprind, pe lângă comportamentele nutriționale necorespunzătoare, lipsa activității fizice și diferite conduite care duc la accidentări și violență, consum de alcool, tutun și droguri, comportamente sexuale ce determină sarcini nedorite în adolescență și boli transmisibile. Chiar dacă impactul major al acestor boli este în perioada de viață a adultului, un impact important există în perioada adolescenței.

Organizația Națiunilor Unite a făcut din reducerea factorilor de risc pentru bolile netransmisibile (NCD – non-communicable diseases) și promovarea sănătății un punct important pe agenda de activitate, după adoptarea în 2011 a declarației privind prevenția și controlul acestor boli: „The Declaration of the High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases (NCD)”. Asociația Europeană de Pediatrie (European Pediatric Association – Union of National European Societies and Associations) susține importanța rolului pe care medicii pediatri trebuie să îl aibă în special în promovarea unui stil de viață sănătos, în consilierea și urmărirea copiilor și adolescenților cu factori de risc pentru boli netransmisibile.

Școala are o influență asupra sănătății copiilor și a educației acestora, cu rol important în viitorul unei populații. Un copil sănătos va învăța mult mai bine decât unul cu probleme de sănătate. Cea mai mare parte a timpului activ pe parcursul unei zile este petrecut în școală, iar pentru mulți dintre copii și adolescenți școala reprezintă locul unde ar putea deprinde comportamente și un stil de viață sănătos, care să fie menținute și în perioada vieții de adult. O analiză recentă arată că programele școlare de sănătate (programe de promovare a sănătății, școli sănătoase, școli care promovează sănătatea, școli pentru sănătate, așa cum se mai pot denumi acestea) integrează multiple componente care duc la îmbunătățirea sănătății și a educației copiilor din școală. Aceste programe pot fi incluse în cadrul programei școlare sau pot fi realizate extracurricular (cum ar fi în cadrul programului „Săptămâna Altfel”).

Activitatea fizică regulată este necesară copiilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate, incluzând sistemul osos și muscular, sistemul cardiovascular, controlul greutateii și reducerea obezității, dar și starea mentală (reducerea stărilor de anxietate și depresie). În plus, activitatea fizică în cadrul școlii are un rol important în stimularea performanțelor școlare.

Școala poate avea un rol important și în ceea ce privește asigurarea unei nutriții adecvate

pentru menținerea sănătății, inclusiv învățarea unor comportamente sănătoase pentru prevenirea obezității și a altor boli asociate. De asemenea, asigurarea unui aport nutritiv corespunzător copiilor contribuie la îmbunătățirea rezultatelor școlare, având un rol important în dezvoltarea creierului, în ameliorarea performanțelor cognitive, a memoriei, atenției, comportamentului și a prezenței la școală. Mergând mai departe, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a introdus conceptul de școală care promovează sănătatea, punând accent pe modificările organizaționale și structurale care să adapteze mediul școlar, curriculumul, metodele de predare. O analiză efectuată pe baza acestui concept a permis concluzii importante privind programele de sănătate de la nivelul școlilor. Astfel, intervențiile bazate pe modelul introdus de OMS la nivelul școlilor s-au dovedit eficiente în reducerea indicelui de masă corporală (IMC), în creșterea nivelului de activitate fizică, consumului de fructe și legume, reducerea fumatului și în diminuarea fenomenului de bullying.

Caracteristicile pentru programe eficiente de educație pentru sănătate, derulate în școală, sunt următoarele:

1. Programe dedicate comportamentelor care influențează sănătatea și procesul de învățare.
2. Sprijinirea fiecărui copil și adolescent.
3. Prezența celor opt componente de bază: educație pentru sănătate (curriculum), servicii de medicină școlară, mediu școlar sănătos, educație fizică (activități sportive), servicii de nutriție școlară, servicii de consiliere, psihologie și asistență socială, programe de promovare a sănătății dedicate personalului școlii, implicarea familiei și a comunității.
4. Intervenții multiple.
5. Coordonare și supervizare a programului.
6. Planificare sistematică a programului.
7. Dezvoltarea continuă a personalului implicat în programe.
8. Implicarea activă a elevilor în programe.

Ca materie de studiu în grădinițe și școli pe lângă educația pentru sănătate și educația sanitară aduce beneficii imense stării de sănătate a copiilor și viitorilor adulți. Aceștia învață să respecte de mici regulile de igienă personală și a mediului. Educația sanitară contribuie la reducerea incidenței cariilor dentare și la reducerea frecvenței bolilor infecțioase transmisibile prin igienă deficitară. Copiii învață care sunt funcțiile organelor și cum le pot menține sănătoase. De asemenea, înțeleg noțiuni de nutriție și importanța unui stil de viață sănătos, care scad incidența obezității la copii și riscurile ei aferente.

Educația sanitară contribuie la învățarea măsurilor de prevenire a bolilor. Prevenția trebuie promovată, fiind cea mai importantă atitudine în obținerea unei populații sănătoase pe termen lung (prevenția bolilor cardiovasculare, prevenția bolilor psihice, prevenția bolilor metabolice și de nutriție, prevenția bolilor infecțioase etc.). Educația copiilor duce și la dispariția sau cel puțin diminuarea curentului anti-vaccinare. Copiii pot înțelege mai bine și mai ușor necesitatea prevenției unor boli grave.

Acordarea primului ajutor poate fi ușor învățată printr-o educație sanitară corectă. Orice om trebuie să recunoască un atac de cord, un stop cardio-respirator, un accident vascular cerebral în curs de constituire și să știe măsurile de prim ajutor și resuscitare sau măcar să anunțe la timp salvarea.

Educația medicală pare atât de puțin, dar înseamnă atât de mult. Dacă în programa școlară au avut loc muzica, artele plastice, educația fizică, religia, de ce educația pentru sănătate și/ sau sanitară nu își găsește locul? Această materie trebuia inclusă în programa școlară încă din 1995. Există chiar un program al Direcției de Sănătate Publică (DSP) în acest sens (laboratoare de promovare a sănătății).

În concluzie, educația pentru sănătate – promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor

și adolescenților – poate fi considerată cea mai eficientă măsură preventivă pentru a asigura o populație sănătoasă, cu reducerea riscului pentru sindromul metabolic, bolile cardiovasculare și alte morbidități asociate.

Sursa

1. <https://www.medichub.ro>, <https://sanatatea.tv>

Educația pentru sănătate la preșcolari

Prof. Oana Elena STAN

Școala Gimnazială Nr.13, Râmnicu Vâlcea

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

Procesul de însușire a regulilor igienice, precum și a normelor de protecție a vieții proprii și a altora trebuie să pornească de la cunoașterea lor. Educatoarea este aceea care trebuie să-l familiarizeze pe copil cu toate normele accesibile vârstei cu privire la: igiena îmbrăcăminte, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea copilului în situații cât mai variate.

În procesul de însușire a regulilor igienice, de o mare importanță este succesiunea potrivită a acestora deoarece, numai astfel se asigură îndeplinirea lor cu ușurință. Pentru început se recomandă transmiterea unor reguli elementare, mai apropiate de viața copiilor și mai strâns legate de diferite cerințe ale regimului zilei, explicându-le apoi, treptat. Este necesar să se respecte particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor, normele igienice având un caracter concret, iar însușirea lor făcându-se în mod conștient.

Copiii învață să se poarte, imitând comportamentul adulților apropiați. Exemplul dat de adulți și de copiii de vârstă mai mare este mai puternic decât cuvântul sau „impulsurile” în modelarea comportamentului și personalității copilului care crește. Exemplul personal devine o metodă eficientă în formarea deprinderilor atunci când este însoțit de explicații bine chibzuite, indicații precise care orientează și dirijează activitatea.

Toate acestea nu sunt eficiente fără exercițiul efectuat zilnic, supravegheat sistematic, controlat și evaluat obiectiv. Controlul trebuie însoțit de aprecierea verbală a acțiunilor, faptelor, comportării corecte, precum și sublinierea celor greșite.

Educația pentru sănătate a copiilor se poate realiza prin toate categoriile de activități de învățare din grădiniță. Activitățile de dezvoltare personală ne oferă, prin conținutul, structura și modul lor de organizare, multiple posibilități de realizare a educației pentru sănătate.

- Rutinele sunt activități-reper după care se derulează întreaga activitate a zilei. Acestea acoperă nevoile de bază ale copilului și contribuie la formarea/ exersarea/ consolidarea celor mai elementare deprinderi de igienă individuală și colectivă, de ordine și disciplină („Ne pregătim pentru activități”), în special – și la educație pentru sănătate, în general, prin activitățile pe care le înglobează (micul dejun, igiena – spălatul și toaleta, masa de prânz, somnul/ perioada de relaxare de după-amiază,

gustările și nu în ultimul rând întâlnirea de dimineață, când accentul cade pe autocunoaștere („Cine sunt eu/ Cine ești tu?” – imaginea/ stima de sine); dezvoltarea abilităților de comunicare („Azi mi-a plăcut/ nu mi-a plăcut...”); „Sunt vesel/ trist pentru că...”); dezvoltarea empatiei („Cum v-ați simți dacă cineva v-ar spune...?”); medierea conflictelor („Fără violență!”).

• Tranzițiile, ca activități de scurtă durată ce fac trecerea de la rutine la activități de învățare/ de la o activitate de învățare la alta, în funcție de contextul momentului, pot contribui la educația pentru sănătate a copiilor. În acest sens, ele pot lua forma unei activități desfășurate în mers ritmat sau a exercițiilor fizice de înviore care să antreneze toate segmentele corpului și care – se impune – să se desfășoare zilnic.

• Activitățile opționale au menirea de a descoperi și dezvolta înclinațiile copiilor și de a dezvolta abilități, prin conținutul lor, pot viza și educația pentru sănătate a copiilor.

În concluzie, rolul educatoarei este unul major în formarea unui „subiect” activ, liber și critic, fiind orientat și format pentru a înțelege, interpreta și evalua orice influență educațională pentru a deveni capabil să facă opțiuni adecvate.

Grădinița este prima verigă a sistemului de învățământ care trebuie să intre în funcțiune în domeniul educației pentru sănătate, exercitând influențe educative menite să modeleze și care-și vor pune amprenta pe întreaga dinamică ulterioară a comportamentului civic al individului.

Bibliografie

1. Batiste Jenic, *Antologie (poezie pentru copii)*/ Revista Învățământul Preșcolar, București, 1995;
2. Colonaș Florin, *Curățel și Murdărel și mulți alți copii ca el!*, Editura Medicală, București/ 1987.
3. Culea Laurenția, *Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?* Editura Diana, Pitești, 2008.
4. Dima Silvia *Antologie (texte literare pentru copii)*/ Revista Învățământul Preșcolar, București/ 1999.
5. Vodă Claudiu, *Din secretele naturii și ale lumii înconjurătoare*, Editura Ion Creangă, București, 1987.
6. ***, *Programa activităților educative în învățământul preuniversitar*. Ministerul Învățământului, București/1994.
7. ***, *Revista învățământul preșcolar nr 3-4*, București, 1998.

Educația prin mișcare a tinerilor școlari, factor important în menținerea sănătății

Prof. Maria CORNEA

Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea

Prof. Antoneta TOMA

Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Abstract. Fiecare copil este unic, crește și se maturizează în mod diferit, dezvoltarea emoțională fiind foarte importantă. Întrecerile cu caracter ludic au rolul de a acționa asupra acestei laturi emoționale și de a o îndrepta în direcția potrivită atunci când este realizată după norme și principii corecte. Copilul învață în cadrul acestora despre aptitudinile fizice, precum și despre

importanța faptului de a avea grijă de corpul său de-a lungul întregii sale vieți.

Cuvinte cheie. educație, mișcare, dezvoltare armonioasă, ludic, jocuri de mișcare.

Educația fizică, alături de celelalte laturi ale educației (estetică, morală, intelectuală), contribuie decisiv la educația generală a individului. Educația fizică reprezintă un tip distinct de activitate motrică ce se realizează cu diferite cerințe, principii, norme în scopul realizării unor obiective instructiv – educative bine armonizate. Educația fizică îmbină armonios instrucția cu educația și se realizează în formele de bază ale organizării ei în instituțiile școlare, dar și în afara lor, ca activitate independentă.

Pentru a înțelege locul și rolul educației fizice în cadrul educării multilaterale a copilului, trebuie să ținem seama că aceasta se realizează într-un proces unitar, complex în care se îmbină armonios toate aspectele fenomenului educativ.

În perioada școlară au loc importante modificări în dezvoltarea fizică și psihică a copiilor. Sub aspectul general, școlarul este dinamic, se mișcă ușor și rapid, vorbește cursiv, este capabil de activități variate, este curios, trăiește intens afectiv diferitele momente prezente, posedă capacitatea de cooperare și inițiativă.

Dezvoltarea intelectuală a oricărei personae se află în strânsă legătură cu dezvoltarea fizică corespunzătoare a acesteia. Sănătatea și dezvoltarea normală fiziologică sporesc buna dispoziție, atenția și favorizează capacitatea de asimilare a cunoștințelor. Formarea calităților morale și voliționale ale copilului, educarea perseverenței, a stăpânirii de sine, a curajului depind în mare măsură de dezvoltarea calităților sale fizice, iar formarea ținutei corecte, însușirea mișcărilor precise, dezvoltarea simțului ritmului favorizează educația estetică a elevilor. De asemenea, cunoașterea particularităților anatomo-fiziologice ale copiilor constituie o condiție absolut necesară pentru buna desfășurare a educației fizice, întrucât îl ajută pe profesor să înțeleagă importanța educației fizice la vârsta școlară.

Activitatea de educația fizică se poate desfășura prin activități pe domenii experiențiale, gimnastică de înviorare, plimbări și jocuri, întreceri, concursuri și demonstrații sportive. Prin jocurile de mișcare se permite favorizarea dezvoltării deprinderilor motrice de bază, a calităților motrice, a deprinderilor și priceperilor morale și de voință.

Jocul de mișcare permite manifestarea independenței, a inițiativei în acțiuni. Prin joc, copiii sunt obligați să ia decizii rapide, să reacționeze rapid găsind soluții potrivite. În acest fel li se dezvoltă gândirea, creativitatea, originalitatea și independența. Aceasta este posibilă numai în cazul în care școlarii stăpânesc un bagaj mare de deprinderi, au calități fizice dezvoltate corespunzător și au fost instruiți în limitele unor reguli precise. Întrecerea sporește interesul copiilor pentru activitate, le imobilizează forțele și îi stimulează. Foarte important este ca jocurile să se desfășoare cât mai mult în aer liber.

Jocurile de mișcare permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, calităților motrice, precum și a mișcărilor și deprinderilor moral-volitiv. În cadrul lor se formează și se consolidează deprinderi motrice de bază : mers, alergare, sarituri, aruncări și prinderi, cățărări, escaladări, echilibru etc, fiind favorizată în același timp și dezvoltarea calităților fizice precum: viteza, rezistența, forța și îndemnarea, concomitent cu perfecționarea simțului echilibrului.

Jocul este mijlocul prin care se educă la cel mai înalt nivel relațiile de grup, favorizând manifestarea inițiativei, independenței, a responsabilității. Respectarea disciplinei colectivului, regulilor de întrecere, asumarea unor sarcini în cadrul grupului, integrarea în colectiv reprezintă doar câteva din caracteristicile jocului, mijloc de bază a educației fizice și sportului. Sportul ajută la însușirea unor aptitudini sociale și interpersonale importante, precum și la conștientizarea valorii

muncii susținute. Într-un cadru organizat, copiii realizează mișcarea de care au nevoie pentru a rămâne sănătoși și, în același timp, își dezvoltă obiceiuri sănătoase necesare pe întreaga durată a vieții lor. Sportul îi ajută să înțeleagă și să își dezvolte abilitățile și punctele forte, cum ar fi agilitatea, coordonarea, rezistența sau flexibilitatea. Școlarii care practică sport au o conștientizare crescută a corpului lor, oferindu-le posibilitatea de a afla și mai multe din lucrurile pe care ar trebui să le facă pentru a păstra sănătatea organismelor lor.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Bota Aura, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
2. Firea, E., *Metodica educației fizice școlare în învățământul preșcolar, primar, gimnazial*, I.E.F.S, vol. 1, 2, București 1979;
3. Tomas, Gheorghe, *Psihopedagogia preșcolară și școlară*, București, 2005;

Efecte ale practicării activităților fizice și sportului

Vasile-Emilian DINU

George-Alexandru FLĂMÎNZEANU

Universitatea din Craiova E.F.S Anul I Grupa 112 B

Conf. univ. dr. Aurora UNGUREANU-DOBRE - coordonator

Abstract în română: Sunt total convins că activitatea fizică protejează împotriva bolilor cardiovasculare, este foarte eficientă în menținerea unei greutate normale și are efecte pozitive indirecte asupra nivelului de colesterol. Viața fără activități fizice și sport nu ar trebui să existe! Indiferent de natura lui, sportul este important. Poți să mergi la sală sau poți lucra câteva exerciții fizice acasă – important este să vrei să faci acest lucru!

Abstract în engleză: I am totally convinced that physical activity protects against cardiovascular disease, is very effective in maintaining a normal weight and has indirect positive effects on cholesterol levels. Life without physical activity and sports should not exist! Regardless of its nature, sport is important. You can go to the Gym or work out a few exercises at home- the important thing is to want to do this!

Introducere

Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară (compusă din mișcări special selecționate) utilizat în cadrul unui proces educațional organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete, în legătură cu educația fizică și cu activitatea sportivă”.

Această cercetare își propune să investigheze felul în care sunt percepute de către studenți efectele activităților fizice și sportului.

Am elaborat această cercetare deoarece consider că sportul te face și te menține sănătos, fiind cea mai bună pastilă care sigur o să-și facă efectul. După părerea mea, toți adolescenții trebuie să facă sport, nu neapărat sport de performanță, dar trebuie să-și mențină organismul puternic și sănătos.

Scop

Scopul acestui referat este acela de a arăta care sunt influențele sau efectele exercițiilor

sportive și ale sportului asupra organismului.

Exercițiile fizice și sportul, în general, efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale.

Domeniul de referință

Alături de alimentația echilibrată, activitatea fizică regulată este una dintre cele mai ușoare și eficiente metode de prevenire a unor afecțiuni (de la bolile cardiovasculare până la cele mintale). În urma studiilor efectuate, vom afla modul în care activitatea fizică ne poate ajuta să ne păstrăm starea de sănătate și dacă există o rețetă a succesului pentru a ne menține în formă.

Activitatea fizică protejează împotriva bolilor cardiovasculare, este foarte eficientă în menținerea unei greutate normale și are efecte pozitive indirecte asupra nivelului de colesterol.

Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală după ce efortul a încetat.



Exercițiile fizice de tip cardio și aerobic au avut cel mai mare impact asupra nivelului de colesterol. Alte activități, precum mersul pe jos, aerobicul și ridicarea greutăților pot fi de asemenea benefice dacă sunt practicate zilnic timp de 30 de minute.

În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută.

Concomitent, prin mișcarea în aer liber se îmbunătățește compoziția sângelui, crește numărul globulelor roșii care ajută la transportul oxigenului, crește numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber practicând sistematic exercițiile fizice și sportul se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală. Exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor precum și o înfățișare zveltă și frumoasă.

Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun sau altfel spus sedentarismul predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății. Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber asupra sistemului nervos.

Mai multe studii au arătat că exercițiile fizice regulate pot preveni sau controla multe dintre cele mai des întâlnite boli mintale, cum ar fi: anxietatea, depresia, tulburările bipolare, tulburările de alimentație, psihozele. De asemenea, efortul fizic facilitează producția de serotonină și endorfine, care au efecte benefice asupra stării de spirit și reduc stresul.

Exercițiile fizice solicitante previn osteoporoza. Studiile au arătat că activitatea fizică joacă un rol important în prevenirea osteoporozei crescând densitatea osoasă.

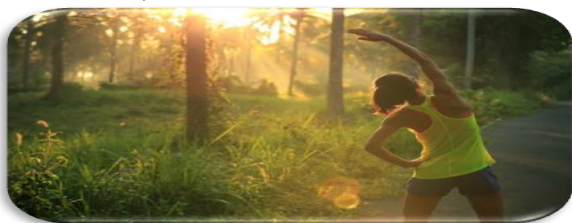
Exercițiile fizice care solicită structura osoasă, precum ridicarea greutăților, sporturile de contact și antrenamentul de rezistență au fost asociate cu cele mai bune rezultate în prevenirea osteoporozei. Persoanele active din punct de vedere fizic se supun unui risc cu 30-40% mai redus de apariție a cancerului de colon. De asemeni, femeile care depun efort fizic în mod regulat au șanse cu 20-30% mai mici să dezvolte cancer la sân.

Aerobicul și antrenamentul de rezistență par să aibă cele mai bune rezultate în menținerea diabetului sub control. Totodată au fost urmărite 130000 de persoane, din 17 țări, pentru a determina efectele activității fizice asupra stării de sănătate.

Datele obținute au arătat că orice fel de activitate fizică, fie ea mers pe jos sau treburi casnice contribuie la reducerea riscului de apariția a bolilor cardiovasculare și de moarte precoce. Chiar și un regim fizic extrem (41 ore pe săptămână) nu a fost asociat cu riscuri asupra sănătății.

Sportul este un mijloc prin care se poate ajunge la perfecționarea executării unor anumite exerciții fizice și la obținerea unor rezultate maxime.

Unele sporturi întăresc musculatura, altele vizează mărirea vitezei de mișcare sau combinarea vitezei cu precizia mișcărilor, însă toate dezvoltă organele și măresc agerimea mișcărilor întregului corp, perfecționează activitatea sistemului nervos și a funcțiilor lui psihice.



Concluzii

Așadar, deși majoritatea dintre noi nu dispun de suficient timp și bani pentru a practica un sport în mod regulat, chiar și cele mai comune activități fizice ne pot ajuta să ne menținem sănătoși, atâta timp cât le efectuăm în mod regulat.

Viața fără activități fizice și sport nu ar trebui să existe! Indiferent de natura lui, sportul este important. Poți să mergi la sală sau poți lucra câteva exerciții fizice acasă – important este să vrei să faci acest lucru!

Propuneri

Fiecare persoană trebuie ca pe lângă exercițiile fizice efectuate zilnic, să practice și un sport, chiar dacă nu urmărește neapărat obținerea unor rezultate de mare performanță.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Dtanescu, M., Patriksson, G., *Educație fizică și sport, Factori de integrare socială*, 2002;
2. Dumitru Popițan, *Gimnastica, atletismul și jocurile în școală*, Editura Sport-Turism, București, 1975 ;
3. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990;

4. Mitra, G, Mogoș A., *Metodica predării educației fizice*, Editura Stadion, București, 1972;
5. <http://www.trucurisanatate.ro/metode-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/activitati/>
6. <https://edict.ro/beneficiile-activitatii-fizice-si-sportului-pentru-elevi/>
7. https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/importanta-activitatilor-fizice-pentru-organism_16921/
8. <https://raportuldegarda.ro/ce-spun-studiile-despre-efectul-activitatii-fizice-asupra-sanatatii/>

Exerciții fizice pentru copii cu cerințe educaționale speciale

Prof. Adriana Daniela TARȚA

Școala Gimnazială Vasile Lucaciu, Apa, Satu Mare

Secțiunea: Educație fizică și sport

Deficiențele fizice și psihice

În activitatea de educație fizică și sport întâlnim adesea copii cu diverse probleme fizice și uneori psihice care de multe ori împiedică participarea lor la activitățile sportive. Deficiențele fizice afectează în special componentele motrice ale persoanei. Ele pot limita capacitatea de mișcare a persoanei și implicit integrarea socială a acesteia.

Cele mai întâlnite deficiențe pot fi:

1. Boli genetice și congenitale: sindromul Down, malformații ale aparatului locomotor;
2. Boli de creștere: rahitismul; piciorul plat; hipotrofia staturală (nanism); inegalitatea membrelor; malformații ale coloanei vertebrale;
3. Sechele posttraumatice: paraplegia posttraumatică; paralizia obstetricală; alte pareze
4. Deficiențe osteoarticulare și musculare: traumatisme musculotendinoase; retracții musculare (torticolis);
5. Deficiențe preponderent neurologice distrofii musculare. sechele poliometitice etc

Din perspectiva psihomotricității se pot întâlni următoarele afecțiuni:

- Tulburări de coordonare motrică;
- Tulburări ale conduitelor neuromotorii /structurilor perceptiv – motrice (tulburări de schemă corporală, lateralizare, organizare spațială, temporală).

De multe ori copii cu nevoi speciale nu sunt doar cei care au deficiențe propriu zise. Aici putem include și copiii fără deficiențe, dar cu probleme de adaptare la cerințele școlii, sau de integrare socială într-un grup. Însă trebuie avut în vedere că fiecare copil este diferit, de aceea este necesară o abordare și un program conceput special pentru nevoile acestuia. Copilul cu cerințe educaționale speciale poate prin joc să-și exprime sau să-și dezvolte propriile capacități. Astfel, prin joc, acesta:

- Capătă informații despre lumea în care trăiește,
- Intră în contact cu oamenii și cu obiectele din mediul înconjurător și
- Învăță să se orienteze în spațiu și timp.

Jocuri și exerciții pentru copii cu cerințe educaționale speciale

Vă vom prezenta o serie de jocuri/ exerciții ce pot ajuta la dezvoltarea motricității fine și, în același timp, și la stimularea limbajului expresiv. Exercițiile pot fi grupate în mai multe categorii, în funcție de deficiențele copiilor:

- ❖ Exerciții motorii și senzori-motorii;
- ❖ Exerciții de coordonare, dinamică:
- Să execute mișcări simultane (ridică brațele odată cu ridicarea genunchiului drept etc.);

- Exerciții de echilibru (pe banca de gimnastică);
- Exerciții de îndemânare (să arunce mingea într-un coș de baschet etc.);
- Exerciții de coordonare a mișcărilor (să execute noduri, împletituri, să înșire perle, să încheie nasturi, să pună ața în ac etc.)
- Exerciții de mimică (îmbrăcarea, urcatul scărilor etc)
- Joc de aruncare – prindere a mingii
- ❖ Puteți realiza un joc de aruncare – prindere a mingii
- Inițial, va fi jucat în doi, de la distanță mică, distanță ce va fi crescută progresiv.
- Numărul jucătorilor poate crește treptat
- Este indicat ca mingea să fie moale și să aibă mărime mare pentru a fi ușor de prins.
- Pe măsură ce se constată un progres, poate fi aleasă o minge mai mică
- ❖ Prin oferirea de indicații verbale: „Aruncă la mine!”, „Aruncă la colega!”, „Prinde mingea!”, „Aruncă la perete!”, etc, acest joc poate stimula orientarea spațială, dar și înțelegerea verbală.

Alte jocuri necesare pentru echilibru, orientare în spațiu, coordonarea gesturilor sau mișcărilor corpului. Deși pare ceva normal, pentru un copil cu cerințe educaționale speciale (CES) aceste cerințe trebuie învățate și /sau educate. Vă prezentăm alte exerciții sau jocuri care pot contribui la dezvoltarea fizică și psihică a acestor copii:

Exerciții de echilibru:

- Mers pe o linie marcată, sau pe o bandă de burete cu încercarea menținerii echilibrului
- Menținerea echilibrului pe o minge de gimnastică din poziția șezând pe minge (se va acorda sprijin prin ținerea mâinilor)
- Menținerea echilibrului pe o minge de gimnastică din diverse poziții –pe burtă, pe spate, etc)

Pentru creșterea progresului la exercițiile de echilibru se va ține cont de mai mulți factori, cum ar fi:

- Reducerea bazei de susținere (sprijin), sau mărirea suprafeței de sprijin
- Modificarea pozițiilor de lucru (din picioare, din șezând, pe burtă, pe spate, etc)
- Creșterea gradului de complexitate a mișcărilor,
- Utilizarea unor obiecte care pot fi menținute, purtate, manevrate în timpul deplasărilor pe suprafețe de sprijin reduse.
- Exerciții fizice și jocuri de mișcare pentru conștientizarea poziției părților corpului în mișcare.
- Exercițiile se pot complica, după imaginația și creativitatea profesorului
- Se cere copilului să parcurgă un traseu, având ca sarcină să denumească toate obiectele din partea sa dreaptă (stângă), de deasupra, din față etc. Sau
- Să parcurgă un traseu, timp în care profesorul să-i dea comenzi de genul:
 - Deplasează-te sărind pe piciorul drept (stâng); la bătaia mea din palme,
 - Ridică mâna dreaptă (stângă);
 - Sau, la același semnal, să lovească piciorul drept (stâng) cu mâna dreaptă (stângă);
 - Sau să se deplaseze (la semnal) spre dreapta, spre stânga, să-și rotească trunchiul spre dreapta (stânga), capul spre dreapta (stânga),
 - Să realizeze figuri imaginare în aer, cu mâna sau cu creta pe tablă, cu mâna dreaptă, stângă etc.

Jocuri pentru membrele inferioare

1. Sărituri într-un picior – se desenează un traseu pe care copilul să-l parcurgă sărind pe un picior la alegere. La întoarcere se reia traseul sărind pe celălalt picior).

2. Echilibru pe un picior - copilului merge cu un obiect pe un picior, fără ca acesta să cadă, după care se schimbă piciorul

3. Jocul Șotron cu diferite variante de sărituri: pe un picior, pe 2 picioare, alternativ cu schimbarea picioarelor, etc

4. Cercuri plasate la dreapta și la stânga unei linii, copilul sare pe piciorul stâng, când cercul este la stânga și pe piciorul drept, când cercul este la dreapta);

Jocuri pentru membrele superioare

1. Joc cântat - copiii bat din palme (odată cu palma-dreaptă de sus și stânga de jos, apoi se inversează la fiecare bătaie). Ex.: „Dacă vesel se trăiește, fă așa!”

2. Lasoul cow-boyului - Se folosește o panglică. I se cere copilului să facă cercuri sau serpentine cu mâna, la alegere. Apoi, schimbă mâna. Jocul se poate modifica: - cercuri pe verticală, apoi pe orizontală.

3. Joc de echilibru: - Cu o mână la spate, cealaltă întinsă în față, la orizontală ținând o lingură cu o bilă sau o minge mică. I se cere să parcurgă un traseu, fără să-i cadă bila sau minge. Se încearcă și cu mâna cealaltă.

4. Șifonatul hârtiei - Având hârtie în fiecare mână, i se cere copilului (lucrând simultan cu ambele mâini) să facă un cocoloș.

Acestea sunt doar câteva exemple de activități sau jocuri pe care le puteți propune în activitatea elevilor cu C.E.S.

Surse

1. Ionuț Deli-Iorga, *Plan de Intervenție în cazul deficiențelor fizice*, Clubul Școlar Sportiv Medgidia – <http://www.ccdconstanta.ro/download/DYNAMIS-CJRAE-2017.pdf>
2. ***, *Rolul kinetoterapiei în recuperarea psihomotrică a elevilor cu ces din învățământul inclusiv*, Oradea, 2008
3. <https://www.scritub.com/timp-liber/sport/LUCRARE-DE-DIPLOMA-EDUCATIE-FI54137723.php>
4. Alexandrescu Violeta, *Domeniul psihomotric în arealul activitatilor din gradinita*, https://www.timtim-timy.ro/sites/all/themes/timtimtimy/pdf/Simpozion_2014,2015/metodica/75.pdf
5. Florin Voicu, *Evaluarea și educarea psihomotricității*, file:///C:/Users/user/Downloads/Evaluarea_si_educarea_psihomotricitatii.pdf

Factorii care determină conținutul individualizării în handbal

Prof. Stăncuța GUIU
Colegiul Energetic Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: sport de performanță

Abstract. În general, prin denumirea de individualizare se înțelege adaptarea tehnicii jucătorului și a procesului de instruire și educare la particularitățile fiecărui jucător; este vorba așadar de o tratare diferențiată a jucătorului în raport cu aceste particularități în activitatea de realizare a

obiectivelor și sarcinilor fiecărei forme de organizare a pregătirii sportive. Dintre aceste forme sunt vizate în special exercițiile care compun lecția de antrenament. Pentru jocul de handbal practicat în scop de performanță, o pregătire pe baze științifice este de neconceput fără aplicarea individualizării devenită principiu al antrenamentului sportiv modern și totodată forma de aplicare a principiului accesibilității.

Cuvinte cheie: individualizare, handbal, jucători.

Preocupările metodice actuale sunt îndreptate spre promovarea unor idei și orientări noi în tehnologia didactică de instruire a sportivilor. Tehnologia didactică pretinde o programare exactă a obiectivelor instructiv-educative, a mijloacelor și activităților stabilite pentru îndeplinirea lor, a etapelor ce trebuie parcurse precum și a elementelor de control și verificare a realizării obiectivelor fixate. Între metodele de mare eficiență în pregătirea sportivilor se numără și modelarea antrenamentelor. În handbalul actual, procesul de pregătire nu se poate desfășura fără a avea drept obiectiv realizarea unui model (de jucător, de echipă, de joc). A lucra astăzi fără a avea în față un astfel de model înseamnă a avea puține șanse de reușită în marile competiții. Modelul stabilește cu maximum de precizie limitele superioare ale unor cerințe raportate la nivelul de pregătire a echipei la un moment dat.

În lumina acestor deziderate, factorii care determină conținutul individualizării sunt următorii:

1. Particularitățile jucătorilor care alcătuiesc echipa

Fiecare jucător care intră în componența echipei poate fi caracterizat ca având însușiri bio-psiho-sociale, un anumit nivel de pregătire (fizică, tehnică, tactică), aptitudini care să le favorizeze eficiența în joc etc. aceste însușiri pot fi cunoscute și apreciate cu ajutorul probelor de control, testelor de verificare, controlul medical, jocurilor de verificare ș.a. În funcție de însușirile și nivelul de pregătire al fiecărui jucător se aplică individualizarea ca principiu și metodă de lucru.

2. Modelul de joc al echipei care poate fi determinat de însușirile unor jucători, poate fi sugerat de tendințele de dezvoltare ale jocului impuse de cunoștințele antrenorului sau care pot fi imitate. În contextul acestor idei, modelul de joc elaborat, devine un serios criteriu de selecție a sportivilor. În raport cu modelul de joc al echipei, un jucător oarecare (care dorește, de exemplu să joace la respectiva echipă), corespunde în măsură mai mare sau mai mică. Aptitudinile, însușirile și cunoștințele vor fi apreciate prin prisma necesităților de funcționare a modelului de joc.

3. Condițiile în care se desfășoară pregătirea – se referă la mai multe aspecte după cum urmează:

➤ *Condițiile materiale de lucru.* Acest aspect depinde de inventarul și materialul sportiv de care dispunem. În pregătirea sportivilor trebuie să dispunem de o serie de materiale și de o aparatură stabilă sau potrivită, confecționată special în acest scop. În afară de aparatura ajutoare „fixă” (netransmisibilă) sunt utilizate o serie de obiecte și aparate transportabile cum ar fi: gantere, corzile de sărit, mingi de diferite dimensiuni și greutate, centuri, manșete grele.

➤ *Locul de desfășurare a pregătirii.* Pregătirea echipei se desfășoară în mod obișnuit în localitatea din care face parte și în care dispune de o bază materială constantă (sală, săli anexe, spații special amenajate, teren în aer liber, etc). În anumite condiții (cantonamente, deplasări, competiții, etc.) conținutul antrenamentelor individuale sunt determinate de baza materială existentă precum și de unii factori externi cum ar fi: condiții climatice, geografice oferite de localitatea în care ne deplasăm (apă, nisip, pădure, munte, pantă, trepte, etc).

4. Sarcinile și eficiența jucătorilor pe posturi. Orice echipă are o structură organizatorică și funcțională proprie. Posturile posibile într-o echipă de handbal sunt: portar, extreme, interi, centru, pivot. Unii jucători au funcții cuplate cum ar fi extremă – pivot, inter – extremă, centru – inter și centru – pivot, alții pot îndeplini sarcini suplimentare în diferite

compartimente de joc. Pentru fiecare post în parte, jucătorii pot îndeplini anumite sarcini și trebuie să corespundă unor baremuri pe care handbalul de performanță le-a impus (talie, robustețe, anvergură, calități motrice).

5. Eficiența sportivilor în joc precum și eficiența jucătorilor pe postul pe care-l ocupă în echipă pot fi apreciate cu ajutorul înregistrărilor. În funcție de rezultatele obținute prin înregistrări se pot stabili și datele pregătirii individuale.

6. Pregătirea individuală este influențată, în mare măsură, de ciclicitatea procesului de pregătire. Acest aspect se referă la plasarea antrenamentului individual la ciclurile de pregătire precum și la conținutul propriu-zis al lecției de antrenament.

7. Situații speciale de desfășurare a antrenamentului individual. Sunt mai multe categorii de jucători cu care suntem nevoiți să lucrăm separat:

➤ Jucători accidentați, cu care trebuie să lucrăm separat pentru a-și dobândi treptat potențialul de joc avut anterior accidentului. Conținutul pregătirii începe de obicei cu exerciții de reeducare, recomandate de cadrele de specialitate.

➤ Jucători care au suferit boli organice și psihice. Pregătirea acestor sportivi se va desfășura în strictă colaborare cu medicii, care sunt cei mai avizați în stabilirea naturii și volumului efortului.

➤ Jucătorii cu program profesional încărcat. Programul profesional zilnic, sesiuni de examene, teze, practică etc. sunt tot atâtea cauze de particularizare și de planificare a antrenamentului individual.

➤ Jucătorii selecționați în loturile reprezentative vor trebui să efectueze în mod suplimentar o serie de exerciții elaborate de antrenorul lotului din care fac parte. De multe ori postul ocupat în echipa de club nu corespunde cu postul ocupat în echipa națională.

Acești sportivi pot avea ca sarcină permanentă 1 – 2 exerciții pentru lot, 1 – 2 exerciții pentru echipa proprie. O altă formă de organizare este alternarea antrenamentelor în cadrul ciclurilor săptămânale: un antrenament pentru echipă, altul pentru lot.

Bibliografie

1. Bompa, T.O., *Teoria și metodologia – periodizarea – antrenamentului sportiv*, Editura. Ex Ponto, București, 2001
2. Bompa, T.O., *Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București, 2003;
3. Bompa, T.O., *Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Școala națională de antrenori*, Editura Ex Ponto, București, 2003;
4. Bota, I., *Antrenamentul individual în pregătirea handbaliștilor*, Cursul național de perfecționare al profesorilor și antrenorilor din România cu specializarea handbal, Cluj Napoca, 2002;
5. Colibaba – Evuleț, D., Mihăilă, I., *Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament individual în pregătirea echipelor de jocuri sportive colective*, Conferința internațională de comunicări științifice „2004 - anul european al educației prin sport”, Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, Galați, 2004

Abordări metodice noi în predarea gramaticii în gimnaziu

Prof. Camelia GHEORGHE-PAVELESCU
Liceul Tehnologic Băile Govora

Disciplina Limba și literatura română vizează construirea profilului absolventului de gimnaziu, având ca obiectiv atingerea unui nivel intermediar de deținere a competențelor-cheie; acesta se poziționează logic în continuarea profilului de formare al absolventului de clasa a IV-a și deschide perspectiva către profilul de formare al absolventului de clasa a X-a.

Competențele-cheie formate la disciplina Limba și literatura română în gimnaziu, în principal, sunt:

- Comunicarea în limba maternă;
- Sensibilizare și exprimare culturală.

Formarea competenței de comunicare în limba maternă (română) în gimnaziu este un proces axat pe desfășurarea de activități didactice adecvate particularităților de vârstă, conform profilului absolventului de gimnaziu, după cum urmează:

- Căutarea, colectarea, procesarea de informații și receptarea de opinii, idei, sentimente într-o varietate de mesaje ascultate/texte citite;
- Exprimarea unor informații, opinii, idei, sentimente, în mesaje orale sau scrise, prin adaptarea la situația de comunicare;
- Participarea la interacțiuni verbale în diverse contexte școlare și extrașcolare, în cadrul unui dialog proactiv

Studierea limbii române în școală prezintă o importanță inestimabilă, pentru că:

– Limba română este limba oficială a statului național român, independent și indivizibil, iar însușirea ei de către cetățenii lui devine, în primul rând, o necesitate dictată de imperativele intercomunicării verbale, în cadrul vieții sociale, economice, politice și culturale din spațiul românesc;

– Însușirea corectă a limbii române de către elevi devine condiția de bază în vederea realizării obiectivului fundamental al învățământului de cultură generală: formarea omului în perspectiva integrării lui rapide în societate;

– Procesul studierii limbii române în școală este parte integrantă a acțiunii de cultivare a gândirii elevilor, știut fiind adevărul că ideile se prefigurează și persistă în mintea omului pe baza cuvintelor, propozițiilor și frazelor;

– Limba română, bine cunoscută de către elevi, contribuie la dezvoltarea tuturor laturilor conștiinței lor (spirit de observație, imaginație, capacitate creatoare etc.) și la cultivarea disponibilității de a colabora cu semenii, de a întreține relații interumane eficiente pe diverse planuri de activitate, imperativ categoric al dezvoltării vieții moderne ;

– Prin virtuțile ei deosebit de expresive, limba română contribuie, într-o mare măsură, la cultivarea sensibilității elevilor, la nuanțarea exprimării lor (orale și scrise).

Și cu toate acestea, gramatica este privită cu reticență de mulți elevi... Devenind subiect al propriei deveniri, elevul este mai conștient de necesitatea învățării unor concepte, ceea ce conduce la însușirea logică, sistematică și de durată a cunoștințelor.

De-a lungul activității mele didactice am remarcat faptul că domeniul de conținut Elemente de construcție a comunicării este dificil de predat datorită faptului că este mai puțin atractiv pentru

elevi, presupunând un volum mai mare de informații ce trebuie reținute. Astfel, dacă la Lectură elevii rețin „povestea” și dau frâu liber imaginației, în ceea ce privește noțiunile de limbă apar blocaje, confuzii, oboseala și lipsa motivației pentru învățare. Formarea noțiunilor gramaticale și a capacității de a opera cu ele este de o importanță capitală pentru studierea limbii române.

În didactica tradițională, predarea noțiunilor gramaticale pune accent pe transmiterea cunoștințelor și pe memorarea acestora, fără o însușire conștientă și activă din partea elevilor.

Didactica modernă propune asimilarea activă de informații concretizată printr-o învățare prin comunicare, prin colaborare, prin crearea de situații de învățare centrate pe disponibilitatea și dorința de cooperare a elevilor, pe implicarea lor directă și activă. Însușirea noțiunilor de limbă nu se reduce la preluarea lor de-a gata de către elevi de la profesorul care le predă. Gramatica este un domeniu cu noțiuni, reguli, definiții, care se însușesc conștient în vederea unei exprimări corecte. În acest sens, elevii trebuie activați permanent pe parcursul acestor lecții, trebuie puși în situația de a face eforturi intelectuale pentru dobândirea cunoștințelor, ceea ce duce la dezvoltarea capacității de învățare: atenția, spiritul de observație, memoria și gândirea logică precum și operațiile acestora.

În general, în predarea categoriilor gramaticale, profesorii de limba și literatura română utilizează într-o pondere destul de mare metodele tradiționale, considerând că cele moderne pot fi utilizate mai mult la lecțiile de literatură. De aceea, voi oferi aici câteva metode ce pot fi adaptate și utilizate în cadrul lecțiilor ce vizează noțiuni de limbă:

1. Brainstormingul

Pronumele de politețe- clasa a V-a

- Fiecare veți da exemple, timp de trei minute, de cât mai multe situații de comunicare în care se pot utiliza pronumele de politețe.

2. Turul galeriei

Verbul- clasa a VI-a

- Se formează grupuri de câte 4 elevi.
- Comunicarea sarcinii de lucru: Scrieți o compunere cu titlul „Povestea verbului” în care să utilizați toate cele trei moduri de expunere: narațiunea, descrierea și dialogul și în care să surprindeți principalele caracteristici ale acestei părți de vorbire. Aveți la dispoziție 15 minute!

- Elevii rezolvă sarcina de lucru, fiind monitorizați de profesor.
- Expunerea produselor: Fiecare grupă expune pe pereții clasei foile de flipchart pe care au scris compunerile.

- Turul galeriei: Grupurile de elevi trec pe la fiecare expонат, citesc compunerile, fac comentarii și observații critice pe care le notează pe o coală albă alăturată.

- Grupurile revin la locul inițial, își reexaminează compunerile, comparându-le cu ale celorlalte grupuri și răspund la eventualele întrebări.

3. Eseul de cinci minute

Propoziția subordonată subiectivă- clasa a VIII-a

- Comunicarea sarcinii de lucru: Scrieți un eseu în care să prezentați ce ați învățat astăzi referitor la subordonata subiectivă și în care să formulați o întrebare pe care o mai aveți în legătură cu acest tip de subordonată. Aveți la dispoziție 5 minute!

- Activitatea individuală: Elevii redactează eseurile.
- Se strâng eseurile și se trec în revistă întrebările formulate de elevi.

4. Jocul didactic

Acrostihul

Substantivul- clasa a V-a

• Alcătuiți o listă cu substantive, pornind de la partea de vorbire pe care o vom studia astăzi:

SARE
UMĂR
BANANĂ
STILOU
TREN
ARDEI
NEAM
TANC
IZVOR
VULPE

Tabloul cu litere

Adverbul- clasa a VII-a

• În decurs de cinci minute, alcătuieste cât mai multe adverbe din literele cuprinse în căsuțele de mai jos:

A T L S F V
E G C O R A
C A E U C M
V P T I L B
N S D N I U

Ghicitorile

Pronumele- clasa a V-a

• Recunoașteți partea de vorbire din următoarea ghicitoare:

Când substantivul a plecat,

Alt șef în urmă a lăsat.

Cât timp îl înlocuiește,

Aceleași funcții îndeplinește.

Cine este?

Găsește-ți perechea

• Asociază persoanei tale un tip de pronume învățat care crezi că te caracterizează (de exemplu, Andrei - nehotărât, Alin - posesiv, Gabriel - negativ).

5. Mozaicul

Propoziția subordonată subiectivă- clasa a VIII-a

• Se formează cinci grupuri de baștină de câte 4 elevi. Profesorul împarte, astfel, tema de studiat în patru subteme:

- 1.Elemente regente ale subiectivei;
2. Elemente de relație;
- 3.Contragerea și expansiunea subiectivei;
4. Topica și punctuația.

• Se formează grupurile de experți, prin numărare de la 1 la 4, și sunt explicate sarcinile de lucru: fiecare grup de experți primește o subtema pe care o va studia timp de 15 minute (grupul 1- subtema 1, grupul 2- subtema 2,)

• Elevii revin la grupurile de baștină și predau conținuturile în care au devenit experți.

În concluzie, prin complexitatea structurală și de conținut, la nivel gimnazial, disciplina limba

și literatura română contribuie la formarea și la dezvoltarea competențelor-cheie, fiind esențială în procesul de învățare pe toată durata vieții.

Bibliografie

1. Goia, Vistian, *Didactica limbii și literaturii române pentru gimnaziu și liceu*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2002.
2. Pavelescu, Marilena, *Metodica predării limbii și literaturii române*, Ghid pentru susținerea examenelor de definitivare și de acordare a gradelor didactice, Editura Corint, București, 2010;
3. ***, Curriculum național pentru învățământul obligatoriu; Cadru de referință M.E.N..
4. ***, CRED_G_M1_suport_curs_Curriculum
5. ***, CRED_G_M1_suport_curs_Profil_de_formare_absolvent
6. ***, Programa școlară pentru disciplina Limba și Literatura Română, Clasele a V-a-a VIII-a, București, 2017

Valoarea educativă a activității de educație fizică și sport, bazată pe competențele cheie

Carmen Maria ILIE

Colegiul Național „Mircea cel Bătrân” Râmnicu Vâlcea

Educație fizică și sport

Educația fizică și sportul, oferă posibilități multiple și cadrul necesar de formare și dezvoltare a abilităților și competențelor cheie ale elevilor prin intermediul cărora aceștia să se poată ancora în viața socio - economică, în scopul desăvârșirii personalității lor.

JOCUL, SPORTUL, te învață să câștigi cinstit,

SPORTUL, te învață să pierzi în mod demn

Prin urmare **SPORTUL**, te învață de toate, te învață ce este **VIATA**- Hemingway

Competențe cheie

Competențele cheie reprezintă un ansamblu de cunoștințe, abilități și atitudini de care au nevoie toți indivizii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, incluziunea socială și găsirea unui loc de muncă. Acestea s-au dezvoltat la sfârșitul educației obligatorii și trebuie să acționeze ca fundament pentru învățare ca parte a educației pe tot parcursul vieții.

Comunicare în limba maternă

Această competență este într-o perfecționare continuă și este esențială în dezvoltarea celorlalte competențe-cheie. Elevul va trebui să învețe să participe la interacțiuni verbale, să știe să se exprime și să se facă înțeles în contexte școlare și extrașcolare (competiții, excursii, etc), să se exprime clar folosind terminologia specifică orei de educație fizică și sport, în situații diverse de comunicare, dar și la interacțiuni non-verbale (semnalizatorii specifici arbitrajului, exprimarea trăirilor, etc), susținerea unui dialog cu tematică specifică, utilizarea comunicării în spirit de colaborare.

Comunicarea în limba străină

Societatea actuală tinde spre integrare și evoluție, de aceea elevul trebuie să dezvolte abilități de citire și comunicare fluentă a unui text într-o limbă de circulație internațională. La educație fizică și sport acest lucru este dezvoltat prin: folosirea termenilor din jocurile sportive, anumite exerciții

(plank, jumping jaks) înțelegerea regulilor de arbitraj folosite în limbajul internațional (corner, hands, time out), schimbul de experiență cu o alta unitate de învățământ internațională (Comenius, turnee, etc).

Competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologii

La prima vedere am putea spune că Educația fizică și sportul nu are nimic în comun cu această competență. Analizând desfășurarea unei ore de Educație fizică și sport sau a unei competiții sportive observăm că tehnologia și matematica sunt prezente la tot pasul, și anume:

- Alinierea- de la cel mai înalt la cel mai scund (cm),
- Numărătoarea pentru efectuarea influnetării selective a aparatului locomotor,
- Folosirea diferitelor forme geometrice pentru realizarea unor formații de lucru
- Sistemul național de evaluare.

Iar în ceea ce reprezintă tehnologia putem enumera: folosirea diferitelor device-uri pentru: măsurarea frecvenței cardiace, a timpului de desfășurare a unei probe de control sau a unei reprize dintr-un joc sportiv, a distanței parcurse, prezentarea unui material didactic sau a unei competiții sportive.

În urma multiplelor webinare naționale la care am participat, am conștientizat că se poate realiza lecția de educație fizică cu predare online. Am dat peste multe aplicații (precizez că folosesc și materiale create de mine în Canva, Quizizz, chestionare Google forms, puzzle în JIGSAW PLANET, PADLET-uri, LEARNING APPS, GOOGLE SLIDE, WORD WALL, alte aplicații Google), am descoperit tipuri de învățare pe care le putem integra eficient pe tot parcursul susținerii lecțiilor, putem apela la metode diferite de lucru, cum ar fi FLIPPED ROOM sau modelul de lecție UCL (University College London). Bineînțeles, nu uităm de jocurile interactive utilizate atât la începutul lecției, pentru crearea unei atmosfere destinate și pentru contactul prim cu clasa, dar și pe parcursul lecției, pentru a se evita monotonia posibilă, însă și la finalul lecției, pentru a încheia cu o stare optimă și veselă și pentru a înlătura o eventuală oboseală fizică instalată de la exercițiile utilizate pe parcursul lecției (metode interactive de joc și joacă).

Competența digital

De mai bine de un an ne confruntăm cu această situație dificilă la care nici nu mă gândeam vreodata că se poate instala și mai mult, că i-am putea face față. Pe toată perioada pandemiei, această competență nu doar s-a dezvoltat ci s-a perfecționat. De la efectuarea orelor online, filmulețe făcute de profesori, până la folosirea multitudinilor de aplicații puse la dispoziție (word wall, padlet, quizizz, etc), orelor online de Educație fizică și sport au fost un real success. Digitalizarea lecțiilor și predarea online nu defavorizează și nu anulează complet lucrul practic (cu toată recunoașterea sinceră că nu poate fi exact ca lucrul natural, în spațiul corespunzător, cu siguranța materialelor utilizate și cu prezența fizică a profesorului), pentru că putem organiza lecțiile astfel încât să combinăm lucrul practic individual și colectiv, cu realizarea unor teme, indiferent dacă implică sau nu utilizarea calculatorului, iar temele pot fi cu realizare în lecția respectivă, dar și cu realizare tardivă, implicând căutarea de resurse informaționale cu aplicabilitate tematică practică și/sau teoretică.

A învața să înveți

Această competență, ca și celelalte, se dezvoltă pe tot parcursul vieții. La ora de Educație fizică și sport o regăsim în mai toate verigile unei lecții. Indiferent de ceea ce este pus să facă, elevul învață permanent ceva nou. Tehnici, metode, mijloace moderne vizând: influențarea selectivă a aparatului locomotor; călirea organismului; prevenirea instalării atitudinii corporale deficiente; menținerea unui randament optim al funcției cardio-respiratorii; conștientizarea componentelor pozitive și negative ale dezvoltării fizice și capacității motrice proprii; automotivare și încredere în

posibilitatea de realizare, perseverență, dorință de autoperfecționare continuă. Consider că cel mai bun mod de a învăța elevul, este schimbul de rol. Se pune accent pe utilizarea unor modele, metode și tipuri de învățare moderne, unde, cu interacțiune profesor-elev, materialele pot fi realizate și prezentate exclusiv online, dar aplicabilitatea lor este pe parte practică, cu demonstrații și discuții (avem Flipped Room, Hyflex, aplicații Google, eficiența și impactul în predare-învățare). Se poate folosi inversarea de rol profesor-elev, elev-profesor, în care elevul va arăta implicarea sa în realizarea unor teme sau exerciții prin distribuirea către profesor a unor sarcini de testare a lecției concepute de către el, elevul, sau de predare a unor exerciții din orice verigă în timp ce profesorul și restul colegilor devin executați. S-a testat foarte bine capacitatea de înțelegere a beneficiilor exercițiilor alese, de impactul lor asupra întregului organism, de alegerea corectă sau nu în conformitatea cu tema respectivă, regulile de aplicare în lecția de educație fizică și sport, iar totul se bazează pe Cooperare, Comunicare, Conectare, Corelare (principii ale învățării moderne, dar și centrate pe persoană) în conformitate cu obiectivele operaționale – aplicându-se astfel învățarea modernă și centrată pe persoană

Competențe sociale și civice

Charta olimpică, spiritul de fair-play, menținerea stării de sănătate, normele de igienă, medierea conflictelor apărute în timpul jocurilor, încurajarea colegilor și respectul față de adversari, respectul pentru valori, atitudine critică față de comportamentele neadecvate, sunt doar câteva exemple ce dezvoltă această competență în cadrul orelor de educație fizică și sport.

Spirit de inițiativă și antreprenoriat

Consider că orele de Educație fizică și sport pot deveni un prilej bun pentru elev de a deveni mai conștient de abilitățile de lider, de spiritul de coordonator, de colaborare, de a-și exprima ideile prin anumite acțiuni în cadrul proiectelor individuale sau chiar de grup. Prezentarea oportunităților pe care le oferă domeniul educației fizice și sportului pentru îmbrățișarea unei cariere; sportul de performanță o posibilă profesie; formă de practicare a exercițiilor fizice care se pot constitui ca obiect a unor afaceri (fitness, culturism, etc); inițiativă în descoperirea domeniilor în care își poate valorifica competențele dobândite.

Sensibilizare și exprimare cultural

Elevii sunt încurajați să-și exprime creativitatea și să-și manifeste afectivitatea față de colegi prin activități de organizare a diferitelor competiții sportive atât pentru elevii apti pentru efort fizic, dar și pentru cei cu scutiri medicale sau mai puțin activi (crearea unor pancarte pentru a susține echipa favorită). Cu aplicațiile Google și cu extensiile Chrome, lecția poate fi diversificată: poți folosi JAMBOARD în care să inserezi notițe pentru elevi, teme individuale în care fiecare va avea pagina lui de scris, teme pe colective mici de elevi, le poți da link-uri informaționale și apoi ei să creioneze, să atașeze imagini sau să insereze alte resurse pe tema respectivă sau chiar mini filmulețe cu ei în timp ce exersează sau realizează exercițiile tematice.

Bibliografie

1. Petrică Dragomir, Titel Iordache, *Suport de curs program de formare –nivel 2 / Educație fizică și sport/ Gimnaziu/ Proiectul CRED 2020*
2. Dragomir P., Scarlat E., *Educație fizică școlară Repere noi mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică. București 2004.

Importanța exercițiilor fizice în viața copiilor

Laura ORĂȘAN

Școala Gimnazială Șerban Vodă Cantacuzino Călimănești

Daniela Carmen ZAMFIR

Școala Gimnazială Nr.13 Râmnicu Vâlcea

Educație Fizică Și Sport

Abstract: Activitatea fizică are un rol deosebit de important în dezvoltarea copiilor. Aceasta reprezintă o unealtă fiziologică integrată și acceptată de organismul uman fără dificultăți, înscrisă în entitatea noastră ca ființe active. Organismul se va modela adaptativ, reușind să își îmbunătățească performanțele, capacitățile de regenerare, metabolizare, schimbul de substanțe gazoase, maximizând și potențialul cu care este înzestrat încă din naștere, și care trebuie antrenat în atingerea condiției fizice ideale. Acționează într-o manieră benefică organismului aflat în perioada de dezvoltare calitativă și cantitativă, în sensul direcțiilor comportamentale, fizice, mentale, din punct de vedere al deprinderilor și stilului de viață.

Cuvinte-cheie: activitate sportivă, copil, dezvoltare

Beneficii socio-comportamentale

În privința comportamentului, copilul este instruit mai întâi de părinți în familie, apoi de activitățile întreprinse la școală, de fiecare profesor în parte, într-un cadru intelectual. Activitatea fizică efectuată la început, într-un mediu organizat, îl va învăța interacțiunea socială într-un mod indirect, culminând cu simplificarea legării unor prietenii pe care altfel le va realiza poate mai greu. Practicarea unui sport sau a unei activități fizice regulate reușește să declanșeze în organismul uman o cascada de manifestări psihosomatice integrative, cu răsunet favorabil asupra comportamentului în societate. În cazul sporturilor de echipă: fotbal, volei, rugby, handbal, copiii învață și ajung să înțeleagă importanța solidarității, a muncii în echipă, comunicarea verbală, precum și cea non-verbală în raport cu ceilalți, rapiditatea în gândire, viteza de reacție, vederea periferică, respectul ca valoare interumană, dăruirea de sine, principiul de cooperare, lucruri ce formează bazele corecte ale unui caracter puternic în raport cu sine și cu societatea.

Principii de îndrumare într-o activitate sportivă

În momentul educării unui copil, în dezvoltarea sa prin activități sportive, antrenorul, profesorul de educație fizică sau în unele cazuri chiar și părinții contribuie la perceperea și înmagazinarea mai profundă a elementelor predate prin: îndrumarea vizuală, care se referă la crearea unor spații în care copilul să vizioneze anumite aspecte legate de noțiuni, reguli, avantaje și dezavantaje ale unui anumit tip de activitate sportivă prin demonstrații video, scheme. Îndrumarea verbală atunci când antrenorul sau profesorul accesează atenția și comprehensiunea copilului prin repetarea ori de câte ori este necesară, ținând cont că unii copii dezvoltă capacități de înțelegere diferite de la caz la caz, prin urmare această îndrumare trebuie individualizată. Îndrumarea manuală se realizează prin mișcări de ghidare sau diverse elemente folosite după tipul de sport implicat în procesul de învățare (spre exemplu, folosirea corzii elastice în alpinism).

Efecte asupra organismului

Odată cu efortul fizic, organismul își modifică structura și aici discutăm despre caracterul adaptativ pentru a răspunde cerințelor impuse de factorul stresant, în acest caz fiind activitatea fizică.

Copilul aflat în perioada de creștere va achiziționa secvența la numite impulsuri favorabile, preluate în timpul desfășurării activității fizice de către organism. Este îmbunătățită funcția cardio-respiratorie prin creșterea consumului maxim de oxigen, scăderea consumului de oxigen al cordului la intensități submaximale.

La nivelul aparatului respirator, interfața alveolo-capilară va fi mai receptivă la schimburile gazoase odată cu creșterea debitului cardiac împreună cu creșterea ventilației pulmonare secundară efortului fizic. Prin exercițiul inspir-expir pulmonar, capacitățile pulmonare cresc concomitent cu cutia toracică care se mărește pe măsură ce activitatea fizică este menținută suficient de des. Incidența bolilor respiratorii, atât de crescută în perioada copilăriei, va scădea semnificativ.

Musculatura implicată în efort fizic dezvoltă rezistență mai mare prin forța antrenată constant prin regularitatea efectuării de exerciții fizice. Prin procesul de contracție musculară, fibrele musculare se hipertrofiază generând rezistență, în urma antrenării acestora, fie prin exerciții izotonice, atunci când fibrele musculare se contract și se scurtează concomitent, fie prin exerciții izometrice, atunci când mușchii îndeplinesc contracția dar nu se scurtează, dezvoltând în acest sens forță statică.

Angajarea copilului într-o activitate sportivă, dacă este efectuată în mod constant, într-un cadru adecvat, în limitele suportate de organism în manieră general va acționa ca un factor de protecție împotriva principalelor boli care au drept factor de apariție sedentarismul: afecțiuni cardiovasculare, diabet zaharat, obezitate, diferite tipuri de patologii articulare.

Exercițiile fizice au un rol bine definit în menținerea sănătății, acest lucru fiind cunoscut din cele mai vechi timpuri. Este unanim cunoscut faptul ca atât corpul uman, cât și psihicul au nevoie de exerciții fizice pentru a-și menține integritatea și o bună funcționalitate.

Alături de o alimentație bogată în vitamine și minerale, dezvoltarea armonioasă a copiilor depinde în mare măsură de mișcare. Chiar dacă unii copii sunt mai energici decât alții, fiecare preșcolar și școlar poate fi îndrumat spre un sport, în funcție de preferințele individuale.

Beneficiile exercițiilor fizice

Activitatea fizică începe pentru copii chiar la locul de joacă. Fie că învață să folosească un vehicul cu pedale, fie că joacă tenis, fotbal sau alt sport preferat, importanța exercițiilor fizice în viața copiilor are un rol ce nu poate fi contestat.

Copiii activi, în comparație cu cei sedentari sunt avantajati prin faptul că:

- Dezvoltă mușchi și oasemai puternice
- Au un corp mai suplu deoarece mișcarea ajută la controlul țesutului adipos din organism
- Sunt mai puțin predispuși să devină supraponderali
- Au un risc redus să dezvolte diabet zaharat de tipul 2
- Au o mai bună perspectivă asupra vieții
- Au mai puține probleme cu tensiunea arterială și cu colesterolul din sânge

De asemenea, exercițiile fizice regulate îi ajută pe copii să doarmă mai bine și să controleze problemele fizice și emoționale, indiferent că trebuie să prindă un autobus sau să dea un test dificil la școală.

Începând cu mersul pe tricicletă, copiii mai mici pot încerca să practice înot, exerciții de stretching și alergare ușoară. La plimbare, mersul pe bicicleta cu pedale, dar și fără pedale întărește articulațiile și mușchii, pe când rolele de la brandul Mondo sunt preferatele fetelor care adoră plimbările în parc.

Încurajând de la o vârstă fragedă pe cei mici să facă mișcare, copiii vor fi mai rezistenți, mai puternici și mai flexibili atunci când sunt solicitați să execute diverse exerciții de natură fizică.

În concluzie, combinând activitățile fizice regulate cu o dietă sănătoasă, copiii se vor implica cu ușurință în diverse activități specifice vârstei lor. Însă, pentru ca cei mici să îmbrățișeze un stil de viață

sănătos, este necesar ca adulții, în speță părinților, să fie un model pozitiv demn de urmat pentru copiii lor.

Bibliografie

1. T. Sbenghe, *Kinesiologie – știință mișcării*, Editura Medicala, București, 2005;
2. C. Șerbescu, *Kineto, profilaxie primar. Biologia condiției fizice*, Editura Universității, Oradea, 2000.

Importanța activităților fizice pentru crearea echilibrului psihologic al elevilor

Prof. Adelina-Elena ȚILEA
Școala Gimnazială Colonie, Râmnicu-Vâlcea

Secțiunea: Educație pentru sănătate

Abstract: A te deprinde cu disciplina nu este în contradicție cu libertatea sau formarea unei personalități independente, ci este necesară acestora. Nu există libertate deplină, acolo unde nu este disciplină. Disciplina este o lege a vieții, necesară pentru buna funcționare a organismelor sociale, constituind o forță dirijată și e controlată prin educatorii săi.

Cuvinte cheie: fair-play, disciplină, intervenție dirijată.

Furia, alături de frică, tristețe și bucurie reprezintă una din emoțiile bazale ale ființei umane și, deci, a copiilor. De aceea, important pentru adulții semnificativi din viața lor, începând cu părinții și continuând cu cadrele didactice și alte figuri reprezentative din comunitate, este necesar a-i învăța cum să trăiască cu furia, cum să treacă prin ea, fără să se transforme în agresivitate și violență. În acest sens, specialiștii din domeniul psihoeducației vin cu recomandări precum:

Să ne ajutăm copiii să își descarce furia prin joc

Spre exemplu, disciplina educației fizice și sportul creează o oportunitate înaltă pentru descărcarea psihonervoasă a elevilor, de la cei mai mici până la adolescenții din clasele liceale. Concursurile și competițiile sportive, organizate sub principiul fair-play-ului, oferă satisfacții și beneficii consistente pe linia descărcării furiei și transformării acesteia în energie pe care o pot folosi constructiv într-o confruntare organizată. Simpla bătaie cu perne, adorată de majoritatea copiilor și practică atât acasă, cât și în taberele școlare, poate ajuta. De asemenea, ajută orice implică mișcare, de la alergarea în parc, la lovirea mingii cu piciorul, a sacului de box cu pumnul sau a mingii cu racheta de tenis ori cu palma pe terenul de volei. Util este, nu doar să le creăm astfel de cadre de manifestare nonhaotică, ci chiar să discutăm și să îi facem conștienți de cum se simțeau înainte și după, cum sunt trăirile lor corporale și beneficiile, începând cu propria stare de bine și ajungând până la relațiile cu ceilalți colegi. Întotdeauna este foarte important să le explicăm limitele de siguranță ale jocului. Lovim pernele, nu pe noi, lovim mingea și nu pe celălalt elev.

Dacă intensitatea este atât de mare, încât jocul nu mai este o manieră potrivită, să fim aproape de ei, cât mai blânzi și răbdători

În măsura în care elevul devine violent față de altcineva sau de obiectele din mediu, recomandarea de mai sus devine insuficientă, întrucât este nevoie de o intervenție de gestionare a descărcării furiei ce a atins un vârf cu care copilul nu se mai poate descurca și care îi dezorganizează comportamentul. Intervenția în „criză” va presupune manifestarea calmului din partea cadrului didactic sau al adultului din imediata sa apropiere și, cu multă fermitate, îl vom imobiliza

îmbrățișându-l (atenție: să nu îl agresăm la rândul nostru), spunându-i că înțelegem că e furios, dar nu putem permite să facă nimănui rău, cum, de asemenea, nici altcuiva nu i se permite să-i facă lui rău.

Să ne amintim că tuturor copiilor, aproape fără excepție, le este cel mai la îndemână să își descarce furia, din păcate, alături de persoanele cele mai apropiate

Cumva copilul se simte în siguranță să își verse nervii pe mama care simte că îl iubește și cu care se simte în siguranță că nu îi va pierde afecțiunea. Dacă se întâmplă ca elevul să aibă o relație de atașament foarte strânsă cu un cadru didactic, relația să fie atât de încheată și figura profesorului să fie un soi de substitut parental, în mod paradoxal, într-o astfel de relație pot exista descărcări de violență și agresivitate de orice tip (fie verbală, fie fizică față de obiecte, mediu sau persoane). Explicația derivă din faptul că elevul se simte securizat într-o astfel de relație încât să își permită să piardă controlul și să își „verse nervii”, fără să se simtă amenințat că va pierde acea relație dacă se va exprima în trăirile sale cele mai autentice.

Să renunțăm la tendința firească de a ține morală, de a critica sau de a da o lecție

Furia, când izbucnește, trimite rațiunea la plimbare. Este un fapt dovedit în zilele noastre de către neuroștiințe. Așa că, e ca și cum am încerca să purtăm o discuție logică și rațională cu o persoană în stare de ebrietate. Complet inutil! De maxim ajutor este să însoțim elevul în descărcarea potrivită a furiei și nu interzicerea ei.

Să renunțăm la impulsul de a pedepsi

Riscul e să înțelegă că el nu e acceptat cu toate emoțiile sale și va avea nu numai problema furiei cu care nu se descurcă nerezolvată, dar și una în plus: pierderea afecțiunii și aprecierii adultului (fie el părinte sau cadru didactic).

Să taxăm comportamentul agresiv, nu emoția și personalitatea elevului

Îi putem spune: „nu putem fi de acord cu faptul că trântești ușa / spargi geamul / îți bruschezi colegul, poți să îți versi nervii pe această saltea”. Deci, îi rejectăm comportamentul, nu și ceea ce simte el, oferindu-i în același timp și o soluție posibilă la ce să facă cu această furie.

Furia e sănătos să fie exprimată, uneori, cât se poate la propriu

E exemplificat frecvent cazul unui băiețel de 7-8 ani căruia i-a murit tatăl. Pentru că nu i s-a permis și nu a fost încurajat să își exprime tristețea și durerea pierderii, la un moment dat, devenind extrem de irascibil, izbucnea din orice. Unchiului sau i-a venit o idee salvatoare. Au mers la garaj, au luat un sac cu borcane goale și le-au spart lovindu-le cu furie de zid. În timp ce aruncau câte un borcan pe rând, fiecare spunea câte o supărare: „Sunt supărat pentru că eu nu mai am cu cine să joc fotbal” „, Mă enervează că toată lumea mă întrebă de tata, ce s-a întâmplat cu el” .În cadrul orelor de educație fizică și sport, principiul poate fi aplicat cu succes sub forma jocului „ Loviturile cu supărări”. Le oferim elevilor posibilitatea să aleagă o supărare, ceva ce i-a iritat, i-a deranjat să o numească și să verifice identificând intensitatea respectivei trăiri. Când sunt pregătiți, aruncă, fie cu mingea de handbal, fie lovesc cu piciorul mingea de fotbal înspre poarta goală, strigând respectiva supărare. Cu cât e mai mare supărarea, cu atât vor arunca mingea mai cu forță. La final, îi întrebăm cum se simt. Aproape, fără excepție, vor afirma că se simt „eliberați”, mai „ușori”, „mă apucă râsul, plânsul acum”, „ nu știu ce s-a întâmplat, dar, clar, e mult mai bine acum”, „a mai trecut din supărare” „, parcă nu mă mai deranjează atât de tare”. Acest efect benefic al sportului și mișcării, în ceea ce privește trăirea de furie, e posibil, datorită faptului că noi, oamenii, suntem ființe unitare, existând o interconexiune între mintea-sufletul-corpul nostru. De aceea, de exemplu, emoțiile și trăirile foarte puternice, printre care și furia, dacă nu sunt descărcate sănătos, ele se vor „încastra” cumva în corp, și le vom putea recunoaște de la o ușoară rigiditate, până la adevărate blocaje și boli psihosomatice. În sens invers, o dată descărcate, la nivel corporal, se deschide șansa drenării lor și la nivel emoțional

și mental. Această înțelegere apare și în dictonul prea bine cunoscut, „Mens sana în corpore sano”.

În concluzie, să ne învățăm elevii că e uman să trăim și furie, dar și cum să o gestionăm și să ne descurcăm cu ea fără să ne facem rău nouă sau celor din jur și că sub furie e întotdeauna o suferință, o durere, o apăsare pe care trebuie să o cunoaștem ca să ne putem ocupa de ea și să o rezolvăm, iar orele de educație fizică sunt doar un punct de pornire, un cadru potrivit prin care poate fi realizat acest deziderat.

Bibliografie

1. Andronache, Flori, *Bulling-ul, suferința nerostită a copiilor noștri*, București, 2018;
2. Neculau, Adrian, *Violența. Aspecte psihosociale*, Editura Polirom, Iași, 2003;
3. UNICEF, *Violența în școală*, București, 2005.

Importanța jocului de mișcare în lecția de educație fizică

Prof. Cosmin-Vasile DARABAN
Colegiul Național George Coșbuc, Motru

Secțiunea: educație fizică și sport

Abstract

Educația fizică, practică cu bună știință încă din pruncie, influențează trăsăturile de voință, pune temelia unui caracter puternic, educă o mulțime de calități precum atenția distributivă, străduința, curajul, siguranța, disciplina, calmul, rezistența, spiritul de competiție și fair-play, sentimentul de protecție și susținere a aproapelui, spiritul de echipă. Alegându-le în funcție de obiectivele și strategia activității educaționale, jocurile de mișcare au un impact formativ foarte important asupra elevului. Ele îl formează pe acesta să trăiască și să lucreze în armonie cu colegii de clasă, cu prietenii, cu oamenii, să aibă un comportament corect și civilizată.

Cuvinte-cheie: *joc de mișcare, importanță, formarea personalității, educație fizică, calități motrice*

În contextul educației actuale, școala este pusă în situația de a-și schimba paradigma, pentru a răspunde cum se cuvine provocărilor tot mai complexe. Menită să armonizeze eventualele contradicții în procesul schimbării, educația fizică este acea disciplină de învățământ care influențează cu preponderență formarea personalității elevului și își pune decisiv amprenta pe echilibrul interior al acestuia. Prin copilul din școală, omul modern din viața socială va înțelege cât de necesare sunt deprinderile motrice pentru a rezolva cu succes problemele apărute la serviciu sau în tumultul cotidian al vieții.

Prin folosirea exercițiului fizic, elevii sunt cuprinși în dinamica unor activități de dezvoltare a capacităților de acțiune, în jocuri și roluri care contribuie la formarea conștiinței de sine, la afirmarea sinelui și la o virtuoasă exprimare a personalității. Educația fizică, practică cu bună știință încă din pruncie, influențează trăsăturile de voință, pune temelia unui caracter puternic, educă o mulțime de calități precum atenția distributivă, străduința, curajul, siguranța, disciplina, calmul, rezistența, spiritul de competiție și fair-play, sentimentul de protecție și susținere a aproapelui, spiritul de echipă. Aceste calități volitive și emoțional-etice vin să întărească totalitatea deprinderilor motrice de care dispune elevul, jocul de mișcare dezvoltându-i totodată simțul apartenenței la un grup, al creativității

și mai ales al cunoașterii și dezvoltării personale.

Alegându-le în funcție de obiectivele și strategia activității educaționale, jocurile de mișcare au un impact formativ foarte important asupra elevului. Ele îl formează pe acesta să trăiască și să lucreze în armonie cu colegii de clasă, cu prietenii, cu oamenii, să aibă un comportament corect și civilizată. Prin aplicarea și respectarea regulilor de joc, elevul își însușește și își perfecționează deprinderile motrice de bază, nevoile jocului îl obligă să învețe să le aplice.

Jocurile de mișcare sunt mijloace importante prin care educația fizică influențează sub multiple aspecte personalitatea copilului. Prin menirea lui, jocul de mișcare contribuie la realizarea unor obiective precum: formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea calităților motrice necesare în viață, însușirea unor cunoștințe utile prin redimensionarea sferei reprezentărilor despre lume, dezvoltarea spiritului de grup și comunitar, a calităților morale și de viață.

Având particularitățile sale specifice, jocul de mișcare se deosebește profund de celelalte mijloace prin care educația fizică îl modelează pe copil. Jocul înlesnește formarea și consolidarea simultană a deprinderilor motrice de bază cum sunt mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea, dezvoltarea calităților motrice – viteză, rezistență, forță și îndemânare, precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitve caracteriale. Întrecerea este elementul specific al jocurilor de mișcare ce face să crească interesul elevilor pentru activitate, le amplifică forțele și îi motivează.

Pentru îndeplinirea obiectivelor propuse, jocul de mișcare poate fi introdus în toate momentele lecției. El apare și în alte forme prin care educația fizică se exercită în școală, în recreațiile organizate ale elevilor, în excursii, plimbări sau drumeții. Pentru a fi eficient, este bine ca jocul de mișcare să fie ales cu pricepere și înțelepciune, în funcție de următorii factori: obiectivele ce urmează a fi realizate, locul jocului în lecție, particularitățile psihice și morfo-funcționale ale elevilor, starea de sănătate precum și nivelul de dezvoltare și al pregătirii fizice, necesarul de materiale, condițiile și dotările locului de desfășurare a lecției, starea vremii.

O condiție esențială pentru a eficientiza lecția de educație fizică prin folosirea jocurilor de mișcare este aceea de a trezi și a menține interesul copiilor pentru joc, de a da satisfacție și bucurie acestora pe tot parcursul activității. Susținerea interesului și motivației pentru implicare în joc se obține prin crearea situațiilor de noutate, prin stabilirea de cerințe mereu mai sporite, gradual, cu tact, cu momente de solicitare și emulație, de împlinire și satisfacție individuală. Fără aceste atribute, jocul nu prezintă interes pentru copii, nu are valoare educativă și nu produce efectele biometrice pe care mizează profesorul.

Se știe că jocurile pentru captarea atenției, diminuarea stării emoționale și cele pentru orientarea în spațiu sunt folosite *în partea pregătitoare a lecției*. Acestea nu trebuie să necesite o organizare cu mare investiție de timp, să fie simple, cu puține reguli, fără multe explicații, execuția lor să fie vioaie și să nu dureze mai mult de 3 minute. Aceste jocuri vor angaja mai ușor și treptat organismul copiilor la efort.

Jocurile alese de profesor sunt acelea care vor contribui la realizarea obiectivelor lecției de educație fizică, ele vor fi folosite *în partea fundamentală a lecției* și vor respecta următoarele indicații metodice:

- Să formeze sau să întărească deprinderile motrice de bază, să contribuie la educarea sensibilității (ritm, echilibru) și a calităților motrice de bază (viteză, îndemânare, forță);
- Sarcinile se pot realiza numai prin joc sau parțial prin joc;
- Timpul pentru joc este variabil, între 10 și 30 de minute.

În partea de încheiere a lecției se va recurge la folosirea unor jocuri liniștitoare, care să restabilească funcțiile normale ale organismului și să capteze atenția elevilor. Aceste jocuri trebuie să aibă o durată scurtă, nu mai mult de 1-2 minute, să fie cât mai simple și accesibile elevilor.

Când facem referire la durata jocului, trebuie să avem în vedere că aceasta este determinată de următorii factori:

➤ *Locul jocului* – jocurile din partea pregătitoare și de încheiere vor dura mai puțin decât cele din partea fundamental a lecției;

➤ *Numărul participanților* – cu cât numărul participanților este mai mic, cu atât durata jocului va fi mai mică;

➤ *Vârsta jucătorilor*, elevii de vârstă școlară mică să nu fie ținuți prea multă vreme în stare de solicitare și concentrare;

➤ *Ritmul de joc*, cu cât este mai rapid, cu atât durata jocului este mai mică (întrecere în torent).

Experiența didactică îndelungată a demonstrate cât de relevant este pentru un elev de 8-9 ani lecția de educație fizică. Dacă, după o oră de matematică plină cu exerciții, probleme diverse și chiar probleme distractive, elevii vorbeau rareori până la ieșirea în curte școlii și apoi uitau, nu același lucru se poate spune despre ora de educație fizică. Despre jocurile și ștafetele desfășurate în timpul lecției au povestit pe tot drumul până acasă, iar în timpul liber, în grupurile mai mari de joacă, au fost puse chiar în practică în practică. După oră, strălucea pe fața lor bucuria, mulțumirea și entuziasmul pentru reușită, pentru legăturile de prietenie și cele preferențiale cu colegii de competiție.

Ora de educație fizică crește în eficiență prin folosirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor, dacă selecția acestora este făcută cu profesionalism, sunt organizate și coordonate cu tact de către profesor. Efectul se va vedea în reducerea diferențelor între elevii dotați fizic și motric și cei mai puțin înzestrați, în coeziunea și atașamentul elevilor pentru succesul echipei, prin creșterea încrederii în forțele proprii și în reușită. La clasele unde s-au aplicat jocurile de mișcare în toate momentele lecției, pe întreg parcursul anului școlar, progresul în creșterea și dezvoltarea fizică a elevilor nu a întârziat să se facă văzut. Cu toate că rolul determinant al acestei creșteri se atribuie de obicei factorilor interni, condițiilor de viață și de mediu, asociate cu practicarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor, acestea susțin dezvoltarea normală și armonioasă a organismului, menținerea stării de sănătate.

Este recunoscut faptul că prin joc se realizează mai ușor obiectivele lecției, se asigură densitatea ei și se creează buna dispoziție a elevului. Activitățile în care sunt folosite jocurile de mișcare sunt atractive și îndrăgite de copii, datorită emulației de voință și implicare, a emoțiilor generate de spiritul de întrecere. Aceste jocuri formează și consolidează capacitățile organizatorice, de control și autocontrol ale elevilor la amenajarea traseelor, pentru a scurta momentul organizatoric, iar prin folosirea unor ajutoare în desfășurarea competițiilor sau chiar prin prezentarea celor necesare jocului, se lasă elevilor libertatea de a crea jocul.

Organizarea jocurilor sub formă de concurs, cu împărțirea clasei pe echipe, îi determină pe elevi să gândească atunci când acționează nu numai la propria persoană ci și la ceilalți, la victoria echipei lor dezvoltându-le astfel sentimentul de colaborare. În joc se formează o mulțime de trăsături de caracter precum: respectul față de coechipieri și adversari, exigența, atitudinea corectă față de joc, combativitatea, inițiativa, sinceritatea, cinstea și modestia. Acestea îndepărtează stările de apatie, momentele de rutină, oboseala fizică și cea nervoasă, suprasolicitarea fizică sau intelectuală. În aceste situații, folosirea jocurilor de mișcare a contribuit la reechilibrarea stărilor emoționale, au adus relaxare și optimism, au refăcut forțele fizice, intelectuale și morale. Multor elevi, care nu sunt apreciați de colegi în jocurile din recreație, jocurile de mișcare le redau încrederea în forțele proprii, îi motivează și îi re poziționează în interacțiunea din interiorul grupului. Altor elevi, care la venirea la școală erau izolați, jocurile de mișcare le-au adus mulți prieteni. Iată, în acest caz, importanța jocului de mișcare în dezvoltarea sistemului relațional al grupului, în armonizarea acestuia și stabilirea temeiurilor pentru dimensiunea social a existenței umane în armonie și înțelegere.

Bibliografie

1. Cârstea, Gh., *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*, Editura Universul, București, 1993;
2. Cârstea, Gh., *Educație fizică. Teoria și bazele metodicii*, ANEFS, București, 1997;
3. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976;
4. Miloș, Z., *Mica enciclopedie a jocurilor*, București, Editura Sport-Turism, 1980;
5. Firea, E., *Metodica educației fizice școlare*, Vol. I, IEFS, București, 1984;

Importanța pregătirii fizice în jocul de volei

Prof. Denisa Iuliana STOICĂNESCU

Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea

Secțiune: Sport de performanță

Cuvinte cheie: pregătire fizică, viteză, forță, detentă, poliometrie

Abstract. Pregătirea fizică este indispensabilă în jocul de volei, atât pregătirea generală dar și cea specifică jocului de volei. Alături de aceasta într-o legătură permanentă se află pregătirea psihică și cea tehnico- tactică.

Voleiul sportiv modern implică mari cerințe celor care îl practică. Pentru dobândirea unei mari măiestrii sportive, jucătorii trebuie să lucreze cu perseverență și în mod permanent la însușirea tehnicii jocului și a abiliității de a valorifica în mod eficace tehnica prin rezolvarea sarcinilor tactice.

Jocul de volei solicită din partea celor care-l practica o bună pregătire fizică a cărei dezvoltare trebuie să se facă atât sub aspectul general-multilateral, cât și sub aspectul specific, legat de conținutul tehnico-tactic al jocului.

Cele două laturi ale pregătirii fizice se condiționează reciproc, fiind într-o stransă interdependentă.

Pregătirea fizică multilaterală în volei se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților fizice de bază, dar cu forme și cantități diferite de manifestare, comparativ cu alte sporturi.

Cele patru calități motrice de bază: forță, viteză, îndemânare și rezistență se manifestă în volei sub diferite aspecte, ele fiind strict departajate doar teoretic, teminologic între ele fiind interinfluențări determinante.

Viteza este o calitate motrică foarte importantă în jocul de volei, ea manifestându-se într-o gamă variată de forme, atât simple: de reacție, execuție, de deplasare și schimbarea direcției, de oprire, de repetiție. Formele combinate de manifestare sunt: complexul forță-viteză (detentă), viteză-rezistență, îndemânare-rezistență.

Reacțiile specifice voleiului sunt legate mai ales de deplasarea jucătorilor și a mingii. Deși sunt reacții complexe, viteza poate fi dezvoltată aproape tot atât de mult ca la reacțiile simple, datorită faptului că voleibalistul anticipează acțiunile coechipierilor, adversarilor și traiectoria mingii.

Pentru viteza de execuție din cadrul diferitelor acțiuni, o mare importanță o are însușirea la un nivel înalt al tehnicii. Numai astfel, efortul volitiv, concentrarea atenției pot fi manifestate în totalitate spre manifestarea vitezei. Viteza de repetiție se manifesta în joc și antrenament în cadrul săriturilor din linia I, al repetărilor multiple a acțiunilor etc.

Viteza de deplasare și de schimbare a direcției se manifestă în cadrul majorității acțiunilor

(preluare din servicii, din atac, lovitura de atac, blocaj, dublare etc.). Se poate vorbi de viteza de deplasare înainte, laterala, înapoi. Aceasta formă se manifestă și în cadrul schimbării direcției din deplasare înainte, din deplasare laterala etc.

Forța organismului uman (și nu cea care constituie o caracteristică de ordin mecanic a mișcării oricarui corp) constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare. Contracția izometrică face parte din grupa procedeelor care au influență selectivă, vizând dezvoltarea unei singure calități, cu precadere pentru dezvoltarea mai rapidă a forței dar în combinație cu contracțiile izotonice se aționează foarte mult și asupra vitezei și rezistenței. Dintre formele de manifestare ale forței (maxima și explozivă), voleibaliștii trebuie să se ocupe în special de forța explozivă. Detenta (forța explozivă sau forța în regim de viteză) reprezintă calitatea biometrică care permite desfășurarea discontinuă a mișcărilor și constă în capacitatea de acumulare, în cadrul unui act motric a unei tensiuni mari (forța lentă pregătitoare) pe care o denumim probatorie, urmată de o destindere bruscă (forța de explozie). În faza lentă pregătitoare, segmentele corpului se flexează, adunându-se în jurul centrului de greutate al corpului, iar în cea de explozie acestea se destind brusc, departându-se de centrul de greutate.

Folosită de către antrenorul și sportivul cunoscător, pliometria poate produce mișcări rapide, explozive și cu reacție rapidă, iar nu în ultimul rând poate fi cu adevărat o piesă din dominoul performanței de elită. Pliometria, este definită ca fiind alcătuită din exerciții care fac un mușchi capabil să atingă maximum de forță într-un timp cât de scurt posibil. Această capacitate viteză-forță, este cunoscută drept putere.

Pliometria, presupune solicitarea unui mușchi mai întâi printr-o fază excentrică (capetele musculare se îndepartează, se excentrează), lăsând apoi să se desfășoare faza concentrică (capetele musculare se apropie în timpul contracției, mușchiul se v-a scurta). Ce urmează în mod natural în contracțiile pliometrice se utilizează ceea ce fiziologii denumesc „ciclul întindere-scurtare” („the stretch-shortening cycle”). Prin contracții pliometrice, eficacitatea musculară poate fi îmbunătățită considerabil.

Dacă pregătirea fizică generală constituie un suport, pregătirea fizică specială întărește, consolidează deprinderile tehnico-tactice. Ea este strâns legată și condiționează direct perfecționarea deprinderilor specifice jocului, alături de lucrul specific destinat pregătirii fizice.

Metodica perfecționării pregătirii fizice specifice, trebuie să țină seama de aceste forme specifice de manifestare și de faptul ca pregătirea fizică, mai ales cea specială, se găsește în strânsă legătură și interdependență cu pregătirea tehnico-tactică.

Prin urmare, pregătirea fizică trebuie privită ca un factor indispensabil al antrenamentului, al unui sistem de antrenament care începe să se contureze ca știință, cu obiectiv marea performanță, cu legi proprii, cu științe ajutătoare.

Bibliografie

1. Cârstea, Ghe, *Teoria și metoda educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
2. Colibaba-Evulet, Dumitru; Bota Ion, *Jocuri sportive, Teorie și metoda*, Editura Aladin, București, 1998;
3. Dragnea A., Bota A., *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică București, 1999
4. Ghenadi, V., *Model și modelare în voleiul de performanță*, Editura Plumb, Bacău, 1993.

Importanța sportului la copii și beneficiile pentru sănătate

Prof. Anca Maria ROTEA
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani

Importanța sportului la copii

Practicarea unui sport este foarte importantă pentru dezvoltarea și creșterea copilului, îmbunătățindu-i sănătatea atât sub aspectul fizic, cât și psihic.

Sportul consolidează scheletul, fortifică inima și plămâni, ajută copilul să-și coordoneze mișcările corpului, previne riscul obezității.

Mai prietenoși, mai sociabili

Sportul este, de asemenea, un minunat instrument de socializare și de dezvoltare a valorilor educative: disciplină, răbdare, concentrare. și nu în ultimul rând, sportul poate influența în bine caracterul copilului: cei timizi vor câștiga încredere în ei și vor învăța să se exteriorizeze practicând un sport de echipă, în timp ce copiii nervoși vor învăța concentrarea și autocontrolul în sporturile mai precise. Astfel sportul dezvoltă caractere frumoase și spiritul de competiție. Din acest punct de vedere, deprinderea de a face mișcare în mod organizat și susținut trebuie să fie o componentă importantă a acestui proces de formare.

Sporturile organizate pot ajuta copiii să crească nu doar din punct de vedere fizic. De la fotbal până la mersul pe role, de la înot până la mersul pe jos, mișcarea le oferă copiilor șansa de a se dezvolta armonios. Practicat în echipă sau în cadru organizat, sportul îi ajută pe copii să fie mai sociabili, să lucreze ușor împreună cu ceilalți și să înțeleagă ce înseamnă fair-play. În plus de beneficiile sale sociale, sportul oferă și o metoda grozavă pentru copii de a se distra.

Beneficii pentru sănătate

O activitate fizică constantă (de două-trei ori pe săptămână), începută de la vârsta de trei-patru ani are un rol preventiv foarte important, întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile și obezitatea, ajută la dezvoltarea corectă a musculaturii, întărește sistemul osos, ajută la o postură corectă și, nu în ultimul rând, echilibrează sistemul endocrin al copilului. Pe lângă aceste efecte asupra organismului, are un rol la fel de important în dezvoltarea mentală și psihică sănătoasă.

Copiii care practică un sport în mod constant sunt mult mai sociabili, comunicativi și disciplinați, așadar încurajați-i pe cei mici să îndrăgească sportul!

Bibliografie

1. Allport, G., *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1991;
2. Bălașa, A., *Sănătatea, componentă esențială a calității vieții*, în Revista Calitatea Vieții XVIII, nr.2 2007;
3. Dumitru, Gh., *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Editura Sportul pentru toți, București, 2007;
4. Dumitru, Gheorghe, *Ghid pentru sănătate și condiție fizică*, FRSP, București, 2008

Istoria oinei – „sport național”

Prof. Gabriel Valeriu DUNDUC
Colegiul Național Mircea Eliade Sighișoara, Mureș

Educație pentru sănătate

Mândria de a fi român stă pe un fundament solid care a fost consolidată în secole prin tot ceea ce a realizat acest popor. Valorile culturale atât materiale cât și imateriale nu le-am împrumutat de la nimeni, fiind capabili să le păstrăm din generație în generație și totodată să le și transmitem mai departe așa cum le-am primit accentuând însemnătatea și simbolistica fiecărui detaliu. Totuși există valori imateriale care ne identifică ca și români, dar care parcă au fost date uitării. Dar odată regăsit este ca și un obiect uitat de timp, prin podul bunicii, care scos la lumină și pus la locul potrivit poate spune o poveste fiecărui om interesat.

Oina – ce este oina? Cu toții știm că este sportul nostru național. Ne mândrim cu acest fapt că avem și noi un sport precum au americanii baseball-ul. Dar de fapt ce este oina?

Un sport enigmatic sortit parcă uitării, despre care dacă ești întrebat nu ști cum se joacă.

Mândria de a fi român a fost sentimentul care m-a cuprins și am știut că trebuie prin natura meseriei să pun în valoare acest sport național.

Scurt istoric

Prin vechimea și prin omniprezența sa peste tot unde a existat populație românească, din Balcani până în Rusia și dus până în America, jocul de oină a devenit unul dintre simbolurile identității românești, alături de cântecele, jocurile, costumele și obiceiurile tradiționale.

Originea sa vine din adâncurile istoriei noastre și pe bună dreptate, jocului de oină i s-a acordat statutul de sport național, fiind introdus ca disciplină școlară de către Spiru Haret, ministru al educației, în 1899.

Oina - sau «hoina» cum i se mai spunea - este considerat un joc național, ce are o vechime de cel puțin șase secole. Din scrierile vechi, aflăm că pe timpul lui Vlaicu Vodă, adică prin anul 1364, oina se juca în Țara Românească, atât în orașe, cât și la sate. Prin modul de desfășurare a jocului, oina atrage atenția prin unele elemente care se întâlnesc și la alte jocuri sportive din diferite țări, cum ar fi «baseball»-ul american, jocul «paume», din Franța, «palsepool»-ul finlandez sau «schlagball»-ul german.

Unii cercetători leagă acest joc de ocupația de bază a românilor, păstoritul, aducând ca argumente în acest sens unii termeni folosiți în joc, precum „bătă”, „baci”. Prima informație despre oină a fost difuzată de marele istoric Nicolae Iorga, în cartea „Observații și probleme bănățene”. Știrea datează din anul 1763 și este furnizată de preotul Nicolae Stoica din Hațeg, care a consemnat, într-o Cazanie de la Râmnic, anii petrecuți la Timișoara: juca cu copiii în curtea bisericii o variantă a jocului de oină, loptă mică.

Jocul „oina” apare și în lucrarea „Diactaetica” a lui Ștefan Matyus, din 1762 ce recomandă acest joc ca fiind absolut necesar sănătății corpului, intelectului și descrie în amănunt foloasele mer-sului pe jos, ale canotajului, exercițiilor atletice, trântei și ale oinei.

În anul 1802, Consiliul profesoral al liceului din Sighetu Marmăției, aprobă prin proces verbal, exercițiile permise în școală, printre care și cele de oină. În Muzeul Unirii din Alba Iulia, se află un document care menționează cum fruntași ai mișcării naționale de la 1848, printre care și Avram Iancu,

se relaxau jucând oină, sub numele de loptă-pilă (loptă era termenul local pentru minge, iar pilă echivalentul sau latin).

La 16 octombrie 1852, domnitorul Grigore Ghica pune piatra de temelie la școala din Târgu Neamț, eveniment la care participă și corul elevilor. Printre ei se aflau doi școlari, care aveau să scrie „la propriu” istoria literaturii - Ion Creangă și Vasile Conta. Cei doi elevi au întârziat la festivitate, deoarece jucau oină.

În 1899, oina pătrunde și în școli, în cadrul educației fizice, iar ministrul învățământului, Spiru Haret, decide organizarea anuală a concursurilor școlare.

Sportul s-a dezvoltat inclusiv în perioada comunistă și au avut loc competiții în domeniu, însă nu a reușit să depășească granițele țării.

A învăța și a juca oină nu este numai un act sportiv, ci unul cultural și mai ales patriotic!

Doresc să redescoperim acest sport național și să arăt că el este ușor de implementat și că deține un uriaș potențial în vederea dezvoltării calităților motrice: viteză, îndemânare, forță, rezistență, suplețe și a calităților psihice care se impun la acest nivel.

Caracteristicile jocului de oină

Jocul de oină și-a câștigat de-a lungul anilor datorită particularităților sale, o apreciere unanimă atât din partea copiilor și a tineretului, cât și din partea adulților. Cu posibilități de practicare la toate vârstele, oina este un frumos joc sportiv și în același timp un important mijloc de educație fizică. Făcând parte din marea familie a jocurilor sportive și parcurgând un traseu ascendent, oina și-a adaptat atât metodele de instruire, cât și mijloacele de pregătire, respectând principiile generale de aplicare ale acestora. Cu o evoluție rapidă, ajungând azi la un nivel apropiat de perfecțiune, mai ales în ceea ce privește unele elemente și procedee tehnice. În condițiile actuale se încearcă aducerea unui plus calitativ activității sportive, implicit și oinei, prin folosirea unor tehnici moderne. Printre ele se numără raționalizarea și standardizarea.

Din punct de vedere al conținutului jocului, el a rămas același pe care i l-a dat poporul de-a lungul secolelor.

Dacă comparăm oina cu celelalte ramuri sportive care se practică în țara noastră, sesizăm asemănări și deosebiri, acestea din urmă manifestându-se în ideea de joc, regulile lui, materialul utilizat, etc.

Oina este o ramură sportivă în care jucătorii unei echipe nu efectuează același joc, de-a lungul unei întregi partide, ci diferențiat de la o repriză la alta. Într-o repriză, o echipă se află la „bătaie”, iar în cealaltă la „prindere”. Când echipa este la „bătaie”, are ca obiectiv principal să obțină cât mai multe puncte suplimentare din bătaia mingii cu bastonul și să treacă cât mai mulți echipieri neloviți, în timp ce echipa aflată la „prindere”, are ca misiune să împiedice pe adversar să obțină puncte, prin zbor orice minge care vine în teren, și să lovească cât mai mulți adversari.

Deci, două concepții de joc diferite, două posibilități de asemenea diferite de acumulare a punctelor.

În timp ce în celelalte jocuri sportive, componenții echipelor se mișcă în voie pe terenul de joc, la oină jucătorii au restricții deosebite privind plasamentul și deplasarea în teren.

Jucătorii echipei de la „prindere”, trebuie să acționeze, în fazele de finalizare, numai de pe poziții fixe (din cerc) sau în spații limitate, când trebuie să acționeze pe diagonale. Cei aflați la „bătaie”, când intră în joc sunt obligați să se deplaseze în teren numai prin spațiile numite culoare, care sau triumphiuri.

Jocul de oină, gravitează în majoritatea cazurilor, asupra următoarelor două situații:

- Adversarul are mingea și jucătorul trebuie să se apere;

- Jucătorul are mingea și trebuie să lovească pe adversar.

Oina este un joc sportiv complet, care se caracterizează prin dinamism și rapiditate, un joc care dezvoltă întregul organism, pentru că angrenează în activitate toate segmentele corpului. Este un joc de gândire, combinat cu alergări și sărituri, iar practicarea lui influențează pozitiv dezvoltarea multilaterală a sportivului. El dezvoltă calități motrice ca: viteza, forța, rezistența, îndemânarea, suplețea, agerimea, precum și calități psihice ca: inițiativa, curajul, combativitatea, disciplina, spiritul de răspundere și de subordonare a intereselor personale, celor colective. În ceea ce privește influența practicării jocului asupra organismului, se aseamănă cu celelalte discipline sportive.

La oină, acțiunile de finalizare solicită în special forța, iar cele de apărare mai ales curajul, deci acțiuni de forță, îndemânare, combinate cu acțiuni de gândire. Pentru această gândire, apărătorul trebuie să anticipeze mișcările adversarului, devenind în orice moment conștient de acțiunile proprii, atât în faza prezentă, cât și în cele următoare.

Valoarea educativă a oinei, constituie una dintre cele mai importante caracteristici, ea fiind considerată nu numai ca un sport în sine, ci și ca un mijloc de educație fizică destinat să contribuie la educarea democratică a tineretului.

În unele locuri, oina se juca și de către fete, sub numele de „oiniță”.

Regulile oficiale ale jocului de oină

Pentru a înțelege mai ușor modul de desfășurare a unui joc de oină voi atașa câteva link-uri care vor dezvălui misterele acestui joc.

Desfășurarea jocului de oina - <https://www.youtube.com/watch?v=hHyugzQSbEw>

Oina, sportul național al românilor-Film documentar

<https://www.youtube.com/watch?v=hbY371svm0Y>

Prezentarea jocului de Oina - <https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA&t=1s>

Terenul de oină (fig.1 și fig.2) are forma unui dreptunghi, având dimensiunile de 70 de metri lungime și 32 de metri lățime. În aceste dimensiuni sunt cuprinse zona de bătaie și zona de fund. Terenul trebuie să fie bine nivelat, plat și pe cât posibil, acoperit cu iarbă.

Figura nr. 1

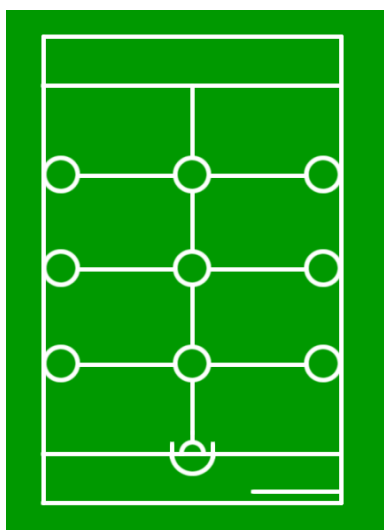
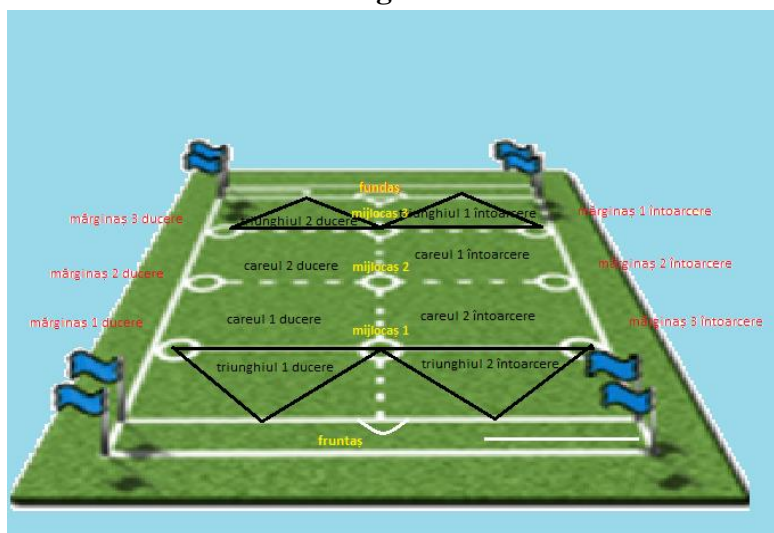


Figura nr. 2



Bastonul (figura nr. 3) este utilizat de jucătorii echipei de bătaie la lovirea mingii în timpul jocului și de cei doi căpitani de echipă, la alegerea terenului. Bastonul trebuie să fie confecționat dintr-un lemn de esență tare (fag, frasin etc.) El are forma unui trunchi de con, lung de 90-100 centimetri, cu diametrul de cinci centimetri la un capăt și de 3,5 centimetri la celălalt capăt. Pentru copii, bastonul va avea o lungime de 75-80 centimetri, cu diametrul de patru centimetri la un capăt și de 2,5 centimetri la celălalt capăt.

Mingea de oină este sferică, cu diametrul de circa opt centimetri, circumferința de circa 25 centimetri și greutatea de circa 140 grame ea este confecționată din piele și se umple cu păr de cal, bovine sau porc.



Figura nr. 3

Pentru jocurile dintre copii, se folosesc mingi cu diametrul de circa șapte centimetri, circumferința de circa 22 centimetri, iar greutatea de circa 100 grame, mingea trebuie să fie confecționată din opt bucăți de piele, tăiate în formă de triunghiuri echilaterale curbe și cusute între ele având aceeași culoare, vezi **figura nr. 4**.



Figura nr. 4

Bibliografie

1. <https://froina.ro>

Jocul la copiii cu cerințe educaționale speciale

Nicoleta Ionela PÎRJOL

Centrul Școlar Pentru Educație Incluzivă, Băbeni

Educație fizică și sport

Jocul este un ansamblu de acțiuni și operațiuni care urmăresc obiective de pregătire intelectuală, tehnică, morală și fizică a copilului. Elementul de joc imprimă acestuia un caracter mai viu, mai atrăgător, aduce varietate și o stare mai bună, dispoziție funcțională, de veselie, de bucurie, de destindere, ceea ce previne apariția monotoniei, plictisului și a oboselii.

Atunci când jocul este utilizat în procesul de învățământ, el dobândește funcții psihopedagogice speciale, asigurând participarea activă a elevului la lecții sporind interesul de cunoaștere față de conținutul lecției.

Jocul didactic prezintă o metodă de învățare în care predomină acțiunea didactică stimulativă. Această acțiune valorifică la nivelul instrucției finalitățile adaptive de tip recreativ proprii activității umane, în general, în anumite momente ale evoluției sale ontogenice, în mod special.

Jocul didactic, ca activitate se poate organiza cu succes la toate disciplinele de învățământ, iar ca metodă în orice moment al lecției.

Această activitate dinamizează acțiunea didactică prin intermediul motivațiilor ludice care sunt subordonate scopului activității de predare-învățare dar și de evaluare. Modalitățile de realizare angajează următoarele criterii pedagogice de clasificare a jocurilor didactice:

- După obiective prioritare: jocuri senzuale (auditive, tactile, vizuale), jocuri de observare, de dezvoltare a limbajului, de stimulare a cunoașterii interactive;

- După forma de exprimare: jocuri simbolice de orientare, de sensibilizare; conceptuale jocuri; ghicitori; jocuri de cuvinte încrucișate.
- După conținutul instruirii: jocuri matematice; jocuri muzicale, sportive, literare/lingvistice.
- După sursele folosite: jocuri materiale, jocuri orale, pe baza de întrebări, pe baza de fișe individuale, pe calculator.
- După regulile instruite: jocuri cu reguli transmise prin tradiție, cu reguli inventate, spontane și protocolare.
- După competențele psihologice stimulate: jocuri de mișcare, de observație, de imaginație, de atenție, de memorie, de gândire, de limbaj și de creație.

Folosirea jocului didactic ca activitate de completare cu întreaga clasă aduce variație, în procesul de instruire a copiilor cu CES, făcându-l mai atractiv.

Fiecare joc didactic cuprinde următoarele laturi constitutive: conținuturi, sarcini didactice, regulile jocului, acțiune de joc.

Prima latură – conținuturi -este constituită din cunoștințele anterioare ale copiilor însușite în cadrul lecțiilor anterioare cu întreaga clasă.

Cea de-a doua componentă a jocului – sarcina didactică – poate să apară sub forma unei probleme de gândire, de recunoaștere, denumire, ghicire, comparație.

A treia latură – regulile jocului – decurge din însuși denumirea ei. Regulile sunt menite să arate copiilor cum să joace, cum să rezolve problema respectivă.

Ultima latură – acțiunea de joc – cuprinde momente de așteptare, surprindere, ghicire, întrecere și fac ca rezolvarea sarcinii didactice să fie plăcută și atractivă pentru elevi.

Elemente de joc: ghicirea, mișcarea, întrecerea, surpriza etc., creează stări care ăntrețin interesul și dau colorit viu lecției.

Prin joc, copii cu CES pot ajunge la descoperiri de adevăruri, își pot antrena capacitatea lor de a acționa creativ, pentru ca strategiile jocului sunt în fond strategii euristice, în care se manifestă istețimea, spontaneitatea, inventivitatea, răbdarea, îndrăzneala.

Această formă de activitate dezvoltă capacitățile de comunicare și de colaborare, spiritul de inițiativă și de emulație. Prin joc, fiecărui copil cu CES i se oferă posibilitatea de a-și expune liber părerea, câștigând astfel încrederea în sine.

Copilul cu CES își formează anumite deprinderi de comportament, se formează pentru viață. Colectivul de elevi se sudează, prind contur unele sentimente pozitive: respect, ajutorare, sacrificiu, dăruire, împlinire.

Astfel, elevii cu deficiențe, învață să accepte părerile colegilor, să contribuie personal la succesul grupului, să se bucure de reușita grupei, să depășească dificultățile întâlnite, să-și asume responsabilitatea, să se integreze colectivului de elevi din care face parte.

Exemple de jocuri care pot fi aplicate cu succes în cadrul orelor de educație fizică la copiii cu CES:

Mingea în cerc

Elevii formează un cerc cu raza de doi metri. Profesorul se află în mijlocul cercului și va arunca pe rând mingea fiecărui copil, care trebuie să o restituie prin aruncare. Raza cercului este mărită treptat. Se începe cu o minge mare și treptat se trece la mingi de diferite dimensiuni. Durata jocului este de zece aruncări pentru fiecare elev.

Trenul de marfă

Două echipe a câte patru elevi. Elevii sunt așezați în două coloane, cu mâinile pe umerii celui din față (trenul), în fața fiecărei echipe, la o distanță de 15 metri se pune câte un obstacol (cutie) pe care trebuie să îl ocolească. Echipele pornesc la bătaia din palme, ocolindu-și obstacolul prin ocolire

la stânga. Echipa care reușește să treacă prima linia de plecare este învingătoare. Durata jocului, 10 minute.

Mingea călătoare

Elevii sunt așezați în două coloane, la distanță de trei metri între ele. Primul elev are în mână câte o minge de volei. La semnalul dat, primii din fiecare echipă ridică mingea deasupra capului și o trimite celui din spate, care o dă mai departe, ș.a.m.d ultimul elev ocolește șirul prin exterior și cu mingea în mână vine în fața șirului și o ia de la început. Câștigă echipa al cărei elev a ajuns din nou în față. Dacă în timpul jocului mingea cade „aceasta va fi repusă în joc de la capătul șirului.

Mingea la coș

Elevii sunt așezați în formație de cerc și fiecare are în mână o minge mică de cauciuc, de culori diferite (pe cât este posibil) sau cu un semn distinctiv. În mijlocul cercului se așează un coș cu diametrul 0, 50 m. (Profesorul stabilește distanța dintre copii și coș în funcție de raza cercului, oferind posibilitatea tuturor elevilor să poată arunca mingea la coș.) La comanda cadrului didactic, încep să arunce pe rând mingile. Fiecare are dreptul la trei încercări. Dacă din cele trei încercări reușește să arunce mingea măcar o dată în coș, rămâne mai departe în joc; în caz contrar, iese din joc, indiferent la a câta încercare se află prin repetarea jocului. Sunt declarați campioni elevii care au reușit să arunce de trei ori la rând mingea la coș.

Nu atinge sfoara!

Elevii sunt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare. La distanța de zece metri de aceasta, pe doi suportși se fixează câte o sfoară, la înălțimea de 0, 50 m. La semnalul profesorului, primii din fiecare echipă aleargă până aproape de sfoară, unde se așează în culcat înainte, și se târăsc pe antebrațe (deplasarea se execută cu sprijin numai pe antebrațe), picioarele menținându-se întinse, pe sub sfoară, fără să o atingă. După ce au trecut de ea, se ridică, se întorc în alergare prin exterior, ating mâna colegului ce urmează să alerge și se așează la coada șirurilor. Câștigă echipa al cărei ultim component trece primul linia de sosire.

Bibliografie

1. Antonovici, Șt., Nicu, G., *Jocuri interdisciplinare, material auxiliar pentru educatoare*, Aramis Print, București, 2003;
2. Badea, E., *Caracterizarea dinamică a copilului și adolescentului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003;
3. Bîrsan, N., *Jocuri didactice specifice dezvoltării limbajului și comunicării orale la preșcolarii mari*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995;
4. Constantin Cucoș, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2000;
5. Ion Radu, *Psihologia educației și dezvoltării*, Editura Academiei, București, 1983 ;
6. Popovici și colaboratorii, *Culegere de jocuri didactice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1971
7. Verza, E.; Verza, Fl., *Psihologia vârstelor*. Editura Pro Humanitas, București, 2000;
8. http://articole.famouswhy.ro/jocul_-_modalitate_de_evaluare_la_copiii_cu_ces/

Lovirea mingii de fotbal cu siretul (inițiere/începători)

Prof. Alin PUFU

Melania NEGOIȚĂ

Clubul Sportiv Școlar Ramnicu Valcea

Lovirea mingii cu siretul, cu putere și precizie, este o abilitate importantă pentru orice jucător de fotbal. Cel mai bun mod de a dezvolta o tehnică adecvată este practicând. Procedeu tehnic consta în pașii de alergare, poziționarea piciorului de sprijin, lovirea mingii cu piciorul de execuție. O lovitură bună cu siretul include judecarea situației pe teren, precum și plantarea piciorului de sprijin și conducerea piciorului de execuție înainte cu putere. Un jucător devine mai bun și progresa atunci când își urmărește creșterea obiectivului.



La nivel de începător/inițiere, la care face referire acest referat, trebuie avut în vedere faptul ca acest procedeu tehnic, la nivel de copii și junior, trebuie explicat și demonstrat cum se realizează acest lucru. Un atuu pentru profesori/antrenori este experiența sportivă acumulată în activitatea fotbalistică, precum și lucrul repetitiv acumulat de lungul experienței profesionale în antrenarea micilor fotbaliști. Este important să nu sarim peste pașii și etapele realizării procesului formării corecte a mișcării și lovirii mingii cu siretul, precum și explicația corectă a biomecanicii procedurii tehnice.

Pentru atingerea obiectivului succedeti următorii pași:

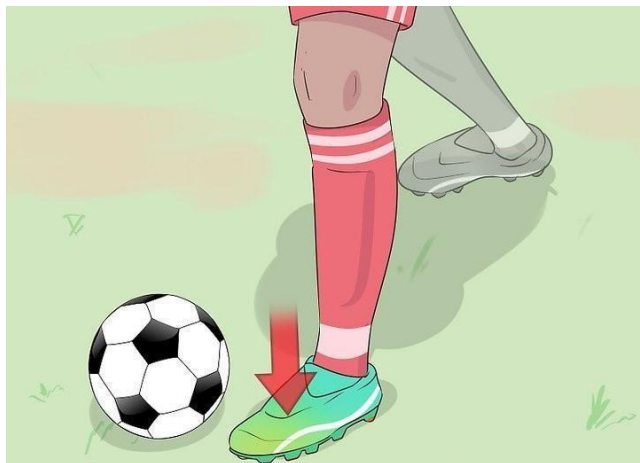
1. Uită-te în sus înainte de a lovi mingea.

Înainte de a lovi mingea, aruncă o privire spre câmpul din fața ta. Concentrează-te cât mai mult posibil pe unde vrei să meargă mingea. Rețineți unde se află ceilalți jucători, inclusiv apărătorii, portarul și coechipierii dvs. Utilizați aceste informații pentru a vă ajusta șutul sau pasul atunci când un coechipier are o oportunitate mai bună de a trage. Este posibil să observați că unii jucători trag fără să privească în sus. Prin experiența în joc, ei dezvoltă un sentiment de poziționare pe teren. Acest lucru se întâmplă cel mai adesea aproape de poartă, deoarece privirea în sus întârzie puțin șutul.

2. Stai cu ochii pe mingea. Uită-te înapoi la minge și continuă să o privești până o dai cu piciorul. Acest lucru duce la lovirii mai puternice și mai precise. [fotografia 1]



3. Aleargă spre minge cu pași uniformi. Păstrați pașii pe care îi faceți la aceeași lungime pe care i-ati face în timpul alergării. Evitați să vă întindeți prea departe sau să faceți o serie de pași scurți, deoarece acest lucru vă dezechilibrează. Ultimul pas este mai mare. Când dați o minge nemișcată, stați suficient de departe în spate încât să puteți ajunge la minge în 3 sau 4 pași. [fotografia 2]



4. Plantați piciorul de sprijin lângă minge. Unde plasați acest picior determină direcția și traiectoria mingii. Așezați-l lângă minge, la o lățime de umăr de celălalt picior, la o distanță bună, medie, unde executantul ar trebui să se simta confortabil. Țineți degetele de la picioare (varful piciorului) îndreptate înainte spre obiectiv. [fotografia 3]

Așezarea piciorului mai departe de minge ajută atunci când trebuie să ridici mai mult mingea, cum ar fi atunci când dai cu piciorul peste un perete de apărători.

5. Aduceți piciorul de execuție spre înapoi cât mai departe posibil. Cu cât vă puteți aduce piciorul înapoi, cu atât veți genera mai multă putere. Îndoțiți piciorul la genunchi și țineți degetele, varful piciorului, îndreptate în jos. În poziția perfectă de lovitură, piciorul va avea forma unei „V” [4].



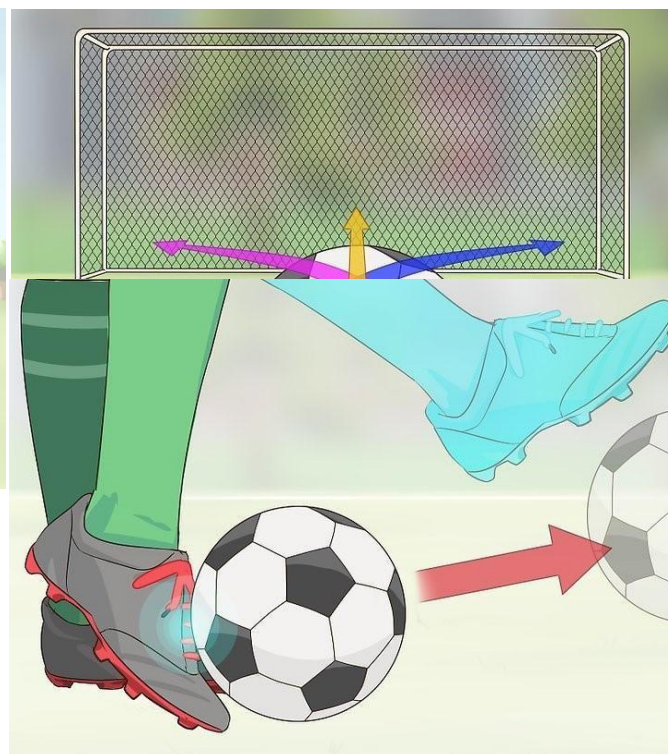
Pentru a vă spori flexibilitatea executați exerciții de stretching, întinderi, mobilitate

Ține-ți glezna în poziție. Aceasta se mai numește blocarea gleznei. Piciorul de sprijin ar



trebuie să fie în continuare îndreptat în jos, drept și ferm. Glezna nu ar trebui să se miște deloc în timp ce lovești mingea.

Orice mișcare îți slăbește lovitură. [fotografia 5]



Stai drept în timp ce dai cu piciorul. Starea într-o poziție bună vă oferă un control maxim asupra zborului mingii. Să te apleci puțin, dacă ți se pare natural, este bine, dar nu încerca să te apleci mai mult. În schimb, concentrați-vă asupra întoarcerii privirii după execuție pentru a urmări mingea. [fotografia 6]

Dacă mingea zboară adesea peste plasă, este posibil să vă aplecați prea mult înapoi. Dacă rămâne mai jos decât ți-ai dori, este posibil să te apleci prea mult înainte.

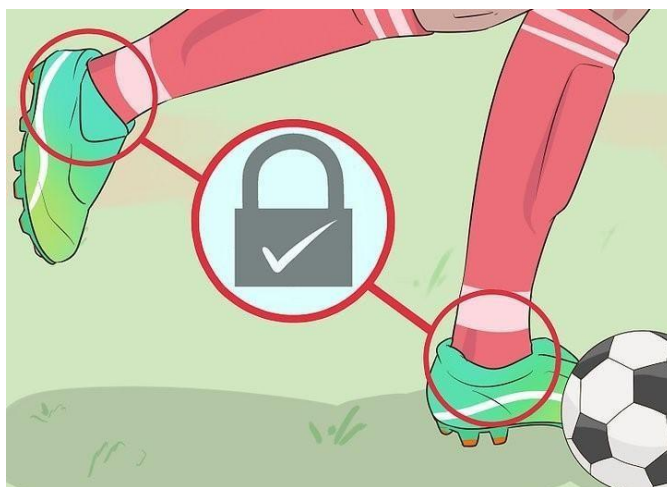
Țintește mijlocul mingii. Alege locul unde piciorul tău va lovi mingea. De cele mai multe ori, aceasta este partea mingii cea mai apropiată de tine. Lovirea cu piciorul în centru vă oferă control asupra locului unde executantul dorește să ajungă mingea, generând în același timp și mai multă putere.

Pentru a ridica mai mult în aer mingea, loviți mingea puțin mai jos decât centrul.

Pentru a lovi mingea cu șiretul exterior sau interior este necesar ca piciorul să lovească mingea la stânga sau la dreapta centrului.

Lovirea din stânga face ca mingea să ia o traiectorie spre dreapta. Lovirea din partea dreaptă determină direcția și traiectoria spre stânga. [fotografia 7]

Loviti mingea cu șireturile pantofului piciorului de execuție pentru o lovitură mai puternică. Aduceți piciorul înainte după execuție. Loveste mingea cu partea de sus a piciorului pentru a genera lovituri puternice, dar precise. Acesta este genul de mișcări de care veți avea nevoie în majoritatea cazurilor.



Bibliografie

1. Viorel Cojocaru, *Fotbalul de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii*, Editura Discobolul, București, 2009

Educația fizică în dezvoltarea motrică a copilului

Prof. învăț. preșc. Ramona GLONȚ
Grădinița cu Program Prelungit, Buleta-Mihăești
Prof. Cătălin GHIORGHIE
Liceul Preda Buzescu, Berbești

Abstract: Deprinderile motrice au un caracter deosebit, deoarece pot fi transferate și utilizate cu eficiență în toate activitățile specific umane care conțin o componentă motrică. Deprinderile motrice sunt în concordanță cu particularitățile anatomice-fiziologice specifice organismului uman. Nu sunt înnăscute, sunt acte motrice învățate în procesul pedagogic. Ele pot fi transferate în activitatea socială a omului, ajutându-l să se adapteze la condițiile noi ce survin în activitatea sa. Deprinderile motrice au o mare accesibilitate și polivalență funcțională. Privite din punct de vedere metodic se caracterizează prin accesibilitate, raportată la baza materială (sala, mediu natural), adaptare de pregătire a copiilor și dozarea corectă a efortului (mic, mediu, mare), stare emoțională declanșată de

exersarea deprinderilor motrice (apropiere de practica sociala) . de asemenea ele sunt componente ale conduitei voluntare a omului, modalități de comportament motric învățat.

Cuvinte cheie: deprinderi motrice, dezvoltare corectă, organism, creștere etc.

Perioada de creștere a copilului este socotită o perioadă care solicită o mare atenție din partea cadrelor didactice, a cadrelor medicale și a părinților.

În cazul în care climatul educațional din familie nu este favorabil, grădinița este instituția în care copilul poate să-și satisfacă dorința de mișcare, locul unde se realizează compensarea necesară dezvoltării fizice a copilului. Frecventând grădinița copilul este controlat sub toate aspectele dezvoltării și creșterii lui . Exercițiul fizic are la orice vârstă, dar mai ales în perioada de creștere, un puternic rol educativ. Prin efectuarea repetată a unui exercițiu se ajunge să stăpânească perfect o anumită mișcare, se elimină mișcările necontrolate și se stăpânesc cele necoordonate. Executând regulat exerciții fizice corespunzătoare vârstei, copiii își perfecționează o serie de deprinderi motrice aplicative necesare în viață, ca: mersul, alergarea, săritura, echilibrul, cățărarea, aruncarea și prinderea, își formează o ținută corectă a corpului în toate pozițiile.

Deprinderile motrice au un caracter deosebit, deoarece pot fi transferate și utilizate cu eficiență în toate activitățile specific umane care conțin o componentă motrică. Deprinderile motrice sunt în concordanță cu particularitățile anatomice-fiziologice specifice organismului uman. Nu sunt înnăscute, sunt acte motrice învățate în procesul pedagogic. Ele pot fi transferate în activitatea socială a omului, ajutându-l să se adapteze la condițiile noi ce survin în activitatea sa. Deprinderile motrice au o mare accesibilitate și polivalență funcțională. Privite din punct de vedere metodic se caracterizează prin accesibilitate, raportată la baza materială (sala, mediu natural), adaptare de pregătire a copiilor și dozarea corectă a efortului (mic, mediu, mare), stare emoțională declanșată de exersarea deprinderilor motrice (apropiere de practica sociala) . de asemenea ele sunt componente ale conduitei voluntare a omului, modalități de comportament motric învățat. Totodată ele creează stări emoționale pozitive. Jocurile didactice propuse pentru exersarea deprinderilor motrice creează copiilor stări emoționale pozitive, deoarece sunt aplicate la condiții mereu schimbătoare și se perfecționează ca urmare a legăturilor noi și complexe, care se stabilesc între ele și datorită relațiilor de condiționare ce pot favoriza transferul pozitiv între cunoștințe, priceperi, deprinderi și calități motrice. La intrarea în grădiniță/școală bagajul de deprinderi motrice al copilului este redus, însă pe parcursul activităților de educație fizică acesta se va îmbogăți, deoarece jocul îl ajută să-și controleze pornirile și sentimentele. Îl ajută în învățarea de a accepta și de a trăi după anumite reguli și norme. Prin joc copilul are posibilitatea de a fi mai degrabă un inițiator în propria sa lume decât o persoană manipulată și disciplinată. Pornind de la premisa că jocul îl ajută să-și cunoască corpul și să-și coordoneze mișcările, voi enumera câteva jocuri pe care mi le-am propus să le desfășor la grupa mijlocie pe parcursul acestui an școlar. Menționez că unele dintre ele le-am desfășurat, iar altele rămân să le parcurg pe perioada anului școlar conform planificării și programei activităților instructiv-educative din grădinițe/școli.

Jocuri pentru exersarea mersului: „Mergeți ca mine” „Mergeți și faceți ce fac eu” „Trenul” „Strada” etc.

Jocuri pentru exersarea alergării: „Puișorii aleargă la cloșca” „Pisica și șoricelii” „Caută perechea” „Stopul” etc.

Jocuri pentru exersarea săriturii: „Sari minge” „Vânătorul și ciorile” „Broscuțele pe lac” „Șotron” etc.

Jocuri pentru exersarea mersului în echilibru: „Ne plimbăm în parc”, „Trenul trece pe pod” etc.

Jocuri pentru exersarea târârii: „Suntem pisicuțe”, „Oile și lupii”

Jocuri pentru exersarea deprinderii de aruncare - prindere: „Concursul cangurilor” etc. Prin aceste jocuri voi contribui la creșterea capacității fizice și intelectuale a copiilor, la dezvoltarea lor armonioasă, deoarece stimularea practicării activității fizice este un obiectiv prioritar. Iar succesul în atingerea sa este o garanție pentru sănătatea viitoare.

Există multe cercetări referitoare la activitățile de educație fizică din grădiniță, astfel: în Franța 5 ore de activitate motrică este timpul săptămânal dedicat educației fizice din grădiniță; Pieget a demonstrat că există un raport între motricitate și inteligență; Seefeldt a evidențiat faptul că deprinderile se sprijină reciproc; după Kemper, trebuie ca în grădinițe, activitățile cu mișcări care necesită o coordonare motrică a tuturor segmentelor corpului să fie plasate pe primul loc pentru a compensa eventualele dezavantaje ale mediului.

Inevitabil ne punem întrebarea: „Până la ce punct pot fi solicitați copiii?”, dar răspunsul vine din partea lor, dacă sunt lăsați liberi să se joace într-o zi de vacanță, pe un teren amenajat. Astfel se va confirma afirmația: „copilul este un atlet dotat cu o mare energie” (Van Aaken). Interesul copiilor pentru mișcare, în general, și jocuri și exerciții în special, este foarte mare la vârsta preșcolară. Aceasta are la bază motivații de ordin fiziologic, fapt pentru care orice diminuare sau limitare a activității motrice are repercusiuni asupra funcțiilor organismului.

În concluzie, la vârsta preșcolară, o ora de activitate motrică pe zi, constituie minimum indispensabil. Vor fi dezvoltate mai ales deprinderile motrice ale așa-zisei motricități mari, dar nu trebuie să se uite importanța calităților motrice, în special a rezistenței. Aceasta practică ajută la dezvoltarea psihică și la stabilizarea sa, constituind o bază destinată să rămână toată viața, ca o apărare contra bolilor civilizației noastre, dintre care în prim plan sunt cele produse de lipsa de mișcare.

Bibliografie

1. Anca Ionescu, *Medicină sportivă performanță și sănătate*, Editura Medicală, anul 2011.
2. Rose Marie Gallagher, Sally Fountain, Linda Gee *Educație Fizică: Recapitulări prin diagrame* All Educational, anul 2000.

Sportivul antic liant între religie și politică

Prof. Alin VANCEA
Colegiul Național Elena Cuza Craiova
Prof. Olguța VANCEA
Școala Gimnazială Decebal Craiova

Latura socială a sportului, implicarea acestuia în conflictele politice sau religioase a fost demonstrată încă de acum mii de ani. Și poate mai mult decât oriunde, Grecia și Roma antică propun sportul ca o legătură între viața de zi cu zi, zei și umanitate. Încă din anul 1000 a. Hr. sportul era parte integrantă din viața grecilor, chiar dacă aspectele sale etice și sacre și-au făcut loc mai târziu. Aristocrația miceniană se caracteriza de timpuriu printr-un impuls numit mai târziu „agon”, adică dorința de a atinge supremația personală, prestigiul prin victoria într-un joc public. Orașul Olympia avea să devină, din cenușile imperiului micenian, un centru cultural unde populațiile dorice și ioniene își puteau trimite campionii.

Fiecare polis prezintă atleții în conformitate cu principiile promovate în cetate, iar dominația

spartană în timpul multor ediții ale jocurilor olimpice susține idea că un atlet perfect este un soldat perfect, devotat statului. Faima este un soi de nemurire, iar marile fapte devin subiect de legendă. Cel mai important poet al jocurilor olimpice celebrează victoria și glorifică bravura trupească ca pe un simbol al nobleței. Pindar exploatează vechea etică aristocratică, în sensul educației clasice, paideia, prin construcția și promovarea unui model ideal nealterabil de-a lungul timpului.

Atletul grec se dezvoltă din eroul grec al epocii arhaice, al poemelor homerice, unde virtutea, „arete”, este exprimată prin soldatul-erou, care întotdeauna trebuie să primeze în competițiile războinice. Acest erou devine atletul „politic” (posesorul unor capacități psihice și fizice înnăscute, dar care le-a cizelat prin educație permanentă și le-a pus în folosul cetății). Ulterior, comparația agonistică dintre activitatea beligerentă și cea sportivă va constitui o bază importantă a societății grecești. Atletii înlocuiesc treptat zeii și eroii eposurilor și miturilor, imaginea lor construind noile paradigme educaționale, așa cum se întrevede din iconografie începând cu secolul al VI-lea a. Hr. Atletul, celebrat prin performanțe și frumusețe, sporește interesul cetățitorilor pentru educația fizică, impulsționând înființarea gimnaziilor. Dar tocmai această popularitate va aduce și amurgul activităților sportive.

Odată cu trecerea timpului idealul athletic nu mai coincide cu cel politic. Cam din 600 a. Hr. cei mai buni atleți, cei care se întrec în fața mulțimilor extaziate, nu mai sunt amatori. Unul dintre ei, Astilo din Croton, câștigă cursa de unul și două stadii în două ediții diferite, în 488 și 484 a. Hr. Susținut financiar de către despotul din Syracuse, acesta ia parte și la următoarea ediție, cea din 480 a. Hr., în calitate de cetățean al cetății. Asta demonstrează faptul că interesele personale și cele politice se plasează de obicei înaintea aspectului etic și sacru al sportului. Și se știe, de la Eusebius din Caesarea, că jocurile s-au născut în 776 a. Hr. într-un context religios. Forța fizică este cea mai directă și cea mai vizibilă metodă de a-l elibera pe om din strânsoarea pământescă și de a-l propulsa în lumea zeilor. Există în inconștientul grecesc un model destul de popular: Ahile. Puterile sale sunt semnul naturii semi-divine, deci atletul poate fi considerat drept o punte între uman și divin. Între timp mai au loc și alte jocuri, cum ar fi cele pythice de la Delphi (din 582 a.Hr.), cele isthmice de la Corinth sau cele nemeene din Argolida (din 573 a.Hr.). Importanța sportului în lumea greacă, ca expresie a unității panhellenice care depășește particularismul fiecărei cetăți, ca model de organizare perfectă, este susținută de instituția celor patru jocuri, dar și a altor competiții minore. Competițiile erau un prilej de împăciuire, de săvârșire comună de ritualuri și de redescoperire a ospitalității.

În fiecare an are loc o competiție care sărbătorește un anume zeu, la care atleții participă în calitate de ambasadori ai cetățitorilor, dar sunt oarecum separați de activitatea din interiorul comunității din care fac parte. Atletilor li se reproșează nu de puține ori că au mai multe câștiguri decât soldații care apără polisul. Asta este și părerea lui Senofan din Colofon, care scrie în secolul al VI-lea a. Hr., că întrecerile se desfășoară într-un climat contaminat de corupție, pariuri, falsificări sau dopaj. Euripide nu are nici el o părere înălțătoare despre atleți, condamnându-i vehement pentru că ceea ce fac doar pentru câștigul propriu. Aspectul comercial prevalează clar în defavoarea celui etic. Devenind profesioniști, asimilând scopul performanței în sine, atleții laicizează jocurile.

Romanii le împrumută de la greci, jocurile din Urbs sunt organizate pentru a se întrece cu jocurile olimpice, culminând cu jocurile neroniene. La cea de-a 175-a ediție a jocurilor olimpice, în 80 a. Hr., Sylla îi invită la Roma pe toți atleții de la jocurile olimpice, astfel încât doar tineretul mai concurează pe stadionul vechiului oraș. În același timp se diminuează considerabil fondurile necesare pentru desfășurarea competițiilor.

Atletismul este în plin proces de profesionalizare: din secolul al II-lea a.Hr. apare la Roma o societate profesonistă de atleți, care oferă lecții inclusiv femeilor. Acești “herculieni”, protejați de aripa cultului pe care îl promovează, dispun de propriul templu, propria instituție, precum și de o

profesie care nu este acoperită de rușine, cum este cea a gladiatorilor. Profesionalismul exagerat va aduce sfârșitul jocurilor. Lucian, în 165 p. Hr., menționează că publicul din Olympia încă este numeros, dar spectatorii nu mai au legătură cu atmosfera mistică care evocă zeii de demult. La Roma, relația dintre stat și popor, în afara sferei politice, se consumă în cadrul spectacolelor. În timpul imperiului, amfiteatrul devine locul preferat al mulțimilor și aristocraților, care își pot exercisa rolurile la modul cel mai vizibil. Splendoarea luptelor de gladiatori (munera gladiatoria), a vânătorilor (venationes), a pieselor de teatru, este corelată cu generozitatea unui patron care organizează astfel de reprezentații pentru publicul larg. La Roma jocurile se rezumă treptat la box și curse de care. Cele organizate în cadrele oferite de jocurile olimpice se desfășurau ocazional, la inițiativa din 186 a. Hr. a lui M. Fulvio Nobiliore. Singura competiției de acest gen care avea să dureze ceva a fost Agon Capitolino, organizat de Domitian.

Spre deosebire de Grecia, la Roma jocurile nu au fost niciodată considerate drept o expresie a corpului civic. Sportul a luat forma „pâinii și circului”. S-a creat un abis între spectatori și atleți, unul pe care Grecia nu l-a cunoscut, pentru că acolo cele două categorii se identificau. În imperiul roman spectacolele sportive se desfășurau în fața unui public extrem de numeros, prilej de rebeliuni nu rareori sângeroase. Sportul, cu echipe și idoli, se găsea la o distanță de ne trecut față de acest public dornic de distracție.

Condamnarea lumii păgâne de către Tertullian trebuie inserată în contextul politicii spectacolului, care avea în vedere crearea unui consens între cetățeni în principiu prin acceptarea normelor clasei politice ca o consecință a organizării de spectacole menite să-l îndepărteze pe omul de rând de la concentrarea critică pe probleme mai stringente. Lungul discurs “De Spectaculis” nu insistă numai asupra trăsăturilor anticreștine și imorale ale jocurilor, ci și pe latura politică. Interzicerea jocurilor însemna și împiedicarea creștinilor să dialogheze cu puterea politică, ratificând astfel natura sectară a religiei creștine și atitudinea ostilă față de orice înseamnă păgânism. Toate jocurile trebuie evitate pentru că au o natură idolatrizantă, Tertullian condamnând pompa exagerată a ceremoniilor sacrificiale care precedau competițiile.

Alt model invocat împotriva spectacolelor era cel etic, creștinii susținând că astfel de activități provocau pasiuni periculoase în rândul publicului. Furia colectivă, entuziasmul în fața unor scene în mod normal condamnate de normele morale, plăcerea sadică de a asista la activități sângeroase demonstrează, conform aceluiași Tertullian, că nu mai rămăsese nimic din religiozitatea asociată sportului. Viziunea apocaliptică a autorului stigmatizează absolut toate riturile și obiceiurile lumii păgâne.

În prima epistolă către Corinteni, Sf. Pavel ne spune că atleții aleargă după o coroană materială, spre deosebire de creștini, care o țin pe cea spirituală. Comparațiile cu atletismul nu sunt rare când predică despre importanța „cursei” pentru mântuire, pentru că primii creștini erau destul de pasionați de tradițiile păgâne. Ignatius, episcop în Antiohia, folosește expresia de “atlet al lui Dumnezeu”. Eusebius din Caesarea, dorind să concilieze gândirea greacă cu morala creștină, vorbește în termeni laudativi despre sportivi. Ioannes Chrisostomos sau Vasile cel Mare insistă pe bucuria luptei spirituale, sufletul fiind un atlet care nu cedează niciodată până nu obține performanța maximă, adică purificarea.

S-a încercat așadar eliberarea jocurilor de latura profană, pentru adaptarea la o altfel de viziune. Creștinii aveau dreptate să observe că spectacolele erau un mediu propice pentru corupție, indecență și crime. Glorioasele jocuri olimpice de altădată, care celebrau curajul și virtutea, se preschimbaseră în distracții lipsite de o semnificație superioară înainte să le condamne de tot creștinismul. Discursul asupra corupției se intensifică după edictul constantinian, extinzându-se asupra tuturor credințelor și practicilor păgâne. Abolirea jocurilor olimpice este lovitura de grație dată

lumii păgâne.

De fapt, jocurile abolite formal în 393 încă mai au loc și după distrugerea templului lui Zeus de către Theodosius al II-lea. Jocurile din Antiohia devin chiar cele mai importante din imperiu, fenomenele agonistice încercând să mai străbată în pofida noilor reglementări, până la reforma iustiniană din 521. Așadar este greu de stabilit o dată exactă a apusului competițiilor păgâne.

După 393 jocurile olimpice sunt cele care nu se mai țin, dar la fel de dificil este de spus dacă acestea au dispărut sau au fost suprimate prin edictul aplicat în Occident din 393 sau printr-o măsură specifică nepăstrată în sursele juridice.

Bibliografie

1. Sandu Grecu, *Cartea Jocurilor Olimpice*, București, 2004
2. Flavia Rusu, *Istoria educației fizice și sportului*, Cluj-Napoca, 2006
3. ***, *Dicționarul Enciclopedic Român*, Editura Politică, București, 1962-1966
4. Verusca Verratti, *The End of the Olympic Games in the Ancient World: Abolishment or Vanishing? Observations*, Athena, 2006

Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlărilor și studenților

Constantin Daniel NICOLAE
Clubul Sportiv Școlar Caracal

Sectiunea: educație fizică și sport

Prin prezenta lucrare am urmărit aducerea în atenția publică a unei teme de interes general și anume – rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlărilor și studenților.

Consider că tema abordată are un profund caracter științific, caracterizat prin noutate și originalitate și va fi utilă pentru motivarea preșcolarilor, școlărilor, studenților de a avea un stil de viață activ, sănătos, stil dobândit doar prin practicarea zilnică a exercițiului fizic. Scopul lucrării îl reprezintă promovarea și conștientizarea rolului exercițiului fizic în dezvoltarea normală a preșcolarilor, școlărilor și studenților.

„Sportul dă zile vieții și viață zilelor” (J. J. Rousseau).

„Dacă dorești să ai un copil inteligent, dotat, trebuie să-i dezvolți forța pe care inteligența i-o va cultiva, să-l faci sanatos și robust pentru a-l face înțelept și cu judecată...lasă-l să lucreze, obisnuiește-l să activeze. Să ai grijă să se miște mult. Să fie un om puternic trupește, în curând va deveni puternic și intelectual” (J. J. Rousseau)

Conceptele, metodele și mijloacele educației fizice și sportului cunosc numeroase variante în funcție de epocă, nivelul de civilizație și treapta socială.

Termenul de sport tinde să înglobeze toate activitățile de competiție, fie ca o dominantă educativă sau recreativă, fie ca o orientare comercială, profesională.

Sportul este o activitate specifică de întrecere, în care se valorifică intensiv formele de practicare a exercițiului fizic, în vederea obținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizată în depășirea adversarului – „a victoriei cu orice preț”.

Exercițiul fizic este un mijloc specific al educației fizice și reprezintă o succesiune de acte

motrice repetate sistematic și conștient în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului. Educația fizică este activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale. Analizând rolul exercițiului fizic în dezvoltarea psihomotricității copiilor, se desprind următoarele concluzii:

- Din punct de vedere psihomotric, copilul urmează etape alternante în evoluția sa, de aceea rezultatul este diferit

- Obținerea unui bagaj psihomotric a depins în mare măsură de armonizarea relațiilor dintre factorii determinanți ai psihomotricității

- Prin stimularea diferitelor procese specifice vârstei, cum ar fi: conduita ludică, nevoia de afirmare, nevoia de întrecere, dezvoltarea fizică armonioasă, putem contribui la educarea și formarea psihomotricității specifice vârstei cronologice

- Particularitățile individuale de vârstă și sex se impun întrucât fondul genetic cât și educația motrică urmează căi individuale

Pe de o parte, exercițiul fizic are asupra corpului importante influențe morfo-genetice și fiziologice, primele determinând forma și structura corporala, iar celelalte determinând funcționalitatea sistemelor organice.

Pe de altă parte, exercițiile fizice influențează în același timp atât sistemul nervos, cât și viața psihică a omului.

Forța, rezistența și îndemnarea sunt calități motrice și cerințe de seamă în multe profesii și în viață, aceste calități motrice dezvoltându-se doar prin practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Cele mai bune exerciții fizice sunt însoțite de stări emoționale care exprimă caractere pozitive, dar și o bună dispoziție asupra stării psihice, conducând la întărirea caracterului și la perfecționarea personalității.

Se poate spune că sportul oferă tânărului direcția spre sănătate, îi formează de asemenea deprinderile și priceperile unui caracter independent, unui corp sănătos și îi cultivă încrederea în sine.

Sportul oferă o „bază de lansare”, astfel prin sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi se stimulează nevoia continuă de perfecționare.

Activând ca profesor-antrenor în cadrul Clubului Sportiv Școlar din Caracal, am organizat și de asemenea am participat la numeroase competiții cu elevi-sportivi. Dintre acestea, două competiții au fost de mare amploare:

1. „Cupa Hagi Danone”, competiție desfășurată în anul 2015, organizată de Federația Română de Fotbal.

Concursul a avut drept țintă promovarea tinerilor fotbaliști către Loturile Naționale și echipelor Ligii superioare ale fotbalului românesc.

2. Un alt concurs a fost în cadrul Campionatului Național Juniori A, realizat în colaborare cu Federația Română de Fotbal, obținând medalie de bronz.

În urma acestor concursuri, sportivii pe lângă faptul că au învățat să se bucure de o competiție dreaptă, să accepte înfrângerea și să se bucure de reușita celui mai bun sportiv, au dobândit cunoștințe temeinice și experiență, obținând titlul de cel mai tehnic jucător și, de asemenea titlul de „golgheterul turneului”.

Consider necesară instituirea unor programe pilot de evaluare și stimulare a motricității ținând cont de instruirea diferențiată bazată pe obiective operaționale clare și totodată implementarea programelor de kinetoprafilaxie primară necesare pentru stimularea motricității copiilor, dar mai ales pentru prevenirea instalării primare a unor deficiențe posturale ce pot modifica conținutul de bază al

formării corecte a deprinderilor.

De asemenea, consider necesară o colaborare strânsă între specialiști (educatori, părinți, profesori de educație fizică și sport și kinetoterapeuți) pentru obținerea capacității motrice la preșcolari, școlari, studenți.

Cuvinte cheie: *exercițiu fizic, sănătate, sport, calitate motrică.*

Bibliografie

1. Dragnea, A., *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
2. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976;
3. Rață, G, Rață, Gh., *Educația Fizică și metodică predării ei*, Editura Pim, Iași, 2008;
4. Nicolae, C., *Aspecte metodice privind învățarea formelor de atac în jocul de fotbal modern la nivel de juniori "C"*, Editura Inkpres, Craiova, 2019 ;
5. Cîrstea Gh, *Educația fizică. Teoria și bazele metodicii*, București, A.N.E.F.S, 1996 ;
6. Firea E, *Metodica educației fizice*, Vol. 1, Bucuresti, IEFS, 1984

Metoda observației în educație fizică și sport

Prof. Iuliana Elena BÂRA

Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Abstract: Metoda – reprezintă un ansamblu de modalități, reguli și mijloace de cercetare adecvate conștient în vederea rezolvării unor probleme determinate care constituie scopul cercetării. Metoda este strâns legată de conținutul fenomenului studiat, de cele mai intime particularități ale acestuia. Această exigență se numește adecvarea metodei la obiect. O metoda general valabilă nu este eficientă. O altă condiție pentru eficiența metodei este ca să rezulte dintr-o teorie anterioară, verificată în practică. În procesul cunoașterii nu există o graniță clară între teorie și metodă. Granița se sesizează cu atât mai greu, cu cât crește gradul de complexitate al cercetării.

Cuvinte cheie: sport, observație

În logica descoperirii metoda științifică prezintă importanță. Metoda științifică este compusă dintr-o variată combinație de deducție, abducție și inducție sau logica probabilităților. Ea comportă două aspecte: una de observație și alta de control și de critică, ținând de raționament (fiind evident că raționamentul presupune deliberare, autocontrol și critică). Știința a adoptat o metodă obiectivă, pur empirică, investigând lucrurile și relațiile dintre ele prin observații și experimentarea ipotezelor. Fără a opera vreodată în mod conștient cu fundamentele realismului metafizic, știința are ceva în comun cu acesta: presupuzițiile; cu alte cuvinte, știința operează cu actualitatea, dar are în vedere legile posibilității. Știința sportului și educației fizice - ca știință nou constituită – folosește metodele unor ramuri, care stau la baza fundamentării ei ca disciplină științifică. Ponderea cea mai mare o vor avea metodele care sunt mai apropiate de specificul obiectului: metode de psihologie și pedagogie pentru aspectele privitoare la învățarea și perfecționarea gestului motric, metode fiziologice pentru aspectele privitoare la adaptarea la efort fizic. Putem selecta ca metode specifice:

- Metodele biometriei, biomecanicii, tipologiei, demografiei, din domeniul antropologiei;
- Metodele biofizicii, biochimiei, experimentului electro-fiziologic, din domeniul biologiei;
- Metodele nosologiei diagnosticului, tratamentului, din domeniul medicinei;

- Metodele testelor și observației, din domeniul psihologiei;
- Metodele de anchetă, sociometria, analiza rezultatelor, din domeniul științelor sociale.

La toate aceste metode se mai adaugă și metodele cu caracter mai mare de generalitate, care se folosesc, de asemenea, în cercetarea domeniului (istorică experimentală, axiomatica etc.).

Metoda observației

Observația este definită ca un proces al cunoașterii științifice, constând în contemplarea metodică și intenționată, vizând un anumit scop, a unui obiect sau proces. P., Fraisse definește observația ca percepția unei conduite a unui document; o considera primul moment al cercetării experimentale. Observația este, prin natura ei, o metodă de constatare, dar, în același timp, și de explorare atentă a celor observate prin mobilizarea cunoștințelor anterioare, deci este o percepție fundamentală, dirijată, planificată și selectivă, întreprinsă cu un anumit scop.

Observația reprezintă contemplarea lucrurilor și fenomenelor în starea și desfășurarea naturală a lor, fără ca prezența observatorului să perturbe, într-un fel oarecare, manifestarea realității date. Observația este perceperea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces. Cunoașterea științifică a unei realități prin contemplare intenționată și metodică este condiționată de prelucrare prin rațiune a datelor obținute. În observație sunt angajate, cu ponderi specifice, atât procesele senzoriale ale cunoașterii cât și cele logice. În observația științifică participă un element senzorial, perceptual și un element intelectual, conștient sau chiar inconștient.

De regulă observația este vizuală, dar sunt multe cazurile în care participă și alți analizatori, în funcție de caracteristicile fenomenelor urmărite, ea însăși fiind un proces plurimodal, activ, care presupune interes, atenție susținută, o intenție.

Scopul observației este culegerea de date concrete, a căror analiză științifică să permită generalizarea. Observarea științifică este un proces intelectual activ în care cercetătorul face efortul de a fi precis și obiectiv, chiar dacă evenimentele observate sunt încărcate de subiectivitate.

Observația științifică este voită și conștientă, selectivă care prin analiză conduce și stabilirea unor legături, metodică, condusă după reguli desfășurate pe baza unui plan de observare, este fundamentată teoretic având la bază cunoștințe, informații privind aspectul studiat, este sistematică în urmărirea derulării cercetării și consemnarea celor constatate, analitică pentru cunoașterea temeinică a celor observate (componentele, momentele, caracteristicile), completă dacă surprinde cât mai multe aspecte, dacă este posibil totalitatea lor.

De la atitudinea de observare pasivă, se trece la activizare, conștientizare, raționalizare și organizarea observației. Astfel, observația devine o metodă științifică de investigare. Rolul și importanța ei se intensifică odată cu utilizarea experimentului. Ambele metode se completează prin particularitățile lor, alcătuind o unitate ce formează baza metodologică a științei.

Tipuri de observații

Observația spontană (întâmplătoare) este, așa cum reiese din denumire ocazională, de tipul observației pasive, dar, având în vedere că este făcută de specialist, poate conduce la evidențierea unor aspecte noi și interesante.

Observația organizată, cu caracter intenționat, activ, provocat și sistematic. Acest tip de observație pornește de la o anumită idee, anticipativă a rezultatelor și a efectelor lor.

Observația naturală, numită și directă, este făcută în condiții obișnuite, naturale, fără intervenția cercetătorului, în timp ce în observația experimentală sau provocată, cercetătorul intervine direct prin administrarea unor stimuli, verificând reacțiile și conduita celor observate.

Observația transversală și longitudinală se numește transversală când se face simultan pe mai multe situații (de exemplu când luăm în studiu mai multe clase de elevi de diferite vârste), în timp

ce în observația de tip longitudinal se urmăresc evolutiv (în timp) aceiași subiecți.

Observația mai poate fi: pedagogică, psihologică, sociologică și statistică.

În cadrul activității de educație fizică și sport, poate cu o notă mai accentuată în munca de performanță, atunci când sportivul are un bagaj de cunoștințe și deprinderi bogat, când știe să interpreteze anumite stări de fapt, când a „învățat” să se cunoască, poate fi folosită ca metodă *auto-observația*, care poate veni cu succes în sprijinul cercetătorului și, în primul rând, a celui ce se auto-observă. Este necesar ca observatorul ca și auto-observatorul să nu se grăbească în a trage concluzii; în formularea acestora să țină cont de toți factorii stimulatori și inhibitori. Reiese că, percepția și implicit observația, prezintă un caracter selectiv.

Pentru justa orientare a observației, în legătură cu o anumită temă este necesară o schemă sau un protocol (program) de observație, se stabilește o anumită tehnică de notare și, dacă este nevoie, o terminologie minimă. Datele observației se notează în timpul său, în orice caz, imediat după observare, deoarece timpul și alți factori ar putea denatura datele. Pentru succesul observației este necesar ca subiectul sau grupul studiat să fie urmărit în situații diferite, iar datele obținute să fie verificate prin mai multe procedee. Observația beneficiază în prezent de tehnici moderne de înregistrare: filmul, fotografia, înregistrarea magnetică, etc. Observația singură nu este suficientă. Este necesar ca, în cercetare, ea să fie folosită simultan cu alte procedee.

Etapale observației: stabilirea precisă a ceea ce urmează a fi studiat, formularea precisă și delimitarea problematicii, referiri la rezultatele cercetărilor anterioare, sublinierea rolului și importanței investigației, pregătirea organizatorică, metodologică și materială, stabilirea perioadelor de observație, definitivarea parametrilor ce urmează a fi observați și înregistrați, alegerea fișelor pe care se vor face înregistrările, stabilirea codurilor utilizate, stabilirea modului de prelucrare a datelor și de valorificare a acestora, cunoașterea din timp a condițiilor de lucru și asigurarea instrumentelor, materialelor de lucru (fișe de înregistrare, rechizite, mijloace de calcul etc.), elaborarea planului de observare, realizarea unei cercetări preliminare (pilot), realizarea cercetării propriu-zise prin observarea și înregistrarea aspectelor ce constituie subiectul cercetării, prelucrarea, analiza și valorificarea informațiilor rezultate în urma aplicării metodei observației, ordonarea datelor, prelucrarea statistico-matematică, analiza și interpretarea rezultatelor, formularea unor concluzii preliminare, redactarea raportului de cercetare, valorificarea cercetării.

Concluzii

Metoda observației execuției asigură în cel mai mare grad sesizarea aspectelor cheie ale execuției mișcărilor. Antrenorul dirijează observația sportivilor spre execuțiile cele mai bune realizate în timpul desfășurării antrenamentelor, prin urmărirea atentă. Observația dirijată poate fi efectuată și asupra exercițiilor greșite pentru a scoate în evidență aspectele negative și a le înlătura. Este indicat ca antrenorii să orienteze observația subiecților spre un anumit aspect, precizat dinainte, și să stimuleze intervențiile pozitive ale sportivilor.

Bibliografie

1. Epuran, M., *Psihologia sportivă*, Editura UR Știința și Artă, București, 1993;
2. Bompa T. O., *Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului*, Ex Ponto, București, 2003;
3. Nicu, A., *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*, Editura România de Măine, București, 1999.

O alimentație sănătoasă

Prof. Daniela-Nicoleta CALOTĂ-CURELARU
Liceul Tehnologic Petru Poenaru, Bălcești

Secțiunea: Educație pentru sănătate

Alimentația, în medicina hipocratică, era considerată cel mai important factor terapeutic, unele prescripții având o notă de uimitoare actualitate. Sănătatea depindea de echilibrul dintre hrană și efortul fizic, care trebuia început la o vârstă fragedă și continuat tot restul vieții .

Nevoia de hrană implică și modalitățile de preparare și consum care, alături de igiena personală, respirația corectă, activitatea fizică regulată, vitalitatea psiho-fizică și spirituală, ne ajută să ne echilibrăm și să dozăm hrana corpului și a minții, cântărind excesele, dar și lipsurile.

Practic a mânca sănătos înseamnă consumul echilibrat, în ansamblul său, din toate grupele alimentare:

- ▶ Carnea, peștele și derivatele lor
- ▶ Laptele și derivatele lor
- ▶ Ouăle
- ▶ Grăsimile alimentare (de origine animală și vegetală)
- ▶ Cerealele și derivatele lor
- ▶ Legumele-leguminoasele
- ▶ Fructele
- ▶ Zahărul și produsele zaharoase
- ▶ Condimentele
- ▶ Băuturile nealcoolice

Factorii care influențează sănătatea noastră se pot împărți în patru grupe:

- ▶ *Factori biologici*: înzestrarea sau predispoziția genetică, vârsta, alergiile, diverse infecții;
- ▶ *Factori de mediu*: ocupația, aerul, apa, statul social, mijloacele de circulație;
- ▶ *Factori de viață*: alimentația, sedentarismul, stresul, drogurile, medicamentele;
- ▶ *Sistemul de organizare a societății*: măsurile profilactice, cheltuielile legate de îngrijirea sănătății, asigurările de sănătate .

Criterii de orientare pentru a ști dacă efortul va avea efectele cele mai bune:

- Frecvența pulsului trebuie să fie în jurul cifrei de 180 minus valoarea vârstei pe care o aveți -de exemplu, o persoană de 40 de ani, la terminarea activității fizice, să aibă un puls de 140 /minut;
- Frecvența respirației în timpul alergării sau al mersului trebuie să vă permită să întrețineți o conversație;
- Senzația efortului depus trebuie să fie de solicitare, înșă nu de epuizare, de suprasolicitare.

Oamenii trebuie să înțeleagă că alimentația corectă și sănătoasă nu trebuie să fie ocazională, ci trebuie să fie integrată într-un stil de viață care va asigura starea generală de sănătate și longevitatea.

Nici un aliment nu poate aduce, singur, toate principiile nutritive de care are nevoie organismul, ci doar o alimentație variată, moderată și echilibrată.

Prea multe lichide în timpul mesei duc la diluarea enzimelor digestive, care automat duc la îngreunarea digestiei – durează mai mult, consumă mai multă energie. Recomandarea este ca în timpul mesei să nu exagerăm cu băutul apei, sucurilor și lichidelor în general. De preferat la 20-30 de minute înainte/după masă (asta nu înseamnă să ții setea, ci să nu exagerezi).

Sănătatea poate să fie protejată printr-un regim alimentar adecvat, prin sport, drumeții, plimbări în aer liber, prin dans, prin jocuri de agrement, prin bună-dispoziție și atitudine optimistă.

„Unii oameni trăiesc pentru a mânca, dar eu mănânc pentru a trăi” (Socrate)

Alimentația nu trebuie să constituie scopul vieții noastre, ci doar modul de a întreține viața, de a satisface nevoile organismului uman în cel mai bun mod cu putință



Bibliografie

1. Dr. George D. Pamplona-Roger, *Sănătate prin alimentație*, Editura viață și sănătate, 2015;
2. ***, *Revista Viață + Sănătate*, Revistă lunară de sănătate, educație și familie, Editura viață și sănătate, 2015;
3. Elena Pridie, *Gătește repede, sănătos și gustos-*, Editura viață și sănătate, 2015;
4. Dr. Emil Rădulescu, *Alimentație inteligentă*, Editura viață și sănătate, 2015, Ediția a 9-a ;
5. Zoe Partin, Ioana Stama, *Educație pentru sănătate*, clasele V-VIII, Editura Corint, București, 2007;
6. Internet- www.culinar.ro

Abordări teoretice referitoare la tratarea jocului în lecția de educație fizică și sport

Prof. Ioan Ovidiu OLTEAN
Scoala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Jocurile contribuie la dezvoltarea holistică a elevului prin conexiunile pe care le fac cu alte discipline sau chiar și cu experiența de viață. Ele impun respectarea regulilor, adaptarea comportamentului, a modalității de interacțiune în cadrul grupului dar nu în ultimul rând de asumare a responsabilităților.

Jocul oferă posibilități elevilor de a înțelege anumite structuri ale jocurilor sportive competiționale, deci pot fi folosite ca bază de pornire în învățare acestora.

Explicarea și demonstrarea jocurilor se face în funcție de vârstă, astfel, la clasele I-IV se vor da explicații odată cu demonstrarea, la clasele V-VIII demonstrația va urma explicației și doar dacă

este foarte complicat iar pentru clasele IX-XIII explicația poate fi folosită în exclusivitate, iar demonstrația numai atunci când sunt deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive. În ceea ce privește explicația trebuie urmărită o succesiune logică care cuprinde:

- Denumirea jocului;
- Descrierea succintă a acțiunii jocului;
- Principalele reguli;
- Condițiile de câștigare a jocului și punctajul;
- Evidențierea momentelor de începere și încheiere a jocului.

Una dintre cele mai eficiente metode de însușire a conținuturilor specifice educației fizice și sportului este folosirea jocurilor de mișcare, care reprezintă ”o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este clar exprimat” (Stănescu M, 2009, p.79, Didactica Educației Fizice curs universitar).

Aceste jocuri au reguli care trebuie respectate și îi pun pe elevi în situațiile de a rezolva probleme, contribuind la dezvoltarea personalității, a capacităților volitive și intelectuale dar și la dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice.

În cadrul lecției de educație fizică, jocul poate apărea în toate verigile lecției:

- Organizarea colectivului de elevi - se folosesc jocuri pentru captarea atenției;
- Pregătirea organismului pentru efort - jocuri cu reguli simple, cunoscute de elevi care să accelereze ritmul cardiac (110-120 pulsații/minut);
- Partea fundamentală - în care jocurile constituie mijlocul de bază, urmărind dezvoltarea calităților motrice dar și consolidarea sau perfecționarea deprinderilor motrice;
- Partea de încheiere pentru revenirea organismului după efort - se folosesc jocuri cu un efort fizic redus.

Profesorul trebuie să asigure un cadru adecvat desfășurării jocurilor așa încât să țină cont de următoarele aspecte (Cf. M. Stănescu, C. Ciolcă, C. Urzeală (2004):

A) Pregătirea jocului:

- Anunțarea jocului;
- Verificarea spațiului de joc, pentru a preveni accidentările;
- Amenajarea spațiului (delimitarea spațiului de joc);
- Pregătirea materialelor didactice;
- Să corespundă vârstei colectivului de elevi;
- Să fie suficient ca număr pentru a implica toți elevii în joc;
- Să se respecte normele de siguranță;
- Elevii trebuie implicați în organizare pentru a-i responsabiliza.

B) Organizarea jocului de mișcare:

- În constituirea echipelor se va ține cont de următoarele: (număr egal de elevi în fiecare echipă, echipele să fie omogene din punctul de vedere al potențial motric, rolul de căpitan de echipă să fie dat prin rotație);
- Disponerea echipelor pe teren - trebuie avut în vedere spațiul dintre echipe și asigurarea unei vizibilități optime;
- Anunțarea regulilor de joc - trebuie să se facă clar și concis, explicația poate fi însoțită și de demonstrație iar profesorul poate verifica nivelul de înțelegere al regulilor prin adresare de întrebări;
- Responsabilizarea elevilor prin stabilirea acelor elevi care-l vor ajuta pe profesor să urmărească respectarea regulilor pe tot parcursul jocului (sunt folosiți elevii scușiți pentru a-i implica în lecție).

C) Desfășurarea jocului- în aceasă fază profesorul trebuie să se asigure că:

- Jocul va începe prin stabilirea modului de desemnare a câștigătorului;
- Regulile vor fi respectate și va opri jocul dacă observă un comportament inadecvat. Regulile trebuie adaptate nivelului grupei de elevi și trebuie să solicite colectivul. Profesorul trebuie să dezvolte elevilor atitudinea conștientă contribuind astfel la menținerea disciplinei în timpul jocului;
- Dozarea efortului se va face în funcție de nivelul de dezvoltare al elevilor dar și de vârsta lor, realizându-se prin micșorarea sau mărirea suprafeței de joc, modificarea duratei de joc sau a pauzelor, simplificarea sau complicarea regulilor de joc.
- Încheierea jocului cu anunțarea câștigătorului dar și cu aprecierea asupra modului în care s-a desfășurat jocul, cu sublinierea aspectelor pozitive dar și a celor ce trebuie îmbunătățite. Se urmărește acordare unui feedback pozitiv, cu sublinierea comportamentelor corespunzătoare și trebuie să vizeze atât latura afectivă cât și cognitivă.

D) Modalități de modificare a jocului - jocurile trebuie adaptate pe parcursul desfășurării lor atunci când profesorul observă că nu sunt atinse obiectivele lecției și pot fi modificate: dimensiunile spațiului de joc, numărul jucătorilor, acordarea diferitelor sarcini elevilor în timpul jocului, modificare regulilor de joc.

Atunci când jocul este folosit ca o metodă de instruire trebuie să i se păstreze caracteristica dominantă reieșită din definiția dată de J. Chateu (1967) că ”este o activitate fizică... care produce bucurie” și doar așa se poate menține atenția și interesul copiilor pentru activitate.

Jocul are un rol important în formarea personalității contribuind la dezvoltarea trăsăturilor afective, cognitive și volitive, deci profesorul trebuie să cunoască metodologia jocurilor și să le conducă ferm și corect intervenind de fiecare dată atunci când nu se respectă regulile de joc.

Conform M.Stănescu, C. Ciolcă, C.Urzeală 2004 ”jocul de mișcare reprezintă o variantă a activității ludice în care locul mișcării este clar exprimat”.

Pentru ca jocurile să fie folosite ca mijloace de instruire trebuie cunoscută structura acestora:

- Să aibă un nume sugestiv pentru sarcinile motrice incluse în joc;
- Obiectivul prin care se urmărește îndeplinirea sarcinii motrice (mișcarea ce trebuie efectuată);
- Structura clasei – elementele importante în selectarea jocurilor sunt vârsta și numărul elevilor, care duc la adaptarea modului de organizarea al jocului;
- Echipamentul necesar- trebuie să fie corespunzător abilităților motrice al grupului de elevi;
- Regulile jocului- trebuie să fie clar precizate și respectate de toți elevii participanți la joc.

Prin joc se urmărește dezvoltarea capacității motrice, dar și dezvoltarea trăsăturilor de personalitate. Caracteristica jocului este de a lucra în echipă ceea ce duce la dezvoltarea relațiilor interpersonale: cooperare, adaptarea propriilor acțiuni cu cele ale grupului, stabilirea și recunoașterea liderului, dezvoltarea spiritului critic dar și autocritic, asumarea responsabilităților, dezvoltarea inițiativei, a spiritului de observare.

Așa cum am menționat anterior profesorul trebuie să conducă ferm aceste jocuri pentru că altfel se pierde caracterul formativ al acestora. Jocul promovează competiția și pot exista momente când elevii nu-și vor respecta colegii de joc sau adversarii și nu de puține ori se ajunge la violență verbal sau fizică.

Pentru a evita aceste situații nefavorabile regulile trebuie respectate iar profesorul trebuie să fie ferm în aplicarea consecințelor. Jocul trebuie să se bazeze pe incluziune deci toți elevii sunt încurajați să participe indiferent de potențialul motric.

Când începe jocul profesorul și elevul sunt într-o continuă interacțiune, în care ei trebuie să evalueze deciziile în funcție de evoluția jocului, iar profesorul poate schimba regulile pentru a-l face mai accesibil sau din contră mai dificil în funcție de abilitățile elevilor. În acest fel atenția elevului se

schimbă de la execuția tehnică la strategiile tactice, la colaborare, la teamwork precum și la mișcarea cu sau fără minge, concepte care pot fi transferate în alte jocuri.

Bibliografie

1. Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Volumul 1, Volumul 2, Editura, FEST, Bucuresti, 2011;
2. Stănescu M., *Strategii de învățare motrică prin imitație*, Editura Semne, București, 2002;
3. Stănescu, M., Ciolcă C., Urzeală, C., *Jocul de mișcare- Metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Editura Cartea Universitară, București, 2004;
4. Stănescu M, *Didactica Educației Fizice* curs universitar, București, 2009.

Rolul educației fizice și a sportului în formarea personalității tinerilor

Prof. Rodica-Maria ONOGEA
Liceul Sanitar Antim Ivireanu, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: educație fizică și sport

Abstract: Educația fizică și activitățile sportive, ca procese educative eminentemente practice, oferă un câmp larg de acționare favorabil pentru educarea inițiativei, independenței și responsabilității, disciplinei colective, integrării în colectivitate, cooperării în vederea atingerii unor țeluri, dârzeniei și competitivității, calității și însușirii cu profunde implicații în formarea personalității.

Cuvinte cheie: educație fizică și sport, integrare sociala

Implicarea educației fizice, în legătură cu pregătirea forței de muncă, cu instruirea și educarea tinerei generații își propune să perfecționeze conținutul și metodologia educației fizice școlare. Căutările și soluțiile, propuse în cadrul acestei grupe de preocupări, urmăresc să evidențieze și să perfecționeze modalitățile de integrare a obiectivelor educației fizice în obiectivele generale ale educației, în ideea unei mai eficiente valorificări a influențelor exercițiului fizic pe planurile educației intelectuale, morale, estetice și politehnice. Procesul de educație fizică constituie un proces pedagogic activ, care implică direct inițiativa și responsabilitatea elevului în propria lui pregătire. În cadrul procesului de educație fizică se promovează o pedagogie activă, o pedagogie a comportamentelor morale și a trăsăturilor de caracter reclamate, în prezent de comanda socială privind pregătirea și formarea viitorului cetățean. Experiența morală, calitățile și însușirile caracterului se dobândesc și se educă mai ales în cadrul practicii nemijlocite, ca efect al numeroaselor exersări și corectări și mai puțin ca efect al unor prelegeri. Educația fizică, activitățile sportive, ca procese educative eminentemente practice, oferă, în acest sens, un câmp larg de acționare favorabil pentru educarea inițiativei, independenței și responsabilității, disciplinei colective, integrării în colectivitate, cooperării în vederea atingerii unor țeluri, dârzeniei și competitivității, calității și însușirii cu profunde implicații în formarea personalității. Pe de altă parte, obiectivele instructiv-educative proprii educației fizice și sportului: sănătatea, capacitatea de muncă, calitățile motrice, disciplina, sunt ele însuși achiziții valoroase cu largi posibilități de întrebuințare, reclamate de viață și muncă, pe plan mai larg analizate ele constituie parte din obiectivele generale ale educației.

În legătură cu preocupările amintite, numeroase personalități ale lumii contemporane au

exprimat idei interesante, implicând educația fizică în formarea personalității, în viața omului contemporan. Reme Maheu, referindu-se la funcțiile educației fizice și sportului subliniază că „...educația fizică și sportul constituie activități sociale importante strâns legate de cultură și civilizație, capabile să contribuie la dezvoltarea chibzuită a corpului și a sensibilității umane”, motiv pentru care pledează ca acestea să fie strâns legate de procesul de educație. Lucrările lui I. Piaget, sugestive prin însăși titlurile lor, avansează idei valoroase privind rolul motricității în dezvoltarea mecanismelor cognitive la copii, privind valorificarea pedagogiei active prezenta în procesul de educație fizică în formarea comportamentelor. Idei ca „*unitatea fundamentală a acțiunii și inteligenței sub aspectul său operațional, toate mecanismele cognitive se bazează pe motricitate, cunoașterea este mai întâi o acțiune asupra obiectului și, în felul acesta, ea implică în însăși rădăcinile sale o dimensiune motrică permanentă, reprezentată și la nivelele mai înalte ale cunoașterii*”. Totodată, Piaget, exponent de seamă al pedagogiei experimentale, acționează și asupra faptului că educația fizică și sportul, utilizând o pedagogie activă, care conferă elevilor responsabilități, independență, obligându-i la acțiune și inițiative, creează premisele necesare dobândirii experienței de muncă și viață, exersării comportamentelor. Pierre Scurin, fost președinte FIEF, referindu-se la obiectivele educației fizice în cadrul societății contemporane, indică, ca principal obiectiv, participarea la formarea morală și socială a tânărului, datorită utilizării în cadrul educației fizice a unei pedagogii active, care conferă elevilor responsabilități și creează un mediu social educativ. El face reflecții interesante și în legătură cu noțiunea educației fizice. F. Mitterand făcea următoarele aprecieri: *Sportul este o problemă de interes național și Educația fizică și sportul constituie elemente fundamentale ale educației, o componentă a culturii, Statul, colectivitatea, are responsabilitatea nu de a impune, ci de a crea condiții pentru dezvoltarea sportului pentru toți*. Perfecționarea și modernizarea învățământului vizează, în egală măsură obiectivele, conținutul structura instituțională, tehnologia didactică și baza materială a învățământului ca sistem. Ca obiect al planului de învățământ, educația fizică are obiective proprii, determinate de rolul și funcțiile specifice ce-i revin în pregătirea și formarea tineretului școlar și obiective integrate, ce rezultă din participarea ei la realizarea obiectivelor generale ale învățământului. Idealul educației fizice, înțeles la modul prospectiv, conținutul perfectibil, nu poate fi conturat fără a lua în considerare ambele categorii de obiective. Acțiunea educativă complexă, dar unitară, în esența ei, cu înrâurire polivalentă asupra ansamblului personalității elevului, este arbitrajul și din rațiuni didactice, compartimentată pe laturile educației.

Dinamica dezvoltării societății impune școlii să acorde o atenție sporită dezvoltării capacităților care dau elevului posibilitatea de a înțelege sensul activităților desfășurate, motivând interesul pentru aprofundarea cunoașterii și stimulând autoperfecționarea, pretinde școlii să înarmeze elevii cu tehnicile de lucru care le permite adaptarea continuă la cerințele impuse de dezvoltarea științei și tehnicii, de uzura rapidă a unor informații, de frecvențele schimbări a tehnicilor de muncă. Concentrând în esența sa modelul sau tipul de personalitate solicitat de condițiile sociale, idealul educațional include trei dimensiuni definitorii: dimensiunea socială care vizează tendința generală de dezvoltare a acelei societăți; dimensiunea psihologică care se referă la tipul de personalitate pe care îl reclamă societatea (și anume trăsăturile personalității de bază - Ralph Linton); dimensiunea pedagogică care se referă la posibilitățile de care dispune sau cu care va trebui investită acțiunea educațională pentru a transpune în practică idealul.

Bibliografie

1. Nicola I., *Tratat de pedagogie școlară*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996;
2. Stanciu M., *Reforma conținuturilor învățământului*, Editura Polirom, Iași, 1999;

3. Dragnea A., coord, *Teoria educației fizice și sportului*, București, Editura FEST, 2002;
4. Epuran M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976.

Educație pentru sănătate

Prof. Nicolae-Adrian PĂUȘESCU
Școala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea

Secțiunea a III-a

Promovarea sănătății este procesul care oferă individului și colectivităților posibilitatea de a-și crește controlul asupra determinantilor sănătății și, prin aceasta, de a-și îmbunătăți starea de sănătate. Reprezintă un concept unificator pentru cei care recunosc nevoia fundamentală de schimbare atât a stilului de viață, cât și a condițiilor de trai.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază (1986) că sănătatea este mult prea importantă pentru a fi lăsată numai practicienilor din domeniul sanitar; educația și elaborarea de politici trebuie să fie centrale pentru dezvoltarea sănătății la nivel individual, comunitar și național.

Termenul folosit în România este, încă, cel de educație sanitară, noțiune consacrată pentru transmiterea unor informații legate în special de deprinderi igienice. Astăzi se încearcă trecerea la un concept mai cuprinzător și anume, educația pentru sănătate. Se poate, totuși, comenta că este nevoie și de învigorarea educației sanitare, mai precis a principiilor elementare de igienă în conceptul de educație pentru sănătate. Constatăm, din problemele de sănătate care apar la noi în țară, că aceste principii elementare de igienă personală, ca și de igienă a colectivităților, sunt din ce în ce mai puțin luate în considerare.

Educația sanitară	Educația pentru sănătate
– Atitudine prescriptivă , uneori culpabilizantă și manipulative	– Nici un comportament nu este lipsit de sens
– Prioritate acordată prevenirii îmbolnăvirilor și dobândirii unor principii igienice	– Promovarea unui stil de viață sănătos
– Activități punctuale , neorganizate	– Abordare integrată, coordonată și progresivă
– Prevenirea primară, secundară și terțiară – folosite numai ca și concepte medicalizate și individualizate	– Prioritate prevenirii primare în cadrul unei concepții globale
– Individul e considerat pasiv (determinare externă) și rațional	– Individul considerat activ (autonomie) și nerațional
– Strategie directă (cunoștințe)	– Strategie indirectă (motivare)

Educația pentru sănătate folosește mai multe tipuri de abordări:

- Medicală (bazată pe tipul de relație medic-pacient);
- Educațională (bazată pe informarea oamenilor, care vor lua singuri decizii privind sănătatea);
 - Personalizată (individualizată), având drept caracteristică lucrul cu clienții, pentru a-i sprijini să identifice singuri problemele și să ia singuri deciziile necesare;
 - Care presupune schimbări sociale, în care se urmărește realizarea unor schimbări în mediu pentru a facilita luarea deciziilor cele mai favorabile sănătății.

Sănătatea se definește în mod curent ca starea unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat. Îngrijirea sănătății este știința sau practica dirijată pentru diagnosticul, tratamentul și prevenția bolilor.

Alimentația este obiceiul care influențează cel mai mult sănătatea oamenilor. Suntem, pe zi ce trece, tot mai preocupați de a găsi modalități de îmbunătățire a alimentației și implicit de a găsi cele mai sănătoase produse alimentare. Cercetările în domeniul alimentației arată ca 70% din boli au legătură directă cu alimentația noastră. Primul pas pentru schimbarea stilului de a ne alimenta, este acela de studiere a piramidei alimentației.

Apa este constituentul principal al corpului omenesc, deoarece reprezintă 60% din greutatea lui. Sângele conține apă într-un procent de 90-92%. Fără apă nu există viață, fiind considerat cel mai important aliment, noi neputând supraviețui fără apă mai mult de trei-patru zile. Beneficiile apei sunt de neegalat: previne deshidratarea, ajută organismul să elimine toxinele, îmbunătățește digestia, protejează măduva spinării, țesuturile și articulațiile, menține hidratarea pielii, temperatura normală a corpului și masa musculară, previne obezia, scade riscul de a dezvolta cancer, păstrează sănătatea rinichilor. Înlocuirea apei cu sucuri de tot felul, lapte, cafea, băuturi alcoolice duce la multiple dezechilibre și implicit la îmbolnăvirea organismului.

Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, de preferință crude, fiind extrem de importante pentru menținerea sănătății organismului. Legumele „aprovizionează” organismul cu vitamine, minerale, fibre, având puține calorii. Fructele, la rândul lor, consumate proaspete și de preferință de sezon, aduc organismului un aport de vitamine și minerale.

Cerealele, cartofii, pâinea, orezul, pastele sunt sursa principală de carbohidrați, dându-ne energia necesară în diferite activități. Foarte important este consumul de cereale integrale și mai puțin consumul celor rafinate, deoarece în timpul procesului de producție se pierde o mare parte din valoarea nutritivă.

Leguminoasele sunt surse importante de proteine, glucide, vitamine, săruri minerale, lipide. Combinația dintre cereale integrale și leguminoase este ideală pentru aportul de aminoacizi esențiali aduși organismului uman. Carnea de pește și pasăre, precum și ouăle sunt bogate în proteine – element de bază ce intră în alcătuirea tuturor celulelor din organism. Pe lângă proteine, consumul acestor alimente aduce organismului vitamine, fier și zinc. Procesul de preparare a cărnii este extrem de important, fiind indicată îndepărtarea grăsimii și gătitul acesteia la grătar sau cuptor, nu prăjită în ulei. Ouăle nu trebuie consumate zilnic, deoarece au un conținut crescut de colesterol, modalitatea de preparare sub formă prăjită e bine de evitat.

Iaurturile, kefir, sana pot fi consumate zilnic, neavând restricții pentru un adult sănătos. Acestea întăresc sistemul imunitar datorită conținutului de fosfor și apă (80-88% este apă). Nu există un brânzet care să fie evitat de către un om sănătos. Acestea sunt bogate în proteine și calciu.

Vitalitate = caracterul a ceea ce este viu; intensitate a proceselor de viață; putere de viață, vigoare vitală; energie, forță, dinamism. Lipsa vitalității conduce rapid la boală, la cedarea în fața stresului, la o slabă putere a voinței și la anihilarea perseverenței. Când un om este bolnav sau devitalizat, talentele și creativitatea să nu sunt optimizate. De aceea, gestionarea și susținerea vitalității reprezintă un element important în atingerea succesului și a stării de împlinire.

În egală măsură, vitalitatea afectează aptitudinile și atitudinile mentale și emoționale. Oamenii cu o vitalitate mai mare se bucură de o sănătate mai bună, iau decizii mai bune, rezolvă problemele mai eficient și reușesc să cultive relații de o mai bună calitate.

La fel ca în cazul diferitelor modele de telefoane celulare, unii oameni se nasc cu o baterie vitală care ține foarte mult, în timp ce alții se golesc foarte rapid de energie. Acest lucru depinde inclusiv de starea lor mentală și emoțională. Vestea bună este că aproape oricine își poate reîncărca

bateria vitală prin anumite metode specifice, cum ar fi respirația, exercițiile fizice, somnul profund, o dieta alimentara corectă. (...)

Vitalitatea și puterea voinței reprezintă motorul care vă poate ajuta să urcați pe munții vieții, combustibilul fără de care nu va puteți realiza visele.

Cele șase principii ale unui stil de viață sănătos

Prof. psih.Ovidiu POPA

Școala Gimnazială nr. 10 Râmnicu Vâlcea

Prof. Dana Mihaela POPA

Școala Gimnazială nr. 13 Râmnicu Vâlcea

Secțiunea a III-a

Toți ne dorim o viață lungă și fericită, unde boala și necazurile să nu ne atingă. Însă ce facem pentru a ne atinge acest tel? În caz ca nu știi, mai mult de 80% din sănătatea ta depinde de modul în care te hrănești, dacă faci sau nu sport, dacă te odihnești, ce emoții și sentimente experimentezi. Restul de 20% este transmis genetic sau are legătură cu mediul înconjurător și sistemul de sănătate al țării în care trăiești.

Cu alte cuvinte, stilul de viață este suma alegerilor mici pe care le faci în fiecare zi, care au un impact pe termen scurt sau lung asupra ta. Iată care sunt cele 6 principii ale unui stil de viață sănătos:

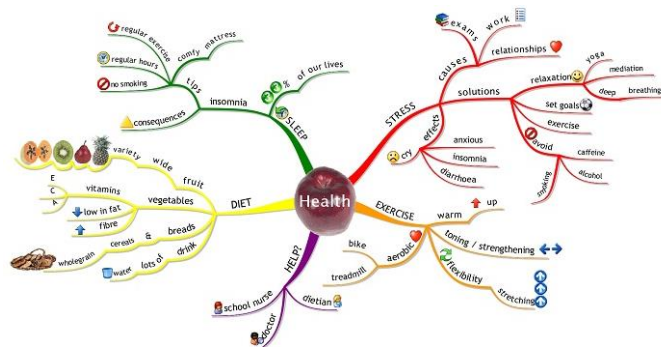
1. Respecta principiile unei nutriții optime

Din fericire, să ai o dietă sănătoasă nu trebuie să fie o provocare pentru nimeni. Funcționează pe același principiu ca și alte lucruri în viață: pe măsură ce practici ceva cât mai mult, cu atât devine mai ușor de făcut. Chiar dacă există sute de teorii ale unei diete sănătoase, cu informații mai mult sau mai puțin înțelese, sunt patru principii de baza referitoare la dieta de care trebuie să ții cont pentru a duce un stil de viață sanatos:

Mănâncă alimente integrale, neprocesate. Știu că este aproape imposibil să eviți toate chimicalele și alimentele procesate din meniul tău zilnic, însă încearcă să consumi cât mai puține astfel de produse. În general, ceea ce intră în stomac ar trebui să aibă un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne (caută pe etichetă să fie hrănite doar cu iarbă, de exemplu), ouă etc. Evită carbohidrații albi și zaharurile din meniu. Redu cantitatea de pâine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiți și așa mai departe.

Introdu varietatea în dieta ta. Organismul nostru este complex și are nevoie de o cantitate variată de nutrimente pentru a funcționa corect. Prin urmare, consumă produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toți cei trei principali macronutrienți: proteine, grăsimi, carbohidrați. Conform unor cercetători, cele mai sănătoase diete sunt cele bogate în grăsimi sănătoase și scăzute în carbohidrați. Este important să consumi și produse care conțin acizi grași Omega-3: pește gras precum somonul, semințe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanți și micronutrienții: toate vitaminele și mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim.

Consumă cantități mari de legume. Ai grijă să introduci zilnic în meniu cel puțin șapte porții de legume, obicei care influențează starea ta de fericire și de sănătate în general. Cele mai multe legume nu au calorii, îți dau o senzație de sațietate și sunt bogate în vitamine și minerale. Încearcă să



consumi cât mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănătoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar și legumele crucifere precum conopida, broccoli și varza. Nu există o limită de legume pe care trebuie să le ingerezi, spre deosebire de fructe. Și fructele sunt importante în dieta ta deoarece sunt bogate în antioxidanți și nutrimente, însă unele conțin mult zahăr și de aceea trebuie consumate cu moderatie.

Practică mâncatul conștient. Acest ultim principiu al unui stil de viață sănătos în ceea ce privește dieta noastră zilnică te învață să fii conștient de felul în care mănânci. Evită să consumi alimente în fața televizorului sau a calculatorului, în drum spre serviciu ori în timp ce faci orice altă activitate. Acordă-i mesei tale timpul și locul convenite pentru a te bucura de acest obicei. În plus, vei mânca doar atât cât să te sature: creierul tău îți va comunica mult mai repede când ai atins nivelul de saturație și astfel vei evita mâncatul compulsiv. În plus, mâncatul conștient nu te ajută doar la pierderea în greutate, ci ameliorează numeroase afecțiuni: lupta împotriva diabetului, reduce cheful de a mânca, scade tensiunea și nivelul colesterolului, dar îmbunătățește și aspectul fizic.

2. Practică orice activitate fizică.

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă trebuie să faci și sport. Mai exact, orice tip de activitate fizică. Găsește câteva exerciții sau sporturi care te atrag și practică-le constant. Încearcă să faci sport de două ori pe săptămână.

3. Oferă-i organismului suficient timp să se odihnească.

Realitatea este că, dacă nu dormi suficient, nu vei avea un nivel optim de energie și de productivitate în ziua respectivă. Este important să te trezești în fiecare dimineață la aceeași oră și să mergi la culcare când te simți obosit. Dacă respecti acest principiu timp de câteva zile, organismul tău se va regla și te vei simți mai plin de energie pe zi ce trece.

4. Elimină stresul din viața ta.

Stresul nu numai că te face să fii irascibil tot timpul, dar îți afectează și starea de sănătate a organismului. Există numeroase metode prin care poți să îți sub controlezi stresul, de la yoga și meditație până la practicarea unor sporturi și mersul la somn. Găsește cea mai eficientă modalitate care te ajută să te relaxezi și să nu te mai gândești la probleme și profită la maximum de ea. Poți chiar să mergi la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, dacă consideri că nu reușești singur să elimini stresul și ai nevoie de ajutor calificat. Nu este o rușine să apelezi la astfel de soluții, ba chiar este indicat în ziua de azi când ne acordăm atât de puțin timp pentru propria persoană.

5. Gândește pozitiv pentru a avea un stil de viață sănătos.

Pentru a avea un stil de viață sănătos, evită gândurile negative. Gândurile tale creează realitatea în care trăiești. Păstrează-ți controlul asupra minții și influențează-le în mod pozitiv. Gândurile pozitive duc la sentimente și la emoții pozitive, care au un efect pozitiv asupra întregului organism. De asemenea, gândirea pozitivă îți crește imunitatea organismului și te ajută să scapi rapid de orice boală care te afectează. Tu singur îți alegi modul în care gândești. Dacă vrei să duci o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur: Gândește pozitiv! Gândește inteligent!

6. Fii o persoană moderată.

Ultimul principiu al unui stil de viață sănătos este moderația. Găsește un echilibru în viața ta. Poți să faci aproape orice, dacă îl faci cu moderație. Un exemplu clasic este consumul de alcool. Poți să bei un pahar, două de alcool, însă dacă depășești zilnic aceste cantități înseamnă că ai deja o problemă. Însă moderația nu se aplică doar la consumul de alcool sau alte vicii. Suprasolicitarea la locul de muncă, obsesia de slăbire și chiar mersul prea des la sala de fitness reprezintă alte obiceiuri

nesănătoase de care trebuie să ții cont.

De asemenea, prea multă moderație reprezintă o altă problemă cu care trebuie să te confrunți. Nu este un capăt de țară dacă îți pierzi o noapte pe săptămână în club, dacă mănânci într-o zi o ciocolată neagră întreagă sau dacă nu ai avut chef să te duci timp de o săptămână la sală. Este în regulă să mai treci din când în când prin astfel de momente. Ține minte: Totul cu moderație, inclusiv moderația în sine.

Tu hotărăști dacă vrei să adopți cu adevărat un stil de viață sănătos!

Rolul sportului școlar în formarea și dezvoltarea personalității elevilor

Prof. Cătălin POPESCU
Școala Gimnazială, Mateești

Secțiunea: Educație fizică și sport

Abstract

Sportul reprezintă un fenomen al lumii contemporane moderne, un factor și un predicator important de dezvoltare economic și socială, caracterizat de o mare complexitate și diversitate, care are puterea de a promova acțiuni culturale – artistice de interes maxim pe întreg mapamondul.

Sportul școlar reprezintă un mijloc important în viața tinerilor de a-și compara posibilitățile, cunoștințele, competențele, calitățile și abilitățile în cadrul unei competiții sportive. Evaluarea acestor abilități se realizează, de regulă, într-un spațiu social, unde factorii psihici și psiho-sociali sunt puternic solicitați de prezența publicului, de prezența familiei, prietenilor colegilor sau de indicațiile cadrului didactic. Elevul este supus unor solicitări fizice și psihice importante, având ca miză, de cele mai multe ori, rezultatul. Putem spune că elevul „trăiește” la o scară mai redusă stări psihice asemănătoare sportivilor de performanță, cu intensitate crescută, unde natura solicitărilor este ridicată.

Competiția sportivă educă temperamentul prin autoreglarea manifestărilor, prin respectarea regulamentelor de joc, modelează caractere prin dorința de afirmare, stimulează creativitatea prin situațiile dificile de joc care cer soluții inovatoare, crește gradul de inteligență (cognitivă și emoțională) prin gândire, conștientizare, responsabilizare și formează aptitudini generale și psihomotorii prin motivare intrinsecă, dorința de afirmare și spirit de inițiativă.

Rolul activităților extrașcolare în dezvoltarea personalității elevilor este important prin formarea de atitudini și comportamente, în formarea caracterului, datorită caracteristicilor sale activ – participative, dinamism și creativitate, contribuind astfel la o bună integrare în grup a elevilor.

Cuvinte cheie: competiție sportivă, sport școlar, formare umană.

Teodorescu S.M., (2006, p. 2) evidentiază complexitatea sportului din punct de vedere biologic, social, psihologic, și organizatoric: „sportul este o activitate de întrecere, constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice diferențiate pe diverse ramuri, prin care se caută perfecționarea capacităților morfofuncționale și psihice, concretizate în performanțe ca: recordul, depășirea de sine, depășirea partenerului.”

Echipele reprezentative ale școlii, constituite după criteriile obiective, cuprind cei mai buni jucători și reprezintă unitatea de învățământ în întrecerile școlare. Copiii trebuie ca, pe lângă cerințele specifice jocului sportiv, să răspundă și unor solicitări complexe ce țin de relațiile psiho-sociale în cadrul grupului. În cadrul grupului sportiv se stabilesc relații de coeziune, prietenie, se stabilește

liderul (formal sau informal) și se pun bazele unor „relații” de joc. Însăși formarea echipei, titularizarea, integrarea noilor colegi în echipă, statutul rezervelor, sunt probleme ce țin de dinamica grupului și de echilibrul acestor relații va depinde functionalitatea formației. Un rol important îi revine cadrului didactic, care trebuie să posede o gamă variată de competențe și prin tact și măiestrie pedagogică să formeze și modeleze caractere, să pună bazele formării oamenilor de bază ai societății (Colibaba – Evuleț, D., Bota I., 1998, pp. 31-42)

El trece printr-o serie de stări psihice solicitante înainte, în timpul desfășurării sau chiar după terminarea unei forme de competiție, unde trebuie să răspundă solicitărilor (mulțumirilor, criticilor sau încurajărilor) venite din partea celor care asistă la spectacolul sportiv. Solicitățile lui psihice sunt o condiție a dezvotării prin adaptarea la solicitări, prin depășirea situațiilor tensionate pe baza unui efort de voință evitând oboseala, surmenajul și epuizarea. La sportivii de performanță despre „refacerea psihică” este considerată o condiție de reușită.

Sportul școlar, competiția școlară pune bazele formării spiritului de inițiativă, a curajului, a dorinței de autodepășire, a capacităților organizatorice, dar poate forma și atitudini de conduită negative cum sunt agresivitatea necontrolată, egoismul, îngâmfarea, individualismul sau vedetismul. Respectarea regulilor, ordinea, disciplina, spiritul de dreptate, respectul față de partener sau adversar, sentimentul de prietenie și apartenența la grup creează cadrul favorabil educării spiritului de echitate, a respectului și stimei față de partener, adversar sau public (Nicola I., 1994, pp. 262-265).

Elevul este, în cadrul competiției sportive, un „mic mare sportiv” care vrea să obțină victoria, să se facă remarcat, să fie cel mai bun, să se autodepășească, și să obțină o „performanță sportivă concretizată în câștigarea competiției și a respectului (publicului, coechipierilor, profesorilor, familiei, etc) cu care se va mândri și „lăuda mult timp”.

Competiția sportivă reprezintă cadrul oficial de întrecere unde doar un sportiv sau o echipă este câștigătoare, creând astfel învingători (caștigători) și învinși (pierzători). Rezultatul întrecerii este catalogat de antrenori și sportivi în funcție de obiectivele propuse la începutul competiției. Se întâlnesc cazuri în care un sportiv care a terminat întrecerea sau o echipă care a pierdut la limită un meci să aibă aceeași satisfacție cu cel care a câștigat-o. Bucuria de a participa, de a concura sau chiar de a intra sau termina în teren jocul sunt lucruri importante în viața oricărui mic sportiv.

Epuran M., (2001, pp. 134-135) confirmă puternica legătură (relație) care se stabilește între performanță și personalitate, influențându-se una pe cealaltă într-o relație directă, în care sportivul nu este un robot biologic care reproduce stereotip în competiție „o partitură” învățată. Sintagma „maximizarea performanței nu este posibilă decât prin maximizarea personalității sportivului” este valabilă dintotdeauna și credem că va fi de actualitate mult timp, atâta vreme cât sportivul este tratat ca o ființă umană dotată cu rațiune, care are emoții și sentimente și care încearcă pe tot parcursul întrecerii să se adapteze la solicitări, să eficientizeze acțiunile, să mobilizeze și maximizeze capacitățile psihofizice în condițiile unor variabile interne sau externe.

Coeziunea în cadrul grupului sportiv reprezintă unul dintre cei mai importanți factori în obținerea performanței sportive, de modul în care sportivii interconectează între ei, de a rămâne uniți și a înlătura barierele în comunicare va depinde în mare măsura atingerea obiectivelor sau a scopurilor propuse (Carron, A.V., 1984, p.341). Coeziunea este privită ca un proces extrem de dinamic care are la bază elemente de statornicie, cunoaștere, încredere, comunicare sau empatie în rândul sportivilor și este responsabilă de modelarea grupului în vederea formării unei echipe unite, capabile să câștige competiția.

Relatia între coeziune și performanță cuprinde atât relațiile sociale create, cât și coeziunea în vederea realizării unei sarcini în cadrul echipei în care fiecare își aduce contribuția în realizarea acesteia. „Victoriile aduc victorii” și conduc la creșterea coeziunii și formarea spiritului de echipă,

iar înfrângerile o destabilizează creând animozități și lipsă de încredere.

În cadrul echipelor reprezentative, factorul motivațional are un loc important, plecând de la dorința de a fi selecționat în echipă, de a juca titular și de a reuși victoria. Motivația și mai ales găsirea metodelor și mijloacelor de stimulare a acesteia în rândul micilor sportivi este una dintre marile provocări ale specialistului în a găsi și doza corespunzătoare atitudinilor motivaționale în concordanță cu natura solicitărilor.

Gavriliuță C. și Gavriliuță N., (2010, pp. 72-86) evidențiază rolul sportului în socializare și formarea identității. Este scoasă în evidență socializarea pe care o realizează activitatea sportivă și rolul acesteia pentru toți „actorii” implicați. Socializarea, ca și fenomen de învățare, gândire și acționare a modului de comportare în grupul social, integrează personalitatea fiecărui individ ca pe o identitate unică în viața socială.

- Socializarea prin sport- se promovează mai mult rolul sportului de masă în viața tinerilor.
- Socializarea în sport - regulamentele și regulile stricte de practicare.
- Socializarea în context sportive – se stabilesc relații de prietenie și pasiune sportivă.

Practicarea sportului implică puternic controlul emoțiilor și al gândurilor negative pe parcursul competiției. Emoțiile „trăite” cu o prea mare intensitate pot determina dezorganizarea comportamentului jucătorilor sau cele prea scăzute pot induce stări de automulțumire, pe baza demobilizării generale și a unei insuficiente coordonări a proceselor psihice. Gândurile (mai corect spus prejudecățile) pot genera la rândul lor comportamente negative ce au la bază emoțiile necontrolate și pot produce stări de nervozitate, frică, iritabilitate, rușine, teama de eșec, teama de adversar etc. Toate aceste lucruri, au efecte negative asupra exprimării la potențial maxim în competiție. Se evidențiază faptul că emoțiile sunt strâns legate de motivație, coordonează și sprijină comportamentele în vederea atingerii obiectivelor, oferă feedback asupra activității desfășurate, ajută la descoperirea, investigarea și ameliorarea unor posibile conflicte în grup, susțin comunicarea, reglează interacțiunile sociale și nu în ultimul rând trăirea unor emoții pozitive, au rolul de a restabili echilibrul și constituie imboldul în vederea susținerii activității viitoare (Predoiu R. , 2016, pp. 75-86).

Întreaga activitate sportivă solicită organismul uman atât fizic cât și psihic. Solicitățile de ordin psihic, stresul psihologic de participare la o activitate sportivă pot dezechilibra organismul uman și în final pot conduce atât la scăderea performanței, cât și la diminuarea plăcerii de a lua parte la întrecere. Toleranța la stres poate fi definită chiar ca o particularitate a personalității umane și înțelesă ca fiind capacitatea generală de adaptare a organismului uman, de a găsi resursele necesare, de a rezista, adapta sau împotrivi factorilor stresanți (Ciucurel M., 2006 p. 145).

Presiunea ridicată exercitată de către profesor/antrenor pentru obținerea imediată a rezultatelor sportive cu orice pret, implicarea exagerată și în necunoștință de cauză a părinților în pregătirea și participarea copiilor la întrecere, poate avea repercusiuni grave în atitudinea față de activitate și psihicul acestora, soldându-se chiar cu renunțarea la sport.

Mișcarea sportivă are rolul de a dinamiza grupul, de a-i crește coeziunea, colaborarea, dar poate apărea și rivalitatea (de exemplu între noii veniți și cei mai vechi) sau poate genera manifestări negative. În cadrul grupului sportiv, imaginea de sine se conturează în baza „spiritului de comparație” cu ceilalți colegi. Sportivul se cunoaște mai bine pe sine însuși, poate să facă aprecieri mai clare asupra posibilităților sale și are un statut bine definit în cadrul echipei. Între membrii echipei se stabilesc relații interpersonale în care atitudinea față de coechipier, antrenori sau adversari poate fi puternic influențată de trăsăturile de personalitate.

Referințe bibliografice

1. Carron, A.V., *Psychological Foundations of Sport*, ed. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1984;
2. Ciucurel, M.M., *Elemente de psihologia sportului*, Editura Universitaria, Craiova, 2006;
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota I., *Jocuri Sportive: teorie și metodică*, Editura Aldin, București, 1998 ;
4. Gavriluță, C., Gavriluță, N, *Sociologia Sportului: teorii, metode, aplicații*, Editura Polirom, Iași, 2010;
5. Nicola, I., *Tratat de Pedagogie Școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996;
6. Predoiu, R., *Psihologia Sportului, Maximizarea performanței sportive*, Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Teodorescu, S., *Teoria antrenamentului și competiției*, Editura Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport, București, 2006.

Pregătirea fizică la copii și juniori

Delia-Georgeta HODOROGEA
Clubul Sportiv Școlar Ramnicu Valcea

Baschet

I. Introducere

Baschetul este un joc sportiv colectiv (de echipă), făcând parte din categoria jocurilor sportive inventate. Calitatea sa de joc sportiv îl încadrează ca subdomeniu specializat al culturii și educației sportive, al civilizației sportive. Încadrarea baschetului în domeniul culturii sportive – și implicit al culturii – este determinată de faptul că baschetul, ca și celelalte sporturi, este în primul rând, o creație a omului, o cucerire culturală, iar practicarea lui constituie un act de cultură. Conceptual, baschetul nu trebuie considerat unilateral, respectiv numai din punctul de vedere al efectelor lui asupra componentei biologice a personalității umane, ci integrativ, prin prisma tuturor componentelor acesteia.

Jocul de baschet este „un mod specific de manifestare și totodată de practicare cu caracter ludic și sportiv a activității corporale și a exercițiului fizic, la care participanții constituiți în două echipe a câte cinci jucători, aflați temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită rivalitate sportivă, luptă pe un teren special amenajat cu coșuri de baschet, pentru obținerea victoriei, fiecare încercând să realizeze mai multe aruncări reușite în coșul adversarilor, efectuate cu ajutorul mingii de baschet manevrate în condiții prevăzute în regulamentul jocului.” (L. Teodorescu, T. Predescu, L. Vasilescu 1979).

Pregătire fizică, proces specializat al educației fizice, îndreptat spre rezolvarea anumitor sarcini. Pregătirea fizică prezintă un sistem de măsuri, care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor funcionali, stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate. (Ion Carp, 2000).

După Matveev, baza conținutului specific al antrenamentului o reprezintă pregătirea fizică a sportivului. După orientarea sa concretă, acesta este un proces de educare a aptitudinilor fizice necesare în activitatea sportivă (atât a celor ce se manifestă nemijlocit în ramura de sport aleasă, cât și a celor ce contribuie la perfecționarea în această ramură). În același timp pregătirea fizică a sportivului

este indisolubil legată de creșterea nivelului general al posibilităților funcționale ale organismului, de dezvoltarea fizică multilaterală, de întărirea sănătății.

II. Antrenamentul sportiv specific diferitelor grupe de vârstă principiile antrenamentului sportiv

1. Orientarea spre rezultate maxime, specializarea și individualizarea

Obținerea rezultatelor maxime în sport depinde de un număr de factori interni și externi. În stadiile timpurii ale unui proces de instruire întins pe mai mulți ani, orientat spre obținerea rezultatelor maxime, procesul de antrenament trebuie implementat treptat astfel încât obiectivul de varf va fi atins mai târziu, la o vârstă mai înaintată, parcurgând etapele instruirii care sunt cele mai potrivite pentru obținerea performanțelor maxime.

O astfel de strategie a pregătirii depinde foarte mult de antrenori, de planificarea antrenamentului, de aplicarea procesului de instruire și de interesul antrenorului de a obține rezultate excelente, corelat cu dezvoltarea treptată a jucătorilor până la atingerea varfului sportiv. Formarea echipelor nu trebuie să fie un scop în detrimentul formării jucătorilor.

În funcție de opțiunea reală a antrenorului se determină scopul final al antrenamentului sportiv și obiectivele specifice fiecărei etape de instruire: macrociclu, mezociclu, microciclu și plan de lecție.

2. Raportul dintre pregătirea generală și cea specifică în antrenament

Antrenamentul sportivilor privit ca cea mai amplă și mai importantă parte a pregătirii sportive cuprinde trei componente strâns legate între ele:

- Antrenamentul sportiv;
- Competiția sportivă
- Factorii de pregătire din afara terenului și a competițiilor.

Pregătirea generală este adesea confundată cu pregătirea fizică generală, lucru care este complet greșit.

De exemplu:

Din punct de vedere fizic, se abordează diferit pregătirea generală și specifică.

Din punct de vedere tehnic, se antrenează tehnica de baza și tehnica specifică a jucătorului specific postului.

3. Continuitatea procesului de instruire

Continuitatea procesului de instruire este una din regulile de bază ale antrenamentului sportiv. Continuitatea procesului de instruire derivă din necesitatea de a conecta din punct de vedere al conținutului și caracterului efortului microciclurile de pregătire, astfel încât microciclu următor să se construiască pe baza celui anterior, iar cel anterior să fundamenteze conținutul microciclului care urmează. Principala sarcină în elaborarea microciclurilor este de a realiza pregătirea astfel încât să se asigure efecte pozitive.

4. Creșterea treptată a încărcăturii (solicitării) în procesul de instruire

Întregul proces de instruire este un proces de adaptare la încărcătura permanent modificată în cadrul fiecărei noi faze de instruire. Sportivii trebuie să-și depășească permanent încărcătura cu care este obișnuit, ceea ce reprezintă limita capacităților lor funcționale. Așadar corpul unui sportiv este într-o continuă adaptare la noi cerințe.

Rezultatele sportive depind direct de dimensiunea încărcăturii de antrenament fizic și mental și de capacitatea sportivului de a se adapta. Acest lucru se antrenează!

5. Concentrarea procesului de instruire

La fel ca oricare alte activități din viața de zi cu zi și procesul de antrenament se desfășoară în cicluri de pregătire.

A fi în pericol de a deveni obosită fizic și mental. De aceea trebuie să schimbăm sistemul de

antrenament și caracteristicile procesului de instruire.

III. Pregătirea fizică

Pregătirea fizică este una dintre cele mai importante componente ale antrenamentului sportiv și este parte integrantă a pregătirii sportivilor în toate sporturile. Pregătirea fizică are o semnificație și un conținut diferit pentru fiecare ramură de sport în parte.

Pregătirea fizică este de 2 tipuri:

- Generală (PFG);
- Specifică (PFS)

PFG rezolvă două probleme în cadrul procesului de antrenament. În primul rând, este necesară pentru dezvoltarea armonioasă a diferitelor calități motrice. A doua sarcină este aceea de a crea o bază pentru antrenamentul și specificul fiecărui sport, fiind fundamentul pentru o bună PFS.

PFS este concentrată pe dezvoltarea acelor calități motrice și funcționale care sunt specifice sportului respectiv și care influențează în mod deosebit nivelul performanței sportive. În plus, utilizarea diferitelor metode de pregătire fizică și intensității în pregătirea fizică trebuie să fie în concordanță cu nivelul de pregătire al sportivilor, caracteristicile de vârstă și de sex, perioada și faza pregătirii etc.

Conținutul capacității fizice (CF) este diferită de la sport la sport. CF este formată din forță, viteză, rezistență, mobilitate și coordonarea (întâlnită în literatura de specialitate și sub denumirea de îndemânare).

Fiecare dintre aceste calități poate fi diferențiată mai târziu, ca întreg oferind o structură foarte complexă a pregătirii fizice.

De exemplu:

- Viteza de reacție, viteza de deplasare, viteza de execuție;
- Forța statică, forța dinamică;
- Rezistența de durată lungă, medie și scurtă (aerob – anaerob);
- Capacitățile coordinative: echilibru, capacitatea de cuplare a mișcărilor, simțul ritmului și al tempoului etc.

Toate calitățile fizice și formele lor de manifestare sunt interconectate. Antrenorul trebuie să cunoască regulile de baza ale dezvoltării calităților naturale, specificul dezvoltării lor în antrenament, relația dintre diferitele aptitudini fizice (de ex: viteză – forță), substratul biochimic al efortului.

Bibliografie

1. http://www.ccabaschet.ro/Licentiere_licenta_C.html
2. <https://taekwondoelohim.wordpress.com/2014/12/23/pregatirea-fizica/>

Prevenirea obezității și a sedentarismului cu ajutorul sportului

Prof. Elena TOMESCU
Liceul Gheorghe Surdu Brezoi

Secțiunea: Educație Fizică și Sport

Obezitatea este o boală de metabolism caracterizată prin creșterea în greutate, în urma acumulării de țesut gras (adipos), obișnuit prin exces de alimente și viața sedentară.

Cauze: Cauzele pot fi schematic reduse la un dezechilibru între aportul și consumul de

energie, cu alte cuvinte, la depășirea sistematică, de-a lungul unei perioade de timp, a necesităților nutritive printr-o rație alimentară caloric prea bogată: abuz alimentar. Această explicație nu este acceptată de toată lumea și mai ales de marea majoritate a obezilor.

Un motiv ar fi că abuzul alimentar nu este permanent. El corespunde perioadei de constituire a bolii și încetează de regulă la atingerea unui anumit grad de obezitate. Sunt numeroase cazuri în care obezul susține că nu mănâncă mai mult decât ceilalți membri ai familiei, care nu se îngrașă. Totuși, este sigur că el a mâncat mai mult atunci când, cu ani în urmă, a început să se îngrașe. Alteori, abuzul alimentar nu este spectaculos. Este suficientă depășirea cu perseverența a consumului zilnic de alimente doar cu 200 de calorii (cuprinse, de exemplu într-o felie de pâine cu unt) pentru că, după ceva mai mult de o lună, persoana respectivă să adauge 1 kg de țesut gras, iar la capătul unui an aproximativ 10 kg. Un asemenea „abuz” discret trece neobservat și este neidentificabil, iar cei în cauză sunt nedumeriți și intrigati că se îngrașă „pe nesimțite”. Abuzul alimentar poate uneori să nu existe în sens absolut. Sunt destul de frecvente cazurile persoanelor active (de exemplu, sportivi) care, după ce își restring eforturile consumatoare de energie, dar nu și alimentația, încep să se îngrașe fără a mânca nimic în plus față de ceea ce consumase până atunci. În acest caz, nu abuzul alimentar este responsabil de îngrășare, ci un oarecare grad de sedentarism față de care abuzul alimentar apare numai ca relativ. A doua mare cauză de obezitate, după abuzul alimentar, este sedentarismul, adică lipsa de exercițiu fizic. Cheltuielile energetice ale persoanelor sedentare sunt atât de reduse, încât ele pot fi foarte ușor depășite și ca urmare persoanele se îngrașă.

Este în general cazul multor bărbați după vârsta de 30 de ani, când, abandonând sportul devin sedentari concomitent și cu un mod de alimentație mai bun. La femei, abuzul alimentar apare mai ales în perioada ultimelor luni de sarcină, în timpul alaptării sau la menopauză. Alteori, obezitatea apare după o boală infecțioasă, sau după o intervenție chirurgicală, când, în ambele împrejurări, abuzul alimentar din perioada de convalescență duce la acumularea de țesut gras.

Factori de risc: Un important factor de risc este ereditatea, pentru că, la anumite persoane, există o predispoziție la obezitate. Această predispoziție este de obicei comună mai multor membri ai unei aceleiași familii, fiind o predispoziție familială. Deseori, ea se transmite de la o generație la alta și este mai degrabă o ereditate de obiceiuri alimentare. Obiceiurile se transmit de la o generație la alta, ducând la apariția obezității prin abuz alimentar deprins încă din copilărie. Dar, în aceleași familii, se întâlnesc și indivizi cu greutate normală, care rezistă abuzului alimentar, tocmai pentru că, în cazul lor, predispoziția la îngrășare este absentă. Anumite modificări ale activității glandelor endocrine pot crea o predispoziție la obezitate, și anume:

- Funcția exagerată a glandelor suprarenale poate să ducă, în anumite condiții, la o creștere a apetitului și la o utilizare mai economică a materialului energetic adus de hrană, ceea ce facilitează apariția obezității;
- În unele boli ale pancreasului, secreția crescută de insulină poate mări pofta de mâncare și totodată poate favoriza transformarea glucidelor din hrană în grăsimi de depozit;
- Hipotiroidismul duce la obezitate datorită modificării funcțiilor tiroidei;
- Tulburările ovariene și în special la menopauză predispun la îngrășare, nu numai prin efectul specific al modificărilor endocrine respective, cât, mai ales, prin modificarea atitudinii femeii față de viață, în general, și față de alimentație;
- Factorii neuropsihici pot favoriza de asemenea apariția bolii, prin modificarea apetitului și a stilului de viață.

Obiectivele SPORTULUI în lupta cu obezitatea sunt:

1. Scăderea greutății corporale;

2. Îmbunătățirea sau creșterea capacității de efort a organismului;
3. Îmbunătățirea respirației și mărirea ventilației pulmonare;
4. Tonifierea generală a organismului și, în mod deosebit, a musculaturii abdominale;
5. Înlăturarea afecțiunilor asociate;
6. Stimularea proceselor de dezasimilație prin activarea unui consum energetic crescut măbind durata și activitatea reacțiilor de oxidare celulară;
7. Prevenirea instalării altor afecțiuni generate de obezitate;
8. Îmbunătățirea stării fizice și psihice generale a subiectului;
9. Prevenirea hipotoniei gastrice și intestinale.

Obiectivele kinetoterapiei la supraponderali sunt:

- Scăderea greutatei corporale spre o greutate corporală ideală;
- Tonifierea organismului , în special a musculaturii abdominale;
- Creșterea capacității la efort a organismului;
- Îmbunătățirea respirației și mărirea ventilației pulmonare;
- Îmbunătățirea stării fizice și psihice;
- Prevenirea instalării altor afecțiuni generate de obezitate;
- Prevenirea hipotoniei gastrice și intestinale;
- Înlăturarea afecțiunilor asociate.

Tratamentul obezității prin sport poate fi format dintr-un complex de exerciții cardio, exerciții pentru eliminarea apei și grăsimilor din organism, exerciții de tonifiere musculară în zona deficitară. Se recomandă începerea activității fizice cu o intensitate scăzută unde se vor arde lipidele iar treptat se va mări intensitatea activității fizice și se vor arde glucidele.

Dacă persoanele cu supraponderabilitate nu au hipertensiune, atunci acestea pot face ca activitate fizică și fitness. Timpul alocat exercițiilor fizice trebuie să fie de cel puțin 30 de minute în fiecare zi timp de 3 ori pe săptămână.

Slăbirea este un proces greu de atins și foarte greu de menținut. Se indică slăbirea în trepte, adică perioade de slăbire de 3 luni alternate cu perioade de menținere a greutății de circa 3-6 luni, și nu este indicată o slăbire mai mare de 0,75 kg pe săptămână. O scădere prea mare în greutate într-un timp scurt nu va putea fi menținută și reprezintă un efort imens pentru inimă.

Sportul sau gimnastica medicală la supraponderali începe cu o parte introductivă în care se execută mers, variații de pași, exerciții pentru încălzirea generală a aparatului locomotor și se continuă cu o parte fundamentală care cuprinde exerciții cu diferite obiecte, exerciții de respirație, iar ca parte de încheiere se vor executa exerciții de relaxare și respirație în care efortul scade treptat.

Principiile de bază ale exercițiului fizic de care trebuie să se țină seama la supraponderali sunt:

- Exercițiile se execută lent și ritmic, fără a se executa mișcări bruște
- Exercițiile se execută din poziții stabile, care să permită un maxim de randament muscular
- Progresivitatea exercițiilor trebuie să fie lentă, de la exerciții cu o intensitate mică spre exerciții cât mai complexe ca intensitate

Concluzia este că activitatea fizică nu trebuie abandonată odată cu obținerea greutății corporale dorite. Exercițiile fizice trebuie continuate pentru întreținere și prevenirea obezității. În plus, sportul are un efect benefic și asupra psihicului.

Bibliografie

1. <http://obezitate.org/Articole-obezitate/Kinetoterapia-in-obezitate/tratamentul-kinetoterapeutic-in-obezitate.html>
2. <http://www.info-portal.ro/articol/obezitatea/1834/2/referat/>
3. <http://www.sportmedcenter.ro/articole/1322-kinetoterapia-in-combaterea-obezitatii.html>
4. Florian Georgescu, *Cultura fizica- fenomen social*, ediția a II a, Editura Sport- Turism, București, 1976.

Lucrul în fața calculatorului – riscuri și reguli de respectat

Prof. Alin BADEA

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Prof. Petronela BADEA

Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea

Tehnologia ne face viața mai ușoară prin noi metode de lucru, schimb de informații și divertisment, dar tot ea ne poate afecta sănătatea.

Prea mult timp la calculator a devenit un obicei constant în viața multora dintre noi. Majoritatea domeniilor de activitate presupun munca pe calculator. Mai nou, în contextul pandemiei Covid-19, chiar și învățământul se desfășoară prin intermediul calculatorului. Pentru mulți copii, școala online înseamnă petrecerea a câtorva ore pe zi în fața unui ecran: laptop, tableta, telefon. Iar pentru mulți adulți, biroul s-a mutat acasă. **Telemunca**, școala online și telemedicina nu mai sunt excepții, ci fac parte din normalitatea cotidiană. Toate acestea au dus însă la înmulțirea orelor petrecute în fața unui ecran.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, în ultimii 30 de ani, excesul de calculator este implicat în apariția a numeroase tulburări și probleme de sănătate: de la amețeli, dureri de cap, oboseală cronică până la scaderea acuității vizuale, dureri de spate, obezitate s.a. Cu toate acestea, nu avem cum să evităm utilizarea calculatorului/laptopului. Dispozitivele IT fac parte dintre mijloacele vieții moderne și tot ce putem face este să ne informăm și să ne adaptăm obiceiurile astfel încât să limităm consecințele negative.

Cum te afectează lucrul în fața calculatorului?

Computerele au devenit omniprezente în viața de zi cu zi. Acest lucru a contribuit, printre altele, la creșterea productivității și eficienței muncii, la ușurarea sarcinilor zilnice. Cu toate acestea, există și reversul medaliei. Folosirea în exces a computerului poate aduce prejudicii sănătății noastre. Oboseala oculară, amețeli, dureri de cap, dureri de spate, tulburări musculo-scheletice, insuficiența venoasă cronică, exces ponderal, insomnii, imunitate scăzută. Acestea sunt printre cele mai frecvente consecințe care apar dacă petrecem prea mult timp la calculator.

Câte ore trebuie să stai la calculator?

În cazul adulților, nu există reglementări clare cu privire la timpul total petrecut la calculator. Din moment ce munca ta presupune lucrul la computer, evident, o mare parte din programul de lucru va fi dedicat acestuia. Dar există recomandarea de a face pauze de 5-10 minute în fiecare oră. Nu trebuie neapărat să te ridici de la birou, deși bine ar fi să faci și mișcare, ci pur și simplu să-ți iei ochii de la ecran și să privești undeva la distanță.

Cât timp ar trebui să stea un copil la calculator?

Timpul petrecut de copii la calculator reprezintă un subiect intens dezbătut în rândul părinților, educatorilor, psihologilor. Toți fac același avertisment: copiii petrec din ce în ce mai mult timp la

calculator. Este important de evaluat timpul în care copilul stă în fața calculatorului, însă trebuie să ții cont și de utilitatea acestui tip de activitate. Spre exemplu, în condițiile în care folosește computerul sau tableta pentru teme, activități școlare, așa cum s-a întâmplat în timpul pandemiei de coronavirus, acest lucru vine în ajutorul copilului.

Însă, chiar și aceste condiții, specialiștii susțin că un copil până la vârsta de 10 ani nu ar trebui să petreacă mai mult de două ore pe zi, cumulate, în fața monitorului. În cazul preadolescenților și adolescenților, timpul de stat la calculator poate ajunge la trei-patru ore, dacă este folosit în scop educativ. Indiferent de vârstă, specialiștii atrag atenția părinților să limiteze timpul consumat cu jocuri video, rețele de socializare, aplicații interactive. Foarte important este ca întotdeauna să verificați și să supravegheați activitatea copilului pe internet.

10 reguli de respectat când stai la calculator

1. Poziționează corect calculatorul

În primul rând este esențial să amplasezi corect computerul pe birou. Acest lucru îți va permite să limitezi problemele de vedere și cele cu spatele și brațele. Ideal ar fi ca ecranul să fie ușor înclinat spre spate și plasat la o distanță de 50-70 centimetri de ochi. De fapt, distanța optimă pentru fiecare persoană corespunde lungimii brațelor până la ecran. Întinde brațele în față și poziționează monitorul acolo unde îl atingi cu vârfurile degetelor. În ceea ce privește înălțimea ecranului, acesta trebuie să fie la nivelul ochilor.

2. Optează pentru un ecran de calitate

Vederea este extrem de solicitată. Alegeți un ecran de calitate, antireflex și reglați luminozitatea în timpul lucrului. Adaptați și lumina din încăperea și evitați așezarea computerului cu monitorul în fața unei ferestre.

3. Utilizează un scaun ergonomic

Statul pe scaun ore întregi poate conduce la contracturi ale mușchilor cefei, umerilor și în zona lombară. Poți reduce aceste riscuri dacă ai grijă să-ți alegi un scaun confortabil, pe care să stai corect. Utilizează un susținător pentru picioare pentru a facilita circulația periferică.

4. Protejează-ți încheietura mâinii

Favorizate de munca repetitivă pe calculator, tulburările musculo-scheletice la nivelul membrelor superioare sunt din ce în ce mai frecvente. Încheietura mâinii este vizată în mod particular, inclusiv mâinile și umerii. Pentru a preveni sindromul de tunel carpian, așaza tastatura la o distanță de 10-15 centimetri față de marginea biroului, astfel încât antebrațele să se sprijine pe masă.

5. Nu neglija pauzele de lucru

Oboseala oculară, amețea și durerile de cap pot fi prevenite dacă respecti pauzele de lucru. Medicii spun că nu trebuie să stai mai mult de două ore pe scaun fără întrerupere. O dată pe oră sau cel mult la două ore ridică-te de pe scaun și fă mișcare cinci minute. Din cauza statului prelungit pe scaun, mai ales în poziție picior peste picior, se pot agrava varicele sau chiar pot apărea cheaguri de sange (tromboflebită) la nivelul membrelor inferioare. Pentru a evita astfel de probleme te poate ajuta să descarci pe computer sau pe telefon o aplicație care-ți amintește când trebuie să iei și să închei pauzele de lucru. Această aplicație este utilă pentru a controla mai bine cât timp stai la calculator în fiecare zi.

6. Hidratează-te suficient

Aerul uscat din spațiul de lucru sau prea cald contribuie la agravarea uscăciunii oculare. Nu uita să bei cel puțin șase pahare de apă în timpul programului de lucru la calculator. În schimb, limitează consumul de cafea sau de alte băuturi nesănătoase, care nu fac decât să înrăutățească consecințele activității excesive pe calculator.

7. Încearcă să gestionezi factorii de stres

Stresul merge mână în mână cu statul prea mult timp la calculator. Din păcate, pare a fi cel mai greu de controlat. Dacă mediul de lucru poate fi amenajat astfel încât să devină confortabil, combaterea stresului ține de particularitățile psihologice ale fiecărui angajat. Înceară pe cât posibil să-ți păstrezi calmul și să eviți situațiile tensionate. S-a demonstrat că tensiunea nervoasă crește probabilitatea de a suferi dureri de spate și alte tulburări musculo-scheletice. Un pas important este managementul timpului – să înveți cum să-ți gestionezi timpul eficient.

8. Exerciții fizice la birou

În pauzele de calculator efectuează câteva exerciții fizice pentru relaxarea gâtului, degetelor și mâinilor. Îți pot fi de ajutor mișcările de rotire a capului, rotirea pumnilor, umerilor, extensii de brațe, aplecări și extensii ale trunchiului.

9. Și exerciții pentru ochi

Și musculatura oculară poate fi antrenată cu ajutorul unor exerciții. Fără să miști capul, privește 10 secunde în jos, apoi 10 secunde în sus. Repeta de cateva ori. Procedeaza la fel privind în departare, 10 secunde spre dreapta, 10 secunde spre stânga. Aceste exerciții previn oboseala oculară.

10. Mergi la medic dacă problemele persistă

Munca pe calculator poate nu reprezintă cauza directă a unor probleme precum scăderea acuității vizuale (prezbitismul), spondiloza cervicală sau hernia de disc, dar reprezintă un factor care scoate la iveală anumite boli. Dacă te confrunți cu simptome care se acutizează după prea mult timp la calculator, programează o consultație medicală (medicina de familie, medicina muncii, oftalmologie, ortopedie, neurologie).

Bibliografie

1. <https://doc.ro/lifestyle/tehnologia-care-te-ajuta-sa-ai-un-stil-de-viata-sanatos>
2. https://www.asus.com/Microsite/display/eye_care_technology/ro/
3. <https://sfaturimedicale.ro/prea-mult-timp-la-calculator/>
4. <https://www.medlife.ro/articole-medicale/6-probleme-de-sanatate-cauzate-de-gadgeturi-si-tehnologie.html>
5. <https://www.link-academy.com>

Promovarea sănătății și educație pentru sănătate

Prof. Iulia DIACONU

Școala Gimnazială Take Ionescu Râmnicu Vâlcea

Concept care stă la baza promovării sănătății, educația pentru sănătate are drept scopuri: - informarea-educarea populației în domeniul medical, pentru a cunoaște manifestările bolilor și prevenirea lor; - dobândirea unor atitudini și deprinderi care să fie favorabile sănătății; - implicarea activă a populației în domeniul păstrării sănătății, oamenii putând să ia decizii privind propria stare de sănătate. Educația pentru sănătate folosește mai multe tipuri de abordări:

- Medicală (bazată pe tipul de relație medic-pacient);
- Educațională (bazată pe informarea oamenilor, care vor lua singuri decizii privind sănătatea);
- Personalizată (individualizată), având drept caracteristică lucrul cu clienții, pentru a-i sprijini să identifice singuri problemele și să ia singuri deciziile necesare;

– Care presupune schimbări sociale, în care se urmărește realizarea unor schimbări în mediu pentru a facilita luarea deciziilor cele mai favorabile sănătății, ex.

Ajutoare sociale pentru mamele singure, astfel încât acestea să nu fie nevoite să se întoarcă prea devreme la lucru Metodele folosite în educația pentru sănătate pot fi clasificate în funcție de mai multe criterii: - după adresabilitate: - educație individuală - educație în grup - educație prin mijloace de comunicare în masă - după mijloacele folosite: - mijloace audio - mijloace video: - predominarea textului - predominarea imaginii - mijloace combinate (audio-video) Promovarea sănătății este un concept relativ nou, dezvoltându-se la sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80. De fapt, „nașterea” promovării sănătății se consideră a fi marcată de discuțiile legate de Strategia OMS “Sănătate pentru Toți până în anul 2000”.

Promovarea sănătății înseamnă mult mai mult decât asistența medicală. Pleacă de la ideea că sănătatea este un subiect aflat pe agenda de lucru a factorilor de decizie din toate domeniile, la nivel guvernamental sau instituțional. Promovarea sănătății presupune identificarea obstacolelor în adoptarea unor politici care promovează sănătatea de către sectorul medical, în colaborare cu sectoarele nemedicale. Presupune, de asemenea, găsirea unor modalități comune de înlăturare a acestor obstacole. Scopul final trebuie să constea în realizarea practică a posibilității ca alegerile, opțiunile favorabile sănătății să fie la îndemâna populației, să fie cel mai ușor accesibile.

Promovarea sănătății recunoaște că sănătatea indivizilor este legată și de modul în care tratăm natura și mediul înconjurător. Societățile în care mediul este exploatat fără a se face o abordare ecologică, culeg efectele acestei exploatare prin apariția inclusiv a unor probleme de sănătate și sociale. Sănătatea nu poate fi separată de alte scopuri sau obiceiuri din viață. Munca și timpul liber au un impact real asupra sănătății. Promovarea sănătății trebuie, prin urmare, să participe la crearea unor condiții de trai și de muncă cu influență favorabilă asupra stării de sănătate.

Promovarea sănătății acționează prin acțiuni comunitare eficiente. În centrul acestui proces se află comunitățile care au o forță proprie și pot controla propriile inițiative și activități. Aceasta înseamnă că specialiștii trebuie să învețe metode noi de lucru cu indivizi și cu comunități, adică să lucreze pentru și cu ei, în loc de a considera comunitatea ca un element pasiv.

Promovarea sănătății sprijină dezvoltarea personală și socială prin oferirea de informații, educație pentru sănătate și prin sprijinirea indivizilor să-și dezvolte capacitatea de a lua decizii favorabile sănătății. Prin toate acestea, ea permite oamenilor să aibă un control crescut asupra propriei sănătăți și asupra mediului, le permite să învețe de-a lungul vieții cum să se pregătească pentru diferite situații, cum să facă față bolilor cronice sau accidentelor. Toate acestea trebuie să aibă loc acasă, la școală, la locul de muncă, precum și în cadrul altor comunități.

Responsabilitatea promovării sănătății în cadrul serviciilor medicale este împărțită între indivizi, grupuri comunitare, specialiști din sănătate, asistenți sociali, birocrați și guvern. Toți trebuie să lucreze împreună la organizarea unui sistem sanitar care să contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate. Rolul sectorului medical trebuie să depășească responsabilitățile curative și să se orienteze și către promovarea sănătății. Dar pentru ca aceasta să se realizeze, este nevoie de recunoașterea faptului că cele mai multe cauze de îmbolnăviri se află în afara influenței sectorului sanitar și este necesară cooperarea cu acele sectoare care pot influența pozitiv aceste cauze

Subiectele legate de alcool, de pildă, sunt un foarte bun exemplu. Abuzul de alcool este un factor de risc pentru numeroase neoplasme; este frecvent cauza producerii de accidente; prin efectele sale influențează negativ comportamentul sexual și poate crește riscul transmiterii infecției cu HIV (ca și alte boli cu transmitere sexuală și sarcina nedorită); poate contribui la probleme dentare sau orale; poate fi legat de alte obiceiuri dăunătoare sănătății; este un factor pentru HTA (hipertensiune

arterială), care, la rândul său, se asociază cu bolile cardiovasculare – BCV.

Existența acestor suprapu-neri, ca și a altora, demonstrează că programele de educație pentru sănătate centrate pe boala individuală și pe factorii de risc duc la duplicarea eforturilor ca și lipsa de coordonare a activităților în privința conținutului și a desfășurării lor în timp. În cel mai bun caz, aceasta înseamnă risipă de energie, timp și resurse. În plus, inițiativele separate, orientate pe subiecte, sunt frecvent în competiție unele cu altele și apare pericolul inconsistenței mesajelor, ceea ce poate oferi atât populației, cât și specialiștilor, un pretext să nu treacă la nici o acțiune, ex: o persoană este informată de specialistul în igiena orală să nu consume dulciuri, de cel în nutriție să nu consume nici lipide și, atunci, cel mai probabil persoana nu va face nimic. O altfel de abordare, pe probleme, se bazează pe realizarea unor programe de educație pentru sănătate centrate pe grupuri țintă . Astfel, se pot elabora programe de educație pentru sănătate pentru: publicul general, comunitate, serviciile medicale, școli, sectorul voluntar, locurile de muncă.

Comunitatea este o unitate spațială sau teritorială de organizare socială în care indivizii au un sens al identității și apartenenței exprimate de relații sociale continue. Deci, elementele-cheie care definesc comunitatea sunt: - Situația în spațiu (poziția geografică); - Preocupările comune; - Credința în aceleași valori culturale, idealuri/preocupări și norme împărtășite de membrii comunității. Cele două întrebări care ajută la identificarea unei comunități sunt: - Unde este situată? - Ce preocupări/idealuri comune au membrii comunității? Dezvoltând ideea, comunitatea poate fi privită ca "o formă complexă de organizare umană aflată la granița dintre formal și informal, concretizată prin relații sociale/interpersonale, stabilite între persoane care ocupă un spațiu precizat și între care s-a creat o concordanță de: - Valori, atitudini (grijă socială, apartenență, cooperare, responsabilitate); - Limbă; - Tradiții; - Interese comune (bunăstare, sprijin, interese concrete de dezvoltare a infrastructurii, lucrări publice); - Modele comportamentale (întrajutorare, voluntariat); - Acțiune; - Identitate (organizare în jurul unui principiu cultural-valoric, etnic). Comunitățile sunt grupuri de persoane care locuiesc în același spațiu geografic, cu membri care au comportamente diferite, care au un limbaj și tradiții comune și ale căror interese și identitate cultural-valorică sunt asemănătoare.

Psihologia sportului la școlari

**Prof. înv. primar Nicoleta Cristina IONESCU
Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea**

Secțiunea „Educație fizică și sport”

„Sportul te învață să câștigi cinstit. Sportul te învață să pierzi în mod demn. Prin urmare sportul te învață de toate, te învață ce este viața.” (Ernest Hemingway)

Dacă realizăm o conexiune între *calitatea vieții* de ansamblu a oamenilor și *modalitățile de petrecere a timpului liber (și prin sport)*, respectiv a practica sportului de performanță, nu e greu de observat faptul că procentele ridicate ale celor care practică sport din rândul populației totale este el însuși un indicator al unei societăți cu un oarecare grad de dezvoltare. Conștientizarea faptului că stilul de viață (având și componenta activităților fizice și de recreere prin sport) are un impact major - dacă nu covârșitor – asupra sănătății și prelungirii speranței de viață, este unul din factorii care conduc la această situație în statele avansate.

Mișcarea, exercițiile fizice, activitatea sportivă competițională și necompetițională

contribuie la dezvoltarea unei imagini pozitive despre sine, la implementarea în activitatea zilnică a unor meca-nisme de autoreglare a stărilor psiho-comportamentale.

Calitatea vieții este un concept evaluativ, fiind rezultanta raportării condițiilor de viață și a activităților care compun viața umană, la necesitățile, valorile, aspirațiile umane. Așa cum arată C. Zamfir (1993), calitatea vieții „se referă atât la evaluarea globală a vieții (cât de bună, satisfăcătoare este viața pe care diferitele persoane, grupuri sociale, colectivități o duc), cât și la evaluarea diferi-telor condiții sau sfere ale vieții” (p. 79).

Din nefericire, marcat de tehnologia modernă, de lumea virtuală care l-au înlănțuit în spațiul închis al locului de muncă sau al casei, omul contemporan s-a depărtat de natură, de arenele sportive. Faptul că mulți copii „practică” astăzi diferite ramuri sportive pe calculator, în timp ce sunt „scutiți” de către părinții excesiv de protectori de orele de educație fizică desfășurate în școală reprezintă un fenomen social real și deosebit de primejdios. Această realitate constituie un semnal de alarmă pentru toți factorii implicați în procesul de formare a tinerei generații. De aceea e importantă nu doar contura-rea unor concepte și metodologii specifice, ci și readucerea în atenția societății a celebrului dicton al lui Juvenal: „*Mens sana în corpore sano*”.

Sportul constituie un mijloc important de pregătire a copilului pentru muncă, pentru învățatură sau pentru activitatea sociala. Un copil absorbit de sport isi mobilizeaza fortele fizice, gandeste mult. „Daca doresti sa ai un copil inteligent, dotat, trebuie sa-I dezvolti fort ape care inteligenta i-o va cultiva, sa-l faci sanatos, robust pentru a-l face înțelept și cu judecata... lasa-l sa lucreze, obisnuieste-l sa actioneze. (J. J. Rousseau)

Practicarea sportului, a exercițiilor fizice dă valoarea umană durabilă acestui fenomen social care este sportul. Competiția sportivă, la orice nivel s-ar desfășura, implică din plin laturi ale personalității, în special planul afectiv.

Sistemul aptitudinal determină performanța sportivă, dar nu toate componentele au aceeași pondere sau același grad de încărcare genetică ori de educabilitate.

În vederea pregătirii pentru activitatea de performanță, se va ține cont de faptul că aptitudinile au o dinamică proprie de dezvoltare, de la copilărie la adolescență și tinerețe, iar diferențele în nivelul lor de dezvoltare sunt individuale.

Aptitudinile pentru sport se află în strânsă legătură cu întregul sistem aptitudinal. Un aspect esențial în acest sens îl constituie raportul dintre performanța sportivă și procesele intelectuale. Deși specialiștii în psihologia sportului nu au ajuns încă la o concluzie general acceptată privind ponderea factorului intelectual în activitatea sportivă, în obținerea performanței, considerăm că s-a depășit vechea mentalitate potrivit căreia sportul era privit ca activitate non intelectuală și, ca atare, fără valențe deosebite. Performanța sportivă nu poate fi pusă doar pe seama mușchilor; ceea ce mușchii sunt pentru sportiv reprezintă ceea ce este ochiul pentru pictor, urechea pentru muzician ori vocea pentru cântăreț – un instrument necesar, dar nu suficient. Armonia calităților intelectuale și fizice duce la armonia personalității în ansamblul ei.

Alegerea sportului influentează pozitiv dezvoltarea armonioasă a personalității copilului, îl ajută să-și infrângă propriile porniri negative. Odata capătate, obisnuitele sociale îl ajută pe copil să se raporteze cât mai corect la comportamentul civilizată, devenind mai sensibil și controlat în relațiile cu cei din jur.

Pregătirea copiilor pentru competiție nu trebuie să fie un scop în sine, acest lucru putând să atragă după sine o întrerupere prea timpurie a unei cariere sportive. La vârsta școlară mică se impune respectarea cerințelor dezvoltării armonioase, complexe, multilaterale a organismului. Antrenamentele vor viza: „însușirea corectă a procedeeleor, dezvoltarea vitezei pe distanțe scurte (în limitele vârstei), a rezistenței (prin volum mai mult, nu prin intensitate”.

Domeniu al psihologiei sportului este vast și preocupările în acest sens sunt nemărginite. Cu toate acestea este necesar ca să pledăm asupra ideii că nu vom avea niciodată copii mai sănătoși și mai fericiți dacă ei nu fac sport.

Bibliografie

1. *Teoria educației fizice și sportului* (usefs.md), 8.05.2021, ora 14:00;
2. *Psihopedagogia Sportului de Performanță* (regielive.ro), 8.05.2021, ora 14:40;
3. Microsoft Word - 14Nae Ionela.doc (ase.ro), 8.05.2021, ora 14:50;

Incluziunea socială și școlară a copiilor cu cerințe educative speciale

Prof. Alina Maria LUPU
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Băbeni

Educație fizică și sport

În activitatea pe care o desfășoară, omul este o ființă dependentă de ceilalți. Are nevoie permanentă de a comunica și coopera. Întâlnim peste tot în jurul nostru oameni cu deficiențe. Ei sunt percepuți diferit, perceperea lor socială nefiind întotdeauna constantă, ea variază de la societate la societate, furnizând semnificații diferite, în funcție de cultura și de valorile promovate.

Școala este de asemenea un mediu important de socializare.

Deseori ne întrebăm noi, cadrele didactice, cum vom efectua integrarea copiilor cu CES? Oare nu ar trebui să ne gândim că este prioritară realizarea procesului de înțelegere a colegilor cu privire la deficiențele lor? Copiii pot fi foarte cruzi sau foarte drăguți cu alți copii care sunt diferiți de ei. Atunci când sunt în preajma lor, îi pot imita, pot râde de ei, se pot juca lângă ei fără să-i includă și pe ei, prefăcându-se că nu există. De obicei, copiii reacționează așa atunci când nu înțeleg. Pentru a-i putea înțelege mai bine, se pot organiza jocuri cu ajutorul cărora pot înțelege, pe rând, diverse handicapuri. De exemplu, pentru a-i înțelege pe copiii cu deficiențe de vedere, se poate propune un joc în care, pe rând, copiii, sunt legați la ochi și lăsați să se descurce într-un perimetru definit. În felul acesta, copiii vor înțelege mai bine situația în care se poate afla un copil cu deficiențe de vedere. Asemănător se pot inventa diverse jocuri adaptate la vârsta și la puterea lor de înțelegere.

Copiii cu C.E.S. pot prin joc să-și exprime propriile capacități. Astfel, copilul capătă prin joc informații despre lumea în care trăiește, intră în contact cu oamenii și cu obiectele din mediul înconjurător și învață să se orienteze în spațiu și timp.

Integrarea școlară exprimă atitudinea favorabilă a elevului față de școala pe care o urmează; condiția psihică în care acțiunile instructiv-educative devin accesibile copilului; consolidarea unei motivații puternice care susține efortul copilului în munca de învățare; situație în care copilul sau tânărul poate fi considerat un colaborator la acțiunile desfășurate pentru educația sa; corespondența totală între solicitările formulate de școală și posibilitățile copilului de a le rezolva; existența unor randamente la învățatură și în plan comportamental considerate normale prin raportarea la posibilitățile copilului sau la cerințele școlare.

În școală, copilul cu tulburări de comportament aparține de obicei grupului de elevi slabi sau indisciplinați, el încălcând deseori regulamentul școlar. Din asemenea motive, copilul cu tulburări de comportament se simte respins de către mediul școlar (educatori, colegi). Ca urmare, acest tip de

școlar intră în relații cu alte persoane marginalizate, intră în grupuri subculturale și trăiește în cadrul acestora tot ceea ce nu-i oferă societatea. În astfel de cazuri, cadrul didactic trebuie să se apropie mai mult de sufletul copilului pentru ca acesta să nu se mai simtă respins.

Unii elevi au nevoie de o terapie a tulburărilor de vorbire și de limbaj și de psihoterapie individuală și de grup pentru sprijinirea integrării pe plan social. De asemenea, copiii au nevoie de ajutor suplimentar din partea profesorilor și colegilor, fiind nevoie să primească în activitatea școlară conținuturi și sarcini simplificate.

Elevii cu tulburări vizuale, tulburări de auz, cu dizabilități fizice, necesită programe și modalități de predare adaptate cerințelor lor educative, programe de terapie, rampe de acces pentru deplasare, asistență medicală specializată, asistență psihoterapeutică.

Elevii ce prezintă tulburări emoționale trebuie să fie din timp identificați astfel încât consultarea psihologului, a medicului neuropsihiatru și terapia să fie făcute cât mai precoce, cu implicarea tuturor factorilor educaționali (familie, cadre didactice).

Din experiența personală putem afirma că profesorul poate folosi în procesul de predare-învățare- evaluare diverse strategii și intervenții utile: în primul rând trebuie să țină cont de crearea unui climat afectiv-pozitiv. Stimularea încrederii în sine și a motivației pentru învățare, încurajarea sprijinului și cooperării din partea colegilor, formarea unei atitudini pozitive a colegilor, încurajarea independenței și creșterea autonomiei personale sunt aspecte semnificative de care cadrul didactic trebuie să țină cont în vederea facilitării integrării școlare a acestor copii. Este foarte important ca noi, cadrele didactice, să le încurajăm eforturile, să îi sprijinim, să îi apreciem pozitiv în realizarea sarcinilor școlare, fără a crea dependență. De asemenea folosirea frecventă a sistemului de recompense, laude, încurajări, întărirea pozitivă, astfel încât să fie încurajat și evidențiat cel mai mic progres, centrarea învățării pe activitatea practică nu sunt de neglijat când vorbim despre copii cu CES.

De cele mai multe ori, când lucrăm cu elevi cu cerințe educative speciale, ne gândim la sarcini împărțite în etape mai mici, realizabile, la folosirea învățării afective, la adaptarea metodelor și mijloacelor de învățare, evaluare, dar și la sprijinirea elevului să devină membru al unui grup. Este bine să organizăm activități de grup care să stimuleze comunicarea și relaționarea interpersonală (jocuri, excursii, activități extrașcolare, activități sportive, de echipă), să îi sprijinim emoțional, să folosim un limbaj simplu, accesibil elevului și nivelului lui de înțelegere.

Așezarea în prima bancă a elevilor cu deficiențe de vedere, îmbunătățirea calității iluminării, adecvarea materialelor didactice sunt aspecte pe care profesorul nu le omite când lucrează cu astfel de copii. Poziția profesorului trebuie să fie astfel încât fiecare elev să-l poată vedea, iar în dialogul profesor-elev, profesorul să vorbească stând numai cu fața spre elevi.

O altă perspectivă ce nu poate fi omisă de către cadrul didactic este așezarea copiilor cu hiperactivitate și deficit de atenție în primele banci, astfel încât să nu le distragă atenția restul colectivului și să fie așezați în apropierea elevilor care sunt acceptați de colectiv ca modele pozitive. Încurajarea oricărei tentative de comunicare, indiferent de natura ei este importantă. Profesorul trebuie să fie ferm, consecvent, să folosească înțelegerea și calmul ca modalitate de stingere a manifestării agresive a elevului, să fie comentată acțiunea elevului și nu personalitatea lui. Este indicat ca profesorul să aprecieze limita de suportabilitate a elevului (să nu-l jignească sau umilească), să folosească o mimică binevoitoare și o atitudine deschisă (să nu încrucișeze brațele și să nu încrunte privirea).

Într-o abordare incluzivă, toți elevii trebuie considerați la fel de importanți, fiecăruia să îi fie valorificate calitățile, pornind de la premisa că fiecare elev este capabil să realizeze ceva bun.

Consider că nu există „rețete” pentru integrarea copiilor cu CES în învățământul de masă. Cei care manifestă deschidere pentru integrarea acestora vor găsi și strategiile potrivite. Fiecare copil are dreptul la educație și merită să i se acorde o șansă. Învățând împreună, copiii învață să trăiască îm-

preună, să se accepte și să se ajute la nevoie.

Bibliografie

1. Albu, A., Albu, C., *Asistența psihopedagogică și medicală a copilului deficient fizic*, Polirom, Iași, 2000;
2. Ionescu, S., *Adaptarea socioprofesională a deficienților mintali*, Editura Academiei P.S.R., București, 1975;
3. Miftode, V. (coord.), *Dimensiuni ale asistenței sociale: forme și strategii de protecție a grupurilor defavorizate*, Eidos, Botoșani, 1995;
4. Popescu, G., Pleșa, O. (coord.), *Handicap, readaptare, integrare*, Pro Humanitate, București, 1998.

Jocul – mijloc de baza predarea educației fizice la ciclul primar (concept, categorii, exemple)

Prof. Daniel POPESCU
Școala Gimnazială Lacusteni
Prof. Elena Daniela BADEA
Școala Gimnazială Valea Mare

Educație Fizică și Sport

Jocul este un exercițiu care pregătește copilul pentru viață, este oglinda mediului în care trăiește și se dezvoltă, putând fi considerat ca metoda de simulare în care sunt imitate situații foarte variate, de exemplu din viața și activitatea curentă a adulților, oglindind tendința omului de a domina, de a-i întrece pe ceilalți. Jocul poate fi considerat și ca mijloc de contracarare a unor porniri dăunătoare sau ca o umplutură necesară într-o activitate orientată prea unilateral sau ca îndeplinirea unor dorințe ce nu pot fi satisfăcute în realitate.

Faptul ca jocurile se practică în lecția de educație fizică din școli, în viziunea copilului capătă diferite semnificații, deși copilul trăiește și activează mai intens în cadrul jocului decât în realitate, mediul ambiant exercită totuși o influență dintre cele mai puternice asupra jocului la copii.

Jocurile se folosesc în toate verigile sistemului nostru de educație fizică și sport, alegerea și metodica predării lor fiind în funcție de sarcinile și particularitățile realizării procesului pedagogic adaptat specificului activității, fiind folosite deopotrivă în fiecare din momentele lecției.

Ca volum de activitate, jocurile se folosesc în proporții diferite în diferitele etape ale învățământului.

În învățământul preșcolar, pe lângă menținerea sănătății și dezvoltarea fizică normală, jocurile contribuie și la dezvoltarea vorbirii și gândirii copilului.

Își găsesc o largă aplicabilitate în toate formele de organizare ale activității fizice a copiilor, urmărindu-se îndeosebi dezvoltarea mișcărilor de bază prin intermediul lor.

Se folosesc curent în cadrul lecțiilor de educație fizică, unde rezolvă într-o măsură însemnată sarcinile diferitelor părți ale acestora, și anume:

- Jocuri de atenție, de grupare și regroupare care se încadrează în sarcinile primei etape a părții pregătitoare urmărindu-se și perfecționarea deprinderilor motrice de bază;
- Jocuri pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază, care se încadrează în sarcinile

părții fundamentale;

- Jocuri liniștitoare, care se încadrează în sarcinile părții de încheiere.

Trebuie evidențiat rolul major al profesorului în rezolvarea sarcinilor educației fizice în mod deosebit în organizarea și desfășurarea jocurilor. Trebuie acordată o atenție deosebită desfășurării jocului pentru corectitudinea execuției copiilor și respectarea regulilor, depistarea greșelilor tipice de execuție, observarea comportării și a particularităților de manifestare a elevilor, sancționându-i pe cei care contravin.

Multitudinea sarcinilor și formelor de mișcare din cadrul jocurilor impun o anumită ordonare pentru a fi mai judicios înțelese și folosite.

Literatura de specialitate indică mai multe criterii de clasificare, unele legate de forma jocului, altele de conținut, de efectivul de joc sau de anotimpul în care se desfășoară.

Astfel se stabilesc următoarele criterii de clasificare:

- După efectiv: individuale, colective, de masă;
- După relațiile reciproce: fără împărțire pe echipe cu trecere la cele pe echipă, cu împărțire pe echipe;
- După caracterul relațiilor dintre participanți: jocuri fără contact direct cu adversarul, cu contact direct cu adversarul;
- După locul de desfășurare, după anotimp, după caracterul premergător jocurilor sportive etc.

Jocurile se caracterizează printr-un conținut simplu cu reguli puține și ușor de înțeles. Jocurile nu sunt proprii doar vârștelor mici. O serie de sarcini ale pregătirii fizice a elevilor mai mari, a adulților, chiar a sportivilor de performanță, se pot realiza prin jocurile de mișcare.

În organizarea jocurilor de mișcare trebuie respectate unele cerințe metodice care condiționează în mare măsură atingerea obiectivelor urmărite.

Conținutul jocului trebuie să corespundă particularităților somato-funcționale și psihice ale elevilor.

Dacă jocul este prea simplu, interesul elevilor va fi scăzut, ei participând din obligație, având ca efect atingerea parțială a obiectivului urmărit. Dacă jocul este prea complicat ca structură și efort, depășind posibilitățile de înțelegere și execuție, reacția elevilor fiind identică.

Regulile trebuie să fie înțelese și reținute de elevi, elementele care le compun să fie cunoscute, durata efortului și solicitarea organismului corespunzătoare vârștei și nivelului de pregătire. În afara particularităților menționate mai sus, la alegerea jocului se va ține seama de:

- Scopul instructiv-educativ urmărit, unde din numărul mare de jocuri se va alege cel care contribuie cu cea mai mare eficiență la realizarea obiectivelor de instruire prevăzute;
- Condițiile materiale și climaterice în care urmează să se desfășoare activitatea;
- Regulile jocului vor fi astfel stabilite, încât să-l oblige pe elev să execute acțiunile care pot contribui optim la realizarea obiectivelor instructiv-educative propuse;
- Formarea echipelor se face astfel încât să fie egale ca valoare, unde în cadrul acțiunilor de formare a echipelor trebuie rezolvată și problema alegerii căpitanilor de echipă, aceștia pot fi numiți de profesor, sarcina încredințându-se, prin rotație, mai multor elevi;
- Explicarea și demonstrarea jocului cere ca acestea să fie scurte, dar complete, prezentând conținutul jocului, scopul urmărit, calitățile solicitate de joc, regulile de desfășurare etc., jocul poate fi demonstrat integral sau numai prin unele momente importante, când pretinde respectarea unui număr mare de reguli, se poate recurge la executarea „încetinită” a jocului cu întregul colectiv, după care se va executa în ritm normal;

– Desfășurarea jocului reprezintă momentul în care profesorul trebuie să urmărească cu atenție manifestarea fiecărui elev, dozarea efortului în timpul jocului se va face prin îndemnarea activă a unor elevi; alții fiind temperați dacă e necesar;

– Terminarea jocului, încheierea lui poate fi hotărâtă și în afara timpului stabilit inițial, aceasta depinzând de gradul de implicare al elevilor. La terminarea jocului se impune efectuarea unor exerciții destinate liniștirii organismului și adunarea colectivului într-o formație convenabilă comunicării rezultatului.

În funcție de obiectivul urmărit, jocul poate fi folosit cu succes în toate momentele lecției, poate mai puțin în acela destinat influențării selective a aparatului locomotor.

La orice vârstă jocurile de mișcare dinamizează activitatea, captează interesul, pregătesc organismul pentru efort, ofera posibilități pentru consolidarea și aplicarea în condiții variate a celor învățate și pentru dezvoltarea calităților fizice, viteză de execuție, rezistență generală, îndemnare. Din multitudinea de jocuri folosite în ora de educație fizică, voi lua ca exemplu, un joc din categoria celor pregătitoare pentru jocuri sportive.

„Ștafeta cu mingea rostogolită”

Jucători: efectivul unei grupe.

Loc de desfășurare: curtea școlii.

Desfășurarea jocului:

Jucătorii se împart în doua-trei echipe, fiecare având un număr egal de jucători. Așezarea jucătorilor este prin flanc câte unul la un interval de doi-trei pași unul de altul. Locul de plecare marchează și punctul de întoarcere.

La semnalul de începere, primul jucător din fiecare echipă, rostogolește mingea în direcția stabilită, lovind-o la fiecare pas. La întoarcere se procedează la fel.

Jocul continuă până când fiecare jucător a jucat mingea. Câștigă echipa care a terminat mai repede. Jocul poate avea mai multe variante, putând fi utilizat atât pentru fotbal cât și pentru handbal.

La clasele pregătitoare-IV, prezența și rolul jocurilor în fiecare lecție este de necontestat, contribuind la realizarea obiectivelor instructiv-educative urmărite. În cadrul diferitelor momente, unele obiective se pot realiza prin jocuri de mișcare, care contribuie și la dinamizarea activității. Astfel captarea atenției pentru lecție se poate realiza mai activ și mai eficient printr-un joc de mișcare. Pregătirea organismului pentru efort se poate obține, de asemenea prin jocuri de mișcare care solicită intens organismul. Jocurile ofera o gamă largă de posibilități pentru consolidarea și aplicarea în condiții variate a priceperilor și deprinderilor învățate, pentru dezvoltarea calităților, deprinderilor și priceperilor motrice prevăzute de curriculumul claselor primare pentru disciplina Educație fizică și sport.

Bibliografie

1. Șchiopu U., *Psihologia vârstelor*
2. Epuran M., *Psihologia educației fizice și a sportului.*
3. Branga D. Mujicov, *Jocuri de mișcare.*

Concepția privind lupta modernă - Lupte greco-romane

Prof. Cornel Ilie LUPU
Clubul Sportiv Școlar Râmnicu Vâlcea

Sport de performanță

În regulamentul competițional al luptelor se aduc frecvente modificări orientate spre creșterea dinamismului și spectaculozității întâlnirilor de lupte.

Motivul este simplu: pentru că este necesar ca luptele să fie la același nivel cu toate celelalte sporturi, pentru că se dorește ca luptele să rămână un sport tânăr și modern, pentru că toată lumea se modifică. Gusturile, exigențele și interesele se schimbă.

În zilele noastre, tineretul și spectatorii pretind ca sportul să fie spectaculos, generator de emoții, să arate armonia mișcării.

Totul trebuie să fie rapid, intens și viu.

De-a lungul anilor s-a înregistrat o permanentă reducere a timpului de luptă și ca o consecință modificarea timpului de efort alături cu noua orientare a U.W.W. privind lupta modernă îndeamnă la revizuirea concepției de pregătire a luptătorilor români, pregătire ce trebuie să țină seama de necesitatea consolidării rolului tehnicii.

În anul 1900 durata timpului de luptă era de 20 de minute, din picioare și fără pauză, o luptă lipsită de umanism. Procedeele folosite erau cele de față, se lupta mai mult în apărare, fiind puțin folosite procedeele de contraatac.

Aveau câștig de cauză luptătorii foarte puternici și rezistenți.

Fiind lentă, lupta era mai puțin spectaculoasă.

Mai târziu durata timpului de luptă se reduce la 15 minute și este împărțită pe reprize, având o repriză de 6 minute luptă din picioare, două reprize de câte trei minute luptă din parter și o altă repriză tot din picioare.

În vederea dinamizării, timpul de luptă s-a redus la 12 minute, zece minute, nouă minute de luptă împărțite în trei reprize a câte trei minute cu pauze de un minut, la șase minute împărțite în două reprize de câte trei minute cu pauză de un minut între ele și în final timpul de luptă se reduce la două reprize de trei min cu 30 secunde între ele.

Prin structurarea timpului de luptă, aceasta devine dinamică și spectaculoasă, pregătirea fizică fiind îmbinată armonios cu pregătirea tehnică și tactică.

În vechiul regulament era favorizată lupta pe brațe, lupta de uzură, aceasta avantajând luptătorii de forță și rezistență.

În actualul regulament sunt favorizați luptătorii tehnici care posedă o tehnică și tactică avansată iar lupta de apărare este înlocuită cu lupta de atac și contraatac.

În condițiile prevederilor actualului regulament, luptătorul pentru a câștiga un meci, trebuie să stăpânească un număr mare de procedee de atac, apărare și contraatac, să excludă secunde de relaxare, iar perioada de studiu a adversarului să fie scurtă.

În cadrul concepției actuale privind luptele de concurs, prin luptă totală se subînțelege participarea luptătorului în plenitudinea disponibilităților sale fizice, tehnice și psihice, printr-un angajament total, fără menajamente, de la începutul până la sfârșitul timpului de luptă în vederea deținerii victoriei.

Luptătorul trebuie să facă dovada intenției sale de a se lupta într-un mod constructiv, încercând

trântirea adversarului în mod continuu, fără a se apăra un timp prelungit împotriva atacurilor acestuia prin poziții de luptă incomode sau prin apucări „paralizante” asupra brațelor și capului adversarului.

Momentele de apărare trebuie să fie înlocuite cu acțiuni corespunzătoare de atac și contraatac.

Luptătorul este dator să dea totul în cadrul luptei în limitele impuse de regulament. Drept urmare întreaga sa prestație se bazează pe o pregătire omogenă a componentelor antrenamentului. Astfel pregătirea tehnico-tactică trebuie orientată spre folosirea unei apucări (prize) în vederea executării mai multor procedee tehnice și din cele mai diferite poziții.

În concepția U.W.W. lupta tinde să devină o înlanțuire permanentă de acțiuni tehnico-tactice în urma cărora luptătorii, însumând punctajul corespunzător acțiunilor efectuate, vor fi departajați.

A doua cerință a luptei moderne constă în universalismul tehnico-tactic ce trebuie etalat în concurs.

Luptătorul (pentru a desfășura o luptă totală) trebuie să aibă o pregătire tehnico-tactică foarte largă, proprie atât luptei în picioare, cât și luptei la sol. În cadrul acestei pregătiri nu trebuie neglijat faptul că există un punctaj tehnic diferențiat și ca atare sunt preferate spre a fi folosite procedeele tehnice mai bine cotate.

Pregătirea luptătorilor pentru o luptă universală atrage în discuție necesitatea revizuirii tehnologiei instruirii, a metodelor și mijloacelor folosite pentru învățarea și perfecționarea tehnicii luptei.

În acest cadru pregătirea tehnico-tactică în mod diferențiat pe categorii de greutate capătă (și trebuie să capete) mai multă atenție și un volum de lucru crescut.

Noile reguli apără pe luptătorul care încearcă în mod vădit să execute un procedeu tehnic și nu reușește, repunându-l în condiții egale de luptă cu adversarul său.

Tot ca o legătură între aceste ultime două trăsături ale luptei moderne (universală și cu riscuri) se situează procedeele de mare tehnicitate care comportă o doză de risc, fiind componentele unui bagaj tehnic bogat în același timp și care asigură note de spectaculozitate deosebită, apanaj al măiestriei sportive.

Aceste procedee sunt stimulate spre a fi folosite prin aprecierea lor cu un punctaj maxim.

Bibliografie

1. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990.
2. Cișmaș, G., *Lupte greco-romane, instruirea juniorilor*, Editura Sport-Turism, București, 1981.
3. Cișmaș, G., *Lupte greco-romane*, Editura Sport-Turism, București, 1987.
4. Cișmaș, G., *Tehnica luptelor greco-romane*, Editura Sport-Turism, București, 1988.
5. Demeter, A., *Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice*, Editura Sport-Turism, București, 1982.
6. ***, *Pregătire sportivă practică bucurești*
7. www.frl.ro

Rolul competențelor cheie în formarea profilului absolventului de gimnaziu

Prof. Georgeta Daniela DOBRE
Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Programa școlară în vigoare este elaborată pe competențe, competențe stabilite la nivelul Uniunii Europene pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor. Aceste competențe se referă la trei aspecte principale: cunoștințe (ceea ce va ști elevul la sfârșitul clasei a VIII-a), deprinderi (ce va putea să facă elevul după ce va absolvi cele 8 clase) și atitudini (cum se va manifesta elevul). Competențele – cheie au ca scop formarea copilului, viitorul adult, capabil să se descurce singur și în societate pe parcursul vieții.

Aceste competențe sunt:

1. Comunicare în limba maternă
2. Comunicare în limbi străine
3. Competențe matematice (A) și competențe de bază în științe și tehnologii (B)
4. Competențe digitale
5. A învăța să înveți
6. Competențe sociale și civice
7. Spirit de inițiativă și antreprenoriat
8. Sensibilizare și exprimare culturală

Un rol important în dezvoltarea acestor competente îl are și educația fizică și sportul.

În calitate de profesor de educație fizică și sport, atenția mea se îndreaptă spre toate cele opt competențe cheie, chiar dacă nu toate sunt specifice disciplinei pe care o predau.

La orele de educație fizică și sport, prin activitățile desfășurate elevii sunt puși în situația de a-și exprima opinia cu privire la rezolvarea unor probleme, participă în mod activ la lecție astfel vor fi capabili să transmită informații, să participe la interacțiuni verbale în diverse contexte atingând astfel prima competență cheie comunicare în limba maternă. Prin activitățile desfășurate elevul va afla despre noțiuni teoretice, reguli și regulamente, tehnici sportive, iar elevii sunt puși în situația de a-și exprima opinia cu privire la modul de acțiune într-un anumit moment al unui joc, la strategia pe care o poate aborda într-un anumit context, citesc regulamente și își dezvoltă capacitatea de a înțelege mesajul transmis pentru a le putea respecta rezolva, devenind la rândul lor capabili să transmită informații, să participe la interacțiuni verbale în diverse contexte atingând astfel prima competență cheie: **comunicare în limba maternă (română)**.

Sportivii de performanță provin din toate colțurile lumii, astfel că elevii sunt puși în situația de a citi și pronunța numele lor. Limbajul sportiv este unul internațional, dar termenii de specialitate diferă, cunoașterea acestora impunându-se. Astfel elevii sunt puși în situația de a-și dezvolta competența cheie de **comunicare în limbi străine**.

Consider, deși la prima vedere pare neplauzibil, că se pot dezvolta și **competențe matematice**. Prin toate cunoștințele predate, prin exercițiile fizice pe care le parcurgem, în momentul luării unor decizii se urmărește dezvoltarea unei gândiri logice, inclusiv argumentative, elevii putând aplica în mod rațional cunoștințele dobândite, în situații practice diverse și vor putea face față situațiilor care impun rigurozitate și parcurgerea algoritmică a unor etape; apar inclusiv situații în care se impune a fi cunoscute noțiuni precum unități de măsură pentru lungime și timp.

Noțiuni legate de biologie, chimie, fizică dobândite în ciclul gimnazial sunt utile și stau la baza înțelegerii fenomenelor ce apar în situații de efort, de stress, de presiune psihică privind câștigarea unui meci, etc. (**competențe de bază în științe și tehnologii**).

Suntem în era tehnologiei care se dezvoltă cu o viteză amețitoare și cu toții trebuie să ținem pasul și să ne adaptăm. Trebuie să știm să căutăm materiale și să folosim informațiile obținute, de aceea elevii vor avea de realizat proiecte pentru care vor utiliza instrumente TIC, dezvoltându-și astfel **competențele digitale**. Utilizând internetul ca sursă de informare aceștia vor dobândi cunoștințe în utilizarea unor dispozitive și aplicații digitale, vor realiza prezentări PowerPoint și referate în Word.

Prin folosirea metodelor moderne, dar îndeosebi prin lucrul în echipă, elevii vor învăța să formuleze obiective, să își gestioneze timpul pentru a se încadra în realizarea sarcinilor propuse. Cu ajutorul logicii impuse de necesitatea luării de decizii în permanență, în timpul activităților de tip competițional sportiv aceștia își dezvoltă gândirea; se poate pune aceeași problemă și în dozajul efortului, în a respecta indicații și reguli. În acest fel elevii vor **învăța să învețe**.

Învățând să-și gestioneze timpul, să-și organizeze activitatea, să interacționeze unii cu alții, să lucreze în echipă, să dea dovadă de fairplay, să înțeleagă principiile olimpianismului, să ajute și să colaboreze, să prezinte în fața clasei un proiect, să accepte părerea celorlalți, să ia decizii, elevii vor dezvolta **competențe sociale și civice**.

Educația fizică și sportul reprezintă o știință complexă care prin caracterul ei preponderent practic dezvoltă **spiritul de inițiativă și antreprenoriat**. Inițiativa în sport se constituie într-unul dintre pilonii primari și primordiali.

Fie că este vorba de un sport individual sau de unul de echipă, competiția în sine obligă la a lua decizii, nu totdeauna unele care să fie încadrate în tiparul unor algoritmi prestabiliți și impune capacitate de organizare..

Sportivii au fost dintotdeauna printre cei mai valoroși ambasadori ai națiilor lor. Mai mult, sportul totdeauna a reușit să apropie oamenii, fără să țină cont de religie, sex, credință, orientare politică, etc; s-au stins războaie pentru a face loc sportului, iar ramura de măslin este cel mai elocvent simbol a ceea ce reprezintă sportul pentru oameni. “Unitate în diversitate” și „No racism!” sunt doar două dintre cele mai bune sloganuri pentru ce reprezintă sportul la nivel mondial. Elevii ajung să își dezvolte implicit competența cheie - **sensibilizarea și exprimarea culturală**, ei înșiși devenind ambasadorii propriilor clase sau școli în competiții interne sau regionale.

Bibliografie

1. Crișan, Al., Cerkez, M., Singer, M., Oghină, D., Sarivan, L., Ciolan, L., *Curriculum National pentru învățământul obligatoriu. Cadru de referință*, Editura Corint, București, 1998;
2. Institutul de Științe ale Educației, Repere pentru proiectarea și actualizarea curriculumului național (variantă de lucru), http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2015/07/Document-politici-curriculum_draft_mai_2016.pdf

Sport pentru toți, sănătate pentru toți

Prof. Sorin BILEA
Școala Profesională Perișani, Vâlcea
Prof. Marian MĂTĂSARU
Școala Gimnazială Câineni, Vâlcea

Secțiunea Educație fizică și sport

Anticii gândeau idealul perfecțiunii umane ca echilibru armonios între facultățile intelectuale și cele ale corpului. Dacă trupul este bolnav, spiritul pierde din vigoare.

Corpul nostru este considerat de preoții budiști un ulcior în care sălășluiește spiritul. În toate religiile, corpul este considerat sălașul sufletului, puntea de legătura între sufletul nemuritor și realitatea fizică, trecătoare. De aceea a avea grijă de sănătatea ta înseamnă să te preocupe modul în care îți aduni forțele pentru a lupta împotriva bolilor.

Când am pornit la realizarea acestui referat m-am gândit că sănătatea este primul lucru pe care trebuie să îl avem în vedere în viața noastră.

Conform dictonului *mens sana in corpore sano* se înțelege că sănătatea corpului se va reflecta automat și asupra minții. Acest lucru este valabil și în sens invers: unei minți sănătoase îi corespunde un corp sănătos.

Schopenhauer spunea ca:

Sănătatea nu reprezintă totul, dar fără sănătate nimic nu contează.

Deși este greu de definit, sănătatea ar putea fi considerată în cele din urmă ca o stare de bine fizic, psihic și social. Sănătatea îi conferă omului posibilitatea de a se opune cu eficiență maximă factorilor patogeni și factorilor de risc.

Standardul vieții moderne impune un stil de viață mai sănătos și căutarea unei ieșiri din rutina vieții cotidiene, o evadare din spațiul monden și viața legată de munca de birou. Toate acestea influențează alegerea sporturilor pentru care optăm fiecare dintre noi. Aceste trenduri culturale au deja un impact uriaș în lumea occidentală, stabilind prioritățile oamenilor și totodată o creștere a interesului pentru piețele formate din practicanți ai sporturilor apropiate de natură și mediu, precum înotul, ciclismul, pescuitul, yachtingul ș.a.m.d.

În ziua de astăzi, aproape totul este tehnologizat și asta se reflectă și în activitatea noastră, efortul fizic fiind aproape inexistent. Majoritatea preferă să nu mai circule pe jos chiar și atunci când distanțele sunt foarte mici sau folosesc ascensorul chiar și pentru un etaj. De ce să mergem la o plimbare în parc cu bicicleta sau pe jos când este mult mai comod să stai în fața computerului și să navighezi pe Net sau să privești la televizor în timp ce ronțai la o pungă de snacks-uri? Dar consecințele sedentarismului sunt multiple și chiar devastatoare, corpul uman având nevoie de mișcare pentru o bună funcționare a metabolismului. Pentru un mod sănătos de viață rețeta este: exercițiul fizic constant, alimentația corectă, odihna activă.

Înțelepciunea strămoșilor a dus la fenomenul de masa care este SPORTUL din zilele noastre. Persoanele care vor să-și mențină forma fizică, care doresc să recupereze un tonus pierdut sau care vor să piardă greutate recurg la sport sau la forme de mișcare înrudite cu acesta. Nu în ultimul rând, semenii noștri loviți de năpasta recurg la mișcare pentru recuperarea handicapurilor înnăscute sau dobândite. Pe toți, sportul, mișcarea, ne face să ne recâștigăm demnitatea, cheful de viață prin integrarea mai bună în societate prin capacitatea de a ne face să ne simțim mai bine!

Mens sana în corpore sano reprezintă motto-ul după care ar trebui să ne ghidăm cu toții. Mișcarea fizică în aer liber sau într-o sală de sport, fie și numai pentru câteva ore pe săptămână, îmbunătățește randamentul intelectual și redă tonusul fiecăruia dintre noi. În același timp, mișcarea fizică creează o armonie între trup și suflet. Trebuie să promovăm sportul fiindcă este de preferat ca tinerii să aibă mai degrabă exaltare sportivă decât pe cea a alcoolului sau a drogurilor. Practicarea sportului sau mișcarea sportivă în general are ca efect nu numai dezvoltarea armonioasă a corpului, ci influențează întreaga personalitate intelectuală, socială și morală. Referitor la acest subiect Jean Jacques Rousseau spunea: „Cu cât trupul este mai slab, cu atât vrea mai mult să comande. Cu cât e mai puternic, cu atât va fi mai supus. Dacă voiți să vă cultivați inteligența, cultivați întâi forțele pe care ea trebuie să le genereze.” Mișcarea este sănătoasă, iar prin intermediul ei putem obține viață lungă și putere de muncă.

Exercițiul fizic este un mijloc extrem de eficient pentru a-ți menține corpul în formă, indiferent de vârstă. Sunt oameni care, deși cronologic au 50 de ani, biologic arată ca la 40 de ani și poate chiar mai puțin – iar asta și datorită faptului că au făcut loc pentru mult sport în viața lor.

E un fapt binecunoscut ca lipsa „activității fizice” dăunează sănătății. Obezitatea, riscul unor boli de inimă, diabet, osteoporoză, cancer și multe altele vor putea fi serios diminuate atunci când oamenii vor dedica mai mult timp sportului.

Efectele benefice ale exercițiilor (atât externe cât și interne) se răsfrâng și în sfera psihologică. Practicarea lor regulată duce la reducerea stărilor de depresie, neîncredere, neliniște și la creșterea rezistenței la stres, a capacității de concentrare, a atenției, la îmbunătățirea imaginii de sine și a încrederii în sine și bineînțeles la îmbunătățirea somnului

În *Dictionarul literaturii romane*, sporturile sunt definite drept „*un complex de exerciții fizice de jocuri practicate în mod metodic, cu scopul de a dezvolta, și de a educa voința, curajul, inițiativa și disciplina; fiecare dintre formele particulare, reglementate ale acestei activități*”.

Termenul de sport desemnează totalitatea de exerciții fizice și de jocuri practicate metodic și sistematic în vederea întăririi organismului, dezvoltării voinței și a obținerii unor performanțe

Sportul oferă alternative întrecerii în arena, în spirit de competiție dreaptă și de fair-play. În același timp, oferă un climat optim de socializare pentru oamenii de toate vârstele și preocupările. „*Mens sana în corpore sano*” este nu numai un dicton celebru, pe deplin valabil și în mileniul III, dar și o certă cale viabilă de a ne educa și crește copiii. Sportul, în general, și spiritul olimpic, în special, ne dau adevărata dimensiune a globalizării și a puterii noastre de a schimba lucrurile în bine. Un copil sportiv este mai echilibrat fizic (mușchi puternici, articulații suple, spate drept, abdomen plat, talie mai subțire, mișcări mai grațioase, reflexe mai bune) și psihic (nervi stăpâniți, echilibrați, competițivi).

Toți părinții știu astăzi ca sportul este bun pentru sănătate și mai ales ca este indispensabil dezvoltării armonioase a copilului. Scopul exercițiilor fizice nu este de a-l face să dobândească forță, ci de a-i dezvolta „tonusul de susținere”, adică de a-i căli musculatura capabilă să-i susțină scheletul și de a-i ajuta dezvoltarea armonioasă a corpului. Unele sporturi, excelente pentru copiii sănătoși, pot fi cu totul contraindicate în caz de afecțiuni ale inimii, plămânilor, ficatului sau ale coloanei vertebrale. Medicul de familie, medicul școlar, profesorul de educație fizică sunt cei care stabilesc dacă un copil este apt pentru a practica un anumit sport.

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților stipulate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor. Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psiho-motrice, educarea unor trăsături pozitive de

comportament. Educația fizică este integrată atât în procesul didactic, ca activitate obligatorie, cât și în afara clasei, sub forma unor variate acțiuni de masă (concursuri, serbări sportive, drumeții) având caracter facultativ.

În școala primară educația fizică este un element al instrucției și educației generale care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării calității și capacității fizice ale elevilor. Influențele sale nu sunt însă strict limitate. Ele se plasează pe o arie mult mai largă cu efecte favorabile și asupra dezvoltării capacităților intelectuale, afective și morale.

Ora de educație fizică îl ajută pe elev să interacționeze, să negocieze, să facă față la conflicte și îi învață managementul conflictelor. Nu sunt alte obiecte care să îi formeze personalitatea, caracterul, voința elevului.

Concluzia este că spiritul de echipă și dorința de socializare nu sunt principalele motive pentru care oamenii trebuie să se implice în sport. În ziua de astăzi, cei care se apropie de sporturi trebuie să o facă pentru: sănătate, etică socială și dorința de a lua decizii pe cont propriu. Se pune accent pe educarea oamenilor în direcția unui nou stil de viață. Avem posibilitatea să luăm măsuri și să ne protejăm. Depinde de noi să fim atenți la ce mâncăm, ce bem, să facem sport, să facem o cură periodică de detoxifiere, să ajutăm organismul să se regenereze.

Acest referat și sursă de informații este rodul terenului fertil creat de predecesorii noștri, întemeietorii ai teoriei și didacticii educației fizice și sportului în țara noastră, față de care ne exprimăm recunoașterea și considerația: Ion Siclovan, Elena Firea, Gheorghe Cârstea, Valentina Epuran, Ion Todan, Petrică Dragomir, Mihai Epuran, Valentina Hoghidan, Marin Barjega, Alexandru Mogoș, Gheorghe Mitra, Adrian Dragnea, Aura Bota, Silvia Teodorescu, Monica Stănescu, Sorin Șerbănoiu, Virgil Tudor.

Bibliografie

1. Legea Educației Naționale nr.1/2011, Legea Educației fizice și sportului nr.69/2000
2. Iacob Hanțiu, Monica Stănescu, *Particularitățile educației fizice școlare în România*, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Oradea 2 Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
3. Bota A., *Activități motrice de timp liber*, Note de curs ANEFS, București, 2004;
4. Carstea G., *Didactica educației fizice*, ANEFS, București, 2000.

Importanța educației fizice și sportului în contextul actual

Prof. Laura Maria PĂTRU
Școala Gimnazială nr. 1 Sălătrucel

Secțiunea educație fizică și sport

Abstract. Educație fizică și Sportul este disciplina din programa școlară care poate ajuta în diferite moduri la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților, contribuind astfel la dezvoltarea personală și profesională a acestora.

Cuvinte cheie: educație fizică, dezvoltare, educație.

Educația fizică reprezintă o componentă a educației, exprimată printr-un tip de activitate motrică ce dispune de forme de organizare și reguli de desfășurare, care urmărește optimizarea potențialului biomotric și psihic al copilului, în vederea creșterii calității vieții. Sportul este în schimb

o activitate de întrecere, constituită din ansamblul ramurilor de sport, care are drept obiectiv dezvoltarea condiției fizice și psihice a individului, pentru obținerea de performanțe în competițiile de toate nivelurile. Ce trebuie de reținut e ca educația fizică și sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuințe, motivații. Educă ambiția, curajul, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voință și caracter. În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație prin fizic, care conduc nu doar la finalități biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale. Educația formală și informală beneficiază de valorile transmise prin educație fizică și sport, cum sunt acumularea de cunoștințe, motivație, aptitudini, dispoziția de a depune eforturi personale, precum și de calitățile sociale, cum sunt munca în echipă, solidaritatea, voluntariatul, toleranța și fair-play-ul, totul într-un context multicultural. Este bine știut că, educația fizică desfășurată în școală îndeplinește un rol deosebit în procesul de formare și dezvoltare a personalității elevului. Prin educația fizică din școală, se asigură formarea de cunoștințe, deprinderi practice și intelectuale, precum și însușirea de valori etice, care contribuie la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului.

Datorită mării lor accesibilități, educația fizică și sportul se practică sub cele mai diferite forme, însoțind omul de la naștere până la bătrânețe, creând astfel un stil de viață echilibrat și sănătos. Educația fizică și sportul dispun de strategii de aplicare și metode adaptate pentru realizarea obiectivelor diferențiate, pentru fiecare vârstă. Dar unul din cele mai importante roluri ale educației fizice și sportului se constituie în forme de educație pentru sănătate. Organizația Mondială a Sănătății promovează, prin programul „Viață activă”, importanța practicării sistematice a activităților fizice pentru sănătate, cu prioritate la copii și tineri. Cercetările au arătat că exercițiul fizic, practicat pe termen lung, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală, având o contribuție pozitivă la procesul de învățare și dezvoltare a personalității, la reducerea riscului apariției afecțiunilor fizice și psihice asociate stilului de viață modern.

De asemeni și Comisia Europeană subliniază rolul sportului în educație, unde acesta poate inocula tinerilor valorile toleranței și respectului reciproc, ale onestității și respectului pentru corectitudine, precum și rolul său profilactic, în special în privința combaterii obezității. Activitatea fizică, este o condiție necesară pentru un stil de viață sănătos și pentru o forță de muncă sănătoasă, contribuind astfel la atingerea obiectivelor-cheie definite în Strategia Europa 2020, în special cu privire la creștere, productivitate și sănătate. În acest sens s-au depus eforturi foarte mari pentru optimizarea activităților fizice de îmbunătățire a stării de sănătate (HEPA – health-enhancing physical activity) în toate statele membre. Acestea vor trebui să elaboreze strategii la nivel național care să încerce, în cadrul programelor educaționale, să dezvolte și să consolideze ponderea activităților fizice în rândul copiilor și al școlărilor de la o vârstă fragedă. De menționat propunerea Comisiei de a promova activitățile sportive și exercițiile fizice ca factori importanți în standardele educaționale, în așa fel încât să contribuie la creșterea nivelului de atractivitate al școlilor și la îmbunătățirea rezultatelor școlare. De asemenea subliniază importanța finanțării activității fizice din școli, care este esențială pentru evoluția psihologică și fizică a celor mai mici copii, fiind, în același timp, un instrument de îngrijire a sănătății pentru cei tineri și mai puțin tineri. Comisia încurajează statele membre să examineze modul în care promovează conceptul de viață activă prin intermediul sistemelor naționale de educație și de formare, inclusiv prin formarea profesorilor. Având convingerea că investițiile în educație, formare și creativitate este esențială pentru prosperitatea generațiilor viitoare, Educația fizică în școli poate fi un instrument eficace de creștere a gradului de conștientizare a importanței HEPA, iar școlile pot identifica cu ușurință abordări de succes privind promovarea programului.

În timp ce politicile europene se preocupă de îmbunătățirea stării de sănătate a populației, de

promovarea unui stil de viață sănătos precum și de dezvoltarea fizică armonioasă a tinerei generații, autoritățile române nu dau nici un semn că ar dori o schimbare în acest sens. Rolul principal, în procesul de dezvoltare a educației fizice, îi revine Ministerului Educației care are datoria să asigure cadrul legislativ, pentru buna desfășurare a educației fizice la toate vârstele și nivelurile și să elaboreze programe care să constituie cadre eficiente pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice, de către toate categoriile de cetățeni. Școala trebuie să ofere căi cât mai variate de practicare a sportului pentru toți elevii, inclusiv pentru cei performanți, care să poată participa la competiții interșcolare la diverse sporturi, de echipă sau individuale. Așa cum se întâmplă în Statele Unite, în țările Uniunii Europene și în numeroase alte țări.

Orice fel de măsuri și reforme ar fi inițiate în privința învățământului românesc trebuie să aibă în vedere recomandările și documentele europene privitoare la principiile educaționale care trebuie urmate pentru asigurarea unui învățământ competitiv. Comisia Europeană recomandă Statelor Membre să asigure obligativitatea unei anumite cote de ore pentru educație fizică în școli, în ciclul primar și secundar, iar, la nivel academic, să asigure un grad mai mare de integrare între sport și cursurile obișnuite. Parlamentul îndeamnă Statele Membre să continue campaniile de informare destinate copiilor de vârstă școlară și părinților acestora cu privire la conexiunile între modul de viață sănătos, exercițiul fizic și alimentație. Să ia în considerare nevoia de a îmbunătăți calitatea educației fizice și a sportului disponibil pentru toți copiii și tinerii, și să asigure timpul necesar pentru acest lucru, de exemplu, de minimum 3 ore pe săptămână de educație fizică în programa pentru a atinge aceste scopuri. De asemenea recomandă utilizarea fondurilor structurale pentru înființarea și dezvoltarea unităților sportive școlare din regiuni defavorizate și invită Comisia, Consiliul și Statele Membre ca, ținând seama de principiul subsidiarității, să elaboreze un cadru legislativ care să ajute la creșterea investițiilor și a mijloacelor materiale alocate pentru activitățile sportive ale tinerilor.

În contextul în care raportul subliniază că educația fizică este singura disciplină din programa școlară care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante (autodisciplina, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea) e clar că toate aceste „indicații prețioase” ar trebui de urgență puse în practică. Realitatea dovedește însă că principiul amânării îl bate pe cel al subsidiarității! Ne dorim ca acțiunile autorităților Statului, în domeniul educației fizice și sportului, să vizeze ca România să devină o țară cu o populație sănătoasă, viguroasă, bine educată, o țară excelenței pe plan sportiv, vizibilă în lume prin valorile sale.

Bibliografie

1. Cartea Albă privind Sportul: prezentată de Comisia Europeană Consiliului, Parlamentului European, Comitetului Regiunilor și Comitetului Economic și Social European. Disponibil pe Internet la adresa: http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/sport/135010_ro.htm;
2. Programul ”Viața activă”- O.M.S.: „Viață lungă, activă și în forță”- Promovarea îmbă-trânirii active în România. Disponibil pe Internet la adresa: http://www.seniorinet.ro/library/files/raport_banca_mondiala_viata_lunga_activa_si_in_forta.pdf;
3. Pledoarie pentru Educație Fizică și Sport: Propunere legislativă pentru introducerea a trei ore de Educație Fizică în planul cadru de învățământ și respectarea recomandării Parlamentului European referitor la Educația Fizică în școală. Disponibil pe Internet la adresa: isj.vs.edu.ro/.../Educatie_fizica/;
4. Recomandarea Consiliului privind promovarea intersectorială a activității fizice de îmbunătă-

țire a stării de sănătate: din 26 noiembrie 2013. Disponibil pe Internet la adresa: [http://publications.europa.eu/resource/cellar/d3256cec-5cc3-11e3-914b-01aa75ed71a1.0020.03/DOC_1](http://publications.europa.eu/resource/ cellar/d3256cec-5cc3-11e3-914b-01aa75ed71a1.0020.03/DOC_1;);

Avantaje, implicații și factori determinanți ai unui stil de viață sănătos

Prof. Cristian VÎLCEANU

Prof. Constantin LUPU

Liceul Tehnologic Petrache Poenaru Bălcești

Secțiunea: educație pentru sănătate

Motto:

„Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitate fizică”. (Hipocrate)

Literatura de specialitate susține că suntem sănătoși atunci când ne simțim bine fizic, psihic și social. Componenta fizică a sănătății, este pusă în relație directă cu buna funcționare a tuturor funcțiilor corpului uman și cu termeni ce denumesc deprinderi elementare, însușite în primii ani de viață – mersul, alergatul, săritul. Componenta psihică este evidențiată de manifestările normale obișnuite ale unei persoane-bucuria, tristețea, furia, mulțumirea, în timp ce componenta socială se referă la posibilitatea fiecăruia de a relaționa normal, benefic și constructiv cu ceilalți. Aceste trei componente sunt în strânsă legătura, susținându-se, dar și excluzându-se una pe cealaltă.

Știm cu toții că ne putem considera persoane sănătoase fizic, atâta timp cât nu suferim de boli sau nu avem o oarecare infirmitate dar nu putem diminua importanța majoră a componentelor psihică și socială care, perturbate de factori psihologici sau sociali influențează deplina stare de sănătate. Astfel de factori pot fi: comportamentele sănătoase sau nesănătoase, potențialul cognitiv, afectiv sau volitiv al fiecăruia dar și normele culturale și sociale, proprii mediului de viață în care trăim.

Sănătatea se poate pierde din lipsă de preocupare pentru acțiunile minime obligatorii, care conduc la menținerea și îmbunătățirea ei. Această preocupare reprezintă motorul educației pentru sănătate, ce are ca scop, dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății, întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc. Atingerea acest scop se concretizează prin creșterea în rândul populației, a nivelului de cunoștințe în domeniul practicării exercițiului fizic, al prevenției bolilor, al sanogenezei, al protecției mediului, în formarea și dezvoltarea unor deprinderi și obișnuințe de viață corecte care să promoveze sănătatea.

Educația pentru sănătate face parte din viața culturală a fiecărei țări, deci organizarea și propagarea noțiunilor de ocrotire a sănătății, a sanogenezei, nu trebuie să revină exclusiv sectorului sanitar ci, în egală măsură, trebuie să implice și sectoare precum: învățământul, ONG-uri, biserica, diversele asociații și unități productive sau comerciale de stat ori particulare, toate având anumite responsabilități în acest sens.

Educația pentru sănătate și educația fizică practică în școli reprezintă cea mai eficientă cale de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Astăzi, datorită influențelor negative existente la tot pasul, stilul de viață sănătos are o influență majoră în menținerea stării de sănătate, acest concept referindu-se la un cumul de acțiuni și

activități benefice oricui și care, din anumite motive, nu pot fi la îndemâna fiecăruia dintre noi. O alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, adoptarea comportamentelor preventive (vacinațiile sau verificările medicale periodice), respectarea orelor de somn sunt astfel de bune obiceiuri, a căror practicare/„nepracticare”, este indusă de informare, posibilități materiale și intelectuale, resurse temporale și spațiale, convingeri personale și sociale.

Comportamentele sănătoase reprezintă baza mult promovatului stil de viață sănătos și, mai ales la copii, ele se dobândesc prin observarea și imitarea celor deja deprinși cu ele. O alimentație sănătoasă sau practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață în familie în copilărie, consolidându-se și dezvoltându-se ulterior, având un rol definitoriu pentru atitudinile și practicile din perioada adultă.

Copiii învață comportamentele sănătoase și comportamentele de risc, nesănătoase de la membri ai familiei, prieteni, persoane semnificative din jurul lor și din mass-media (reclame TV, articole din reviste, panouri publicitare, emisiuni radio). O bună prevenire a comportamentelor de risc trebuie să înceapă de timpuriu. Multe programe educaționale de prevenire a comportamentelor de risc au rezultate scăzute pentru că pornesc de la convingerea că informarea copiilor despre comportamente nesănătoase sau de risc îi determină pe aceștia să le respingă. Unele comportamente de risc cum ar fi fumatul sau consumul de alcool sunt prezentate de companiile producătoare ca fiind „numai pentru adulți”, lucru care determină creșterea atractivității lor pentru copii și adolescenți.

Este important de știut că stilul de viață reprezintă opțiunea strategică adoptată de un individ, ce-i va orienta comportamentele, deciziile și condițiile de viață, fiecare dintre noi fiind protagonistul unui stil de viață propriu, repetitiv constant, cu subvarianțe specifice diferitelor etape de vârstă sau influențe culturale. Stilul de viață este tributar credințelor, reprezentărilor și imaginilor pe care un individ și le-a format despre lume și viață, în virtutea cărora el alege, se comportă, acționează, ia hotărâri ce-l pot conduce spre reușită sau eșec.

Riscurile pot fi asumate ca rezultat al opțiunilor valorico-normative ale individului, poartă amprenta comunității de apartenență și a microgrupului în care persoana s-a născut și format.

În concluzie, multitudinea determinantilor stării de sănătate: siguranța locuinței, relațiile sociale, educația, alimentația, venitul, utilizarea adecvată a resurselor, sărăcia – ca cea mai mare amenințare, în anumite limite, depind de fiecare dintre noi astfel încât, fiecare individ își poate stabili prioritățile vieții.

Bibliografie

1. ***, *Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor*, 2005;
2. Popescu O., Bucur E., *Educația pentru sănătate în școală-manual orientativ*, Editura Fiat Lux. 1999
3. ***, *Ghid pentru cadre didactice-Programul Educație pentru sănătate în școala românească*, 2004 ;
4. Bozesan M., *Dieta pentru o viață nouă*, Editura Curtea Veche. 2007
5. Rădulescu E., *Alimentație inteligentă*, Editura Viața și Sănătate.

Importanța sportului pentru copii

Prof. Maria MIHAI, Prof. Marinela MIREA
Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea

Sportul joacă un rol important în viața noastră și a copiilor noștri, deoarece ne menține sănătoși și activi. Copiii pot avea o minte sănătoasă doar atunci când au și un corp sănătos. Realizari mari apar atunci când este menținută o bună formă fizică și mentală.

Sportul, fie că se bazează pe echipă sau că se practică individual, reprezintă o activitate extraordinară pentru copii, care oferă o varietate de beneficii. Participarea la diferite sporturi poate ajuta la construirea stimei de sine și a încrederii, poate motiva copiii să exceleze la nivel academic și poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale. Poate, de asemenea, să-i învețe pe copii despre beneficiile stabilirii și practicării obiectivelor.

Activitatea fizică este cel mai evident beneficiu al practicării oricărui sport.

Copiii petrec adesea prea mult timp vizionând programe de televiziune sau jucând jocuri video pe calculator. Practicile sportive și jocurile în aer liber oferă copiilor oportunitatea unor exerciții fizice care îi pot ajuta pe aceștia să se mențină în formă și sănătoși. Participarea la diferite activități sportive poate ajuta copiii să își dezvolte abilități sociale de care să poată beneficia de-a lungul întregii vieți. Aceștia învață să interacționeze nu numai cu ceilalți copii de vârsta lor, ci și cu indivizi mai în vârstă precum antrenorii și funcționarii din cadrul cluburilor sportive. Copiii învață abilități de leadership, abilități de team building și abilități de comunicare care îi vor ajuta la școală, în cariera viitoare și în relațiile personale.

Practicarea unui sport poate avea un impact pozitiv uriaș asupra încrederii copiilor.

Copiii care participă la o activitate sportivă primesc laude și încurajări din partea antrenorilor și părinților, ceea ce contribuie la creșterea încrederii în sine. Copiii învață, de asemenea, să aibă încredere în abilitățile lor și să se motiveze singuri. Critica constructivă este, de asemenea, o parte importantă a practicii sportive, iar sportivii tineri învață să accepte critici și să le folosească în beneficiul lor. Experții în domeniu sugerează părinților să fie implicați activ în participarea copiilor la un anumit sport.

Nu este surprinzător faptul că tinerii care participă la activități sportive excelează și în mediul academic.

Aceștia pot aplica aceleași principii de dedicație și muncă, învățate din practicarea unui sport greu, în studiile lor. Potrivit unei cercetări, jocul de echipă crește șansele unui adolescent de a absolvi cu 41%.

Nu în ultimul rând, practicarea unui sport menține sănătatea organismului nu numai din copilărie, ci și pe toată durata vieții. Sporturile precum înotul și golful sunt deosebit de benefice, deoarece copilul poate continua să le practice și ca adult, beneficiind astfel de o activitate fizică permanentă. Copiii care practică un sport sunt, de asemenea, mai conștienți de alegerile alimentare sănătoase. Deși participarea sportivă este o cale excelentă pentru menținerea sănătății, părinții și antrenorii trebuie să încurajeze o viață sănătoasă și să fie și modele pozitive pentru copii.

Bibliografie

1. <https://ro.wikipedia.org>
2. <https://9vrem.parinti.ro>
3. <https://delamamici.ro>

Relațiile de comunicare sportiv-antrenor

Prof. Mihai Virgil ȘOIMU

Colegiul Național Mircea cel Bătrân Râmnicu Vâlcea

Sport de performanță

Cuvinte cheie: sportiv, antrenor, comunicare, antrenament

Abstract: Așteptările noastre au un impact asupra vieții noastre în mai multe moduri, incluzând percepția noastră asupra evenimentelor externe și răspunsurile noastre emoționale față de ele. Impactul poate fi pozitiv, cum ar fi sporirea emoțiilor plăcute urmărirea succesului sau atenuarea consecințelor emoționale negative ca urmare a adversității. Efectul produs este un prim exemplu al efectelor pozitive pe care așteptările le pot aduce. Impactul speranței poate fi, de asemenea, negativ, după cum se observă la persoanele cu tulburări de anxietate.

Pentru a putea stabili relațiile de comunicare dintre sportiv și antrenor, va trebui să definim unii termeni.

Sportiv – este un cuvânt vechi dar și nou. Sensul vechi se referă la cel care era desemnat să obțină victorii și premii în luptă. Sensul nou al cuvântului se referă la persoana care se pregătește într-un sport

Antrenor – este persoana calificată și desemnată în conducerea sportivilor, care îi conduce pe sportivi în cadrul antrenamentelor și pe durata competițiilor. El necesită să aibă anumite cunoștințe tehnico tactice specifice ramurei de sport în care profesează.

Sport – este un termen des folosit în activitatea sportivă pe care Epuran M. îl consideră ca „incluzând activități fizice, exerciții fizice și jocuri, referitoare la orice mod de angajare, de la sportul recreativ, pentru toți, la sportul elitelor”.

Performanța – este valoarea unei acțiuni care poate fi individuală sau colectivă, exprimată prin numere, cifre și calificative.

Antrenamentul – conform dicționarului de „Terminologia educației fizice și sportului” este considerat: process pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice”.

Comunicarea umană – se definește ca fiind relația prin care interlocutorii se pot înțelege și influența reciproc prin intermediul schimbului continuu de informații, divers codificate, dar și ca proces de transmitere a informațiilor în scopul formării reprezentărilor.

Comunicarea poate fi de două feluri negativă și pozitivă, în obținerea unei comunicări pozitive antrenorul este obligat să aibă un bagaj de cunoștințe în afara cunoștințelor de specialitate, ca de exemplu: psihologie, pedagogie, anatomie, biomecanică, filozofie etc. Un bagaj mare cultural din partea antrenorului, este necesar, din prisma lucrului că sportivi sunt diferiți din punct de vedere intelectual și emotional, iar el ca și șef al colectivului trebuie să fie înțeleș de absoluti toți sportivi.

Dacă acest lucru nu se realizează, există posibilitatea interpretării greșite a mesajului de către sportiv lucru care poate afecta serios capacitatea de performanță a colectivului, creând tensiuni și distrăgând atenția de la principalele obiective. Sa demonstrat că folosirea expresiilor pozitive de către antrenor în cadrul antrenamentului și chiar al unei competiții ofera un randament crescut, permițându-i sportivului să ia o „gură de aer” și să își analizeze propriile greșeli sau erori de execuție.

Prin expresii gen „Hai că se poate”, „nu e nimic următoarea faza o facem”, „următoarea cursă va fi mai bună” etc. Toate acestea fac parte din comunicarea verbală care are importanța sa, dar cum se știe la antrenament nu prea este timp de explicații iar comunicarea verbală de cele mai multe ori

este mai importantă. Fața încruntată a antrenorului, ochii dați peste cap, semn de dezaprobare din cap și altele, în general au un efect foarte puternic asupra sportivilor. Un semn de aprobare sau o mimică a feței pozitivă din partea antrenorului la momentul potrivit, poate să dea sportivului, puseul de energie necesar pentru câștigarea unei competiții dacă acesta se află într-un moment critic din punct de vedere psihic.

Cunoașterea și înțelegerea termenilor de specialitate din partea sportivului, poate ușura foarte mult treaba antrenorului în a se face înțeles. O constientizare corectă a propriilor calități motrice și erori de tehnică și în mod special al propriului organism în combinație cu o dorința mare și echilibrată de performanță, poate înlesni foarte mult comunicarea sportiv antrenor.

Deoarece sportivul este agresat foarte puternic din punct de vedere fizic și psihic pe durata antrenamentelor și a competițiilor în combinație cu alte probleme: accidentări, probleme de familie etc. antrenorul de cele mai multe ori va deveni un punct de echilibru și în viața personală a sportivului formându-se relații la fel de apropiate ca într-o familie normală „performanța începe din vestiar”.

Din aceste motive am putea spune că antrenorul este puțin obligat să aibă o capacitate de înțelegere și exprimare puțin superioară sportivului. Toată lumea a auzit de antrenorii care își abuzează sportivii psihic prin expresii „nu ai o treabă”, „da faci și tu ceva astăzi”, acest gen de abuz este dezastruos pe termen lung, lăsând aproape inevitabil sportivul cu sechele, prin urmare influențându-i capacitatea de efort, dorința de sacrificiu, ajungându-se în cazuri mai extreme până la abandonarea sportului de performanță. În sportul de performanță am putea spune că formularea unei critici, trebuie dusă până la gradul de artă, de a fi capabil de a formula o critica complexă, dar exprimată într-un mod foarte simplistic pentru a se evita după cum am menționat mai sus confuzii, în cadrul colectivului de lucru (antrenor, manager, patron etc.).

Majoritatea sportivilor pornesc cu o dorința de afirmare, de a câștiga, lucru care îi poate „întuneca” judecata în anumite momente. Din acest motiv cunoașterea unor elemente de psihologie din partea antrenorului poate ajuta la „cizelarea” acestor sentimente prin implementarea unor principii de morală, fair-play. În țara noastră problemele de comunicare antrenor sportiv sunt foarte evidente.

Cazurile de certuri între sportiv antrenori fac audiența multor televiziuni și ziare deși presa este răspunzătoare și pentru lansarea sportului la nivelul la care este astăzi. La un nivel de performanță mai ridicat demonstrarea unui nivel de maturitate în exprimare este aproape obligatoriu și din partea antrenorului și sportivului deoarece fiind persoane publice fiecare pas le este urmărit și chiar difuzat la nivel național. Cazurile „antrenorul a spus” sau „sportivul a spus” au distrus cariere întregi, probabil de aceea antrenorii și sportivii cu o dicție impecabilă și cu o exprimare modestă, impun un grad ridicat de respect.

Principii pentru transmiterea eficientă a mesajelor verbale.

Fiți direct.

Mulți oameni care neglijează acest lucru cred că ceilalți știu ceea ce ei vor sau simt. De aceea, în loc să exprime mesajul în mod direct, renunță să exprime ceea ce au în minte sau spun altceva, în speranța că mesajul va fi primit de persoana dorită în mod indirect.

2. Personalizați mesajul

Folosește „Eu” în loc de „Noi” sau „Echipă”, atunci când emiți mesaje. Îți depersonalizezi mesajul atunci când spui „Echipa crede.” sau „Majoritatea oamenilor gândesc că”, atunci când ceea ce spui este exact ceea ce tu crezi. Lasând pe alții să presupună ceea ce tu spui implică reținere în exprimarea propriilor mesaje.

3. Dați informații complete și specifice.

Furnizați toate informațiile de care are nevoie persoana căreia vă adresați pentru a înțelege

mesajul. Fiți atenți la eventualele greșeli logice, afirmații neclare sau intenții nefundamentate.

4. Dați claritate și consistență mesajului. Evitați mesajul cu sens dublu.

„Doresc foarte mult să te folosesc în echipă, dar nu cred că poți juca în acest meci. Cred că ești un bun jucător dar trebuie să ai răbdare”. Acesta este un exemplu de mesaj dublu – acceptare și respingere – care duce la confuzie și probabil rănește jucătorul, ca receptor al mesajului. Mesajul dublu furnizează înțelesuri contradictorii și este folosit de persoanele care au teamă de a fi directe.

5. Afirmați-vă nevoile și trăirile în mod clar.

Din cauză că societatea judecă persoanele care își prezintă emoțiile în mod sincer, noi căutăm să ne ascundem trăirile și nevoile în fața interlocutorilor. Dacă vrem să construim relații apropiate cu ceilalți, avem nevoie să ne împărtășim trăirile cu ei.

6. Separați faptele de opinii.

Prezentați ceea ce vedeți, auziți și știți și apoi identificați în mod clar opiniile și concluziile pe care le aveți în legătură cu aceste fapte. Tatăl spune copilului care a venit târziu acasă:

„Ai fost din nou la club cu prietenii din gașca ta?”. Mesajul este receptionat de baiat, dar el nu este sigur de ceea ce îl îngrijorează pe tatăl său. Un mod mai adecvat de transmitere a mesajului ar fi: „Ai fost din nou la club cu prietenii tăi, nu-i așa? (verificarea faptelor) și apoi: „Sunt îngrijorat că îți petreci prea mult timp acolo. Îmi este teamă să nu intri într-un necaz” (afirmarea opiniei). Deși băiatul nu va fi de acord cu opinia tatălui său, cel puțin o va înțelege.

7. Focalizați -vă pe un singur lucru.

Unii antrenori dau indicații despre modul în care trebuie executată o anumită tehnică și apoi brusc își comută discursul făcând reproșuri întregii echipe cu privire la modul în care abordează jocul în general. Organizați-vă gândurile înainte de a vorbi. Mesajele care prezintă lucruri diferite nu sunt eficiente pentru că împiedică interlocutorul să se focalizeze pe un singur lucru.

8. Transmiteți mesajul în cel mai scurt timp.

Dacă observați un lucru care vă supără sau ceva care trebuie modificat, nu amânați trimiterea mesajului. Lucrurile care vă nemulțumesc și nu le exprimați vă fac să „explodați” mai târziu la o situație fără importanță. Răspunsul prompt furnizează de asemenea feedback-uri mult mai eficiente decât amânarea răspunsului.

9. Asigurați-vă că mesajul vostru nu conține intenții ascunse.

Asta înseamnă că scopul prezentat al mesajului nu este același cu scopul real. Scopurile ascunse sau intențiile deghizate distrug relațiile interumane. Pentru a puteam afla dacă mesajul vostru conține intenții ascunse, adresați-vă două întrebări :

De ce spun acest lucru interlocutorului meu?

Vreau ca aceea persoană să audă acest lucru sau este altceva la mijloc ?

10. Fiți suportivi.

Dacă vreți ca o persoană să vă asculte mesajul, nu îl transmiteți cu tremă, sarcasm, comparații negative sau judecați de valoare. Altfel, persoana va evita comunicarea sau pur și simplu nu vă va acorda atenție. Mesajul vostru trebuie să fie încurajator pentru a fi ascultat.

11. Fiți consistenți cu mesajele nonverbale.

Sunt antrenori care spun jucătorilor: “Nu-i nimic că ai gresit. Este omenește să se întâmple asta”, dar gesturile și expresia facială să contrazică vorbele lor. Mesajele conflictuale aruncă sportivul în confuzie și viciază comunicarea viitoare.

12. Întăriți mesajul prin repetarea lui.

Totuși, nu vă repetați în mod obsesiv pentru că rezultatul va fi că nu veți va mai fi ascultat. Folosiți doar cuvinte cheie care vor întări ceea ce spuneți. Puteți întări mesajele folosind canale suplimentare de comunicare – prezentați imagini sau înregistrări video în timp ce explicați efectuarea unui procedeu tehnic, de exemplu.

13. Adaptați mesajul nivelului de referință al interlocutorului.

Mesajele vor fi mai bine înțelese dacă sunt croite pe nivelul de experiență al persoanei cu care comunicați. Este nepotrivit, de exemplu, să folosim un limbaj tehnic sofisticat când vorbim cu un sportiv începător. El nu are încă vocabularul pentru a înțelege ce îi spunem.

14. Căutați feedback-uri pentru a vă asigura că mesajele voastre au fost corect interpretate.

Urmăriți semne verbale și nonverbale care arată că persoana careia vă adresați a înțeles mesajul. Dacă nu detectați astfel de semnale, puneți întrebări pentru a solicita feedback-uri. „Ai înțeles, Mihai, ceea ce am vrut să spun?” sau „Îți este clar ceea ce ar trebui să faci?”.

Ca și concluzie am putea spune că o comunicare bună, poate duce la creșterea performanței sportivului sau colectivului, fiind unul din principalele elemente ale performanței și că o bună comunicare antrenor sportiv face ca drumul spre înalta performanță să fie mai ușor și mai plăcut de parcurs.

Bibliografie

1. I. Nicola, *Tratat de pedagogie școlară*, Editura Aramis, București, 2000;
2. P. Osterrieth, *Introducere în psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1976;
3. Stephen J., *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor*, Editura Trei, 2011

Educația fizică în școală – mai mult decât necesară pentru sănătatea și buna-creștere a copiilor

**Prof. înv. primar Elvira STANCIU
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani**

„Educația fizică reprezintă o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală și activități de recuperare), desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a componentelor cognitivă, afectivă și social-relațională, determinând creșterea calității vieții.” (Dragnea, 2002, p. 63).

Analizând cele spuse, trebuie să vedem educația fizică nu doar ca pe o activitate impusă – de școală, de starea precară de sănătate (de medic!), sau de către părinți, ci ca pe un mod de viață, ce se adresează, în același timp, trupului și sufletului. Un om sănătos din punct de vedere fizic este un om puternic, încrezător în forțele proprii și, ca atare, vesel, deschis, comunicativ, cooperant, tocmai pentru că este conștient de posibilitățile sale și de ceea ce poate oferi celorlalți.

În prisma evoluției tot mai rapide a tehnologiei, a înlocuirii activității fizice cu munca robotizată și a mijloacelor tot mai sofisticate de comunicare, există riscul să uităm că suntem oameni, adică ființe sociale, ce vorbesc, gândesc, comunică, au sentimente și implicit, socializează: la petreceri, dans, săli de sport, etc. Este adevărat că, pe moment, poate părea mai ușor să lăsăm „mașina” să muncească în locul nostru, să comunicăm prin intermediul mesajelor, în cadrul rețelelor de

socializare, sau să ne exprimăm sentimentele prin emoticoane, dar tocmai aici cred eu că apare pericolul de a ne transforma, din oameni, în ființe singure, izolate, care se simt în siguranță doar în lumea lor, în care au o identitate creată de ei, prieteni pe care nu i-au văzut niciodată, în realitate, dar le știu avatarurile, și unde nu trebuie să arăți bine pentru că, pentru aceștia arăți cum vrei tu – fiindcă ți-ai creat un personaj virtual - și nici nu trebuie să mănânci sănătos, fiindcă doar stai, iar când te vei simți rău, va fi prea târziu, probabil.

Însă, cel mai important și, iarăși, mai neglijat sau omis factor, beneficiarul direct al educației fizice - elevul – este scos aproape în totalitate din „ecuație”, neținându-se seama, decât, uneori, pe hârtie, de caracteristicile și parametrii specifici vârstei sale și ca atare, totul reducându-se la o înșiruire de activități „stative”, ca să le numesc așa, total neatractive pentru ei și care nu le satisfac aproape deloc dorința de joacă, de mișcare liberă, de competiție, specifică vârstei școlare mici dar și celorlalte nivele de vârstă. Este nevoie urgent de măsuri pentru îmbunătățirea modalităților de prezentare, aplicare și valorificare a educației fizice, la toate nivelele, în școlile din România și, desigur, din toată Uniunea Europeană. Evoluția tehnologiei are, din păcate, o influență nefastă asupra tinerei generații, nu doar îi ajută, cum tind să creadă – eronat – o parte din părinți. Copiii nu mai ies afară, nu se mai joacă din cauza calculatorului, a mașinilor, a insecurității de pe stradă. Dieta nesănătoasă, stresul, lipsa efortului fizic sunt doar câteva dintre cauzele care duc la supraponderabilitate, numărul copiilor supraponderali din Uniunea Europeană fiind în acest moment de peste 14 milioane, din care peste trei milioane sunt obezi. În unele state membre, deja jumătate dintre adulți sunt supraponderali și între 20% și 30% riscă să devină obezi. Obezitatea a devenit o epidemie europeană și afectează în principal copiii și adolescenții. Tocmai de aceea, părintele trebuie să suplimenteze cu sport făcut la modul corect și serios aceste curențe, înțelegând și mai ales conștientizând nevoia de a participa la orele de educație fizică, precum și de a-și forma un stil de viață sănătos, pentru copiii lor, dar și pentru ei.

Practicarea unui sport într-un cadru organizat va da copilului posibilitatea să își dezvolte abilitățile în deplină siguranță, unde sunt supravegheați de un adult responsabil, special pregătit pentru a-i ajuta pe copii să evolueze. Totuși, pentru a maximiza efectele pozitive pe care sportul le are asupra sănătății copiilor este important să se găsească un echilibru între nevoile și dorințele copilului, acestui lucru însemnând găsirea unui sport care să fie potrivit vârstei și abilităților lui. Practicarea unui sport pe lângă participarea la orele de educație fizică, în mod organizat, aduce și multe beneficii la nivel social. Astfel, copiii vor învăța: să lucreze în echipă; să fie răbdători cu ceilalți și să își aștepte rândul; să fie responsabili; să aibă respect pentru ceilalți; că fiecare are rolul lui într-o echipă; că fiecare om contează; să fie ascultători; să îndeplinească sarcinile pe care le primesc de la un adult; să se descurce în situații neprevăzute; să se adapteze mai ușor; să își facă ușor prieteni, de aceeași vârstă și cu pasiuni/interese asemănătoare.

Copiii ce participă regulat la orele de educație fizică și practică, pe lângă, un sport, vor avea parte și de beneficii emoționale. Ei vor găsi în sport modele pozitive de urmat și vor avea parte de experiențe care îi vor modela și îi vor ajuta și în viața lor personală.

Din sport copiii învață: cât de importantă este perseverența și competitivitatea; să își dorească să fie mai buni – ambiție constructivă; să răspundă în mod pozitiv provocărilor, sportive și din viața de zi cu zi.

Mai mult decât atât, copiii își vor forma cu ajutorul sportului o imagine pozitivă despre propriul corp, dezvoltând o stimă de sine mai ridicată decât copiii care nu fac sport. Așadar, copiii care practică regulat un sport, cei care preferă activitățile fizice statului la computer, care au un sistem sănătos de alimentație și odihnă, sunt mai sănătoși, descurcându-se, ambițioși și fericiți.

Beneficiile mentale și sociale obținute ca urmare a participării active la orele de educație fizică în școală sunt mari. Astfel, ideea de introducere a patru-cinci ore de educație fizică în școli, ca

modalitate de prevenire a obezității, este una bine-venită, cred eu, deoarece majoritatea copiilor de astăzi își pierd valorile precum competitivitatea sau spiritul de echipă, devenind mult mai individualiști tocmai datorită tehnologiei la care sunt expuși și a lipsei de mișcare, devenind – pe deasupra – nesiguri pe ei, închiși, antisociali chiar. De avut în vedere, important fiind, este și faptul că scutirile medicale sunt de fapt niște recomandări împotriva unor tipuri de mișcări și trebuie date de către medicul specialist, în urma unei investigații serioase, nu de către medicul de familie, la indicațiile sau rugămintea părintelui. Ele nu interzic/limitează toate activitățile sau mișcărilor din lecție. Dacă de pildă pe copil îl doare coloana sau un mușchi, mișcărilor de la ora de educație fizică trebuie adaptate, nu trebuie eliminată toată ora. Există programe de medicină sportivă care ar putea fi aplicate în școli copiilor cu probleme de sănătate, ajutându-i să se integreze și să își trateze problema și în școală.

Educația fizică predată în școli și sportul se numără printre cele mai importante instrumente ale integrării sociale. Sportul reprezintă una dintre cele mai eficiente măsuri pentru combaterea fumatului, a consumului de alcool și droguri, în special în rândul tinerilor. Părinții au un rol decisiv în rețelele de parteneriat, iar susținerea activităților sportive ale copiilor de către părinți este deosebit de importantă, din moment ce ei dau un exemplu copiilor lor și fac posibil accesul copiilor la unități și programe.

Bibliografie

1. ***, Comisia Europeană/EACEA/Eurydice, (2013), Educația fizică și sportul în școlile din Europa. Raport Eurydice. Luxemburg, Oficiul pentru publicații al Uniunii Europene;
2. Dragnea A., *Teoria educației fizice și sportului*, Ediția a doua (revăzută), Editura Fest, București, 2002;
3. Scarlat E., Scarlat M.B., *Tratat de educație fizică*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2011.

Tratarea diferențiată în lecția de educație fizică

Prof. Viorel TUDOR

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Educația fizică din țara noastră are meritul de a fi printre primele din lume care a încercat să își exercite acțiunea instructiv – educativă, pornind de la particularitățile individuale ale copilului.

Tratarea diferențiată este o cerință pedagogică foarte importantă și complexă. Ea a fost acceptată chiar din secolul al XIX- lea.

Nefiind generalizată, tratarea diferențiată nu este o orientare metodologică ci o tendință metodologică. Ea presupune abordarea atât a modalităților de tip euristic cât și a modalităților de tip noneuristic.

Prin deceniile IV-V din secolul nostru, s-au făcut în România primele încercări de aplicare în educația fizică școlară a tratării diferențiate. Rol foarte important în această acțiune a avut profesorul Gheorghe Zapan care susține ideea grupurilor omogene și a tratării diferențiate în raport cu particularitățile individuale ale elevilor – particularități exprimate prin performanța realizată și Petre Lazăr care militează pentru înființarea „claselor morfologice”, adică a claselor de elevi organizate după criteriul dezvoltării fizice (statură, greutate, capacitate vitală). Ceea ce este interesant la acest autor constă în aceea că el susține importanța nivelului de dezvoltare a copilului în vederea organizării

și realizării actului pedagogic. După P. Lazăr, grupe omogene pot fi constituite indiferent de vârsta cronologică.

În deceniul 4 al secolului nostru aceste idei au fost puse în practică numai în formă experimentală, generalizarea lor nefiind posibilă nici atunci și nici astăzi datorită unor inconveniente de ordin organizatoric, educativ și psihologic.

De la aceste încercări o perioadă lungă literatura noastră de specialitate nu mai semnaleză preocupări în direcția aplicării tratării diferențiate în educația fizică. În ultimul timp, s-au văzut unele încercări în această direcție; dar există unele puncte de vedere ale unor autori care nu permit extragerea de concluzii cu caracter general.

Fiecare individ reprezintă, un unicat al colectivității din care face parte. Într-o clasă de elevi sunt tot atâtea individualități câți copii sunt. Astfel, abordarea procesului instructiv-educativ, în ideea valorificării potențialului uman al fiecărei generații și al fiecărui individ pornește de la luarea în considerare a particularităților individuale, de vârstă și sex.

Educația fizică școlară nu se poate concepe fără a porni de la cunoașterea stării de sănătate, a aptitudinilor, înclinațiilor și interesului, a motivației elevilor, a capacității de adaptare la efort și a perspectivelor de dezvoltare. Totodată, se impune depistarea precoce a deficiențelor fizice, organice și psihice la elevi. Este necesară cunoașterea fiecărui elev în parte, cu întreaga gamă a particularităților ce îl definesc.

Întregul proces de influențare a elevului trebuie să aibă ca repere particularitățile lui individuale, cu atât mai mult cu cât se acționează direct asupra organismului copilului, și nu trebuie să ne fie indiferent care vor fi efectele exercițiului fizic asupra dezvoltării personalității copilului.

Nerespectarea particularităților individuale, înseamnă impunerea aceleiași pregătiri tuturor elevilor – pregătire care este caracterizată de aceleași mijloace, aceeași dozare, același volum – în fond uniformizare. În această situație, cum e și firesc, apar o serie de elevi pentru care programul este prea ușor și deci nu stimulează dezvoltarea, iar pentru alții prea dificil și ca atare aceștia nu pot îndeplini cerințele, nu se pot conforma programului. Nereușita parțială sau eșecul în cadrul manifestărilor motrice ale copiilor (mai ales reacția celorlalți copii) pot duce la accidente fizice sau psihice creând teamă sau blocaje de ordin psihic, care la rândul lor pot fi una din cauzele rămânerii în urmă sau îndepărtarea copilului. Defectele fizice ca și inabilitățile, „stângăciile” motrice au repercursiuni serioase asupra echilibrului psihic al copilului, asupra formării personalității. În aceste cazuri numai o tratare diferențiată, realizată cu mult tact pedagogic, poate să asigure rezultatele scontate de obiectivele instrucționale și educaționale.

Practica oferă multe exemple de copii și chiar tineri, trecuți de adolescență, care printr-o tratare adecvată a defectului sau a unor întârzieri în dezvoltarea psihomotrică au ajuns, uneori, chiar la performanțe nesperate. Demn de subliniat este și cazul copiilor cu tulburări de personalitate dar care, prezentând aptitudini sportive și fiind orientați spre practicarea unor sporturi (mai ales de echipă), au realizat performanțe deosebite nu numai sub aspectul rezultatului sportiv, ci și din punct de vedere al integrității, al achizițiilor morale, etice, sociale.

Condiția de bază a diferențierii învățământului prin intermediul aplicării celor mai adecvate metode de instruire constă în cunoașterea temeinică a fiecărui elev. De altfel, aceasta este condiția esențială a realizării instruirii diferențiate.

Nu se poate concepe tratarea diferențiată fără cunoașterea multiplelor aspecte ale personalității elevului (constituția morfofuncțională, temperament, caracter, aptitudini, motivația etc.) Aceasta nu este un scop în sine, ci este un punct de plecare spre a găsi mijloacele și metodele cele mai potrivite prin care să ajutăm pe elevi să se dezvolte, să se formeze conform cerințelor speciale și aspirațiilor lui individuale.

Abordarea instruirii diferențiate este justificată , în cadrul lecțiilor de educație fizică, de faptul că elevii de aceeași vârstă nu au toți aceleași aptitudini fizice și psihomotrice, ritmul de învățare este și el diferit la elevii din aceeași clasă. Aceste diferențe impun gradarea solicitărilor fizice; eșalonarea conținuturilor, evaluarea rezultatelor elevilor în funcție de nivelul de la care au pornit și nu cu orice chip prin raportarea la baremurile prevăzute de cerințele programei.

Tratarea diferențiată este o condiție fundamentală, ea reprezintă cheia succesului în asimilarea cunoștințelor, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice la educația fizică; creează posibilitatea obținerii performanței fizice de către fiecare elev, conform posibilităților și potențialităților de care dispune. Tot prin tratarea diferențiată, elevilor li se asigură șanse egale de acces și reușită în procesul de formare și autoformare. Implicit, elevilor li se stimulează încrederea în forțele proprii, create fiind premisele unei autoaprecieri și aprecieri obiective.

Importanța activităților de educație fizică în dezvoltarea personalității copiilor preșcolari

Educ. Mihaela NECULA

Educ Camelia ȘOGOR

Grădinița cu Program Prelungit Nord 2 Râmnicu Vâlcea

Schimbările care au loc în societatea noastră și pe plan mondial fac necesară desfășurarea unei tot mai intense activități pentru studierea și înțelegerea fenomenelor economico- sociale, a acțiunii legilor dialecticii în dezvoltarea societății omenești pentru a da răspuns științific problemelor ridicate de viață, de evoluția umană.

Subliniind funcția educativă a grădiniței de stimulare a dezvoltării intelectuale a copiilor și de pregătirea acestora pentru școală, precum și funcția socială de sprijinire a familiilor în creșterea copiilor, măsurile adoptate marchează o etapă nouă în dezvoltarea acestei trepte de învățământ.

Educația permanentă reprezintă continuarea fără întrerupere a procesului instructiv-educativ, cu scopul de a satisface exigențele desăvârșirii personalității umane în raport cu exigențele fiecărui stadiu de dezvoltare, răspunzând în același timp cerințelor unei lumi în transformare.

În perspectiva educației permanente, activitățile corporale trebuie integrate pe tot parcursul vieții și concepute în legătură nemijlocită cu funcția lor formativă și cu sarcinile grădiniței în această direcție.

Educația fizică a tinerei generații constituie unul din elementele de bază a sistemului educațional al copiilor. Ea contribuie la pregătirea unui tineret capabil, sănătos și puternic pentru a se integra în societatea modernă.

Sănătatea, dezvoltarea fizică armonioasă constituie premise importante ale calităților, capacităților și trăsăturilor de caracter ale copiilor. Influențarea favorabilă a stării de sănătate, sporirea capacității de efort a organismului prin exersarea funcțiilor vitale și de adaptare la mediul înconjurător, precum și formarea deprinderilor de igienă individuală și colectivă, constituie motivele fundamentale ale societății și valorii educației fizice. Educația fizică are și sarcina de a contribui la dezvoltarea și formarea aceluiași trăsături și componente ale personalității pe care le vizează și procesul de pregătire intelectuală și sistemul general de instrucție și educație.

Dezvoltarea acuității și preciziei simțurilor, a capacității de percepere a spațiului și timpului, favorizarea dezvoltării spiritului de observație, a inițiativei și imaginației alături de stimularea dezvoltării noilor relații sociale ale copilului în condițiile create de învățământul preprimar și influențarea trăsăturilor de caracter, sunt sarcini educative de mare însemnătate prin intermediul cărora se

realizează integrarea educației fizice în procesul complex al educației și instrucției școlare, interferența și cu celelalte obiecte de învățământ.

Conceptiile și practicile în virtutea cărora educația fizică și sportul erau trimise la periferia preocupărilor societății, fiind considerate activități minore, dexterități ale planului de învățământ au fost abandonate, recunoscându-se în prezent că ele oferă cadrul propici prin intermediul căruia se poate acționa eficient în direcția realizării obiectivelor urmărite de educația generală. În acest sens se impune perfecționarea modalităților de integrare eficientă a obiectivelor educației fizice și sportului în obiectivele generale ale educației, în ideea valorificării lor eficiente pe planul educației intelectuale, afective, morale, a pregătirii pentru viață.

Perioada preșcolară (trei-șapte ani) reprezintă importante modificări în dezvoltarea fizică și psihică a copiilor; sub aspectul general preșcolarul este dinamic, se mișcă ușor și rapid, vorbește cursiv, este capabil de activități variate, este curios, trăiește intens afectiv diferitele momente prezente, posedă capacitatea de cooperare și inițiativă. Preșcolarii de 3-4 ani se caracterizează printr-un dinamism accentuat, manifestat în întreaga conduită de adaptare la situații, de investigație a mediului ca și în relațiile cu părinții și oamenii. Ei sunt înclinați spre expansiuni motorii și afective, acțiuni independente și de autoevidențiere, fiind în același timp instabil și stângaci în unele situații. Copiii de 4-5 ani au traversat puseul de creștere și au dobândit un echilibru psiho-comportamental mai mare. Ei sunt vioi și atenți la cele din jur, manifesta o curiozitate crescută, exprimată prin mulțimea întrebărilor adresate adulților, participă cu dăruire la jocurile cu subiect, se pasionează pentru povestiri, activități cât mai complexe.

Copiii de cinci-șapte ani trec prin momente de fragilitate fizică, dublată de o ușoară dezadaptare la situațiile ambianței, exprimată prin încăpățănare sau obrăznicie. Cu toate acestea intelectual sunt capabili de activitate perceptivă mai intensă, fiind interesați de desen, scriere, învățând literele în mod spontan și făcând încercări de citire, preocupați și interesați de excursii, vizite, concursuri sportive, e.t.c. Cunoașterea particularităților anatomo-fiziologice ale copiilor constituie o condiție absolut necesară pentru buna desfășurare a educației fizice în grădiniță, deoarece o ajută pe educatoare să înțeleagă importanța educației fizice la vârsta preșcolară. Pentru a înțelege locul și rolul educației fizice în cadrul educării multilaterale a copiilor de vârsta preșcolară, trebuie să ținem seama că aceasta se realizează într-un proces unitar complex, în care se îmbină armonios toate aspectele fenomenului educativ.

Pe lângă activitățile obligatorii de educație fizică, plimbările, jocurile de mișcare, drumețiile contribuie la întărirea sănătății copiilor și sunt indispensabile în dezvoltarea lor fizică, armonioasă.

Să nu uităm concursurile sportive desfășurate cu prilejul diferitelor evenimente: 1 Iunie, Ziua Pământului, Ziua Europei, concursuri între diferite grădinițe, care alături de plimbări și drumeții contribuie la educația morală a copiilor. Ei învață să nu evite efortul fizic, să învingă unele dificultăți, le dezvoltă voința, curajul, spiritul de colectiv.

Numai simpla deplasare în mijlocul naturii este un mare câștig pentru sănătate și pentru dezvoltarea fizică a copilului preșcolar, al cărui organism se află într-o importantă perioadă de creștere și dezvoltare.

Folosirea jocurilor de mișcare ca mijloc de prevenire a unor boli sau de tratare a lor, de corectarea unor deficiențe fizice, cât și pentru călirea organismului și formarea unei ținute frumoase datează de mii de ani. Practicarea jocului se împletește armonios cu factorii naturali de mediu în preocupările educaționale ale omului din totdeauna.

Societatea modernă pune la dispoziția părinților posibilitatea de a-și înscrie copiii de mici la diferite sporturi: înot, schi, dansuri populare, moderne, unde sub îndrumarea unor specialiști își educă și-și dezvoltă calitățile fizice și de caracter.

Educatorele sunt chemate să asigure condiții cât mai bune desfășurării activităților de educație fizică cu preșcolarii, să valorifice pe deplin influențele pozitive pe care natura și mișcarea le oferă cu prisosință.

Bibliografie

1. Bonchiș, E., *Copilul și copilăria*, București, 2000;
2. ***, *Revista Învățământului Primar*, nr. 2, 3, București, 2005.
3. M.Ed.C., *Metodica predării educației fizice în grădiniță*.

Profesorii- creatori de resurse educaționale deschise

Prof. Laura HAȘ
Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Educație fizică și sport

Abstract: Profesorii au deja o bogată experiență de lucru cu resursele electronice. Majoritatea materialelor cu destinație didactică și educațională se nasc digital deja. Din perspectivă legală, dincolo de profesie și zona ocupațională, toți suntem niște creatori. Expresiile tangibile ale gândurilor și ale cunoașterii sunt obiectul protecției legale, transferându-se astfel responsabilitatea deplină asupra formei, calității și utilității operelor pe care le creăm.

Cuvinte cheie: creator, resursă, educațional, deschis

În procesul didactic desfășurat online, cadrele didactice vor avea în vedere, următoarele aspecte:

- Concentrare pe pedagogie și doar apoi pe tehnologie!
- Stabilirea de reguli ca și în instruirea tradițională (orar, disciplină, prezență, reguli!)
- Accent pe interactivitate!
- Structurarea prezentărilor: în instruirea online, elevii mai mult citesc și mai puțin ascultă!
- Planificarea și structurarea lecției (evocare, prelegere, lucru individual, reflecție)!
- Rezumate săptămânale (principiu: un pas înapoi, doi pași înainte)!
- Utilizarea opțiunilor Tablă interactivă și Partajarea ecranului!
- Invitați și răspundeți la întrebări (utilizând chat-ul)!
- Diversificarea tipurilor de resurse educaționale!
- Păstrarea/respectarea stării de bine a elevului!

Declarația UNESCO de la Paris din 2012 definește **Resursele Educaționale Deschise (RED): materiale educaționale, de învățare și cercetare în orice media – digital sau nu – care sunt în domeniul public și care poartă o licență deschisă care permite acces fără costuri, utilizarea, adaptarea și redistribuirea făcută de alții cu restricții limitate sau fără niciuna.**

Definiția Resurselor Educaționale Deschise reiterează conceptele pe care deja le-am evocat ca premise de înțelegere a acesteia. Resursele Educaționale Deschise, prescurtare din acest moment RED, poartă chiar în denumirea lor cele mai importante concepte de ghidaj, pornind de la natura lor (resurse) până la încadrarea și comportamentul exercitat în condițiile legilor arondate drepturilor de autor.

În contextul licențelor deschise folosite pentru RED-uri, chiar creatorii suitei de licențe

Creative Commons și-au exprimat interesul în promovarea RED-urilor și au propus o definiție care merită luată în considerare din perspectiva legăturii strânse între resurse și mecanismul legal necesar pentru a le deschide.

Resursele Educaționale Deschise (RED) sunt materiale de învățare, predare și cercetare aflate în orice mediu aparținând domeniului public sau care au fost difuzate cu o licență deschisă care nu are asociat niciun cost de acces, utilizare, adaptare și redistribuție pentru ceilalți (<https://creativecommons.org/about/program-areas/education-oer/>).

Indiferent de faptul că aceste resurse sunt arondate scopurilor de învățare, natura lor nu le diferențiază de restul. O parte dintre acestea constituie date de lucru sau chiar servesc drept date în condiții de prelucrare automată. Pentru că RED-urile se află la confluența utilizării mai multor tehnologii dintre care preponderentă este cea video, o atenție deosebită trebuie acordată aspectelor de natură legală asupra conținuturilor reutilizate sau a operelor derivate. Comunitatea creatorilor și utilizatorilor de RED-uri pune la dispoziție o paletă mai largă de definiții utile pentru a înțelege multifacțat acest concept.

Există mai multe definiții acceptate, dar o vom utiliza pe cea oferită de Comisia Europeană din *Comunicare Comisiei Deschiderea educației: Metode inovatoare de predare și învățare pentru toți, facilitate de noile tehnologii și de resursele educaționale deschise*.

RED sunt resursele de învățare care sunt utilizabile, adaptabile la nevoile specifice ale procesului de învățare, și pot fi distribuite gratuit.

Ce permit RED-urile ?

- Deținerea controlului asupra creației proprii
- Reutilizarea creațiilor altora respectându-le drepturile
- Revizuirea resurselor existente prin adaptare, ajustare, modificare, traducere
- Remixarea resurselor pentru a crea ceva nou
- Redistribuirea care permite reintroducerea în circuit a propriilor creații după ce ai adăugat un nou nivel valoric.

Acesta este cazul în care profesorul decide crearea uneia de la zero. Înainte de a porni la realizarea resursei dorite, profesorul/creatorul trebuie să-și facă un plan de lucru care să cuprindă instrumentarul software, fie acesta online, fie offline.

Acest **plan** de lucru ar trebui să răspundă la câteva întrebări:

- Ce tip de resursă digitală va fi creată? Una sau mai multe tipuri?
- În cazul realizării mai multor tipuri de resurse digitale, cum vor fi asamblate?
- Căror nevoi răspunde această resursă.?
- În cazul în care între resursele create există și cod (elemente de programare), ce licență va purta pentru a asigura compatibilitatea cu celelalte?
- Care este suportul pentru software-ul necesar redării conținutului? Are un istoric pozitiv, are o comunitate de dezvoltatori solid constituită? Poate fi urmărită evoluția versiunilor și implicit programarea unei actualizări a propriului cod?
- Care sunt instrumentele software care vor fi utilizate?
- Formatul resursei digitale este deschis sau proprietar (are nevoie de anumite aplicații pentru a fi deschisă)?
- Cum voi licenția resursa/resursele create? Care sunt libertățile pe care le voi atașa creației mele?
- Unde voi pune resursele create pentru a le asigura o largă difuzare și potențialul de reutilizare?.

Concluzie

Ca profesori, suntem creatori de resurse necesare procesului didactic. Creăm pe de o parte instrumentele profesorului și pe de altă parte instrumente pentru elevi. Fie că elaborăm o planificare, o proiectare a unei unități de învățare, o fișă de lucru pentru elevi sau chiar un curs opțional, toate acestea se nasc întâi ca resurse digitale într-un calculator. Conform Legii drepturilor de autor, suntem considerați a fi creatorii unor opere, iar pentru că acestea sunt digitale în natura lor, suntem creatori de resurse digitale.

Bibliografie

1. Călineci Marcela, Claudia Țibu, Speranța Oancea, Ana Maria Goia Delia, *Aspecte transversale în abordarea și implementarea curriculumului national*, suport de curs, Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți, Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020;
2. <http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/resources>
3. <http://www.acces-deschis.ro/ro/oer>
4. <http://openeducationalresources.pbworks.com>

Importanța opționalului educație pentru sănătate

Prof. înv. primar Nicuța Aura DOGARU

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea Educație pentru sănătate

To teach your child, starting from an early age, to be clean, to follow the basic rules of personal hygiene, to get used to a rational, healthy diet, means to solve one of the challenging problems of the contemporary world – “education for health” which represents but one of these “new forms of education”.

The acquisition of these hygiene skills starts în the family and is completed în kindergarten and, later on, în school. Acknowledging the role of personal example, of dialogues and applicative activities meant to exercise the hygiene skills, the activities dedicated to education for health organized în school have a special formative role through stimulating intrinsic motivation, as they create the basis of the future adult’s civilized behaviour.

The optional course “**Education for health**” represents the first step în knowing and acquiring the elementary hygiene rules necessary în preserving and promoting good health. The learning activities it offers are accessible and adjusted to the children’s age and take different attractive and relaxing forms, ranging from little stories, games etc.

„...Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, într-adevăr un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat” (Schopenhauer).

A învăța copilul, de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a rezolva în cea mai mare parte problema esențială a formării comportamentului igienic.

Promovarea sănătății în rândul copiilor prin oferirea de informații despre regulile de igienă

individuală și colectivă de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate.

Scopul opționalului „**Educației pentru sănătate**„, încă din clasa pregătitoare, este să asigure transmiterea corectă a cunoștințelor despre sănătate și formarea unor deprinderi de viață sănătoasă adecvate vârstei școlare.

Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul școlarului, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate pentru asistență corespunzătoare afecțiunilor.

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în școală: jocul, desenul, cântecul, poezia, povestirea, etc.

Școala, reprezentând cadrul instituționalizat propice pentru sănătate, deoarece aici se pot conștientiza aspecte legate de sănătate și boală, se pot oferi cunoștințe minime adecvate vârstei și se pot forma deprinderi de viață sănătoasă.

În urma desfășurării acestor activități, copiii trebuie să ajungă să dezvolte aptitudini, să-și însușească valori care să-i abiliteze să facă alegeri concrete privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate.

A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a rezolva una din marile problemele ale lumii contemporane, „educația pentru sănătate, aceasta fiind una dintre „noile educații”.

Iată câteva exemple de poezii, cântece, fise, jocuri, desene, etc prin care micul elev poate conștientiza și învăța deprinderi de igienă personală:

„Unu și cu unu „
Unu și cu unu,
Iei întâi săpunul.
Doi și cu trei,
Un burete iei.
Patru, cinci, hop-hop,
Vin cu un prosop.
Șase și cu șapte,
Trec apoi la fapte.
Opt, cu apă caldă,
Repede te scaldă
Nouă și cu zece
Și cu apă rece
Fac neapărat
Un copil curat!

Sănătatea alimentației-fișă de lucru

1. Maria a fost la cumpărături. Iată ce a cumpărat

- O sticlă ulei
- Ouă
- Ceapă
- Un borcan cu dulceață
- O sticlă cu lapte
- Un kilogram de pește

- O pungă cu făină
- Un baton salam
- O sticlă de oțet
- Două iaurturi
- Mere
- Un pachet de unt

Subliniază produsele care se păstrează în frigider.

2. Desenează în dreptunghi doar alimentele care îți plac!

3. Ce trebuie să observăm când cumpărăm un produs alimentar?

4. Ce alimente trebuie să consumăm zilnic? De ce?

Bibliografie

1. Programe școlare pentru disciplina opțională Educația pentru sănătate clasele I-XII, 2003
2. Educația pentru sănătate clasa a II-a (disciplină opțională), Editura Corint, 2005
3. Educația pentru sănătate clasele I, a II-a, Material auxiliar pentru disciplină opțională
4. Caietul participantului „Programul național de Educația pentru sănătate în școala românească” Editura Tipart Group, 2005;
5. Caiet I-II, Ed. pentru sănătate, Editura Sistem , 2005

Importanța sportului în dezvoltarea copiilor

Prof. înv. primar Maria COTEA
Școala Gimnazială Nr. 5, Râmnicu Vâlcea

Cuvinte-cheie: activitate sportivă, copii, dezvoltare

Activitatea fizică are un rol deosebit de important în dezvoltarea copiilor. Aceasta reprezintă o unealtă fiziologică integrată și acceptată de organismul uman fără dificultăți, înscrisă în entitatea noastră ca ființe active. Organismul se va modela adaptativ, reușind să își îmbunătățească performan-

tele, capacitățile de regenerare, metabolizare, maximizându-și potențialul cu care este înzestrat încă din naștere, și care trebuie antrenat în atingerea condiției fizice ideale. Acționează într-o manieră benefică organismului aflat în perioada de dezvoltare calitativă și cantitativă, în sensul direcțiilor comportamentale, fizice, mentale, din punct de vedere al deprinderilor și stilului de viață.

Organismul uman prin caracteristicile tuturor sistemelor sale interrelaționate ne arată înclinația sa spre mișcare. Activitatea fizică reprezintă o unealtă fiziologică integrată și acceptată de organismul uman fără dificultăți, înscrisă în entitatea noastră ca ființe active. Organismul se va modela adaptativ, reușind să își îmbunătățească performanțele, capacitățile de regenerare, metabolizare, schimbul de substanțe gazoase, maximizându-și potențialul cu care este înzestrat încă din naștere, și care trebuie antrenat în atingerea condiției fizice ideale. Activitatea sportivă efectuată încă de la vârste fragede va acționa într-o manieră benefică organismului în sensul direcțiilor comportamentale, fizice, mentale, din punct de vedere al deprinderilor și stilului de viață.

În privința comportamentului, copilul este instruit mai întâi de părinți în familie, apoi de activitățile întreprinse la școală, de fiecare profesor în parte, într-un cadru intelectual. Activitatea fizică efectuată la început, într-un mediu organizat, îl va învăța interacțiunea socială într-un mod indirect, culminând cu simplificarea legării unor prietenii pe care altfel le va realiza poate mai greu. Factorul de activitate plăcută pe care îl deține efectuarea unor exerciții fizice, împreună cu sentimentul puternic de competitivitate, dorința de a fi primul în relație cu ceilalți concurenți, de a se evidenția dintr-o masă largă de alți indivizi, recunoașterea proprie a unor calități nedepistate anterior, impulsivitatea odată cu efortul fizic și a caracteristicilor psihice, mai devreme în stare latentă, nestimulate de o dorință de a învinge limitele propriului organism, propriile structuri, fie ele fizice sau psihice. Practicarea unui sport sau a unei activități fizice regulate reușește să declanșeze în organismul uman o cascadă de manifestări psihosomatice integrative, cu răsunet favorabil asupra comportamentului în societate. În cazul sporturilor de echipă: fotbal, volei, handbal, copiii învață și ajung să înțeleagă importanța solidarității, a muncii în echipă, comunicarea verbală, precum și cea non-verbală în raport cu ceilalți, rapiditatea în gândire, viteza de reacție, vederea periferică, respectul ca valoare interumană, dăruirea de sine, principiul de cooperare, lucruri ce formează bazele corecte ale unui caracter puternic în raport cu sine și cu societatea.

În momentul educării unui copil, în dezvoltarea sa prin activități sportive, antrenorul, profesorul de educație fizică sau în unele cazuri chiar și părinții contribuie la perceperea și înmagazinarea mai profundă a elementelor predate prin: îndrumarea vizuală, care se referă la crearea unor spații în care copilul să vizioneze anumite aspecte legate de noțiuni, reguli, avantaje și dezavantaje ale unui anumit tip de activitate sportivă prin demonstrații video, scheme. Îndrumarea verbală atunci când antrenorul sau profesorul accesează atenția și comprehensiunea copilului prin repetarea ori de câte ori este necesară, ținând cont că unii copii dezvoltă capacități de înțelegere diferite de la caz la caz, prin urmare această îndrumare trebuie individualizată. Îndrumarea manuală se realizează prin mișcări de ghidare sau diverse elemente folosite după tipul de sport implicat în procesul de învățare (spre exemplu, folosirea corzii elastice în alpinism).

Odată cu efortul fizic, organismul își modifică structura și aici discutăm despre caracterul adaptativ pentru a răspunde cerințelor impuse de factorul stresant, în acest caz fiind activitatea fizică. Copilul aflat în perioada de creștere va achiziționa secvențial anumite impulsuri favorabile, preluate în timpul desfășurării activității fizice de către organism în sensul augmentării capacității de dezvoltare a structurilor miocardice prin acțiune stimulantă, culminând cu o mai bună pompare sangvină sistemică, și deci cu o mai bună extracție tisulară a oxigenului sangvin. Este îmbunătățită funcția cardio-respiratorie prin creșterea consumului maxim de oxigen, scăderea consumului de oxigen al cordului la intensități submaximale.

Prin exercițiul inspir-expir pulmonar, capacitățile pulmonare cresc concomitent cu cutia toracică care se mărește pe măsură ce activitatea fizică este menținută suficient de des. Incidența bolilor respiratorii, atât de crescută în perioada copilăriei, va scădea semnificativ.

Musculatura implicată în efort fizic dezvoltă rezistență mai mare prin forța antrenată constant prin regularitatea efectuării de exerciții fizice. Prin procesul de contracție musculară, fibrele musculare se hipertrofiază generând rezistență, în urma antrenării acestora, fie prin exerciții izotonice, atunci când fibrele musculare se contractă și se scurtează concomitent, fie prin exerciții izometrice, atunci când mușchii îndeplinesc contracția dar nu se scurtează, dezvoltând în acest sens forță statică.

Funcția imună este influențată într-un mod pozitiv prin augmentarea capacității sistemice de a produce elemente cu rol antiinflamator, și implicit îmbunătățirea răspunsului imun global. Angajarea copilului într-o activitate sportivă, dacă este efectuată în mod constant, într-un cadru adecvat, în limitele suportate de organism în manieră generală va acționa ca un factor de protecție împotriva principalelor boli care au drept factor de apariție sedentarismul: afecțiuni cardiovasculare, diabet zaharat, obezitate, diferite tipuri de patologii articulare.

Bibliografie

1. Anca Ionescu, *Medicină Sportivă Performanță și Sănătate*, Editura Medicală;
2. Rose Marie Gallagner, Sally Fountain, Linda Gee *Educație Fizică: Recapitulări prin diagrame* All Educational.

Rolul sportului în dezvoltarea armonioasă a copilului în contextul pandemiei de Covid-19

**Prof. înv. primar Elena-Alexandra ONEA
Școala Gimnazială Anton Pann, Râmnicu Vâlcea**

Secțiunea Educație fizică și sport

Educația fizică, prin contribuția substanțială pe care o aduce la întărirea sistemului, la fortificarea organismului, la formarea unor deprinderi motrice variate, la petrecerea în mod util și plăcut a timpului liber, la stabilirea unor habitusuri de igienă și la cultivarea unor calități motrice și voliționale, ca și la dezvoltarea personalității copiilor, contituie una dintre cele mai importante categorii de activități prevăzute pentru nivelul primar.

Ultimul an a fost unul plin de schimbări care s-au reflectat pregnant în dezvoltarea copiilor de toate vârstele. Faptul că pentru o lungă perioadă învățarea s-a desfășurat virtual a atras după sine necesitatea adaptării metodelor de predare-învățare a specificul situației, precum și necesitatea tratării cu mai multă importanță a sănătății fizice și psihice elevilor.

Dintre toate materiile de studiu, educația fizică și sportul au fost printre cele mai afectate de schimbările produse de modalitatea de realizare a învățării, ceea ce a atras după sine consecințe negative asupra sănătății copiilor, care au fost nevoiți să stea multe ore în fața calculatoarelor, fără a avea acces la prea multe moduri de a face mișcare. Provocarea a fost cu atât mai mare pentru cadrele didactice care predau materii sportive, deoarece realizarea orelor online a reprezentat pentru ei o exclusivitate, pentru care curriculumul și pregătirea anterioară erau depășite. Aceștia au trebuit să regândească total scenariul lecțiilor, astfel încât materia să fie predată, iar elevii să beneficieze în

continuare de orele de educație fizică și sport, chiar și de acasă, din fața calculatorului.

Rolul sportului în ceea ce privește dezvoltarea armonioasă a copiilor este unul foarte important, iar printre beneficiile pe care acesta le aduce copiilor, mai ales în contextul pandemiei de Covid-19, putem menționa următoarele: contribuie la crearea unei stări de bine, crește capacitatea de concentrare și coeficientul inteligenței, reduce senzația de oboseală provocată de expunerea îndelungată în fața calculatorului, dinamizează programul zilnic al copilului, reduce stresul și anxietatea, stimulează motivația pentru învățare, întărește mușchii și oasele, dezvoltă echilibrul, rezistența și flexibilitatea, contribuie la formarea posturii corecte, precum și la creșterea imunității, dezvoltă stima de sine și scade posibilitatea de a deveni dependenți de jocurile pe calculator, contribuie la dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.

Organizația Mondială a Sănătății are recomandări detaliate cu privire la cantitatea de activitate fizică pe care oamenii de toate vârstele ar trebui să le facă pentru a beneficia de sănătatea și bunăstarea lor. Astfel, copiii și adolescenții cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani ar trebui să facă cel puțin 60 de minute pe zi cu activitate fizică de intensitate moderată dar și viguroasă, inclusiv activități care întăresc mușchii și oasele, cel puțin trei zile pe săptămână.

În ceea ce privește competențele generale care vizează elevii de clasele pregătitoare și clasele a I-a și a II-a, acestea sunt:

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane. Cum au mai fost valorificate aceste competențe în timpul învățării online? Cu siguranță că realizarea acestora a reprezentat o adevărată provocare pentru cadrele didactice, însă creativitatea, documentarea și dorința de a-și face orele ca la carte au ajutat cadrele didactice să găsească numeroase soluții.

În ceea ce privește particularitățile specifice ale dezvoltării psihomotrice a școlarului mic, trebuie subliniat faptul că factorul motivational este determinant. Plictiseala se poate instala destul de repede, mai ales în condițiile în care interesul elevului nu este stimulat permanent de apariția unor elemente noi, atractive; în general, la intrarea în școală copilul are o anumită experiență sportivă elementară (deprinderi de mers, alergare, de aruncare și prindere), dar nu foarte bine dezvoltate.

Printre cele mai folosite modalități de realizare a orelor de educație fizică în mediul online au fost filmulețele de pe youtube, pe care elevii, împreună cu dascălii le urmăreau și realizau concomitent sau anterior exercițiile fizice efectuate în acestea. De asemenea, exercițiile de tip roata provocărilor au fost pe placul elevilor, care au participat active și cu mai mult interes decât o făceau în mod normal. Această perioadă a oferit și ocazia de a afla mai multe cunoștințe teoretice din domeniul sportive, dar și de a-și dezvolta spiritul critic prin vizionarea unor înregistrări cu meciuri de fotbal, baschet, volei, competiții sportive, de atletism sau fitness. Toate acestea au avut un impact pozitiv asupra schimbării percepției pe care mulți copii și părinți o aveau despre sport, astfel încât chiar și după revenirea la școală, aceștia au continuat să meargă cu plăcere la orele de sport sau s-au înscris la cluburi sportive pentru a face activități sportive în afara programului școlar.

Rezumând rolul educației fizice și a sportului și dezvoltarea armonioasă a copilului, putem spune că acestea reprezintă calea prin care atât mintea, cât și corpul copilului se pot menține sănătoase, iar lipsa acestora ar aduce mari dezavantaje pe termen lung asupra întregului parcurs al copilului.

Bibliografie

1. Săbău L., Drăgoi C., Săbău E., *Educația fizică la preșcolari*, Editura Sport-Turism, 1989
2. Dogaru Cristina, *Activitatea fizică în timpul pandemiei Covid-19*, accesat pe 10.05.2021-
<https://www.cdt-babes.ro/articole/activitate-fizica-pandemie-COVID-19.php>
3. Programa școlară pentru educație fizică Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București, 2013

Grădinița – punct de început pentru o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor

Ed. Ioana Mihaela SĂLIȘTE

Emilia DRAGOMIRESCU

Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Educația fizică este acea latură a educației prin care se urmărește realizarea unei armonii între elementele biologice și cele psihice ale personalității umane. Educația fizică contribuie la dezvoltarea funcțională a sistemului nervos, asigurând condiții favorabile pentru activitățile intelectuale, contribuie la educarea conștiinței și conduitei morale, la formarea unor trăsături de viață și caracter și la formarea calităților, priceperilor și deprinderilor motrice.

Cuvinte cheie: curriculum, dezvoltare fizică, maturizare emoțională

Conform curriculumului pentru educație timpurie, educatoarea trebuie în fiecare zi să facă mișcare cu copiii, în activitățile la alegere sau în momentul de educație fizică. Programa școlară prevede formarea deprinderii motrice de bază aplicativ-utilitare și euritmie. Spre deosebire de celelalte activități, activitatea de educație fizică presupune instruirea și formarea copilului în și prin mișcare. Activitatea fizică are o pondere însemnată în dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a copilului. Exercițiul fizic stimulează nu numai respirația ci și circulația sangvină care întărește și dezvoltă sistemul muscular și osos și realizează puntea de legătură între gândire și acțiune.

La vârsta preșcolară activitățile de educație fizică și sport practicate regulat ajută la creșterea și dezvoltarea armonioasă a organismului copiilor, asigură un raport optim între statură și greutate, favorizează construcția osoasă, permit o bună dezvoltare a inimii, plămânilor și mușchilor. Din propria experiență, am constatat că nevoia de mișcare a copiilor la vârsta de 3-6 ani este foarte mare. Ei știu să meargă, să sară, să se cațere, să alerge, sunt capabili să învețe jocuri, cântece, să se concentreze asupra câteorva lucruri, mai ales asupra celor care îi amuză.

Ținând cont de această constatare, am abordat activitățile de educație fizică într-o manieră distractivă. Astfel, i-am antrenat în diverse jocuri care presupun mișcare iar ei au fost mult mai cooperanți decât dacă i-aș fi obligat să facă gimnastică la comandă: „atenție, sus mâinile”, „sări pe loc”etc. În loc de acestea le-am spus: „hai, să zburăm ca păsărelele”, „agitați-vă aripile, săriți”!

La vârsta de 3-4 ani copiii învață să meargă cu tricicleta, bicicleta sau, chiar, cu rolele, acestea ajutându-i să-și coordoneze mișcările, să capete stabilitate, să-și mențină poziția corectă a coloanei vertebrale, să-și dezvolte simțul direcției și al distanței, precum și atenția...

Activitățile de educație fizică și sport au fost introduse în grădiniță pentru că se cunoșteau efectele lor benefice atât asupra dezvoltării fizice a copiilor cât și a celor psihice: îi ajută să se maturizeze emoțional, relaționează mai bine cu anturajul, le dezvoltă simțul tactic și solidaritatea. De asemenea, sportul este benefic pentru copiii timizi, închiși în ei, care în acest fel își pot „elibera”

personalitatea.

Practicarea activităților de educație fizică și sport se face fără a exagera, în ceea ce privește volumul și intensitatea acestora, ținând cont de particularitățile individuale și de vârstă ale copiilor..

Folosirea jocurilor de mișcare ca mijloc de prevenire a unor boli sau de tratare a lor, de corectare a unor deficiențe fizice, cât și pentru călirea organismului și formarea unei ținute frumoase datează de mii de ani. Practicarea jocului se împletește armonios cu factorii naturali de mediu în preocupările educaționale ale omului din totdeauna.

În continuare, voi descrie câteva jocuri de mișcare pentru alergare și săritură:

Șoarecele și pisica

Condiții: Se joacă de obicei pe teren sau în sală, cu un grup de 15-20 copii.

Descriere Jucătorii formează un cerc cu fața spre interior și se apucă de mâini. Cercul are 1-2 porți (acolo lasă o trecere, nefiind prinși de mâini). În cerc se află un jucător care este „șoarecele” iar în afară altul – „pisica”. Pisica încearcă să prindă șoarecele. Jucătorii din cerc ușurează fuga șoarecelui, permițându-i intrarea sau ieșirea din cerc prin ridicarea brațelor. Pisica poate intra sau ieși din cerc numai folosind cele două porți existente.

Reguli: Dacă pisica a prins șoarecele, altă pereche începe jocul.

Recomandări metodice: Dacă după un timp de 1-2 minute pisica nu reușește să prindă șoarecele, conducătorul jocului poate schimba rolurile celor care se urmăresc sau poate numi altă pereche.

Drum lung

Condiții: Pe teren sau în sală, 30 – 40 jucători, 3-4 popice sau țaruși pentru fiecare echipă.

Descriere: Jucătorii împărțiți pe echipe în flanc câte unul se așează în spatele unei linii de plecare. Intervalul dintre echipe este de 2-3m. În fața fiecărei echipe, pe distanța de alergare se așează popicele sau țarușii la distanța de 1-2m unul de altul. La semnal, primul elev de la fiecare grupă aleargă ocolind în zig-zag obstacolele și se întoarce în același fel, atinge pe următorul și trece la coada șirului. Câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut la întoarcere primul linia marcată în fața echipelor.

Reguli: Elevii trebuie să ocolească țarușii în zig-zag. Nu au voie să atingă sau să dărâme țarușii; dacă au făcut-o, trebuie să-i așeze la loc și apoi să continue jocul.

Recomandări metodice: Jocul poate fi jucat la toate clasele, mărinđ numai numărul țarușilor și implicit distanța de alergare.

Podul

Condiții: Sală, teren, număr nelimitat de jucători.

Descriere: Jucătorii împărțiți pe echipe, stau perechi așezați în coloană câte doi ținându-se de mână, la distanța de 2 pași între ei. Distanța dintre perechi este de 4-5 pași. La semnal jucătorii se așează în ghemuit, fără ultima pereche care sare peste brațele colegilor până ajunge în față unde se așează ghemuit după care pornește perechea următoare și tot așa până se termină tot șirul. Câștigă echipa care a revenit prima în formație.

Reguli: Perechea care sare nu-și va da drumul la mâini.

Recomandări metodice: Profesorul va stabili felul în care se va face săritura (cu bătaie pe un picior, pe două picioare etc.). Înălțimea la care se țin brațele va fi în funcție de posibilitățile medii ale colectivului.

Cursa într-un picior

Condiții: Sală, teren, număr nelimitat de jucători

Descriere: Parcurgerea unei distanțe dinainte stabilite, prin sărituri pe un picior până la un punct fix (sau o linie trasată pe sol), întoarcere prin săritură pe celălalt picior sau prin alergare.

Reguli: Piciorul ridicat să nu se pună jos.

Recomandări metodice: Distanța și variantele de deplasare se stabilesc în funcție de colectiv. Se acordă o atenție deosebită modului de a executa săriturile.

Societatea modernă pune la dispoziția părinților posibilitatea de a-și înscrie copiii de mici la diferite sporturi: înot, schi, dansuri populare, moderne, unde sub îndrumarea unor specialiști își educă și-și dezvoltă calități fizice și de caracter.

Educatoarele sunt chemate să asigure condiții cât mai bune desfășurării activităților de educație fizică cu preșcolarii, să valorifice pe deplin influențele pozitive pe care natura și mișcarea le oferă cu prisosință.

Bibliografie

1. Bonchiș, E., *Copilul și copilăria*, București, 2000;
2. Revista *Învățământului Primar*, nr. 2,3 , București, 2005.

Selectia în sportul de performanță

Prof. Elena Luminița ORZA
prof. Olimpiu Cristian ORZA
Liceul Tehnologic Brătianu, Drăgășani

Secțiunea: sport de performanță

Cuvinte cheie: concept, selectie, etape

Conceptul de selecție a fost folosit inițial într-o acțiune de profil economico-social, fundamentată științific încă de la începutul secolului al XX-lea pentru diagnosticarea precoce a aptitudinilor profesionale și orientarea talentelor către o profesiune sau altă, pe baza unor teste și metode menite să evidențieze dexteritatea manuală, recepționarea și învățarea corectă și rapidă a unor scheme motrice. Prin extensie, conceptul de selecție a fost preluat de activitatea sportivă în deceniul al III-lea al secolului XX, pentru a nominaliza o acțiune similară de depistare a unor disponibilități motrice pentru sportul de performanță. Nefiind un concept clar conturat, selecția sugera doar începutul unei acțiuni de pregătire sportivă care, de-a lungul anilor, a cunoscut diferite exprimări consemnate în literatura de specialitate.

Individualizarea, obiectivizarea și ierarhizarea indicatorilor modelului logic al performanței sportive moderne, coroborarea de momentul participării fiecăruia la procesul complex al realizării ei impun o anumită succesiune în tratarea și analiza eficienței lor. Importanța esențială a actului de selecție primară, prin care copilul, juniorul este ales din masa eterogenă și largă a celor mulți. Performanța izvorăște din 3 surse principale: valoarea biologică și a personalității sportivului, cea intelectuală exprimată de corpul de specialiști, care conduce programarea modelului de antrenament, și timpul. Selecția presupune o acțiune amplă de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri a unor colectivități mari de copii și juniori. Prin urmare, cadrul organizatoric are nevoie de un ansamblu de criterii și indicatori, de fapt un model cu care se operează în alegerea celor dotați pentru un anumit tip de efort sportiv.

Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute

a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psihologice și motrice) pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă.

Actul selecției nu este izolat și nu reprezintă în nici un caz un scop în sine pentru că, odată terminat, determină un proces de pregătire care duce către un alt moment al selecției. Deci, selecția este un proces desfășurat până la atingerea limitelor superioare ale performanței. Iată de ce conceptele de selecție și pregătire au fost reunite într-o sintagmă ce sugerează un proces complex corelat și direcționat către o anumită specializare a copilului și juniorului.

Legitățile biologice și psihice ale antrenamentului și concursului sportiv modern reclamă găsirea acelor subiecți care să asigure, prin fondul lor genetic, prin starea de sănătate, prin potențialitatea adaptivă a organelor și funcțiilor vitale ale organismului, prin motivația, particularitățile temperamen-tele și caracteriale, acel ansamblu de însușiri cerute de marea performanță sportivă.

Etapele selecției sunt:

- Selecția primară de la vârsta de patru-cinci ani și până la opt-zece;
- Selecția secundară – între 10-14 ani, cu variații în funcție de sport, dar la un interval de timp de trei-cinci ani față de prima etapă;
- Selecția finală – marchează de fapt trecerea spre sportul de performanță, fiind dominată în principal de criteriul valorii performanței sportive.

În interiorul acestor etape se desfășoară procesul de pregătire care condiționează efectul relațiilor următoare. În linii mari, nivelul primar este dominat de criterii și indici sano-genetici și genetici; nivelul secundar de realizarea „micromodelului biologic”, care reprezintă și efectul unui antrenament sistematic de durată asupra organismului în creștere, în timp ce nivelul final este dominat de performanță, de modelul biologic al performanței, acest ultim aspect având valoare mai ales atunci când trebuie selecționați doi-trei sportivi pentru un loc în echipă sau într-o delegație sportivă pentru J.O. sau C.M.

Eficiența selecției este mare dacă se aplică asupra unui lot cât mai mare de copii. Succesul este determinat de exigența selecției pentru a se descoperi modelul ideal, individualitatea de excepție, care are talent nativ și calități pentru gimnastica de performanță.

Selecția nu trebuie considerată ca o acțiune de moment, ci ca un proces evolutiv corelat cu procesul de instruire. Spre vârful piramidei performanței răzesc numai cei care îmbină armonios talentul cu munca perseverentă și respectă regimul de viață sportivă cu sacrificiile ce se impun. Selecția reclamă preocupare, mult timp și depinde în mare măsură și de experiența personală a antrenorilor, de perseverența lor.

Bibliografie

1. Alexe Nicu, *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, 1993
2. Vieru Nicolae, *Selecția sportivă*, Editura Driada, București, 1997.

Beneficiile activității fizice pentru elevi în mediul online

Prof. Lidia Camelia SIMION
Școala Gimnazială Sf. Gheorghe Craiova
Prof. Claudia TRUȘCĂ
Liceul de Arte Marin Sorescu Craiova

Secțiunea 2

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară – compusă din mișcări special selecționate – utilizat în cadrul unui proces educațional organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete, în legătură cu educația fizică și cu activitatea sportivă.” (Gh. Mitra, Al. Mogoș – Metodica predării educației fizice.) Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

Am început cu această definiție subliniind faptul că educația fizică se face într-un cadru special organizat, însă ne-am mobilizat și să lucrăm, să ne adaptăm în aceste condiții. La început a fost foarte greu să lucrăm online cu ei, aceștia fiind izolați. Astfel educația fizică și-a redus numărul de exerciții, acestea fiind concepute special pentru a se putea lucra acasă într-un spațiu restrâns, încercând astfel să menținem condiția fizică a elevilor la un nivel bun, lucrând cu ei exerciții pentru dezvoltare fizică generală, tonifiere musculară, detensionare psihică.

Elevii au nevoie de mișcare, chiar mai multă în această situație deoarece exercițiile fizice au influențe benefice din toate punctele de vedere asupra organismului. Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale.

În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat.

În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută.

Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcărilor corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește. Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la birou în fața calculatorului, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active.

Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber (sunt elevi care locuiesc la casă și au posibilitatea să lucreze exercițiile în aer liber) asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

Formele cele mai accesibile de exerciții fizice și sport:

Gimnastica are ca sarcină fundamentală asigurarea dezvoltării armonioase a organismului, formarea unei ținute corecte și îmbunătățirea activității marilor funcții ale organismului (respirație, circulație, termoreglare, metabolismul etc.). Gimnastica practică acasă sau de preferat în aer liber, stă la baza educației fizice. Ea constă în mișcări ale corpului, efectuate astfel pentru a antrena toate grupurile musculare și toate organele corpului. Gimnastica nu trebuie practică numai de către sportivii de performanță și nici numai în școli, în cadrul orelor de educație fizică, ci trebuie să devină un mijloc zilnic de întărire a sănătății și de mărire a capacității de muncă.

Gimnastica de dimineață ajută organismul să treacă de la perioada de somn, de inactivitate, la una de activitate, asigurând condițiile cerute pentru ca schimburile de substanțe la nivelul celulelor și organelor să se facă în cel mai bun mod. În exercițiile de gimnastică de dimineață se acordă un rol deosebit mișcărilor respiratorii (respirație cu expirație prelungită) pentru a crește capacitatea de ventilație pulmonară. Indicat ar fi să postăm filmulețe pentru ei cu exerciții de gimnastică sau aerobic executate pe muzica pe care copiii să le poată viziona și să le execute zilnic.

Alergarea de dimineață (pentru cei ce au spațiu necesar) poate substitui gimnastica, fiind chiar mai indicat datorită beneficiilor pe care le poate avea pentru activarea funcțiilor practicarea sportului în aer liber.

Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate, fiind un fenomen social. Jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice, asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc. Și în acest caz se recomandă postarea unor jocuri, circuite pe care copiii să le poată executa acasă cu diferite materiale improvizate .

Este important ca elevii noștri să cunoască aceste beneficii, indiferent de vârstă și să încerce să lucreze acasă zilnic pentru a putea trece mai ușor prin izolare, pentru a se relaxa și pentru a se deconecta de la rutina zilnică. Suntem convinși că este greu pentru ei, și de faptul că sunt foarte solicitați de cursuri online, dar singurul mod în care vor reuși să iasă sănătoși din izolare, este acela de a practica zilnic exerciții fizice. Ține de noi profesorii de educație fizică să le amintim mereu cât de importantă este mișcarea pentru organismul lor.

Bibliografie

1. Dumitru Popițan, *Gimnastica, atletismul și jocurile în școala*, Editura Sport-Turism, 1975;
2. Gh. Mitra, Al.Mogoș, *Metodica predării educației fizice*, Editura Stadion, București, 1972;
3. Iulian Săvescu, *Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar (clasele I-IV)*, Editura Aius PrintED, Craiova, 2008;
4. Jeni Lupu Bangă, Nicolae Cojocaru + alții, *Metodica predării educației fizice în ciclul primar*, Editura Gheorghe Alexandru, Craiova, 2008.

Faimosul sport-atletismul

Prof. Augustina HOANȚĂ
Liceul Constantin Brâncoveanu, Horezu

Abstract: Există patru ramuri principale în competițiile de atletism: probele de alergare pe pistă, probele tehnice care includ săriturile și alergările, probele combinate precum decatlonul și pentatlonul-care amestecă probele de alergare cu cele tehnice și probele de șosea precum maratonul sau marșul. În probele de alergări pe pistă se urmărește parcursul în timp cât mai scurt a unei distanțe bine precizate între 100m și 10.000 de metri. Majoritatea probele încep cu runde preliminare de unde cei mai buni atleți se califică în finală.

Cuvinte cheie: atletism, probe, atleți, sărituri, calități motrice, performanță, ect.

Atletismul este unul dintre cele mai populare sporturi din lume, este considerat ca fiind „regele sportului”. Reprezintă un sistem de exerciții natural și sistematizate, practicat, sub forma: marșului, alergărilor, săriturilor și aruncărilor în scopul dezvoltării calităților motrice și obținerii unor performanțe în competițiile sportive.

Primul club din istoria atletismului s-a fondat în 15 noiembrie 1860 la Universitatea Oxford, iar în 23 martie 1866 s-a desfășurat primul campionat național, în Anglia la Beaufort House din Londra, pe un stadion de 600m.

Proba de alergare de viteză pe 100 metri este o probă clasică, aceasta nu trebuie să lipsească din concursurile de mare amploare: campionate naționale, campionate europene, campionate mondiale și jocuri olimpice. Aproape de viteza maximă pe 100 metri se ajunge după 25-30 metri, majoritatea alergătorilor de viteză obțin viteza maximă între 50-60 metri de la start iar menținerea ei se face oscilant, având două-patru momente de vârf până la 80-90 metri, după care are tendința de scădere.

Recordurile naționale la proba de 100 metri plat au fost obținute atât de către femei cât și de bărbați: Ionela Târlea cu recordul de 11:30 secunde; Daniel Cojocarul cu recordul de 10:21 secunde. Recordurile mondiale la aceasta probă au fost obținute la femei de către Florence Delorez Griffith Joyner cu recordul de 10:49 secunde iar la bărbați de către Usain Bolt cu recordul de 9:58 secunde.

Tehnica probei de 100 m plat conține patru elemente structurale: startul și lansarea de la start, alergarea accelerată, alergarea pe parcurs și sosirea.

Startul și lansarea de la start reprezintă începutul alergării, plecarea în proba de 100 metri plat în general probele de sprint se realizează prin startul de jos deoarece prezintă o maximă eficiență. Mișcările specifice startului de jos sunt condiționate de comenziile starterului iar acestea sunt în număr de trei: pe locuri, gata, start. Așezarea în blocstart se face în funcție de talia alergătorului, distanțele pot varia astfel încât trebuie să se asigure o poziție favorabilă atletului.

Alergarea accelerată este caracterizată de impulsia puternică a piciorului de sprijin, de întinderea celor trei articulații și de desprinderea tălpii de sol. Mișcările fazei de sprijin și a celei de pendulare anterioară sunt foarte energice și foarte rapide. Brațele deasemenea se mișcă energic și rapid, trunchiul este înclinat înainte, capul se află în prelungirea trunchiului, cu privirea înainte.

Alergarea pe parcurs se realizează cu ajutorul pasului lansat de viteză, fiind caracterizat de mișcări relaxate, de impulsii pe sol puternice și rapide. Piciorul de impulsie se întinde din cele trei articulații, trunchiul este ușor înclinat înainte, coapsa piciorului ridicată aproape la orizontală. După terminarea impulsiei urmează o fază de zbor la care piciorul de impulsie este tras înainte concomitent cu coborârea coapsei și extinderea gambei piciorului oscilant. Contactul cu solul se face în mod activ,

pe pingea. Brațele se mișcă liber pe lângă corp, cu cotul îndoit, capul se află în prelungirea corpului cu privirea orientată înainte.

Sosirea constă într-o înclinare a trunchiului către înainte și împingerea pieptului în față în momentul trecerii liniei de sosire.

În procesul predării tehnicii alergării de viteză, ca deprindere specifică atletismului, se urmărește corectitudinea și eficiență mișcărilor, concomitent cu dezvoltarea calităților motrice necesare susținerii alergării. Important este ca predarea tehnicii alergării de viteză se va respecta următoarea succesiune a instruirii: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, startul și lansarea de la start și sosirea.

Există patru ramuri principale în competițiile de atletism: probele de alergare pe pistă, probele tehnice care includ săriturile și alergările, probele combinate precum decatlonul și pentatlonul-care amestecă probele de alergare cu cele tehnice și probele de șosea precum maratonul sau marșul. În probele de alergări pe pistă se urmărește parcurgerea în timp cât mai scurt a unei distanțe bine precizate între 100m și 10.000 de metri. Majoritatea probele încep cu runde preliminare de unde cei mai buni atleți se califică în finală.

În probele de șosea, cinci la număr, scopul este parcurgerea distanței în timp cât mai scurt. Cele 16 probe tehnice se împart în două categorii: câte patru probe de aruncare, atât pentru bărbați cât și pentru femei și patru probe de sărituri.

Toate alergările de viteză se desfășoară pe pista de atletism, mai exact pe culoare. Pista de alergare (turul de pistă), de formă ovală, să fie orizontală, să aibă suprafață netedă care poate fi din zgură neagră sau roșie sau din materiale sintetice: tartan, coritan, are lungimea de 400 metri și este formată din două porțiuni rectilinii și două porțiuni curbilinii. Pista de alergare este împărțită în culoare, în stadion culoarul are lățime de 1,22 metri iar în sala de atletism 0,90 metri, fiind delimitat de linii late de cinci centimetri. Culoarele se numerotează de la interior spre exterior, culoarul 1 fiind primul de lângă bordura pistei. Alergarea se efectuează în sens invers mișcărilor accelor de ceasornic, respectiv cu umărul stâng spre interiorul pistei.

În probele de alergare de viteză, plecarea se efectuează cu start de jos. Fiecare alergător fiind obligat să-și păstreze culoarul până la sfârșitul cursei. Locul de plecare este diferit în funcție de lungime cursei, dar sosire pentru toate probele se efectuează în același loc, respectiv la sfârșitul liniei de sosire.

La toate probele de viteză este obligatorie plecarea cu start de jos, cu ambele picioare în contact cu blocurile. Comenziile starterului sunt: pe locuri, gata, și când toși concurenții sunt nemișcați, starterul va declanșa semnalul de plecare.

Dacă un concurent începe mișcarea de plecare înainte de pocnetul pistolului iaceasta este considerată și concurentul este descalificat. Sosirea este marcată pe pista de alergări printr-o linie lată de 5cm, trasată perpendicular pe liniile culoarelor.

Concurenții vor fi clasati în ordinea în care o parte a trunchiului atinge planul vertical al marginii interioare a liniei de sosire.

Fiecare alergător este cronometrat de către trei cronometratori- timpul înregistrat între cele două extreme este timpul oficial. Declanșarea cronometrului se face în momentul când se observă fumul pistolului iar oprirea în momentul în care o parte a trunchiului atinge linia de sosire.

Clasamentul se alcătuieste în ordinea în care sosesc concurenții, înscriindu-se în dreptul fiecăruia timpul obținut. Într-o finală, s-au într-o serie există dese cazuri când concurenții au același timp dar sunt clasati pe locuri diferite. Acest lucru se întâmplă atunci când concurenții sosesc foarte aproape unii de alții și sunt departajati abia dupa dezvoltarea fotografiei. Pentru aceștia în afara cronometrilor mai există și judecători de sosire care se află în partea opusă a cronometrilor. Ei au

misiunea de a observa ordinea sosirii în cursă și chiar distanța la care concurenții se găsesc unii față de alții în acel moment.

Cel mai important lucru este ca fiecare concurent să dea tot ce este mai bun pentru a se clasa pe un loc cât mai fruntaș.

Bibliografie

1. Liliana Mihăilescu, *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității, Pitești, 2006;
2. Mihai Tătaru, *Atletism- Metodica învățării exercițiilor din atletism/ calități motrice*, Editura Universității, 1995;

Specificul învățării motrice la elevii cu deficiențe

Prof. George Paul GRIGORIȚĂ
Școala Gimnazială Costea Marinoiu, Ocnele Mari

Secțiunea: Educație pentru sănătate

Învățarea este un proces ce presupune existența informațiilor de tip senzorial și motor. Caracterul multisenzorial este dat de faptul că învățarea este dependentă de ceea ce vedem, ce simțim, ce auzim în urma efectuării unei mișcări.

Mișcarea perceptiv-motrică este descrisă de unii autori (Williams, Gallahue) ca având următoarele etape:

- Input senzorial, ce constă în recepționarea diferitelor tipuri de stimuli și dirijarea acestora la nivel central;
- Integrare senzorială, care se referă la prelucrarea informațiilor recepționate și stocate sub formă codificată în memorie;
- Interpretarea motorie, ce constă în adoptarea de decizii motorii pe baza ajustării dintre informația senzorială prezentă și informația din memoria de lungă durată care a fost deja stocată; - producerea mișcării, care este de fapt efectuarea unei mișcări ce se observă;
- Feedback, ce presupune evaluarea mișcării prin intermediul diferitelor modalități senzoriale. Învățarea senzorio-motrică, constă în modificarea comportamentului datorită percepției corecte a stimulilor recepționați și transmiși de analizatori.

Aceste modificări se obțin prin ajustări sau adaptare, care generează o nouă formă de răspuns performant la condițiile perceptive noi și care implică fie formarea de noi coordonări senzorio-motrice, fie creșterea preciziei sau fineței coordonării răspunsului preexistent pe baza adaptării comportamentului motor la situații noi (în special datorită ameliorării coordonării neuromusculare);

Învățarea motrică constă în obținerea unor noi forme de comportament ca reacții de răspuns legate de stimulii de origine kinestezică sau proprioceptivă, în care mișcarea este elementul constitutiv cel mai important. Acest tip de învățare se bazează pe acțiunile conduse nu numai pe baza informației senzorial perceptivă exteroceptivă sau proprioceptivă și pe baza prelucrării inteligente a acestora.

Bazându-se pe rezultatele cercetărilor în domeniul învățării umane, Gagne în 1975 a sintetizat cunoștințele acumulate și a realizat o ierarhizare a tipurilor de învățare (Maroti Șt., 2003, p.32) dând

exemple sugestive:

- Învățarea prin semnale în care recepționarea stimulilor cu ajutorul analizatorilor joacă un rol important. Ca exemplu se dă situația în care copilul sugar învață să-și recunoască mama nu numai după vocea ei ci și după imaginea ei vizuală;
- Învățarea stimul-răspuns, atunci când sugarul învață o reacție simplă: să-și țină singur biberonul;
- Înlănțuirea de răspunsuri care este prezentă în învățarea unui act mai complex cum ar fi mersul pe bicicletă;
- Învățarea prin asociații verbale care se realizează atunci când se învață cuvintele și asocierea lor în propoziții;
- Învățarea discriminării de culori, forme, litere, numere, fapt ce duce la precizarea diferențierii percepțiilor;
- Învățarea noțiunilor definite și a regulilor în care sunt incluse însușirea teoremelor matematice, a legilor fizice, a normelor de comportare, etc;
- Învățarea prin rezolvarea de probleme este cel mai complex tip de învățare și înglobează în el toate celelalte tipuri de învățare prezentate anterior.

Pentru o bună organizare și individualizare a pregătirii se recomandă îmbinarea următoarelor tehnici:

- ◆ Lucrul în echipă – activitatea este condusă de mai mulți specialiști în funcție de experiența acestora și de gradul severității deficienței individului;
- ◆ Lucrul cu însoțitor – presupune ajutor suplimentar asigurat de o persoană, atunci când subiectul participă la lecțiile de educație fizică adaptată.
- ◆ Lucrul independent – deschide oportunitatea elevilor de a progresa fără a fi condiționați de respectarea unor modalități de exersare frontală.

Bibliografie

1. Cristea, Dana, Kosa, A., *Activități motrice adaptate*, note de curs, Oradea, 2007;
2. Teodorescu, Silvia, Bota, A., Stănescu, M., *Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social*, Editura Semne, București, 2004.

Strategiile și rolul educației fizice prin sponsorizarea sportului în mediul on-line

Prof. Cristian-Cosmin FAITĂR

Prof. Alin Ionuț NIȚĂ

Școala Gimnazială Nr. 5, Râmnicu Vâlcea

„Prin sponsorizarea sportului se înțelege orice acord/convenție în condițiile căreia una din părți (sponsorul) pune la dispoziție mijloacele materiale, financiare și alte avantaje celelalte părți (sponsorizatului), în schimbul asocierii sale cu un sport sau un sportiv și îndeosebi al promisiunii de a folosi această asociere cu sportul sau sportivul în scopuri de reclamă, mai ales de publicitate TV”.

În procesul de sponsorizare și a efectelor acesteia, *mass-media* intervine în calitate de intermediar inevitabil în transmiterea informației, având atât rol de filtru, cât și de amplificator.

Posibilitățile de exploatare mass-media a operațiunii de sponsorizare sportivă sunt extrem de numeroase, după cum se poate observa în continuare:

1. Posibilități de utilizare în cadrul marketingului de aprovizionare și vânzare:

a) Publicitate:

- Publicitate pe tricouri, banderole, echipament;
- Publicitate pe invitații, bilete, programe, afișe;
- Folosirea unei manifestări sponsorizate în publicitatea clasică;
- Sponsorizarea de prestigiu.

Managementul serviciilor publice

b) Promovarea vânzării:

- Manifestări pentru clienți sau distribuitori;
- Loje de onoare.

2. Posibilități de utilizare în cadrul marketingului public:

- Manifestări pentru ziariști;
- Conferințe de presă.

3. Posibilități în marketingul intern:

- Motivarea colaboratorilor;
- Încurajarea activităților sportive ale colaboratorilor.

În schimbul serviciilor sale, mass-media poate beneficia de o promisiune de publicitate comercială a sponsorului, o rubrică permanentă având legătură cu evenimentul, exclusivitatea prezentării acestuia din urmă, o prezentare sub formă de afișe, banderole, ecusoane etc.

Riscul în sponsorizare

Asocierea imaginii unui sport cu cea a unei companii sau a produselor sale este unul din motivele sponsorizării în sport.

Riscul acțiunii de sponsorizare este direct legat de modul în care sunt abordate:

1) **Promovarea:** acțiunea de sponsorizare furnizează o temă pozitivă și dinamică pentru organizarea unui concurs sau pentru vânzări în toate punctele de desfacere unde sunt distribuite produsele companiei sponsor;

2) **Relațiile cu clienții:** acțiunea oferă sponsorului un alibi (motiv) pentru a-și contacta clienții;

3) **Relațiile cu proprii distribuitori:** sponsorizarea poate declanșa între distribuitori o emulație în captarea unei cote mai mari;

4) **Relațiile cu propriul personal:** angajații sponsorului vor beneficia de acțiunea de sponsorizare și vor fi parte integrantă a acestei acțiuni.

Riscul sponsorizării este legat și de faptul că, spre deosebire de publicitate, sponsorizarea implică un grad mare de incertitudine cu privire la efectul raportului succes/eșec. Totuși, acest risc se transformă în suportul cel mai puternic în sponsorizare, în sensul că, pe măsură ce miza este mai mare, spectatorii sunt mai receptivi, mai ales față de mesajul companiei sponsor.

O altă problemă este legată de posibilitatea ca evenimentul sponsorizat să nu beneficieze de atenția publicului, în condițiile în care presa, radioul, televiziunea lansează către publicul potențial un exces de informații și mesaje publicitare.

Întocmirea proiectului de sponsorizare

Redactarea proiectului de sponsorizare este unul din momentele esențiale ale procesului de căutare și contactare a sponsorilor.

Proiectul va conține, în primul rând, o descriere a operațiunii, respectiv numele și sigla operațiunii, echipei sau sportivului, obiectivul și programul complet al operațiunii, o scurtă prezentare a

organizatorului, echipei sau sportivului, lista partenerilor care au fost deja contactați în operațiune sau care vor fi contactați.

Locul de desfășurare a manifestărilor sportive devine un element esențial în cointeresarea sponsorilor.

Testarea proiectului se va încheia obligatoriu cu evaluarea audienței proiectului la publicul spectator.

După redactarea, testarea și modificarea proiectului se va stabili modalitatea de angajare a companiei sponsor.

Alături de precizarea clară a formei de intervenție a sponsorului, proiectul de sponsorizare trebuie să cuprindă o evaluare a costului global al proiectului, evidențiind necesarul de materiale, asistența logistică și lichiditățile bănești necesare.

Se estimează, apoi, încasările din spectacolul sportiv, contribuții personale, vânzări de afișe, reportaje privind operațiunea.

Nu trebuie neglijate nici instituții ca patronatele, ministerele sau organele de administrație locală, întrucât ele pot dispune cel puțin de o infrastructură pregătită, dacă nu de mijloace financiare considerabile. Sprijinul acestor instituții se poate manifesta prin:

- Autorizația de a utiliza un local sau un teren aparținând comunității;
- Scrisori de recomandare sau de susținere către potențiale companii sponsor sau către ziașiști;
- Sprijin logistic, prin punerea la dispoziție a unor spații, rețele și linii telefonice, personal de secretariat sau de relații cu presa, accesul la informația de natură administrativă privind potențiale companii sponsor, mass-media etc.;
- Asistență specializată, prin accesul în centre și laboratoare de cercetare, asigurarea de personal de cercetare pentru realizarea unor prototipuri etc.

Dosarul de sponsorizare

Dosarul de sponsorizare este documentul scris care atestă, într-o formă clară, obiectivul, mijloacele, efortul și efectele unei sponsorizări. Este documentul care poate să convingă o companie să sponsorizeze un eveniment sportiv.

În general, dosarul cuprinde secțiuni care descriu operațiunea, comunicarea și organizatorii proiectului.

a) **Prezentarea operațiunii** constă în precizarea următoarelor elemente:

- ✓ Domeniul sportiv care urmează a fi sponsorizat;
- ✓ Descrierea evenimentului;
- ✓ Program precis, itinerar;
- ✓ Calendar detaliat;
- ✓ Lista echipamentului necesar;
- ✓ Probleme speciale de securitate, asigurări, sprijin logistic obținut.

b) **Comunicarea** se referă la:

- Dezvoltarea domeniului sportiv;
 - Estimarea cantitativă și descrierea publicului, evenimentului în comparație cu obiectivele companiei sponsor;
 - Mass-media care va susține acțiunea;
 - Suporturi de comunicare: pliante publicitare, afișaj, programe etc.;
 - Estimarea audienței indirecte pentru cel mai favorabil caz și pentru cel mai nefavorabil;
 - Posibilități de exploatare;
- c) În legătură cu **coordonatorii proiectului**, se vor avea în vedere:

- prezentarea partenerilor;
- prezentarea echipei organizatorice;
- prezentarea unor operațiuni precedente ale organizatorilor.

Dosarul de sponsorizare va conține bugetul operațiunii (costuri directe și indirecte, salarii, taxe și impozite pentru personalul angajat, asigurări, cheltuieli generale etc.).

Dosarul de sponsorizare va fi însoțit obligatoriu de o scrisoare care să ofere, concis, propunerea de sponsorizare, argumentele în sprijinul acesteia, desfășurarea evenimentului, având menirea de a încuraja potențialul sponsor în studierea dosarului propriu-zis. Televiziunile acoperă majoritatea marilor competiții astfel, un sportiv câștigător este interviuat adeseori, oferă sponsorului principal expunere media gratuită. Multe companii aleg să își bazeze planurile de marketing în jurul acestor acoperiri media, știind că este șansa lor să cucerească supremația în piață. Acest lucru este valabil mai ales în cazul competițiilor internaționale, unde multinaționalele ajung la publicul lor foarte rapid și eficient.

Bibliografie

1. Marcel Pomohaci, *Comunicare și integrare socială prin sport, Tehnici de comunicare*, Editura Alma Mater, Sibiu, 2009;
2. Coman Mihai, *Introducere în sistemul mas-media*, Editura Polirom, Iași, 1999;
3. Albușescu Ion, *Educația și mass-media: comunicare și învățare în societatea informațională*, Dacia, Cluj-Napoca, 2003;
4. Jinga Ioan, Bran Florina, *Impactul noilor tehnologii ale comunicării și informării asupra didacticii disciplinelor sportive*, Editura ASE, București, 2000;
5. Cucu George, *Educația și mass-media*, Licorna, București, 2000;
6. Ioan Cerghit, *Mass-media și educația tineretului școlar*, Editura Didactică și Pedagogică București, 1992;
7. Dobrescu Paul, *Mass-media și societatea*, SNSPA, București, 2001;
8. Goffman Ervin, *Viața cotidiană ca spectacol*, Comunicare.ro, București, 2003;
9. Pop Doru, *Mass-media și democrația*, Institutul European, București, 2000.

Educația fizică în dezvoltarea motrică a copilului preșcolar

Prof. Silviu GHIȚĂ
Școală Gimnazială, Pesceana

Cuvinte-cheie: activitate sportivă, copil, dezvoltare.

Motto:

Cine spune joc, spune totodată efort și libertate, iar o educație prin joc trebuie să fie o sursă atât de efort fizic, cât și de bucurie morală. (Jean Chateau)

Perioada de creștere a copilului este socotită o perioadă care solicită o mare atenție din partea educatoarei, a cadrelor medicale și a părinților.

În cazul în care climatul educațional din familie nu este favorabil, grădinița este instituția în care copilul poate să-și satisfacă dorința de mișcare, locul unde se realizează compensarea necesară

dezvoltării fizice a copilului. Frecventând grădinița copilul este controlat sub toate aspectele dezvoltării și creșterii lui. Exercițiul fizic are la orice vârstă, dar mai ales în perioada de creștere, un puternic rol educativ. Prin efectuarea repetată a unui exercițiu se ajunge să stăpânească perfect o anumită mișcare, se elimină mișcărilor necontrolate și se stăpânesc cele necoordonate. Executând regulat exerciții fizice corespunzătoare vârstei, copiii își perfecționează o serie de deprinderi motrice aplicative necesare în viața, ca: mersul, alergarea, săritura, echilibrul, catararea, aruncarea și prinderea, își formează o ținută corectă a corpului în toate pozițiile.

Deprinderile motrice au un caracter deosebit, deoarece pot fi transferate și utilizate cu eficiență în toate activitățile specific umane care conțin o componentă motrică.

Deprinderile motrice sunt în concordanță cu particularitățile anatomo-fiziologice specifice organismului uman. Nu sunt înnăscute, sunt acte motrice învățate în procesul pedagogic. Ele pot fi transferate în activitatea socială a omului, ajutându-l să se adapteze la condițiile noi ce survin în activitatea sa. Deprinderile motrice au o mare accesibilitate și polivalență funcțională. Privite din punct de vedere metodic se caracterizează prin accesibilitate, raportată la baza materială (sală, mediu natural), adaptare de pregătire a copiilor și dozarea corectă a efortului (mic, mediu, mare), stare emoțională declanșată de exersarea deprinderilor motrice (apropiere de practică socială). De asemenea ele sunt componente ale conduitei voluntare a omului, modalități de comportament motric învățat. Totodată ele creează stări emoționale pozitive. Jocurile didactice propuse pentru exersarea deprinderilor motrice creează copiilor stări emoționale pozitive, deoarece sunt aplicate la condiții mereu schimbătoare și se perfecționează ca urmare a legăturilor noi și complexe, care se stabilesc între ele și datorită relațiilor de condiționare ce pot favoriza transferul pozitiv între cunoștințe, priceperi, deprinderi și calități motrice. La intrarea în grădinița bagajul de deprinderi motrice al copilului este redus, însă pe parcursul activităților de educație fizică acesta se va îmbogăți, deoarece jocul îl ajută să-și controleze pornirile și sentimentele. Îl ajută în învățarea de a accepta și de a trăi după anumite reguli și norme. Prin joc copilul are posibilitatea de a fi mai degrabă un inițiator în propria sa lume decât o persoană manipulată și disciplinată. Pornind de la premisa că jocul îl ajută să-și cunoască corpul și să-și coordoneze mișcărilor, voi enumera câteva jocuri pe care mi le-am propus să le desfășor la grupa mijlocie pe parcursul acestui an școlar. Menționez că unele dintre ele le-am desfășurat, iar altele rămân să le parcurg pe perioada anului școlar conform planificării și programei activităților instructiv-educative din grădinița de copii.

Jocuri pentru exersarea mersului: „Mergeți ca mine” „Mergeți și faceți ce fac eu” „Trenul” „Strada” etc.

Jocuri pentru exersarea alergării: „Puișorii aleargă la cloșcă” „Pisica și șoricelii”, „Caută perechea” „Stopul” etc.

Jocuri pentru exersarea săriturii: „Sari minge” „Vânătorul și ciorile” „Broscuțele pe lac” „Șotron” etc.

Jocuri pentru exersarea mersului în echilibru: „Ne plimbăm în parc” „Trenul trece pe pod” etc.

Jocuri pentru exersarea tarării: „Suntem pisicuțe” „Oile și lupii”

Jocuri pentru exersarea deprinderii de aruncare - prindere: „Concursul cangurilor” etc.

Prin aceste jocuri voi contribui la creșterea capacității fizice și intelectuale a copiilor, la dezvoltarea lor armonioasă, deoarece stimularea practicării activității fizice este un obiectiv prioritar. Iar succesul în atingerea sa este o garanție pentru sănătatea viitoare. Există multe cercetări referitoare la activitățile de educație fizică din grădinița, astfel: în Franța cinci ore de activitate motrică este timpul săptămânal dedicat educației fizice din grădiniță; Piaget a demonstrat că există un raport între motricitate și inteligență; Seefeldt a evidențiat faptul că deprinderile se sprijină reciproc; după

Kemper, trebuie ca în grădinițe, activitățile cu mișcări care necesită o coordonare motrică a tuturor segmentelor corpului să fie plasate pe primul loc pentru a compensa eventualele dezavantaje ale mediului.

Inevitabil ne punem întrebarea: „Până la ce punct pot fi solicitați copiii?”, dar răspunsul vine din partea lor, dacă sunt lăsați liberi să se joace într-o zi de vacanță, pe un teren amenajat. Astfel se va confirma afirmația: „copilul este un atlet dotat cu o mare energie” (Van Aaken). Interesul copiilor pentru mișcare, în general, și jocuri și exerciții în special, este foarte mare la vârsta preșcolară. Aceasta are la baza motivații de ordin fiziologic, fapt pentru care orice diminuare sau limitare a activității motrice are repercusiuni asupra funcțiilor organismului.

În concluzie, la vârsta preșcolară, o oră de activitate motrică pe zi, constituie minimum indispensabil. Vor fi dezvoltate mai ales deprinderile motrice ale așa-zisei motricități mari, dar nu trebuie să se uite importanța calităților motrice, în special a rezistenței. Aceasta practică ajută la dezvoltarea psihică și la stabilizarea sa, constituind o bază destinată să rămână toată viața, ca o apărare contra bolilor civilizației noastre, dintre care în prim plan sunt cele produse de lipsa de mișcare.

Bibliografie

1. Anca Ionescu, *Medicină Sportivă Performanță și Sănătate* Editura Medicală, anul 2011;
2. Rose Marie Gallagher, Sally Fountain, Linda Gee, *Educație Fizică: Recapitulări prin diagrame*, All Educational, București, 2000.

Jiu-Jitsu brazilian, un factor determinant în pregătirea fizică a elevilor jandarmi

Drd. SIMOIU-VASILE Dragoș N.
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Educație fizică și sport

Cuvinte cheie: jiu-jitsu brazilian, bagaj tehnico-tactic, autoapărare, elev jandarm, context actual.

În cadrul Uniunii Europene a fost definită o nouă Politică de Securitate și Apărare Europeană, (ESDP – European Security and Defence Policy), care a permis crearea unei structuri de apărare comună și o Strategie de Securitate Europeană. Integrarea deplină în structurile Uniunii Europene depinde, într-o măsură apreciabilă, de competitivitatea și competența personalului angajat în acest proces amplu și complex.

În acest angrenaj al transformărilor se află și angajații Ministerului Afacerilor Interne, mai precis jandarmii, care trebuie să facă față cu succes noilor provocări. Responsabilitățile acestora sunt orientate, cu prioritate, spre respectarea drepturilor fundamentale ale omului, creșterea gradului de siguranță al cetățeanului și spre asigurarea unui climat de ordine și siguranță civică.

În formarea jandarmului, nivelul pregătirii fizice este determinant. Astfel, este esențială o bună condiție fizică și abilități de autoapărare solide, care să-i permită să acționeze rapid și eficient la orice situație impusă. Programul analitic a disciplinei Educație fizică în Școala de Subofițeri de Jandarmi, prevede la capitolul competențe generale formarea profesională a viitorilor jandarmi în conformitate cu principalele cerințe formulate de comanda socială.

Elevul jandarm de astăzi, trebuie pregătit pentru o societate dinamică, în continuă evoluție, societate care îi cere o anumită configurație intelectuală, morală, fizică, civică, un anumit profil care să îmbine în mod armonios, laturile personalității sale: un luptător sănătos, armonios dezvoltat fizic, cu o înaltă calificare, un om cu o gândire creativă, rapidă, cu spirit de inițiativă, cu capacitatea de a selecta, sistematiza și reorganiza informațiile, de a alege cele mai bune soluții și de a decide rapid aplicarea lor în practică.

În ultimul timp, o parte din mass-media a creat o imagine negativă forțelor de ordine și siguranță publică, prin prisma acțiunilor de restabilire a ordinii și liniștii publice, pe care jandarmii le-au desfășurat.

Jiu-Jitsu Brazilian, este compus dintr-un sistem de blocări, lovituri, alunecări, aruncări, fixări, strangulări, luxări, precum și tehnici compresive. Cunoscut și ca BJJ, după prescurtarea din limba engleză (Brazilian Jiu-Jitsu), acesta este un sport de contact care se bazează în principal pe lupta la sol și care, prin folosirea tehnicilor articulare, de imobilizare și a strangulărilor, îl forțează pe oponent să renunțe la luptă. Pe principiul folosirii cât mai eficiente a tehnicilor articulare și a fixărilor, jandarmul poate învinge un adversar superior din punct de vedere fizic, producându-i traume fizice minore. Tehnicile de strangulare, nu se vor folosi decât atunci când sunt puse în pericol viața ori integritatea corporală, acționându-se cu maximă prudentă, deoarece pot provoca vătămări corporale grave și chiar decesul.

Stilul a fost creat la începutul secolului XX, de către familia Gracie, în Brazilia. BJJ-ul poate fi practicat pentru autoapărare, alături de alte tehnici de lupta corp la corp, pentru aspectul competițional sau pentru competițiile de arte marțiale mixte (Mixed Martial Arts sau MMA).

Jiu Jitsu Brazilian se bazează pe ducerea luptei la sol, dispunând de un arsenal numeros de tehnici de proiectare și folosirea tehnicilor articulare, de imobilizare sau a strangulărilor pentru a finaliza lupta. Premisa de la care se pleacă este aceea că, atributele fizice superioare ale adversarului precum greutatea, forța explozivă, alonja etc., pot fi mult mai ușor anulate în lupta la sol.

Din momentul în care adversarul este la pământ, practicantul este interesat de obținerea unui control cât mai bun, îmbunătățirea poziției față de adversar și neutralizarea acestuia printr-o tehnică ce folosește principiul pârghiilor.

Majoritatea finalizărilor sunt grupate în două categorii: articulare și strangulări. Tehnicile articulare implică izolarea unui membru al adversarului și crearea unei pârghii prin folosirea propriului corp pentru a forța una dintre articulațiile aceluși membru peste limitele sale de rezistență la presiune sau torsiune.

Strangulările se împart la rândul lor în două categorii: respiratorii și circulatorii.

Tehnicile de finalizare respiratorii implică blocarea traheei oponentului prin exercitarea de presiune. Folosirea unei astfel de tehnici poate duce la imposibilitatea adversarului de a mai respira. Tehnicile de finalizare circulatorii implică blocarea uneia sau ambelor carotide prin exercitarea de presiune. Menținerea acestei tehnici împiedică circulația sângelui către creier, iar adversarul își va pierde cunoștința.

Un alt tip de finalizare, mai rar întâlnit este cel compresiv. În acest caz, mușchii adversarului sunt supuși presiunii unui membru (de obicei piciorul, în dreptul tibiei sau antebrațul), rezultând o durere acută. Acest tip de finalizare poate duce la o vătămare serioasă a mușchiului sau la hiperextinderea unei articulații, iar în urma durerii rezultate adversarul nu va mai opune rezistență și va renunța la luptă.

Trebuie să ne așteptăm la faptul că, pe timpul ședintelor de pregătire, ne vom confrunta cu anumite momente mai mult sau mai puțin dureroase ori cu momente de disconfort. Însă doar așa se învață eficient cum să imobilizezi un adversar, să scapi din imobilizări și să execuți contraprocuree

sau să îți dozezi intensitatea în executarea procedeelor, astfel încât să poți riposta chiar și împotriva unui atacator care deține o armă.

Abstract

„Jiu-Jitsu este perfect. Oamenii sunt cei care comit greșeli”

Rickson Gracie, multiplu campion mondial.

Adaptarea actelor și acțiunilor tehnico-tactice din arsenalul Jiu-Jitsu-lui Brazilian, precum și însușirea acestora de către elevii jandarmi, conduc spre evitarea vătămarilor corporale grave sau a decesului, dar și spre educarea comportamentului și a atitudinii viitorilor oameni ai legii, față de unele situații limită ce pot să apară în executarea serviciului.

Bibliografie

1. Bill Douglas, Manual de T'ai Chi și Qi Gong, Editura ANTET XX PRESS, 2002
2. Daniel Reid, Qi Gong, Manual de inițiere, Editura Polirom, 2005;
3. Helio Gracie, *Gracie Jiu-jitsu*, Editura Saraiva, São Paulo, 2010;
4. Louis Frederic, Dicționar de Arte Marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993;
5. Taisen Deshimaru, Zen și Artele Marțiale, Editura Herald, 1982;
6. Royce Gracie și Charles Gracie, Brazilian Jiu-jitsu „Self defense techniques”, Editura Invisible Cities Press, Montpellier, 2002;

Influența practicării tehnicilor de autoapărare fizică, asupra formării inițiale a viitorilor subofițeri jandarmi

Drd. Dragoș N. SIMOIU-VASILE

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Educație fizică și sport

Cuvinte cheie: pregătire fizică, bagaj tehnico-tactic, autoapărare, elev jandarm.

Școala Militară de Subofițeri Jandarmi *Grigore Alexandru Ghica* Drăgășani, este o instituție de învățământ postliceal, destinată formării inițiale a subofițerilor jandarmi. Școala face parte din structura unităților de învățământ a Ministerului Afacerilor Interne și funcționează în baza legislației generale și speciale, a actelor normative elaborate de Ministerul Afacerilor Interne și de Ministerul Educației și Cercetării.

În cadrul Uniunii Europene a fost definită o nouă Politică de Securitate și Apărare Europeană, (ESDP – European Security and Defence Policy), care a permis crearea unei structuri de apărare comună și o Strategie de Securitate Europeană. Integrarea deplină în structurile Uniunii Europene depinde, într-o măsură apreciabilă, de competitivitatea și competența personalului angajat în acest proces amplu și complex.

În acest angrenaj al transformărilor se află și angajații Ministerului Afacerilor Interne, mai precis jandarmii, care trebuie să facă față cu succes noilor provocări. Responsabilitățile acestora sunt orientate, cu prioritate, spre respectarea drepturilor fundamentale ale omului, creșterea gradului de siguranță al cetățeanului și spre asigurarea unui climat de ordine și siguranță civică.

În formarea jandarmului, nivelul pregătirii fizice este determinant. Astfel, este esențială o bună condiție fizică și abilități de autoapărare solide, care să-i permită să acționeze rapid și eficient

la orice situație impusă. Programa analitică a disciplinei Educație fizică în Școala de Subofițeri de Jandarmi, prevede la capitolul competențe generale formarea profesională a viitorilor jandarmi în conformitate cu principalele cerințe formulate de comanda socială.

Obiectivul prioritar al educației fizice este formarea unui important bagaj de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de autoapărare fizică. Aici se găsesc elemente tehnico-tactice din karate, judo, box, lupte, ju-jitsu etc., a căror aplicare în lecție condiționează formarea unui profil psihic, specific subofițerului de jandarmerie, care generează comportamente adaptative în situații de limită.

Lupta de stradă și implicarea în altercații spontane sunt niste situații inerente în meseria de jandarm. MMA-ul este un sport de luptă full contact, ce se aseamănă foarte mult cu o luptă de stradă, acesta desfășurându-se în picioare, în clinci și la sol, permițându-se folosirea de tehnici împrumutate din alte stiluri de luptă. MMA-ul îmbină o serie de sporturi precum Muay Thai, Box, Karate, Jiu-jitsu Brazilian (BJJ), Wrestling, etc. De exemplu, pentru lupta în picioare au fost preluate tehnici specifice din Box și Kickboxing. Aruncările, proiectările, luxările și strangulările folosite pentru lupta la sol au fost preluate din Jiu-jitsu brazilian, lupte libere, lupte greco-romane și judo. Loviturile înalte de picior și cele din întoarcere provin din Taekwondo, iar Muay Thai furnizează tehnici pentru clinci și lupta în picioare.

Jiu Jitsu Brazilian se bazează pe ducerea luptei la sol, dispunând în acest sens de un arsenal numeros de tehnici de proiectare, precum și pe folosirea tehnicilor articulare, de imobilizare sau a strangulărilor, pentru a finaliza lupta. Premisa de la care se pleacă este aceea că, atributele fizice superioare ale adversarului precum greutatea, forța explozivă, alonja etc., pot fi mult mai ușor anulate în lupta la sol.

Din momentul în care adversarul este la pământ, practicantul este interesat de obținerea unui control cât mai bun, îmbunătățirea poziției față de adversar și neutralizarea acestuia printr-o tehnică ce folosește principiul pârghiilor.

Totodată, formarea profesională a elevilor din cadrul Școlii Militare de Subofițeri de Jandarmi, Drăgășani, în cadrul disciplinei Educație fizică, mai realizează:

- Menținerea stării de sănătate și dezvoltarea fizică și psihică armonioasă a elevilor;
- Eficientizarea pregătirii în direcția autoapărării fizice, pentru a avea un rol decisiv în formarea inițială a viitoarelor cadre de jandarmerie;
- Învățarea unor comportamente bazate pe formarea deprinderilor și priceperilor tehnico-tactice cu conținut de autoapărare, necesare realizării viitoarelor misiuni.

Abstract

În karate, scopul final nu este victoria sau înfrângerea, ci acela de a îmbogăți și înnobila caracterul celui care-l practica. (Ginčin Funakoshi, fondatorul karate-ului).

Încrederea în sine, disciplina și educația, concentrarea, perseverența, curajul, dezvoltarea calităților motrice și a condiției fizice, socializarea sunt câteva dintre beneficiile pe care persoanele, indiferent de vârstă, le dezvoltă prin executarea tehnicilor de autoapărare.

Bibliografie

1. Bill Douglas, *Manual de T'ai Chi și Qi Gong*, Editura ANTET XX PRESS, 2002
2. Daniel Reid, *Qi Gong, Manual de inițiere*, Editura Polirom, 2005;
3. Florentin Gh. Loghin, *Dezvoltarea Interioară prin Karate-Do*, Editura Sakura, Iași, 2000;
4. Helio Gracie, *Gracie Jiu-jitsu*, Editura Saraiva, São Paulo, 2010;

5. Louis Frederic, *Dicționar de Arte Marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993;
6. Royce Gracie și Charles Gracie, *Brazilian Jiu-jitsu „ Selfdefense techniques ”*, Editura Invisible Cities Press, Montpellier, 2002;
7. Taisen Deshimaru, *Zen și Artele Marțiale*, Editura Herald, 1982;

Condițiile de pregătire pentru obținerea vârfului de formă sportivă

Prof. Ionuț Eduard LUCIU
Liceul Gheorghe Surdu, Brezoi

Cuvinte cheie: formă sportivă, performanță, sportiv, pregătire

Atingerea vârfului de forma pentru o competiție este un fenomen complex și sportivul nu poate realiza acest lucru instantaneu, ci în mod secvențial și cumulativ. Sportivul trebuie să treacă prin alte stări de antrenament înainte de a ajunge la vârful de formă. Când gradul de pregătire este mic, celelalte stări de antrenament sunt afectate negativ, ceea ce face să scadă forma sportivă și implicit vârful de formă. O însușire importantă a vârfului de formă pare a fi capacitatea sportivului de a tolera diferitele grade de frustrare care survin înainte, în timpul și după competiție. Similar, participarea la diferite competiții în timpul fazelor: precompetițională și competițională, mărește capacitatea sportivului de a face față frustrării.

Atingerea performanței sportive superioare este rezultatul direct al unei adaptări a sportivului la diferitele tipuri și metode de antrenament. Antrenamentul este un proces complex, organizat și planificat pe diverse etape care sunt implementate consecutiv. Pe parcursul acestor etape de pregătire și în special în timpul celei competiționale, sportivul atinge un anumit nivel în pregătire.

Atingerea vârfului de forma pentru o competiție este un fenomen complex și sportivul nu poate realiza acest lucru instantaneu, ci în mod secvențial și cumulativ. Sportivul trebuie să treacă prin alte stări de antrenament înainte de a ajunge la vârful de formă.

Poza atașată mai jos prezintă evoluția spre vârfului de formă pe durata unui plan anual monociclic. O explicație a fiecărui termen va duce la o înțelegere mai bună a conceptului de stare de antrenament.

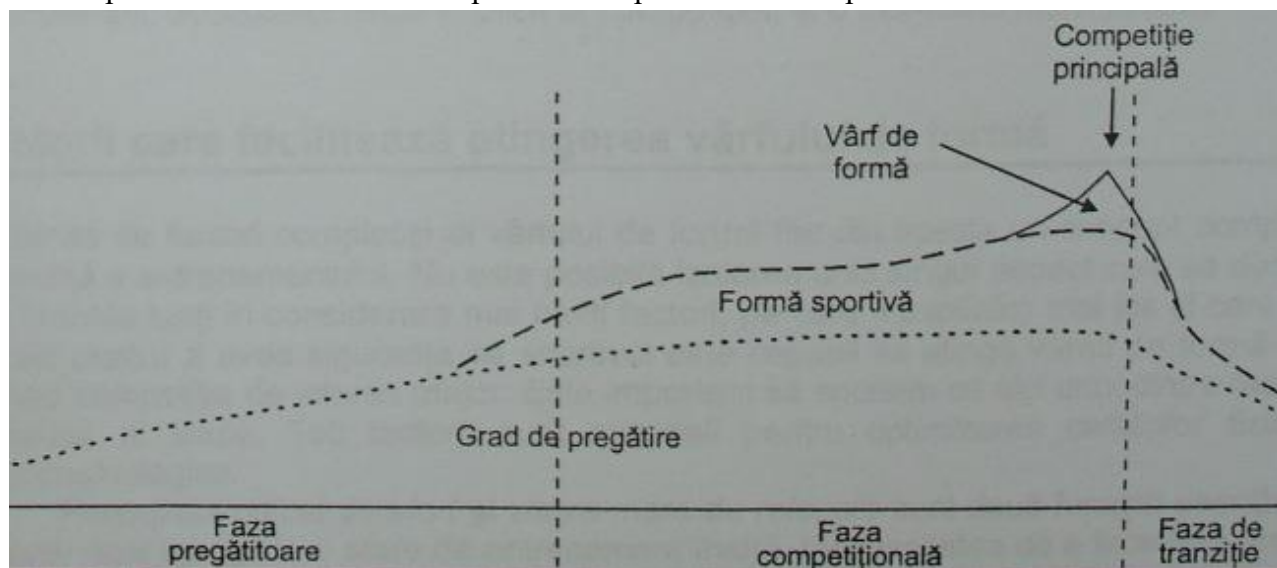
Gradul de pregătire reprezintă baza pe care se fundamentează celelalte stări de antrenament. Ca rezultat al unei pregătiri sportive organizate, sistematice, capacitatea de efort a sportivului, dobândirea deprinderilor și procedurilor tactice ating toate niveluri înalte.

Acestea sunt reflectate în rezultate peste medie și deci norme mari la toate testele spre sfârșitul fazei pregătitoare. Un sportiv care a atins un grad înalt de pregătire este un individ care a atins un nivel înalt de pregătire fizică și și-a perfecționat toate calitățile biomotrice cerute de sportul sau proba respectivă. Cu cât este mai înalt gradul de pregătire, cu atât mai înaltă este eficacitatea sportivului.

Când gradul de pregătire este mic, celelalte stări de antrenament sunt afectate negativ, ceea ce face să scadă forma sportivă și implicit vârful de formă. Gradul de pregătire poate fi general, ceea ce semnifică o mare adaptare la diferitele forme de pregătire, și poate fi specific, ceea ce înseamnă că sportivul s-a adaptat la cerințele specifice ale antrenamentului din sportul respectiv. Pe această bază solidă sau grad de pregătire din timpul fazei competiționale sportivul atinge starea formei sportive.

În timpul fazei competiționale, sportivii afirmă deseori că sunt sau nu într-o formă bună. Starea de formă sportivă este o prelungire a gradului de pregătire, în care sportivii pot performa și pot atinge rezultate apropiate de capacitatea lor maximă. Această stare de antrenament de importanță

capitala, care este realizată ca urmare a programelor de pregătire specializate, poate precede sau poate include procesul prin care se ajunge la vârful de formă la competiția principală a anului. Starea de forma sportivă este baza de la care sportivul începe ascensiunea spre vârful de formă.



(Acumularea și ridicarea la un nivel superior de antrenament pe tot parcursul fazelor de pregătire dintr-un monociclu)

Vârful de formă, fiind forma sportivă cea mai înaltă, conduce la cea mai bună performanță a sportivului într-un an. Este o stare de antrenament temporară, în care eficiența fizică și psihologică atinge cotele maxime iar nivelul pregătirii tehnice și tactice este optim.

În timpul acestei stări de antrenament, capacitățile fiziologice și adaptarea anatomică sunt, de asemenea, maxime, iar coordonarea neuromusculară este perfectă.

Vârful de formă este o stare biologică superioară specială, caracterizată printr-o sănătate perfectă, o stare fiziologică optimă, exprimată printr-o adaptare rapidă la stimulii de antrenament și o viteză bună de refacere după un antrenament sau competiție.

Organismul sportivului reflectă o stare înaltă de sinergism funcțional (acțiune conjugată), în care organele și sistemele cooperează în atingerea eficienței optime și a celei mai înalte performanțe posibile. Caracteristicile biologice ale vârfului de formă variază conform specificității sportului.

Grupa de sporturi

Caracteristici

Dominant aerobe

– capacitatea de a antrena calitățile sportivului într-un timp scurt, cu revenire rapidă;

Dominant anaerobe

– capacitate mare de efort, bazată pe o înaltă eficiență fiziologică;

Combinat – aerobe și anaerobe – capacitatea de a lucra cu multe repetări de intensitate maximă, pe baza unei înalte eficiențe fiziologice.

(„Tabel” – Caracteristicile stării de varf de forma pentru diferite grupe de sporturi)

Din punct de vedere psihologic, vârful de formă este „o stare de disponibilitate pentru acțiune, cuplată cu o excitație emoțională intensă”. (Oxendine, 1968)

Este, de asemenea, „o stare de analiza obiectivă și subiectivă la toate nivelurile de integrare și adaptare la principala competiție”. (Șerban, 1979)

Aspectele obiective ale vârfului de formă se referă la capacitatea sistemului nervos de a se adapta repede și eficient la stresul competiției. Aspectele subiective, pe de altă parte, se referă la încrederea în sine a sportivului, nivelul motivației și perceperea sinergismului motric și biologic.

O însușire importantă a vârfului de formă pare a fi capacitatea sportivului de a tolera diferitele

grade de frustrare care survin înainte, în timpul și după competiție. Pentru a facilita acest lucru, antrenorul poate modela mai multe lecții de antrenament pentru a crea circumstanțele psihologice specifice competiției principale.

Similar, participarea la diferite competiții în timpul fazelor: precompetițională și competițională, mărește capacitatea sportivului de a face față frustrării. Vârful de formă este o stare de antrenament specială, caracterizată de o adaptare înaltă a SNC (sistemului nervos central), armonie motrică și biologică, motivație puternică, capacitatea de a face față frustrării, acceptând riscul implicit al competiției, și o încredere mare în sine.

Bibliografie

1. Ciolca, S., M., *Curs de aprofundare. Pregătire antrenor*, Editura Fundația România de Măine, București, 2006 ;
2. Rădulescu, M., Cojocaru, V., Jurca, C., & colaboratorii, *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*, Editura Axis Mundi, București, 2003;
3. Teodorescu, S., *Antrenament și competiție*, Editura Alpha MDN, București, 2009.

Joc și mișcare în ciclul primar școlar

Prof. Aurelian ROȘCA

Școala Gimnazială I. Gh. Duca, Râmnicu Vâlcea

Prof. Ilie CUMPĂNĂȘOIU

Liceul Preda Buzescu, Berbești

Abstract: Sportul reprezintă o activitate atractivă pentru oameni, care nu este pe deplin utilizată în ce privește sănătatea individuală și de grup, cu consecințe economice, educaționale și de integrare socială. Consiliul Europei înțelege prin sport „Toate formele de activități fizice care, printr-o participare mai mult sau mai puțin organizată, au drept obiectiv expresia sau ameliorarea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale sau dobândirea unor rezultate pozitive în competițiile de toate nivelurile”.

Cuvinte cheie: sport, activitate fizică, dezvoltare, sănătate, etc.

Educația fizică și sportul – activități motrice cu caracter educativ-formativ – și-au dovedit rolurile în toate etapele de dezvoltare ale omenirii, indiferent de tipul de societate, acționând pentru sănătate, crearea unui climat favorabil socializării, dezvoltare economică, afirmarea personalității umane în general. Educația fizică și sportul reprezintă drepturi fundamentale ale omului recunoscute de marile organizații internaționale. În Declarația Universală a Drepturilor Omului (ONU, 1948) se stipulează faptul că orice persoană are dreptul la educație în scopul dezvoltării depline a personalității sale.

Sportul reprezintă o activitate atractivă pentru oameni, care nu este pe deplin utilizată în ce privește sănătatea individuală și de grup, cu consecințe economice, educaționale și de integrare socială. Consiliul Europei înțelege prin sport „Toate formele de activități fizice care, printr-o participare mai mult sau mai puțin organizată, au drept obiectiv expresia sau ameliorarea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale sau dobândirea unor rezultate pozitive în competițiile de toate nivelurile”.

Aria curriculară Educație fizică, sport și sănătate contribuie direct la finalitățile

învățământului, concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina Educație fizică și sport este aceea prin care se influențează dezvoltarea fizică armonioasă, se formează deprinderile motrice, se dezvoltă capacitatea de efort și se favorizează integrarea în mediul natural și social. Astfel, se urmărește o dobândire progresivă a competențelor, prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale personalității acestora.

Sportul reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitate dinamică.

Educația fizică în învățământul primar este un factor instructiv-educativ care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării capacităților și competențelor fizice ale elevilor. Influențele sale nu sunt însă limitate. Ele se plasează pe o arie mai largă, cu efecte favorabile dezvoltării intelectuale, afective și moral-volitive. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare, influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază, formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice și dezvoltarea spiritului de echipă, de colaborare, în funcție de un sistem de reguli acceptate sunt doar câteva din obiective.

Efortul intelectual la care este supus elevul în activitățile școlare reclamă realizarea unui echilibru cu necesitatea de mișcare și de recreere. Acest deziderat poate fi atins printr-o educație fizică corectă, cu conținuturi adecvate din punct de vedere calitativ și cantitativ, prin orientarea finalităților spre dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor, printr-un conținut adaptabil la baza materială specifică, la tradițiile locale, prin abordarea în manieră integrată a acestor conținuturi, prin realizarea unor activități extrașcolare cu tematică sportivă.

Activitățile efectuate de elevi în cadrul educației fizice solicită intens aparatul locomotor și alte organe, funcții și sisteme ale organismului. Coordonarea activităților acestora este atributul sistemului nervos central. El desfășoară, în acest scop, o activitate complexă: primește informații în legătură cu pozițiile și mișcările corpului și ale segmentelor sale, cu solicitările unor funcții impuse de eforturile musculare; realizează legături între analizatori (organele de simț) și centri nervoși implicați în elaborarea răspunsurilor, reglând activitatea acestora, dependent de condițiile impuse de activitatea desfășurată. Aceste activități contribuie la perfecționarea organelor, operatorilor și funcțiilor organismului, la îmbogățirea percepțiilor și reprezentărilor, la perfecționarea unor procese psihice implicate în cunoaștere, spirit de observație, atenție, memorie, imaginație, gândire.

Efectuarea exercițiului fizic antrenează, pe lângă activitatea de cunoaștere, și stări afective: emoții, sentimente, interese și motivații, simpatie, speranță, admirație, bucuria succesului, satisfacția, regretul, prietenia, mândria, simțul datoriei și onoarei, sentimentul exercițiului fizic, mobilizând elevii să depună eforturi în vederea învingerii dificultăților întâmpinate, motivându-le activitatea, contribuind la formarea unor interese durabile, suportul deprinderilor, obișnuințelor și comportamentelor morale.

Eforturile musculare și stările afective intense specifice activităților sportive angajează și eforturi de voință, capabile să mobilizeze resursele organismului – fizice, afective, intelectuale – la indici de manifestare superiori activităților obișnuite. Condițiile specifice de organizare a activităților sportive favorizează exersarea sentimentelor, intereselor și dezvoltarea motivației de tip intrinsec.

În dezvoltarea omului, alături de trebuințele fundamentale de hrană, afecțiune, educație, un rol important îl are jocul. Acesta contribuie la dezvoltarea personalității copilului și este consfințit de CONVENȚIA CU PRIVIRE LA DREPTURILE COPILULUI-1989. La vârsta micii școlarități jocurile satisfac nevoia de mișcare a copiilor. Prin joc, școlarii capătă bună dispoziție, își exercită abilitățile fizice, exersează emoții, sentimente. Cu certitudine, jocul reprezintă un mijloc important

pentru educația fizică, dar și pentru cea morală. Jocul îi dezvoltă copilului sentimente, îl deprind cu răbdarea și disciplina, cu respectarea regulilor. Jocurile de mișcare au un rol important în formarea caracterului școlarului. Astfel, un copil impulsiv învață să se stăpânească, iar unul timid capătă curaj, devine mai îndrăzneț. Organizate în grup, jocurile dezvoltă virtuți sociale: spirit de echipă, prietenie, devotament, ordine, rigoare, disciplină.

Integrată în cadrul ariei curriculare *Educație fizică, sport și sănătate*, disciplinei *Joc și mișcare* îi revine sarcina de a completa influențele pe care *Educația fizică* le exercită la nivelul personalității copilului, aducându-și o contribuție considerabilă la dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a acestuia prin valorificarea valențelor jocurilor de mișcare. Potențialul instructiv-educativ al jocurilor dinamice poate susține dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor și, prin aceasta, o mai bună adaptare la solicitările mediului școlar și social. Numeroasele tipuri de jocuri de mișcare – cu și fără obiecte, de întrecere și de cooperare, cu roluri etc., pot sta la baza proiectării unor situații de instruire cu bogate influențe benefice asupra personalității copilului, cărui îi oferă posibilitatea definerii continue a trăsăturilor sale cognitive, afective, moral-volitive. În cadrul acestei discipline se va urmări potențarea influențelor mișcării sub formă de joc, asupra dezvoltării cognitive și socio-afective a copilului.

Jocul creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare, din acest considerent se impune o reglare rațională a efortului în funcție de vârstă, dimensiunile terenului, greutatea și volumul materialelor folosite, numărul de jucători, regulile folosite. Pentru a obține eficiența scontată, jocul trebuie să fie foarte bine organizat; pregătirea locului de desfășurare și a materialelor folosite, organizarea colectivului, explicarea și demonstrarea jocului, conducerea și arbitrajul, dozarea efortului, stabilirea și comunicarea rezultatelor.

Jocurile de mișcare reprezintă mijloace specifice pentru învățarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative, pentru dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu, a ritmului, a atenției și pentru însușirea tehnicii de bază a elementelor specifice jocurilor sportive.

Scopul jocurilor de mișcare este acela de a sprijini și favoriza creșterea și dezvoltarea corectă și armonioasă a organismului, pregătirea fizică multilaterală, sporirea rezistenței organismului, contribuind la dezvoltarea intelectuală, afectivă și moral-volitivă. Jocul și mișcarea contribuie la educarea unor importante relații de grup: colaborarea, cooperarea, respectarea regulilor jocului și a celor impuse de activitatea colectivă / de grup, asumarea unor responsabilități, subordonarea interese lor personale intereselor echipei, disciplina, dorința de a învinge.

Jocurile conduc la obținerea următoarelor beneficii pentru copii:

- Oferă context de învățare despre regulile sociale și despre modul de interacțiune cu ceilalți;
- Reprezintă context de învățare despre manifestarea adecvată a emoțiilor;
- Favorizează achiziționarea unor abilități cognitive: orientarea atenției, concentrarea într-o activitate pe perioada de timp mai îndelungate, dezvoltarea capacității de memorare, a limbajului etc.;
- Încurajează învățare și respectarea regulilor;
- Încurajează spiritul de inițiativă și curajul de a intra în competiție;
- Fac posibil progresul copilului în plan psihologic.

Contribuind la formarea și consolidarea deprinderilor și calităților motrice, jocurile de mișcare asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe morale: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, inițiativă, independență. Practica ne-a demonstrat că școlarii mici iubesc jocul și au nevoie de el, la fel cum au nevoie de mișcare pentru a crește sănătoși și pentru a se dezvolta armonios.

Bibliografie

1. Lupu-Bangă, J., Cojocaru, N., Gheorghe, A., *Metodica predării educației fizice în ciclul primar*, Editura „Gheorghe Alexandru“, Craiova, 2008
2. Stan, L., Oancea, I., Oancea, M., Cojocaru, Șt., *Educație fizică – Ghid Metodologic pri-vind proiectarea activităților de predare-învățare-evaluare*, Clasele I-IV, Editura Aramis, București
3. Cioacă, L., Cioacă, Șt., Arghirescu, A., *Jocuri pentru orele de Educație Fizică*, Editura Ștefan, București, 2006

Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități

Prof. Ana-Maria POPESCU
Prof. Daniela Elena DUMITRESCU
Școală Gimnazială Nr.10, Rm.Vâlcea
Petrică Robert OLARU
Școală Gimnazială Orlești, Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Noile viziuni asupra procesului educațional, cele incluzive, trebuie să pornească de la premisa responsabilității sociale și profesionale a cadrului didactic, care trebuie format, susținut și împuternicit pentru cunoașterea și aplicarea tehnologiilor didactice de adaptare/diferențiere curriculară, evaluare și promovare. În școala incluzivă, cadrele didactice se conduc de următoarele axiome: fiecare elev este capabil să învețe și rostul educației este de a dezvoltă potențialul fiecăruia; abilitățile copiilor pot fi dezvoltate printr-o instruire individualizată și diferențiată eficace; inteligența nu este distribuită diferit (unii copii sunt mai inteligenți, alții mai puțin inteligenți), ci există mai multe tipuri de inteligență ce trebuie identificate, dezvoltate și valorizate pentru fiecare copil; rolul educației nu este de a-i selecta pe cei capabili, ci de a dezvoltă potențialul fiecărui copil.

Elevi-Idei de activități

- Așezarea optimă a copilului în clasă;
- Să stea în prima bancă, cu un coleg cooperant și empatic, care îl ajută la nevoie;
- Să nu fie agitație în jurul lui, că să nu-i distragă atenția, în jurul lui să fie elevi liniștiți;
- Materialele didactice care îl ajută la învățare să fie la îndemâna lui;
- Tablă este recomandat să fie albă;
- Jocuri de integrare în colectiv și de cunoaștere mai bine a acestuia (*pânza încrederii, schimbă locul!, ghici cine e?* etc.)
- Tehnici dramatice pentru dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare (*tot că ține sunt și eu, bingo, statuiile* etc.);
- Vizionarea unor filmulețe educative, a unor povești terapeutice, în funcție de cazul de dizabilitate (*rățușcă cea urâtă, puiul, frumoasă și bestia* etc.);
- Conținuturile activităților adaptate în funcție de dizabilitate (*pip sau plan de remediere, după caz*);

- Activitățile să fie scurte și să se pregătească mai multe variante pentru fiecare lecție;
- Formularea instrucțiunilor într-un mod accesibil;
- Alocarea de timp suficient pentru sarcinile de învățare;
- Organizarea unor momente frecvente de consolidare și exersare;
- Formarea de rutine prin activități similare.

Strategii de învățare

- Învățarea individualizată sau individualizarea unor secvențe de învățare;
- Tratarea diferențiată;
- Metode activ-participative și practice (jocul de rol, jocul didactic, *explozia stelară, ciorchinele, cubul, turul galeriei* etc. - adaptate);
- Învățarea prin cooperare: în perechi, în echipă;
- Valorizarea activității în fiecare oră;
- Ancorarea de interesele copilului, hobby-urile lui, activitățile extrașcolare, pentru motivare.

Resurse

- Folosirea de material didactic adecvat și ușor de manipulat (socotitori, alfabetar magnetic, carioci, jetoane etc.);
- Mijloace de predare/învățare multisenzoriale și distractive, cu material concret-intuitiv;
- Mijloace it (calculator, videoproiector, tabletă, cd-uri etc.);
- Cărți/reviste cu imagini;
- Fișe cu scheme de fixare;
- Resurse educaționale deschise;
- Planșe tematice afișate permanent în clasă etc.

Evaluare

- Observarea sistematică a comportamentului;
- Evaluări orale și scrise diferențiate și cu sprijin (indicații);
- Autoevaluarea, dacă e cazul;
- Aprecieri verbale;
- Fișe de observare a comportamentului, a progresului.

Părinți-Idei de activități

- Consultări permanente cu părinții elevului în vederea stabilirii unui plan comun de acțiune și a cunoașterii mai bine a elevului (*Părinți la școală-părinți acasă*);
- Activități comune cu invitați de specialitate - psihologi, profesori de sprijin, consilieri școlari (*Împreună vom reuși*)
- Activități comune părinți-elevi-profesor (atelier de lucru- *Ramă familiei*, excursii, vizite, serbări etc.);
- Lectorate despre integrarea copiilor cu CES, toleranță, tipuri de temperament (*Suntem diferiți?*);
- Implicarea în proiecte care să elimine/diminueze acțiunile de bullying (*Stop bullying*);
- Activități de genul *Schimb de mame* etc.

Strategii de învățare

- Lectorate
- Dezbateri
- Mese rotunde

- Workshop-uri
- Tehnici dramatice
- Expoziții

Resurse

- PPT-uri tematice
- Pliante/reviste/afișe informative
- Tehnologii informatizate
- Umane: medici de specialitate, psihologi, consilieri școlari, profesori de sprijin

Evaluare

- Observarea sistematică
- Chestionare
- Portofolii cu produsele activităților

Cadre didactice -Idei de activități

- Colaborarea cu profesorul de sprijin/consilierul școlar (*PIP* sau *Plan de remediere*, după caz);
- Plan de intervenție comun cu profesorii de la clasă;
- Simpozioane/conferințe/cursuri de formare vizând integrarea copiilor cu CES (*Integrarea copiilor cu CES*);
- Ateliere de lucru/mese rotunde în cadrul Comisiei metodice
- Activități comune părinți-profesori-elevi (*Copilul vostru-elevul nostru*)
- Predarea în echipă cu profesorul de sprijin/consilierul școlar etc.

Strategii de învățare

- Mese rotunde
- Workshop-uri
- Dezbateri
- Interasistențe
- Lucru în echipă

Resurse

- Pliante/reviste/afișe informative
- Tehnologii informatizate
- Listă cu lucrări de specialitate
- Cadru normative

Ordin Nr.1985/2016 privind aprobarea metodologiei pentru evaluarea și intervenția integrată în vederea încadrării copiilor cu dizabilități în grad de handicap, a orientării școlare și profesionale a copiilor cu CES, precum și în vederea abilitării și reabilitării copiilor cu dizabilități și/sau CES. <https://lege5.ro/Gratuit/geztqmrygqza/ordinul-nr-1985-1305-5805-2016-privind-aprobarea-metodologiei-pentru-evaluarea-și-intervenția-integrată-în-vederea-încadrării-copiilor-cu-dizabilități-în-grad-de-handicap-a-orientării-școlare-și-profe/1>

materiale didactice adecvate

Evaluare

- Chestionare
- Portofolii cu produsele activităților
-

Bibliografie

1. <https://lege5.ro/Gratuit/geztqmrygqza/ordinul-nr-1985-1305-5805-2016-privind-aprobarea-metodologiei-pentru-evaluarea-și-intervenția-integrată-în-vederea-încadrării-copiilor-cu-dizabilități-în-grad-de-handicap-a-orientării-școlare-și-profe/1>
2. https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie_incluziva_final.pdf

Sport pentru toți, sănătate pentru toți

Prof. Dana-Mihaela GUSTESCU
Prof. Roxana-Mihaela MOLDOVEANU-GUVEN
Colegiul Național Alexandru Lahovari, Râmnicu Vâlcea

Educație pentru sănătate

Abstract: Sportul reprezintă forme de activitate fizică care mențin sau îmbunătățesc starea de sănătate fizică a unei persoane, cât și starea de sănătate psihică, acesta fiind o sursă de relaxare, deconectare de realitatea cotidiană stresantă. Astfel, o persoană activă din punct de vedere sportiv va avea un stil de viață ordonat și benefic.

Cuvinte cheie: sport, sănătate, stil de viață, fizic.

Când vorbim despre sport, imediat ne vin în minte cât de multe beneficii există la acesta la modul general, însă, de cele mai multe ori vom privi sportul sub două aspecte. Fie ne referim la acel sport profesionist de competiție, adică fotbalul, tenisul, boxul pe care îl vedem la televizor efectuat de către profesioniști și care evident că nu are legătură cu o majoritate din populație. Iar al doilea aspect este sportul ca și beneficiu, care face referire la un aspect fizic plăcut, la acele persoane care merg doar la sală în mod constant și care își sculpează corpul cum își doresc.⁵

În primul rând este vorba despre evidenta menținere a greutateii sub control. Într-o societate de consum în care timpul este tot mai redus și în care necesitatea de viteză este tot mai mare, populația României tinde spre obezitate într-un ritm accelerat, aceasta datorându-se unui program alimentar haotic, unui program de munca prelungit sau accentuat și unui regim alimentar bazat pe fast-food și pe semipreparate consumate în exces. Aceasta nu înseamnă ca sportul poate elimina toate aceste efecte nocive pe care le are acest tip de mâncare sau regimul haotic dietetic, dar poate elimina suplimentul de calorii.⁶

Un alt beneficiu major când vorbim despre sport este cel al imunității. Exercițiile fizice întăresc imunitatea în mod constant și accentuat. De ce întotdeauna imaginea unui sportiv este cea a unui om sănătos, adică a unui om care nu răcește atât de ușor, sau care dacă răcește îi trece mai rapid. Efortul fizic și sportul va spori imunitatea și va mari vasodilatația care astfel va asigura un aport sanguin tot mai bun și astfel va întări imunitatea din toate punctele de vedere. Dacă este să analizăm vasodilatația realizată prin sport, mai trebuie vorbit de încă doi mari beneficiari: creierul și cordul. Creierul este cel mai mare consumator de glucoza dar și de oxigen. Aportul de oxigen adus pe calea sângelui este îmbunătățit deoarece vasodilatația va asigura un aport tot mai bun de oxigen. O persoană sportivă care efectuează mișcări fizice constant va reduce semnificativ riscul de boli psihice, și va

⁵ Sfatul Medicului, *Beneficiile sportului asupra organismului*, 06 Aprilie 2016, https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/beneficiile-sportului-asupra-organismului_15271

⁶ idem

îmbunătăți memoria. Acest aport de oxigen care este adus creierului va preveni o serie de patologii cerebrale și va asigura o foarte bună funcționare a encefalului.⁷

Sportul va crea ambientul în care se pot reuni mai multe persoane cu un hobby comun, sau în care se pot aduna persoane cu pasiuni comune. Pe de alta parte sportul va întruni la un loc mai multe persoane și da posibilitatea unei relaționări sociale sănătoase care aduce un plus de confort psihologic. Prin aceasta interacțiune socială și prin faptul că practicați un sport care vă este pe plac se va asigura astfel o sporire a nivelului de încredere a persoanelor ce fac spor și crește gradul de stima personală, astfel că sportul poate fi considerat un medicament pentru persoanele pesimiste sau pentru persoanele ce suferă de episoade de depresie. Insomnia este tratată prin sport sau mișcări fizice, deoarece insomnia înseamnă și un aport de oxigen insuficient. Însă dacă este produsă o vasodilatație și un aport suficient de oxigen atunci se va îmbunătăți confortul deoarece prin acest aport de oxigen se va asigura un somn odihnitor. Prin aportul crescut de endocrine și serotonina eliminată în timpul exercițiilor fizice acesta va da o senzație de bine în timpul zilei dar și o stare de relaxare pe timpul nopții. Tot sportul este responsabil pentru aspectul organismului în general de om tânăr.⁸

Ceea ce au intuit latinii încă de acum două mii de ani, „minte sănătoasă în corp sănătos”, a fost demonstrat în ultimele decenii de cercetătorii din domeniul neuroștiințelor. Efectele benefice ale exercițiului fizic asupra sănătății mintale au fost identificate indiferent de vârstă și de condiția fizică. Acesta sunt recomandate atât copiilor, cât și octogenarilor. Înainte copiii depuneau suficient efort fizic jucându-se în fața blocului sau în curtea școlii. Tehnologizarea masivă din ultimii ani a dus la creșterea sedentarismului în rândul celor mici. Unele studii au identificat corelații între timpul petrecut în fața ecranului, risc crescut de obezitate și o activitate fizică scăzută. Indiferent dacă e vorba de faptul că o greutate crescută îi determină pe copii să petreacă mai mult timp în fața device-urilor sau viceversa, este o certitudine că stilul de viață al copiilor noștri este diferit de cel pe care îl aveam noi la vârsta lor. Este important să ne asigurăm că aceștia au activitate fizică regulată pentru a le asigura o dezvoltare fizică și psihică optimă. Un studiu din Norvegia efectuat pe un grup de 795 de copii cu vârste între 6 și 10 ani a descoperit că: activitatea fizică moderată sau intensă poate fi o strategie de prevenție sau reducere a simptomelor depresive în copilărie. Astfel, simptomele de depresie majoră erau asociate cu o rată scăzută de activitate fizică.⁹

Un alt studiu a evaluat efectele exercițiului fizic în tratarea depresiei la adolescenți. S-a descoperit că după 6 luni, grupul care a beneficiat de antrenament fizic prezentau o îmbunătățire semnificativă a simptomelor depresive. S-a calculat în comparație cu grupul care nu făcuse mișcare. În plus, autorii au indicat că e de preferat ca adolescenții să poată alege intensitatea exercițiului și să aibă libertatea de a alege dacă vor să participe sau nu. Îmbătrânirea e un proces fiziologic, însă demența și pierderea independenței nu sunt. Boala Alzheimer e cea mai comună formă de demență și este incurabilă. Studii pe animale și oameni au demonstrat efectele pozitive ale activității fizice asupra memoriei și capacității de învățare. S-a dovedit atât la subiecți sănătoși, cât și la participanți bolnavi.¹⁰

Aproape orice tip de exercițiu fizic are un efect de calmare a anxietății, de la o plimbare de 10 minute, la abdomene sau flotări făcute în casă. Există și un campion, respectiv yoga. Yoga s-a detașat în tratamentul anxietății și depresiei. Reduce senzația de frică și tristețe, îmbunătățește somnul, scade frecvența cardiacă a persoanelor cu anxietate și depresie. În plus, yoga are beneficiul de a putea fi

⁷ Sfatul Medicului, *Beneficiile sportului asupra organismului*, 06 Aprilie 2016, https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/beneficiile-sportului-asupra-organismului_15271

⁸ idem

⁹ Dr. Gabriella Bondoc, *De ce sportul este important pentru sanatatea psihica*, <https://clinica-hope.ro/de-ce-sportul-este-important-pentru-sanatatea-psihica/>

¹⁰ idem

practicată de oameni de toate vârstele, fără a fi nevoie de echipament costisitor. Poate fi adaptată chiar și pentru persoanele cu dizabilități.¹¹

Sportul trebuie privit nu doar din punct de vedere al premiselor anterioare ci și ca pe o metoda în care putem deveni mai sănătoși, sau în care ne putem menține mai sănătoși și într-o combativitate mult mai mare în fata patologilor. Principiul de baza al sportului este "mens sana în corpore sano", adică o minte sănătoasă într-un corp sănătos.¹²

Sportul – factor de socializare

Adrian TEȘU

Liceul cu Program Sportiv, Iași

Educație pentru sănătate

Se poate aprecia că, în zilele noastre, se produce o internaționalizare a concepției despre sport, care are în centrul său omul, beneficiar al activității sportive pe linie biologică, psihică și socială. Adăugăm contribuția substanțială la educație prin promovarea codului eticii sportive, prin participarea într-un mediu curat și sănătos din punct de vedere ecologic, dar și într-un climat etic favorabil formării deprinderilor morale.

Socializarea se consideră a fi un proces obiectiv deosebit de complex prin care individul, însușindu-și limba colectivității și interiorizând norme și modele sociale de comportament, devine membru al acelei societăți. Procesul de socializare coincide cu dezvoltarea și transformarea indivizilor umani de-a lungul copilăriei până la stadiul lor de adulți. Acest proces se realizează sub influența hotărâtoare a unor factori sociali – familie, grădiniță, școală, instituții sociale, economice, politice, culturale, sistemul de practici și valori sociale din colectivitatea dată.

Cuvinte cheie: sport, socializare, atitudini, valori, fenomen social, ființa umană

Adesea socializarea este privită și ca mecanism prin care colectivitatea transmite membrilor săi normele sociale, valorile, credințele. Se poate spune că mecanismele socializării, apreciate din acest punct de vedere, sunt comune tuturor indivizilor aparținând aceluiași grup și, totodată, diferă de la o colectivitate la alta, în funcție de gradul de dezvoltare a societății respective, de particularitățile ei economico-sociale, culturale etc.

Începutul secolului trecut dă naștere ideii care avea să revoluționeze întreg edificiul sportiv mondial și anume Jocurile Olimpice. Pierre de Coubertin spunea: „fără sport, tineretul s-ar atrofia într-o formație pur intelectuală”. Unii autori susțin că rădăcinile sportului și culturii sunt identice, considerând sportul și educația fizică drept discipline umane cu funcție socială și rol în formarea și desăvârșirea personalității. Prin efectele sale cantitative și calitative, exercițiul fizic sistematizat stimulează, echilibrează, compensează și înobilează ființa umană, iar activitatea sportivă poate pretinde dreptul de integrare în patrimoniul cultural al societății, apărând astfel noțiunea de cultură fizică.

O valență educațională deosebită a sportului este competitivitatea. Însă latura competitivă a sportului nu trebuie exagerată; respectul pentru alții este important, precum și aderarea la conceptul

¹¹ idem

¹² Sfatul Medicului, *Beneficiile sportului asupra organismului*, 06 Aprilie 2016, https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/beneficiile-sportului-asupra-organismului_15271.

de fairplay. Sportul combină aceste două caracteristici și din această cauză influența în educarea adolescenților este foarte importantă.

Participarea sportivilor în competiție într-un mediu organizat, individual sau în grup, pentru unii oameni devine o parte majoră a stilului de viață. Pentru unele persoane, sportul este un joc, o formă de eliberare de stres, de relaxare și de distracție, de îmbunătățire a condiției fizice, de promovare a integrării sociale. Competițiile se consideră că au o moralitate proprie, că agresivitatea face parte din joc, iar violența este o formă de autoapărare, existând între jucători un fel de înțelegere privind limitele luptei corecte, fiind în interesul fiecăruia să se mențină în cadrul normelor. Competiția sportivă mai este asociată cu o serie de valori și de calități, precum: spiritul de competiție, realizarea, curajul, autocontrolul, disciplina, devotamentul, loialitatea, reușita, munca în echipă și responsabilitatea individuală. Aceste elemente caracterizează ideologia competiției sportive.

Jocul sportiv de astăzi rezidă în intenția de a stabili și desemna un câștigător, de a sărbătorii persoana care dovedește a fi cea mai capabilă sau performantă. Toți au drepturi egale și oportunități egale, iar cursa este câștigată de cel care aleargă mai repede, indiferent de culoare, credință sau afiliere politică.

Competiția sportivă reprezintă o activitate cu conținut și scop educativ, fiind o activitate socio-culturală ce are menirea de a îmbogăți societatea și este asociată cu virtuțile etice și morale. Teoria învățării sociale a demonstrat că socializarea se face cel mai bine prin și în mediul sportului. Practicarea sportului a creat premisele dezvoltării acestui mediu, recunoscut ca favorabil socializării. Socializarea prin sport vizează, în egală măsură, individul și grupul. O socializare individuală se realizează atunci când individul asimilează atitudini, valori, concepții sau modele de comportament specifice grupului sau comunității sportive în vederea adaptării și integrării lui. Socializarea grupului, prin extinderea numărului de indivizi practicanți de sport, contribuie la dezvoltarea ramurilor de sport și implicit a sistemului.

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități sociale, având ca scop perfecționarea ființei umane. Socializarea prin sport semnifică măsura în care atitudinile, valorile, deprinderile și regulile învățate în sport se transferă și se manifestă în alte sfere sociale.

Educația fizică și sportul sunt considerate a fi mijloace de influențare și formare a caracterului uman privind corectitudinea, modestia, curajul și lucrul în echipă. Individul dobândește abilitatea de a-și adapta atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în activitatea sportivă la specificul altor activități din domenii diferite. Efectul socializator, de comunicare al activităților fizice și sportului, generează o multitudine de efecte pozitive asupra mai multor categorii de beneficiari.

Cultura fizică reprezintă, în concepția lui Florian Georgescu, o componentă a organismului social, „*un fenomen fără de care societatea nu poate fi concepută*“. Cultura fizică este o componentă, poate chiar un domeniu, de mare complexitate a culturii universale care sintetizează categoriile, instituțiile, legitățile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiului fizic. Sportul contribuie la socializarea oamenilor, se spune că socializarea în sport nu poate fi promovată decât atunci când sunt puse în evidență calități morale. Atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în activitatea sportivă pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot fi adaptate la specificul oricărei alte dimensiuni ale instituției sociale.

Sportul se bazează pe valori fundamentale sociale, educaționale și culturale. El presupune integrare, implicare în viață și în societate, de aceea practica sportivă poate servi ca element de promovare a cetățeniei active, să stimuleze tinerii să participe la viața asociativă. Activitatea sportivă este foarte importantă pentru persoanele cu dizabilități, existând studii care relevă că ele sunt de cele mai multe ori mai bine integrate în comunitate prin participarea în competiții sportive. Este, de asemenea, utilă pentru reabilitare, reeducare, integrare în societate și dezvoltare individuală.

Practicarea sportului poate să-i învețe pe tineri abilitatea de a rezista tentației de a renunța la primul obstacol și de a încerca să-l depășească. Sportul este un mijloc de a identifica limitele, abilitățile, punctele tari și punctele slabe. Sportivii petrec mult timp antrenându-se. Astfel, cei care îl practică sunt feriți de pericolele societății moderne cum ar fi alcoolul, țigările și drogurile. Există însă și aspecte negative ale sportului de care educatorii trebuie să țină seama și să găsească metode și mijloace pentru a le combate: doping-ul, intoleranța, violența.

Sportul contribuie la socializarea oamenilor, se spune că socializarea în sport nu poate fi promovată decât atunci când sunt puse în evidență calități morale. Atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în activitatea sportivă pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot fi adaptate la specificul oricărei alte dimensiuni ale instituției sociale.

Bibliografie

1. Bâtlan, I, *Olimpismul ca act de cultură și valențele sale formative*, A.N.E.F.S., București, 1995
2. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, Silvia, *Teoria sportului*, Edit. FEST, București, 2002
3. Georgescu, Fl., *Cultura fizică-fenomen social.*, Edit. Tritonic, București, 1998
4. Morgan, W. J., Meier, K. V. (ed.), *Philosophic Inquiry în Sport*, Human Kinetics, USA, 1995

Sportul –o necesitate pentru copil

Prof. Claudia POPESCU

Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea

Activitățile de educație fizică și sport au fost introduse în grădiniță pentru că se cunoșteau efectele lor benefice atât asupra dezvoltării fizice a copiilor cât și a celor psihice: îi ajută să se maturizeze emoțional, relaționează mai bine cu anturajul, le dezvoltă simțul tactic și solidaritatea. De asemenea, sportul este benefic pentru copiii timizi, închiși în ei, care în acest fel își pot „elibera” personalitatea.

Practicarea activităților de educație fizică și sport se face fără a exagera, în ceea ce privește volumul și intensitatea acestora, ținând cont de particularitățile individuale și de vârstă ale copiilor.

În continuare, voi descrie câteva jocuri de mișcare pentru alergare, săritură și aruncare:

ȘOARECELE ȘI PISICA

- **Condiții:**

Se joacă de obicei pe teren sau în sală, cu un grup de 15-20 copii.

- **Descriere**

Jucătorii formează un cerc cu fața spre interior și se apucă de mâini. Cercul are 1-2 porți (acolo lasă o trecere, nefiind prinși de mâini). În cerc se află un jucător care este „șoarecele” iar în afară altul – „pisica”. Pisica încearcă să prindă șoarecele.

Jucătorii din cerc ușurează fuga șoarecelui, permițându-i intrarea sau ieșirea din cerc prin ridicarea brațelor. Pisica poate intra sau ieși din cerc numai folosind cele două porți existente.

- **Reguli**

Dacă pisica a prins șoarecele, altă pereche începe jocul.

1. **Recomandări metodice**

Dacă după un timp de 1-2 minute pisica nu reușește să prindă șoarecele, conducătorul jocului poate schimba rolurile celor care se urmăresc sau poate numi altă pereche.

Drum lung

Condiții:

Pe teren sau în sală, 30 – 40 jucători, 3-4 popice sau țaruși pentru fiecare echipă.

Descriere:

Jucătorii împărțiți pe echipe în flanc câte unul se așează în spatele unei linii de plecare. Intervalul dintre echipe este de 2-3m. În fața fiecărei echipe, pe distanța de alergare se așează popicele sau țarușii la distanța de 1-2m unul de altul. La semnal, primul elev de la fiecare grupă aleargă ocolind în zig-zag obstacolele și se întoarce în același fel, atinge pe următorul și trece la coada șirului. Câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut la întoarcere primul linia marcată în fața echipelor.

Reguli:

Elevii trebuie să ocolească țarușii în zig-zag.

Nu au voie să atingă sau să dărâme țarușii; dacă au făcut-o, trebuie să-i așeze la loc și apoi să continue jocul.

Recomandări metodice

Jocul poate fi jucat la toate clasele, mărind numai numărul țarușilor și implicit distanța de alergare.

Podul

Condiții:

- Sală, teren
- Număr nelimitat de jucători.

• Descriere:

Jucătorii împărțiți pe echipe, stau perechi așezați în coloană câte doi ținându-se de mână, la distanța de doi pași între ei. Distanța dintre perechi este de patri-cinci pași. La semnal jucătorii se așează în ghemuit, fără ultima pereche care sare peste brațele colegilor până ajunge în față unde se așează ghemuit după care pornește perechea următoare și tot așa până se termină tot șirul. Câștigă echipa care a revenit prima în formație.

• Reguli

Perechea care sare nu-și va da drumul la mâini.

• Recomandări metodice:

Profesorul va stabili felul în care se va face săritura (cu bătaie pe un picior, pe două picioare etc.).

Înălțimea la care se țin brațele va fi în funcție de posibilitățile medii ale colectivului.

Cursa într-un picior

Condiții:

- Sală, teren
- Număr nelimitat de jucători

• Descriere:

Parcurgerea unei distanțe dinainte stabilite, prin sărituri pe un picior până la un punct fix (sau o linie trasată pe sol), întoarcere prin săritură pe celălalt picior sau prin alergare.

• Reguli

Piciorul ridicat să nu se pună jos.

• Recomandări metodice:

Distanța și variantele de deplasare se stabilesc în funcție de colectiv. Se acordă o atenție deosebită modului de a executa săriturile.

Cei mai buni țintași

Condiții:

- Echipe de 7-8 jucători
- O minge suspendată
- Sală de sport
- Mingi de oină corespunzătoare numărului de jucători din echipe.

Descriere:

Elevii sunt împărțiți în echipe. La înălțimea de 2-3 m de sol se suspendă o minge, iar de-o parte și de cealaltă a acesteia se prasează o linie, la distanța de 8-10m.

Înapoia fiecărei linii se plasează câte o echipă, fiecare din ele având nai multe mingi de oină. La semnalul profesorului, jucătorii încep să arunce cu mingile de oină în mingea suspendată.

Elevii recuperează aceste mingi și se înapoiază la linia lor, de unde continuă aruncările la țintă. Câștigă echipa care are un număr cât mai mare de lovituri reușite.

- **Recomandări metodice:**

- Pentru fiecare echipă se fixează câte un arbitru care numără de câte ori mingea suspendată a fost lovită. Distanța de aruncare se poate mări în funcție de posibilitățile colectivului.

Coșul mobil

Condiții:

- 20-30 jucători
- Un coș de plastic sau de nuiele
- Mingi colorate (în două culori)
- Teren sau sală

Descriere:

Jucătorii se împart în două echipe egale, având la dispoziție mai multe mingi. Un alt jucător, desemnat de profesor, poartă un coș deasupra capului și se deplasează foarte repede și variat printre jucătorii ambelor echipe.

Aceștia încearcă, prin aruncare, să introducă cât mai multe mingi în coș.

Câștigă echipa care reușește să realizeze un punctaj superior.

Recomandări metodice:

Jocul se va repeta pentru a da satisfacție ambelor echipe.

Elevul care aleargă cu coșul se înlocuiește după ce o echipă câștigă.

Bibliografie

1] Ion Teofil Marinescu, *Metodica predării educației fizice la gradiniță și la clasele I-IV*, Editura AS'S, Iași, 2000;

2] Stela Coman, *Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV*, Editura Tehnica, Chișinău, Editura Spiru Haret, Iași, 1995.

Sportul, dezvoltare fizică armonioasă, sănătate

Aurora BRENOAIA, Mihaela IVĂNOIU
Școala Gimnazială Nr.5 Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Educația fizică este disciplina care formează copiilor o atitudine conștientă față de propriul organism, scopul principal fiind formarea motivației de practicare a exercițiilor fizice, dezvoltarea calităților motrice și funcționale, precum și formarea deprinderilor de igienă.

Educația fizică cuprinde un ansamblu de acțiuni care contribuie la dezvoltarea personalității copilului prin potența calităților psiho-fizice ale acestuia și asigură un echilibru între ele.

În grădiniță, domeniul „Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale” este cel care cuprinde activitățile sportive și de îngrijire personală. Acest domeniu cuprinde trei dimensiuni ale dezvoltării și anume:

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare
- Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării
- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală.

Activitățile sportive în grădiniță sunt imperios necesare, deoarece aceasta este perioada în care copiii își poziționează corpul, membrele, explorează, învață să își coordoneze mișcările.

În ceea ce privește domeniul, Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale, acesta cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități (săritul, alergarea, mișcările fine de tipul desenului sau modelajului), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practice referitoare la îngrijire și igienă personală, nutritive, practice de menținerea sănătății și securității personale.

Mediul educațional trebuie să permită dezvoltarea liberă a copilului.

Domeniul psihomotoric de aplicare a curriculum-ului pentru învățământul preșcolar acoperă coordonarea și controlul mișcărilor corporale, mobilitatea generală și rezistența fizică, abilitățile motorii și de manipulare de finețe, ca și elementele de cunoaștere, legate mai ales de anatomia și fiziologia omului.

Activitățile prin care preșcolarii pot fi puși în contact cu acest domeniu sunt activitățile care implică mișcarea corporală, competițiile între indivizi, având ca obiect abilități psihomotorii, ca și activitățile care pot avea drept rezultat o mai bună suplețe, rezistență sau ținută.

Copilul preșcolar trebuie să fie capabil să execute mișcări motrice de bază (mers, alergare, sărituri, rostogoliri, cățărări), să-și formeze o ținută corporală corectă, să manifeste spirit de echipă, de competiție, fair-play.

Educația fizică influențează dezvoltarea laturilor personalității umane: intelectuală, morală, estetică. De aceea, în cadrul activităților instructive-educative din grădiniță, există cel puțin o secvență de mișcare pe zi. Aceasta poate fi desfășurată atât în cadrul gimnasticii de dimineață, în cadrul momentului de mișcare, în cadrul activităților liber alese sau chiar în cadrul activităților pe domenii experiențiale.

Perioada preșcolară (3-7 ani) reprezintă importante modificări în dezvoltarea fizică și psihică a copiilor. Preșcolarul este dinamic, se mișcă ușor și rapid, este capabil de activități variate, este curios, trăiește intens afectiv diferitele momente prezente, posedă capacitatea de cooperare și inițiativă.

La vârsta preșcolară proporția dintre segmentele corpului este diferită de cea a adulților. Copilul are capul mai mare în comparative cu trunchiul și membrele inferioare mai scurte, ceea ce influențează echilibrul. Sistemul osos este în ritm intens de creștere, coloana fiind încă mobilă. De aceea trebuie să avem o grijă deosebită pentru poziția preșcolarului în timpul mișcării.

Dezvoltarea motricității la copiii preșcolari se realizează în salturi.

Deoarece jocul este activitatea dominantă din grădiniță, în cadrul Domeniului Psihomotric se pot executa jocuri de mișcare variate, în funcție de tema săptămânii.

În planificarea activităților trebuie să se țină seama și de anotimp. Astfel, este recomandat ca deprinderile de mers, alergare, săritură în lugime, aruncarea mingei la distanță, etc. să se desfășoare în aer liber, iar deprinderile de târâre, echilibru sau rostogolirea mingei se pot desfășura în sala de grupă.

Activitatea de educație fizică este structurată în trei părți:

1. Partea pregătitoare- are ca scop pregătirea copiilor pentru efortul din partea fundamentală
2. Partea fundamentală- scopul acestei etape este de a realiza tema de bază a activităților
3. Partea de încheiere- se realizează printr-un joc liniștitor.

În concluzie, educația fizică are o importanță aparte în cadrul activităților din grădiniță. Activitățile de mișcare se pot desfășura în sala de grupă sau în aer liber, trebuie să se țină seama de nivelul de vârstă și dezvoltarea fizică a copiilor, se pot realiza în diferite momente ale zilei, pot avea o tematică foarte variată, pot fi mai simple sau mai complexe, pot implica de multe ori chiar roluri, ajută la dezvoltarea fizică armonioasă, dar și la dezvoltarea intelectuală.

Bibliografie

1. ***, Curriculum pentru educația timpurie – 2019-
2. Antonovici Ștefania, Educația fizică în grădiniță, Editura Didactica Publishing House, 2010;
3. ***<https://abcdidactic.net/2012/11/17/educatia-fizica-sursa-de-energie-a-copiilor-prescol>

Starea de bine: școli sănătoase, incluzive și fericite

Prof. Patricia- Maria GEORGESCU
Palatul Copiilor Râmnicu Vâlcea

Copiii și tinerii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu ale sale aspecte sociale, fizice și emoționale. Sănătatea și starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a beneficia de pe urma unei educații de calitate și de a-și atinge întregul potențial școlar. În cadrul acestui articol vom trece în revistă câteva inițiative naționale și europene care promovează importanța stării de bine în școli.

Cuvinte cheie: incluziune, sănătate, școală.

Pentru a dezvolta competențele sociale și emoționale ale elevilor, profesorii trebuie să posede ei însuși competențele relaționale și emoționale necesare. Ca urmare a activității lor și a manifestării unor competențe precum empatia, comunicarea, stabilirea de relații, munca în echipă și gestiunea constructivă a conflictelor, profesorii sunt în măsură să creeze o cultură solidă în clasă, cultură care promovează învățarea și practicarea acestor competențe, de către elevi, în cadrul activității cotidiene la clasă.

Rețeaua europeană împotriva hărțurii în mediile de învățare și divertisment (ENABLE) a fost

concepută pentru a contracara și reduce fenomenul hărțuirii într-o manieră holistică, însă s-a dovedit a avea efecte pozitive mai ample asupra stării de bine sociale și emoționale a tinerilor și asupra climatului din școli. Obiectivul central a fost de a dezvolta capacitatea de rezistență a tinerilor prin combinarea învățării sociale și emoționale cu strategii de sprijin din partea colegilor. Programul s-a adresat tinerilor cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani, perioadă în care copiii se descoperă, își testează autonomia și își înțeleg emoțiile. Chestionarul inițial aplicat elevilor a relevat faptul că unul din trei copii nu știau că emoțiile influențează reacțiile, iar unul din patru nu a manifestat nicio afinitate față de comportamentele de întraajutorare. Proiectul a fost finanțat de Programul Daphne al Uniunii Europene și s-a desfășurat în perioada 2014-2016. Printre activitățile derulate s-au numărat o serie de seminarii online și ENABLE Hackathon, ocazie cu care elevii au trebuit să proiecteze o aplicație sau orice instrument creativ de luptă împotriva hărțuirii.

Metodologia ENABLE a fost integrată în peste 100 de școli, având un public-țintă de peste 15.000 de elevi din șase țări. Proiectul a realizat o serie de resurse versatile, destinate profesorilor, formatorilor, elevilor și părinților (materialele sunt disponibile în olandeză, greacă, croată, franceză, engleză și daneză).

Schools for Health in Europe („Școlile pentru sănătate în Europa”) – Rețeaua SHE este un alt proiect care promovează starea de bine a elevilor prin educație pentru sănătate. Este posibil ca elevii care muncesc non-stop și nu se joacă niciodată să obțină note mari și să aibă rezultate școlare excelente. Cum rămâne însă cu perfecționarea lor în plan fizic? „Schools for Health in Europe” este o rețea de 45 de țări membre, din regiunea europeană, axată pe integrarea inițiativelor de promovare a sănătății în școli în politicilor din domeniul educației europene. Ele definesc o școală care promovează sănătatea drept o școală care are grijă de sănătatea și starea de bine a tuturor elevilor și personalului. În acest scop, rețeaua *implementează un plan sistematic și structurat*, care implică șapte componente importante: politici pentru școli sănătoase, mediul fizic al școlii, mediul social al școlii, competențe individuale în materie de sănătate și competențe necesare acțiunilor concrete, legături cu comunitatea și servicii de sănătate.

Rețeaua SHE încurajează cercetarea și creează o undă de rezonanță în privința bunelor practici de promovare a sănătății în școli. Printre resursele notabile ale rețelei se numără trei fișe informative, care analizează starea școlilor care promovează sănătatea, oferă dovezi științifice care demonstrează importanța promovării sănătății în școli și oferă informații detaliate despre rețelele și parteneriatele de promovare a sănătății în școli. Profesorii ar putea considera utile și manualele și instrumentele, care oferă informații valoroase despre alimentația sănătoasă, activitățile fizice și prevenirea obezității la copii. Publicațiile sunt disponibile în engleză, rusă și slovenă.

Educarea atenției elevilor – Mindfulness in Schools Project (Proiectul „Conștiința deplină în școli”) este un alt proiect pentru promovarea stării de bine a elevilor. Doriți să aveți elevi mai calmi, mai fericiți și mai împliniți? Vreți să gestioneze stresul și anxietatea și să-și optimizeze capacitatea de concentrare la ore, examene și teste, pe terenul de sport, când joacă jocuri sau îi ascultă pe alții? Conștiința deplină și-a demonstrat efectul pozitiv asupra acestor domenii și este folosită în mod activ într-o serie de școli. Este o practică care contribuie la conștientizarea de sine pe coordonatele prezentului, grație recunoașterii și acceptării sentimentelor, gândurilor și senzațiilor fizice proprii. Pe scurt, „conștiința deplină înseamnă să fii viu și să o știi.” MiSP (Mindfulness in Schools Project) este o organizație caritabilă britanică axată pe promovarea rezistenței și stării de bine a tinerilor prin intermediul conștiinței deplină în școli. Organizația a format deja peste 3.200 de profesori pentru a promova metodologia conștiinței depline în școli. Conform unui studiu, copiii care au participat la programul de conștiință deplină (N=522) au semnalat mai puține simptome de depresie, un nivel mai scăzut al stresului și o stare de bine mai mare.

Una dintre lecțiile principale desprinse din accentul pus recent pe starea de bine în educație este că bunăstarea emoțională și socială a elevilor se află într-un raport de simbioză cu competențele sociale și emoționale ale profesorilor. Pe baza acestei observații, Carmel Cefai, din cadrul Universității din Malta, propune cinci competențe esențiale – denumite CARES – pe care trebuie să le aibă profesorii. Trebuie, în primul rând, să posede competențe sociale, inteligență emoțională și reziliență. Profesorii CARES au următoarele competențe:

- *Colaborare*. Profesorii adepți ai colaborării le permit elevilor să-și exprime părerea asupra pedagogiei, evaluării, gestiunii comportamentului și utilizării resurselor din clasă. Ca urmare a împărtășirii din propria practică și a împărțirii responsabilităților cu colegii, în cadrul unor echipe, și cu părinții, în calitate de parteneri, profesorii joacă rol de modele, care le arată elevilor cum se lucrează și învață în colaborare. Profesorul autoritar a fost înlocuit de profesorul democratic, dedicat colaborării, care întruchipează ideea de autoritate. Profesorii predau, însă sunt în egală măsură deschiși învățării de la elevi, colegi și părinți.

- *Adaptabilitate, flexibilitate, reziliență*. Profesorii trebuie să rămână pozitivi și optimiști când se confruntă cu situații dificile și comportamente imprevizibile, apelând la atuurile, resursele și rețelele lor sociale pentru a găsi soluții și a depăși dificultățile. De asemenea, trebuie să fie flexibili și reflexivi, evaluând ce merge și ce nu merge și adaptându-se din mers. În același timp, trebuie să continue să creadă în ei înșiși chiar și în situații dificile, fapt care le consolidează entuziasmul pentru activitatea proprie. Această abordare rezilientă permite transformarea provocărilor în oportunități de învățare, pentru dezvoltarea personală și profesională.

- *Abordare axată pe relații*. Relațiile constituie o bază solidă, care susține învățarea. Profesorii trebuie să stabilească relații de încredere și ocrotire, în care elevii se simt în siguranță, iar învățarea poate avea loc. Trebuie să posede competențe bune de comunicare și să asculte, să aibă răbdare și compasiune și să petreacă suficient timp cu elevii, astfel încât să-i susțină în funcție de nevoile lor. Relațiile lor cu alți adulți, cum ar fi colegii sau părinții, servesc, de asemenea, drept model elevilor privind stabilirea de relații.

- *Empatie*. Profesorii empatici apelează la competențe precum capacitatea de a asculta și de a oferi feedback pentru a înțelege nevoile de învățare și socio-emoționale diverse ale elevilor și pentru a răspunde la respectivele nevoi adaptându-și activitatea și comportamentul. Empatia este o competență interculturală cheie, care îi ajută pe profesori să fie sensibili la diferențele culturale și să adopte o atitudine echitabilă și nediscriminatorie, respectivul comportament servind și la promovarea diversității și prevenirea hărțuirii din partea colegilor. A fi empatic mai înseamnă și că profesorii trebuie să fie pregătiți să lucreze asupra propriilor prejudecăți (adesea disimulate), pentru a deveni mai deschiși și mai receptivi la diversitate.

- *Controlul de sine*. Profesorii care posedă competențe sociale și emoționale sunt capabili să-și controleze procesul mintal astfel încât să gândească mai optimist și să-și gestioneze sentimentele puternice precum frustrarea, furia și tristețea. Atunci când se confruntă cu situații dificile, aceștia rămân calmi, pozitiv și stăpâni pe propriile emoții. În cadrul conflictelor cu elevii, aceștia manifestă o atitudine de gestionare constructivă a conflictelor, oferindu-le elevilor dreptul la replică și discutând despre consecințe cu ei. Din dorința de a păstra echilibrul și controlul de sine, profesorii încep să manifeste o preferință pentru tehnica conștiinței plene (mindfulness). Exercițiile fizice/sportul, discuțiile cu colegii și punerea lucrurilor în perspectivă sunt alte strategii folosite de numeroși profesori pentru controlul de sine.

Pentru ca profesorii să dezvolte și să mențină competențele CARES, trebuie să beneficieze de formare inițială și continuă, de îndrumare, mentorat și comunități profesionale. Nu ne putem aștepta să facă totul singuri.

Sursa

1. <https://www.schooleducationgateway.eu>

Știința sportului și educației fizice

Prof. Roxana Elena CHERĂSCU
Școala Gimnazială Nr. 10, Râmnicu Vâlcea
Prof. Magdalena VOICU
Școala Gimnazială Gura Vaii, Bujoreni

Sesiunea: Educație fizică și sport

Abstract: Știința sportului este un rezultat al relațiilor stabilite între diferite discipline cunoscute ca: pedagogie, psihologie, sociologie, anatomie, fiziologia efortului, kinetologie, filozofie socială, istorie, biomecanică, informatică, elemente de etică și profesionale. deontologia, teoria argumentării, axiologia etc. În general, abordarea interdisciplinară este înțelegerea faptului că nicio disciplină nu se formează dintr-un domeniu închis și există posibilitatea stabilirii diferitelor legături între discipline.

Cuvinte cheie: sport, psihologie, știință

Educația fizică este o “activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale” (Cârstea, 2000, p.19). Este un model fundamental de activitate motrică, care se realizează pe baza unor legi, norme, prescripții metodice, având ca scop realizarea unor obiective instructiv-educative. Asemenea oricărui domeniu al educației, Educația Fizică și Sportul are următoarele caracteristici:

- Are un ideal care se integrează în idealul educațional caracterizat prin cele trei dimensiuni social, psihologică și pedagogică; idealul Educației fizice și sportive este “mens sana in corpore sano”;
- Dispune de funcții care sunt destinații constante ale unui fenomen și ele derivă din ideal, având ca finalitate atingerea idealului;
- Are scopuri materializate în rezultatele realizate în diferite niveluri și tipuri de școlarizare;
- Prezintă obiective generale, specifice și operaționale;
- Dispune de principii de instruire.

“Știința educației fizice însușește valorile spirituale și materiale dobândite prin intermediul tuturor științelor ce-și propun să cerceteze și să cunoască legile creșterii și dezvoltării, ale formării și perfecționării omului.” (Ceașescu, 1976, p.11). “Sportul desemnează toate formele de exerciții fizice și jocuri de mișcare cu caracter mai mult sau mai puțin spontan și competitiv, cu originea în jocurile tradiționale și în marile mituri fondatoare ale civilizației moderne, iar diversificarea lui se leagă de faptul că vehiculează valori ce provin din modurile de viață contemporană.” (Dragnea, Mate-Teodorescu, 2002, p.12). Abordarea interdisciplinară constă în înțelegerea faptului că nicio disciplină nu se constituie într-un domeniu închis, existând posibilitatea stabilirii diverselor conexiuni între discipline. „Interdisciplinaritatea este o formă a cooperării între discipline diferite cu privire la o problemă a cărei complexitate nu poate fi surprinsă decât printr-o convergență și o combinare

prudentă a mai multor puncte de vedere." (Cucoș, 1996, p. 77).

Becleanu Iancu susține următoarea idee: "intedisiplinaritatea este un proces de cooperare, unificarea și codificarea unitară a disciplinelor științifice contemporane, caracteritic actualei etape de dezvoltare a cunoașterii științifice, în care fiecare disciplină își păstrează autonomia gnoseologică, specializarea și independența relativă și în același timp se integrează în sistemul global de cunoștințe". Studiul mișcării fizice poate reprezenta domeniu de investigare pentru științele educației, dar și pentru alte științe. Știința sportului, în viziunea specialiștilor, este un rezultat al conexiunilor interdisciplinare între paradigmele promovate de domeniile cunoscute ca: pedagogie, psihologie, sociologie, anatomie, fiziologia efortului, kinetologie, filozofie social, istorie, biomecanică, informatică, elemente de etică și deontologie profesională, de teoria argumentării, de axiologie ș.a. Domeniul științei sportului include, de asemenea, teoria și metodică educației fizice și sportului, teoria activităților motrice, practica și metodică activităților motrice, didactica sportului adaptat, teoria expresiei corporale și comunicarea motrică, teoria educației fizice și sportului, educația fizică și sport ca teorie și didactică, teoria activităților sportive și a competiției.

Se poate pune întrebarea, de ce activitatea de educație fizică și sport are nevoie de aceste discipline? Este acceptat faptul că unele din aceste discipline fac parte din științele educației, educația fiind o activitate conștientă și sistematică, orientată spre un anumit scop, pentru formarea și dezvoltarea omului. Ea este o funcție importantă a societății umane prin care transmitem tinerei generații valori de cultură și civilizație consacrate. Pe tot parcursul vieții sale omul se educă, perioadele copilăriei și ale tinereții fiind cele mai importante în această activitate. Prin informațiile dobândite în familie, în instituțiile școlare la toate nivelurile și tipurile, omul se formează și se perfecționează potrivit idealurilor educaționale cerute de societate. Pedagogia, ca știință a educației, fundamentează teoretic și practic acțiunea de formare și perfecționare a personalității omului și are ca arie de cercetare un proces caracteristic societății umane, anume procesul educațional. Studiul pedagogiei educației fizice și al pedagogiei sportului pun în lumină noi valențe formative ale activităților corporale de masă și de performanță, conturează idealurile și obiectivele educației, conținutul instruirii și al educației în activitățile sportive, rolul pedagogului- profesor de educație fizică-în contextul contemporan Didactica, considerată componentă a pedagogiei generale, este știința și teoria procesului de învățământ, reprezintă baza teoretică generală a metodicii și are ca obiect de studiu procesul de învățământ. Similar celorlalte discipline, didactica educației fizice orientează și fundamentează valorile metodice ale educației fizice, asigurând perfecționarea continuă a problemelor specifice corelate predării, învățării și evaluării.

Psihologia ca știință cu conexiuni majore în științele educației, are următoarea definiție în DEX al limbii române: "(1). știință care studiază psihicul, legitatea proceselor și ale însușirilor psihice ale persoanei. (2). totalitatea fenomenelor psihologice de grup care se manifestă într-o comunitate socială dată; disciplină care studiază fenomenele de conștiință socială; psihosociologie.

„Psihologia activităților corporale este, în același timp, studiu al subiectivității omului în mișcare, al omului care se joacă și se întrecu alții și cu sine, și studiu prospectiv al căilor de optimizare a comportamentului, de desăvârșire a personalității individului și de creștere a nivelului integrării lui sociale”, consideră Mihai Epuran și Valentina Horgidan (1994, p.8). Specialiștii își focalizează atenția pe dimensiunile cognitiv, afectiv-emoțional și senzorio-motor, considerând că activitatea fizică se poate realiza pe palierele competițional, recreațional, recuperator și prevențional. Corespunzător celor cinci tipuri de activități corporale-educație fizică, joc, activitate sportivă, activitate recreativă, activitate compensatorie, Mihai Epuran (1994) consideră că există cinci psihologii ale sportului concretizate în:

1. Psihologia educației fizice care studiază activitățile sportive corporale gimnice, acele

activități de educație fizică ce se desfășoară în context școlar;

2. Psihologia jocurilor sau a activităților corporale ludice, în care jocurile sunt considerate a fi mijloace ce satisfac nevoile de mișcare ale oamenilor, fiind caracterizate prin spontaneitate, libertate, atractivitate și dezinteres material;

3. Psihologia sportului sau a activităților corporale agonistice, văzută ca încorporând activități de competiție și obținere de performanță;

4. Psihologia activităților recreative abordează activitățile recreative cu funcții de divertisment, refacere;

5. Psihologia activităților compensatorii, vizează activitățile de recuperare și compensare a capacităților fizice, psihice, sociale ale persoanei indiferent de contextul în care ele au fost afectate.

Domeniul pregătirii fizice și creșterii capacitații de efort are corelații multi- și interdisciplinare, în mod special cu fiziologia, din care s-a desprins ca subdomeniu fiziologia efortului fizic. Înțelegerea legilor fiziologiei are ca finalitate înțelegerea unității organismului și a rolului de conducător al sistemului nervos central, creând baza cunoașterii și explicării științifice a practicării exercițiilor fizice. Biochimia pune la dispoziție științei sportului diverse informații privind sursele energetice etc., cu farmacologia care realizează o medicație de efort și refacere într-o gamă largă de produse, cu informatica care, prin tehnicile de calcul, oferă posibilitatea de a raționaliza programele de pregătire, elaborându-le pe calculator. Domeniul pregătirii tehnice și tactice presupune existența unor raporturi între biomecanică, prin care se încearcă toate demersurile pentru mărirea randamentului de practicare a acțiunii motrice, matematică, prin calcule statistico-matematice, pregătirea teoretică și psihologică complexă prin implicarea psihologiei în activitatea sportivă, aparatură multimedia pentru o analiză, tip imagine sunet, biectivă a competițiilor sportive. Domeniul recuperării și al refacerii implică relații cu cunoștințe și tehnici din medicină, farmacologie și psihologie.

Concluzii

Zestrea de cunoștințe asimilate din domeniile fiziologiei, psihologiei și al celorlalte arii de cunoaștere, îi determină pe cei care practică activități motrice de orice tip, să înțeleagă științific aspectele pe care le ridică acest tip de activitate. Concluzionând, putem afirma că educația fizică nu se constituie într-un domeniu închis, ci se află, împreună cu alte discipline ale științelor educației în strânsă relație, având ca finalitate dezvoltarea multilaterală a personalității umane. Astfel încât, pe lângă cultura fizică și cea intelectuală, sunt necesare cunoașterea și realizarea obiectivelor educaționale, care se referă la educația intelectuală, educația morală, educația sportivă, educația estetică, educația motrică etc. Valorile umane de ordin estetic, moral, intelectual, fizic, igienico-sanitar etc. sunt integrate din anii copilăriei procesului de instruire și educație, implicit procesului de informare și formare. Instruirea și educația trebuie transformate într-un autentic act de cultură și de civilizație.

Bibliografie

1. Alexe, M., *Abordarea interdisciplinară în sport*, Editura Napoca Star, Cluj- Napoca, 2006;
2. Cârstea, Gh., *Educația fizică. Teoria și bazele metodicii*, Editura Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport, București, 1997;
3. Ceaulescu, N., N., *Pedagogia educației fizice și sportului*, Editura Sport Turism, București, 1976
4. Dragnea, C., A., Mate-Teodorescu, S., *Teoria Sportului*, Editura FEST, București, 2002;
5. Epuran, M., Horghidan, V., *Psihologia educației fizice*, Editura Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport, București, 1994.

Stretchingul

Cecilia Claudia NASTOR

Daniela Irina ROGOJAN

Colegiul Național Ioan Slavici, Satu Mare

Educație fizică și sport

Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, cu modificările și completările ulterioare, stabilește că „educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat”. O.M.E.C.T.S. nr. 3462/2012 reglementează organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar. În consecință, în cadrul învățământului preuniversitar, educația fizică și sportul figurează atât ca activități curriculare, cât și ca activități extracurriculare.

În perioada online învățământul românesc și nu numai s-a confruntat cu o situație inedită din care am învățat să extragem beneficiile sistemului informatic. La fel ca celelalte discipline și educația fizică a avut multe necunoscute pe care s-a străduit să le descopere și să le folosească în beneficiul elevilor.

Având preponderent clase de liceu, am încercat în această perioadă să acordăm o atenție mai mare integrării exercițiilor de stretching în orele online.

„Expresia “to stretch” provine din limba engleză și înseamnă “a întinde”. Întinderea este o formă de exercițiu fizic în care un mușchi sau tendon specific este flexat sau întins în mod deliberat pentru a îmbunătăți elasticitatea musculară și pentru a obține un tonus muscular.”(Wikipedia) Prin întindere mușchiul este supus unor modificări la nivelul fibrelor musculare. Această întindere trebuie să fi prudentă, lentă și continuă până în punctul în care rezistența este simțită, de asemenea trebuie evitată forțarea mușchilor, deoarece, dacă sunt solicitați mai mult decât posibilitatea lor de întindere, pot apărea răniri, rupturi la nivelul fibrei musculare, în timpul efectuării exercițiilor. Din punctul nostru de vedere exercițiile de stretching sunt varianta modernă a unor exerciții preluate din yoga. Durata de contracție musculară poate varia de la 5-10 secunde la câteva minute. În funcție de dificultatea acestora și nivelul de pregătire al elevului se va opta pentru un timp mai scurt sau mai lung. Noi am recomandat în această perioadă exerciții care variau între 10 și 30 de secunde pentru fiecare exercițiu. Beneficiile stretchingului sunt multiple. Printre acestea enumerăm: îmbunătățește/corectează postura, dezvoltă flexibilitatea, fortifică mușchii, relaxează musculature, contribuie la îmbunătățirea tehnicii de execuție a exercițiilor, îmbunătățește circulația sanguină.

Poate unul dintre cele mai importante motive pentru care ar trebui să se includă stretchingul în rutina zilnică este acela că poate îmbunătăți și chiar corecta o postura defectuoasă. Atunci când se execută exerciții de stretching se eliberezi tensiunea din mușchi. Acumularea acesteia se face responsabilă pentru rigiditatea mușchilor, una dintre cauzele cele mai comune ale posturii defectuoase. Mișcările de stretching care țin spatele, pieptul, umerii ajută la alinierea corespunzătoare a coloanei vertebrale, îmbunătățind postura și eliminând, în același timp, durerile sau disconfortul de la nivelul spatelui.

Un alt beneficiu important al stretchingului este îmbunătățirea flexibilității. Acest lucru va ajuta să se reducă semnificativ riscul accidentărilor în urma antrenamentelor solicitante. Fără stretching nu doar că mușchii și țesuturile devin mai încordate, dar, în timp, sistemul neurolologic va traduce acest lucru ca fiind normal, ceea ce va limita libertatea de mișcare. Stretchingul nu poate înlocui antrenamentul de forță, dar ajută la creșterea tonicității și troficității musculare.

În urma unui studiu realizat de Medicine & Science în Sports & Exercise, s-a descoperit că subiecții care practicau stretching pentru picioare timp de 40 de minute, de câteva ori pe săptămână, au observat îmbunătățiri semnificative. Greutatea maxima a greutateii pe care puteau s-o ridice a crescut cu 32% în timpul îndreptărilor și cu 15% în timpul flexiilor. Cercetatorii au concluzionat că mișcările de stretching lucrează mușchii similar exercițiilor de forță, numai că la o scară mai mică.

Printre numeroase alte efecte negative, stresul încetinește circulația sanguină, ceea ce va provoca tensiune musculară.

Stretchingul eliberează această tensiune din mușchi și articulații și ajută la relaxare. De asemenea, în timpul mișcărilor de stretching, sunt eliberate endorfine în organism. Acestea induc o stare de calm și bună dispoziție. Din acest motiv, 5-10 minute de stretching dimineața, sau seara pentru un somn odihnitor, sunt recomandate tuturor. Fără stretching, sunt șanse foarte mari ca mușchii să rămână încordați. Acest lucru va fi un real impediment în respectarea tehnicii corecte a efectuării exercițiilor. Iar atunci când vine vorba de antrenamente, tehnica este mai importantă decât volumul, atât pentru eficiența exercițiilor, cât și pentru siguranța executantului. Corectând dezechilibrele musculare, stretchingul va ajuta la execuția corectă a oricărui exercițiu, îmbunătățind astfel performanțele și minimalizând riscul accidentarilor. Stretchingul sporește cantitatea de sânge transportată către mușchi, ceea ce înseamnă o circulație sanguină mai bună, care va furniza mușchilor substanțele nutritive necesare și va ajuta la eliminarea eficientă a reziduurilor din țesuturile musculare, acumulate în urma efortului. Acest lucru, la rândul lui, este benefic pentru scurtarea timpului de recuperare după antrenamente și reducerea simptomelor neplăcute ale febrei musculare.

Complex de exerciții de stretching:

– Exerciții pentru musculatura capului din poziția verticală a trunchiului: aplecarea capului lateral dreapta 30 secunde, aplecarea capului lateral stânga 30 secunde, extensia capului 30 secunde, aplecarea capului înainte 30 secunde.



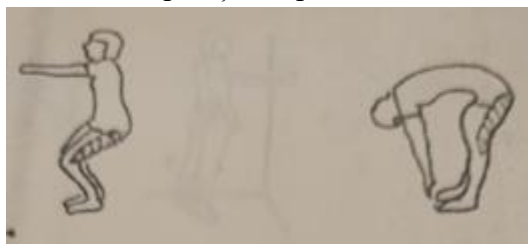
– Exerciții pentru musculatura brațelor din poziția stând: ducerea brațului stâng la umărul drept 30 secunde, ducerea brațului drept la umărul stâng 30 secunde.



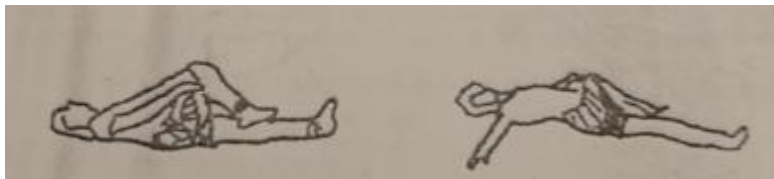
– Exerciții pentru musculatura brațelor și trunchiului din poziția stând: aplecarea trunchiului în lateral cu brațele întinse sus sau cu mâinile la ceafă, timp de 30 secunde.



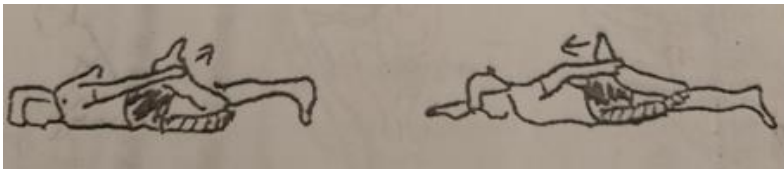
– Exerciții pentru musculatura trunchiului și a picioarelor: menținerea poziției de semigenuflexiune, timp de 30 secunde; din poziția stand cu picioarele întinse și ușor depărtat, îndoirea trunchiului și menținerea acestei poziții timp de 30 secunde;



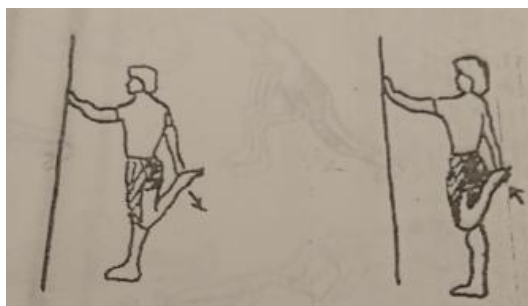
– Din culcat dorsal, se încearcă așezarea pe sol a umerilor, a brațelor întinse, și a genunchiului la fel ca în figura de mai jos timp de 30 secunde pentru ambele părți;



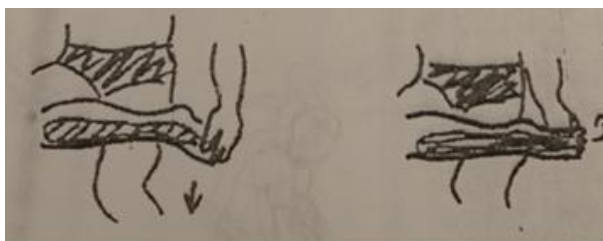
– Din culcat facial flectarea gambei pe șezută și ridicarea brațului opus piciorului flectat, timp de 30 secunde pentru ambele poziții;



– Exerciții pentru musculatura picioarelor: din poziția stând pe un picior, menținerea genunchilor la același nivel iar glezna este ridicată la nivelul șezutei, timp de 30 s pentru fiecare poziție;



– Din poziția stând pe un picior, ridicarea gambei la fel ca în figura de mai jos timp de 30 s pentru ambele părți.



Bibliografie

1. www.stretching.com
2. Fekete Janos, Note de curs- Gimnastica de bază, Oradea ,1994

Omul și natura în disfuncționalitatea și dezorganizarea sistemului

prof. Laura STROESCU
Școala Gimnazială nr. 10, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea a III-a

1. Rolul geochemic al omului

În societatea contemporană, rolul geochemic al omului este deosebit de complex privind implicarea sa în evoluția mediului înconjurător. În industrie, transporturi, iluminat, încălzit, etc., omul transformă carbonul fosil din materiale prime, ce se găsește în cărbuni, petrol, gaze naturale, sisturi bitumuroase, în bioxid de carbon eliberat direct în atmosferă, element ce influențează apreciabil modificările climatice.

Anual scoarța terestră pierde din constituenții săi peste 7 miliarde tone de materii prime plus materialul steril rezultat din excavator, material pe care nu-l mai reprimește în aceleași forme și proporții. O gamă vastă de substanțe se transformă în cea mai mare parte în factori poluanți. Prin modificarea geologică a suprafeței globului se modifică elementele bilanțului radiativ caloric, hidric și dinamic al suprafeței active a Terrei. Parametrii meteorologici din stratul de aer inferior sunt dependenți de proprietățile fizice ale suprafeței active. Acționând asupra acestuia, oamenii modifică atât proprietățile fizice cât și elementele și fenomenele meteorologice care au loc în stratul de aer vecin cu suprafața subiacentă.

Astfel omul este răspunzător de modificarea apreciabilă, involuntară sau deliberată, a unor ținuturi întinse unde a adaptat ca „paravan” o legislație „subțire”, de interes temporar, în scopul realizării cu orice preț a materiilor prime de maxim interes economico-industrial.

În decursul timpului, activitatea antropică sub diferite forme și motivații a produs modificări profunde covorului vegetal, modificând substanțial starea de echilibru a mediului înconjurător.

Restrângerea suprafeței pădurilor în vederea extinderii suprafețelor agricole a creat o agricultură agresivă. De asemenea, pentru a obține pășuni și fânețe, pentru a extinde zone de locuit, pentru șosele, viaducte, căi ferate, pădurea, care în condiții naturale ocupă 75-80% din teritoriul țării noastre, a fost treptat diminuată ajungând azi la un dramatic 40-45%. Fragmentarea pădurii în petice de diferite forme și dimensiuni a adus la scăderea dramatică a pânzei de apă freatică în zone de deal și podiș, precum și la marile alunecări de teren pe pantele munților dominate cândva de un masiv etaj vegetal al coniferelor.

Modificări ale condițiilor de mediu s-au produs și datorită plantațiilor forestiere efectuate pe terenurile degradabile de la poalele munților. Aici s-au introdus conifere exotece (duglasul, pinul american), în timp ce la altitudini se întind fâgete. Acest lucru a creat impresia de „inversiuni de vegetație” care, chiar dacă asigură, masă lemnoasă bogată, aduc cu sine și caracteristici negative, conducând la acidificarea pronunțată a solului, la umezirea și răcirea lui. Totodată și foarte multe viețuitoare ca veverițele, râșii, urșii au părăsit pădurile de salcâm, mai ales, retrăgându-se în zone de fag, stejar, carpen, ulm, cedru etc.

Defrișările au avut consecințele cele mai grave pentru societate. Înlăturarea brutală a pădurii a însemnat stoparea bruscă a acțiunii termo-pluvio-regulatoare și a condus la distrugerea rezistenței solului.

Privind rolul geochemic al omului asupra mediului vom înmulți irigațiile în scopul îmbunătățirii regimului hidric al solului. Distrugerea după 1989 a unor sisteme de irigații din România, distrugere

datorată nesupravegherii conductelor și colmatării canalelor adiacente, a mărit în sectoarele de mai sus, coeficientul de deșertizare agravantă a solului.

2. Mutații la plante și viețuitoare

Introducerea unor specii spontane de culturi și schimbarea repartiției și structurii formațiunilor vegetale arborescente sunt cele mai importante mutații produse în mediu de intervenție directă a omului. Datorită defrișărilor masive, în goana mare după material lemnos care să crească rapid veniturile, au dus la scăderea simțitoare a cantității de oxigen a Terrei. Degradarea solului s-a accentuat prin ravenare, șiroire, torenți, în prezența lor apărând tufișuri de mărăcini, arbuști, arbori deformați și alte plante nefolositoare.

În cazul poluării cu emisii de poluanți ca :negru de fum, cenușă vulcanică, emisii acide etc. Se produce fenomenul de brumificare, care conduce la înroșirea sau înnegrirea frunzelor arborilor. Ploile acide poluează inegal frunzele ca și cum ar fi atacate de omizi. În unele cazuri se produce defolierea totală a arborilor sau chiar uscarea lor. Dacă uscarea are loc vara pot reapare muguri terieri din care se vor dezvolta alte frunze. Dacă emisiile toxice se repetă, se produce fenomenul de lăstărire abundentă dezvoltându-se arbuștii de tufe coronariene sau se produc deformații mari ale coroanelor.

Plantele de pădure sensibile la acțiunea pășunatului excesiv, se reduc ca număr și specii, uneori dispărând cu desăvârșire.

Lumea animală comportă și ea modificări esențiale datorate schimbărilor din lumea vegetală, care o subordonează, în esență, pe prima secetă prelungită în unele zone ale țării a dus la dispariția sau diminuarea pajiștilor, fânețelor și implicit la micșorarea efectivelor de animale.

Vânătoarea poate fi însă responsabilă de dispariția totală sau parțială a unor specii. La noi în țară, zimbrul și capra neagră, râsul și vulturul bărbos sau zăganul au fost puse sub protecția legilor naționale de ocrotire a speciilor rare.

Înmulțirea excesivă a ciorilor în România atrage după sine, în unele zone ale țării nu numai pagube pentru agricultură sau alte specii sălbatice cărora le mănâncă puii și ouăle, dar pentru circulația rutieră, unde impune restricții.

În domeniul marin, balenele sunt pe cale de dispariție și asemenea lor cvâteva specii de delfini și focă.

Un exemplu negativ îl poate oferi Europa, unde introducerea fazanului pentru înmulțire, în pădurile de foioase, a dus la vânărea excesivă a cocoșului de munte, a găinușii de mestecăn etc. De asemenea trebuie ținut cont că o serie de mutații la animale apar ca urmare a luptei omului contra dăunătorilor, creându-se dezechilibre ecologice prin modificarea arealului de răspândire.

Mutațiile continuă cu sau fără intervenția omului în toate zonele „planetei albastre”. Rolul primordial al societății omenești este acela de a controla, începând de la educația pentru mediu, până la efectele din natură, toate modificările survenite în regim antropic și natural în mediul înconjurător. Atunci când controlul se vrea calificat și deci competent, mutațiile vor fi pozitiv-construcitive pentru mediul în ansamblul său.

3. Schimbări comportamentale la om și la animale

Plecând de la noțiunea de „presiune umană” prin care omul schimbă totul sau parțial aspectele de peisaj, putem generaliza termenul și prin inversiune, putem vorbi de „presiunea mediului asupra omului prin aerul pe care îl respiră, apa pe care o bea, zgomotul pe care îl suportă, toate ducând la așa zisele „boli profesionale” pe fondul neadaptării la noile condiții de viață, toate având ca factor comun stresul cotidian ce duce la modificări ale comportamentului uman. Problema care îi preocupă mult pe cercetătorii din întreaga lume este aceea a pragurilor de nocivitate suportate de om sau mai precis a limitelor ființei umane în raport cu creșterea poluării mediului.

Cele mai grave schimbări comportamentale la om, în condiții de poluare accentuată, se resimt

la persoanele cu afecțiuni cardio-respiratorii, predominant la cei care locuiesc în mediul urban unde aerul este de zece ori mai impurificat decât cel din zonele rurale, fiind încărcat cu fum, praf, aluminiu, plumb, substanțe chimice, fluor etc., toate provenind de la industria hârtiei, acizilor, petrochimică și altele. Inhalate pot determina tulburări nervoase, vasculare, digestive, hematologice, cutanate etc.

Datorită poluării din mediul urban se constată un adevărat exod spre munte, pădure, în general spre zonele de recreere, unde în weekend migrează sute de mii de locuitori ai orașelor.

Alte cauze care produc mutații comportamentale la om și animale mai sunt : inundațiile catastrofale, incendiile spontane, doborârile pădurilor provocate de vânt, marile alunecări de teren, cutremurele de pământ. Urmare a acestora se constată părăsirea masivă a unor teritorii de către viețuitoare, în tendința generală de a găsi zone „mai sigure”, cu medii geografice stabile.

Pentru o țară în tranziție, cum este România, cu mecanisme economice în formare, este foarte importantă conceperea unui sistem instituțional eficient, care să includă în primul rând cerințele fundamentale de protecția mediului.

Școala și societatea trebuie să promoveze o educație orientată pe problematica actuală a protecției mediului, pe ocrotirea elementelor reprezentative de floră și faună, în contextul cadrului natural oferit de „mama-natură”.

Alegerea repertoriului la vioara în funcție de standardele de performanțe ale elevilor

Prof. Laura STANCA
Liceul de Arte Victor Giuleanu, Râmnicu Valcea

A participa la un concurs înseamnă a învăța să accepți că te poți încadra într-una din cele două categorii: cei care pierd sau cei care câștigă. Pentru un copil, această lecție poate fi mai ușoară sau mai grea, în funcție de felul în care trăiește această experiență.

Avantajele participării elevilor instrumentiști la concursuri:

– Valorificarea interesului pentru studiul viorii. Pregătindu-se pentru un concurs, copilul are ocazia să afle o mulțime de lucruri noi, pe care poate nu le-ar fi aflat dacă nu ar fi participat la competiție. De asemenea, pregătirea pentru olimpiade sau concursuri, îl poate orienta pe copil către o viitoare carieră solistică;

– Învățarea unor lucrări muzicale sau deprinderi noi tehnice și de interpretare. În afară de piesele noi pe care le pregătește, elevul învață să-și organizeze timpul, să facă față unei competiții și învață valoarea efortului și disciplinei. Pregătindu-se pentru un concurs, elevul are ocazia să învețe ce înseamnă perseverența, răbdarea și responsabilitatea în studiu;

– Testarea cunoștințelor asimilate. Concursurile școlare sunt o modalitate de a verifica nivelul de pregătire la care se află elevii, față de colegii din alte unități de învățământ de artă.

– Învăț să facă față eșecului. Un rezultat slab la un concurs sau ratarea unui loc pe podium pot fi ocazii de a învăța să facă față eșecului. Deși pare paradoxal, un eșec poate fi o lecție mai importantă pentru elev decât un succes. A gestiona stările emoționale care apar în astfel de momente, a nu renunța și a identifica factorii care au dus la un rezultat slab, sunt abilități care îl vor ajuta pe copil atunci când se va confrunța cu alte situații dificile;

– Creșterea stimei de sine. Atunci când participarea la o competiție se încheie cu un rezultat

bun, elevul învață să aibă încredere în sine și descoperă că și-a depășit limitele. Toate acestea contribuie la creșterea stimei de sine.

Dezavantajele participării elevilor instrumentiști la concursuri:

– Competițiile sunt o sursă de stres. Atunci când elevul își dorește foarte mult un premiu sau consideră că rezultatele obținute sunt extrem de importante, stresul este inevitabil. Pentru a contracara acest efect al participării la concursuri, este bine ca elevul să fie învățat de către profesor să privească un concurs ca pe o situație în care va avea ocazia să își testeze cunoștințele. Un premiu obținut la un concurs școlar, nu trebuie să devină un scop în sine.

– Starea de epuizare fizică și psihică. Atunci când elevii nu stăpânesc foarte bine abilitatea de organizare a timpului pentru a se pregăti pentru competiție, este foarte posibil să apară oboseala, care în timp, poate duce la scăderea imunității organismului. Pentru a evita acest lucru, elevul va fi învățat să-și gestioneze eficient timpul de studiu.

Iată în cele ce urmează, câțiva factori care influențează participarea unor elevi la olimpiade și concursuri:

Factori individuali

Unii copii iubesc competiția și fiecare rezultat obținut îi stimulează să învețe și mai mult, să se informeze și să progreseze continuu în domeniul muzical, dorind să afle cât mai multe lucruri despre ceea ce le face plăcere. În plus, rezultatele foarte bune la olimpiadele internaționale le pot asigura burse de studiu la cele mai bune universități din lume, ceea ce este foarte motivant.

Alți copii moștenesc de la părinții lor talentul muzical și dorința de afirmare, participă la concursurile și olimpiadele de interpretare pentru a pune în valoare aptitudinile pe care le-au moștenit. Indiferent dacă motivația de a participa la concursuri și olimpiade ține de nevoia sa de competiție, de cunoaștere mai aprofundată sau de o moștenire de familie, participarea îi va îmbogăți experiența și personalitatea.

Factori familiali

Părinții pot să aibă așteptări destul de ridicate față de rezultatele obținute la școală. De aceea, performanța devine o cerință a familiei față de copil, în schimbul căreia părinții oferă fie condiții mai bune pentru studiu și pentru pregătirea dinaintea unei competiții, fie recompense materiale. În acest caz, participarea la concursuri și olimpiade nu este neapărat o inițiativă a elevului, însă motivația lui poate crește dacă studiul instrumental se potrivește cu propriile abilități și interese.

Factori de mediu.

În această categorie intră posibilitățile financiare și sprijinul din partea părinților pentru activitățile extrașcolare la care participă și experiențele pe care le are elevul. În plus, atitudinea cadrelor didactice față de participarea la competiții, organizarea concursurilor în cadrul școlii, precum și sursele de informare la care are acces, toate acestea pot influența motivația de a participa la competiții.

Factori sociali.

Participarea la o competiție și obținerea unor rezultate bune reprezintă o modalitate prin care elevul obține recunoaștere socială, acceptare și admirație din partea celor din jur. Acest lucru poate motiva destul de mult un elev să muncească pentru a obține performanță. De asemenea, elevii cărora profesorii le confirmă că pot face față unei competiții sunt mult mai motivați să participe la acestea.

Un rol important în motivația elevilor de a persevera în activitățile pe care le desfășoară, îl au recompensele. Ele pot fi sociale (lauda, zâmbetul, complimentele) sau recompense materiale (o carte, un cadou, o prăjitură, bani).

Unora dintre elevi li se promet diverse recompense pentru participarea la un concurs sau la o

olimpiadă. Pe măsură ce se califică într-o etapă mai bună, cu atât recompensa este mai mare. În această situație, motivația lor este externă, pentru că sursa recompenselor vine de la alte persoane. În cazul în care plăcerea de a învăța și de a aprofunda un domeniu îi determină pe unii copii să își dorească să participe la olimpiade din proprie inițiativă, atunci motivația este internă.

Să nu uităm însă că, indiferent de recompensa pe care o așteaptă un elev, pe măsură ce obține rezultate mai bune, recompensa va fi mai mare și nu neapărat pe moment și nu obligatoriu în bani. În timp, va culege roade nebănuite în urma muncii sale, pentru început important este să își dorească atingerea performanțelor instrumentale.

Stabilirea în planul de repertoriu al elevilor, a unor creații instrumentale reprezentative ale muzicii românești, poate favoriza participarea la competițiile dedicate interpretării instrumentale, cum ar fi: Concursul Internațional de Interpretare Instrumentală, Sighetu Marmației, Concursul Național de Interpretare Instrumentală „Timotei Popovici” Sibiu, Concursul Național de Interpretare Instrumentală „Margareta Sterian” Buzău, Concursul Internațional de Interpretare Instrumentală „George Georgescu” Tulcea, etc., unde concurenții trebuie să prezinte două piese diferite ca stil, gen, formă și caracter, așadar una dintre lucrări poate fi aleasă din creația românească pentru vioară.

Pe lângă acestea există și concursuri unde, piesele românești fac parte din repertoriul impus, ca de exemplu Concursul Internațional de Vioară „Remember Enescu”, destinat tuturor tinerilor cuprinși în învățământul muzical.

Școala activă și sisteme de educație vocală și vocal-instrumentală

Prof. Ana Maria CUCU
Liceul de Arte Victor Giuleanu, Râmnicu Vâlcea

Observându-se ineficiența educației muzicale, care nu ține cont de vârsta elevilor, noul sistem de educație muzicală s-a împărțit în funcție de vârstă în învățământ preșcolar și școlar, acesta din urmă numindu-se preuniversitar pentru că constituia puntea de trecere spre universitar.

Procedeul de trecere dintr-o etapă în alta se efectua atât pe criteriul vârstei cât și pe cel al progresului pe care îl dovedea elevul la evaluarea finală.

Observându-se că și acest criteriu nu este satisfăcător, pentru că aptitudinile elevilor, dovedite științific prin rezultatele testării acestora, evidenția, ceea ce era de mult cunoscut din observarea curentă a modului cum reproduc un cântec elevii, că există niveluri diferite de aptitudini muzicale.

În fața acestui adevăr, o parte din muzicienii-metodicieni ai secolului XX au găsit soluția adaptării unei inițieri muzicale instrumentale.

Se disting deci, în ceea ce privește sistemele de educație muzicală, o nouă departajare:

-un sistem de educație vocală și

- un sistem de educație vocal-instrumentală sau instrumental-vocal, în sensul că fie vocea, fie instrumentul, vor avea prioritate.

Punctul de vedere al muzicienilor care au susținut că educația muzicală trebuie să vie în primul rând vocală, se sprijinea pe faptul real, că cel mai simplu și la îndemână instrument muzical este vocea umană, voce carea până prin secolul XIV-XV a dominat muzica de cult religios și cea laică.

Să ne amintim că genurile dominante din muzica euroneană până în secolul XV au antrenat formații de voci bărbătești și de copii precum în: coralul gregorian, psalmii bizantini, apoi în polifonii incipiente precum organumul, canonul dezvoltându-se în drame liturgice, misse, motete madrigale. Pentru dobândirea abilității de a interpreta și a descifra piesele muzicale ce abordau asemenea genuri,

existau școli pe lăndă biserici, catedrale, mănăstiri ale culturilor religioase dominante în Europa: în Vest -școli ale bisericii catolice (schola cantorum, maîtrise, conservatoare) și apoi școli ce aparțin religiilor protestante unde se studiază și instrumente cu claviatură, în Est- școli ale bisericilor ortodoxe (școli mănăstirești de cânt vocal).

Evenimentele secolelor XV-XVI, mișcarea Reformei, a Contrareformei și deschiderea muzicii din Renaștere spre melodia acompaniată și pentru sonorități instrumentale, tradiția muzicii propagate încă din secolele XII-XIII de trubaduri și truveri, minnesingeri și maistersingeri, toate acestea au făcut ca în conservatoare- ca școli de muzică- să existe o preocupare și pentru perfecționarea execuției instrumentale necesare unei orchestre simfonice.

Primele semne de soluționare apar în secolele XVIII-XIX, desăvârșindu-se în secolul XX. Muzicieni și pedagogi preocupați de accesibilizarea practicării muzicii și creșterea interesului pentru această disciplină școlară, s-au întrebat, care este instrumentul care să permită în primul rând accesul la muzica laică de tip clasic/romantică.

O soluție mai puțin cunoscută, este folosirea unui instrument inventat de Sarah Glover (1786-1867, profesor la școala duminicală din Norwich-Anglia) pentru a face demonstrații elevilor. Instrumentul era cu clape și rezonatori de sticlă, nu de metal, se numea *timpanon sau glass armonicon* „și permitea, și unui profesor mai puțin talentat la instrument, să fixeze cheie și să demonstreze înălțimea sunetelor”¹³.

Metodicienii „școliilor active muzicale” din secolul XX au opinii diferite.

Un grup, format din *Maurice Chevais și Zoltan Kodaly au considerat că educația muzicală trebuie să se realizeze vocal*, prin cântec și scandare de texte, procede prin care Kodaly ajunge la măiestrii polifonice.

Maurice Chevais, nota în lucrările lui teoretice, că dacă ar trebui să aleagă un instrument acela ar fi chitara. Metoda Zoltan Kodaly este gândită a fi vocal/corală, dar discipolii și colaboratorii acestuia, în ultimii ani au atașat procesului de educație muzicală o parte din instrumentele promovate de Orff .

Maria Montessori, Maurice Martenot, Emile-Jaques-Dalcroze, Edgar Willems, consideră că cel mai eficient instrument, potrivit pentru muzica de factură armonică, cea care domina estetic scenele mari ale lumii dar și muzica practică în case particulare, este pianul.

Japonezul, cu studii muzicale europene, Shinichi Suzuki, optează pentru un instrument cu corzi și anume *vioara* (ansambluri instrumentale) .

Bibliografie

1. Boier Maria, Marinca/Margika/Gretchen, *Îndrumar metodic de muzică*, vol. I-Studium Cluj-Napoca 1997.
2. Munteanu Gabriela, *Sisteme de educației muzicale*, Editura Fundației România de Măine, 2008.
3. Peggy Bennet, *O deschizătoare de drumuri în educația muzicală: Sarah Glover*, în rev. I.S.M.E 1984.

¹³ vezi: Peggy Bennet, *O deschizătoare de drumuri în educația muzicală: Sarah Glover*, în rev. I.S.M.E 1984.

Implicarea elevilor cu C.E.S. în activitățile didactice desfășurate

Simona ANDREI

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Educație pentru sănătate

Educația nu a fost pregătită dintotdeauna să răspundă cerințelor activității desfășurate cu copiii cu dizabilități. Vorbim astăzi despre o pedagogie a incluziunii, prin care fiecare copil primește o educație diversificată, individualizată și chiar personalizată, pentru dezvoltarea potențialului său optimal, indiferent de particularitățile sale de învățare. Fiecare copil are trăsături, ritmuri unice de învățare și dezvoltare. Astfel, fiecare copil, indiferent de ritmul și de modul lui de învățare și dezvoltare, este important și valoros pentru educație. Orice copil poate învăța și se poate dezvolta sub influența factorilor educaționali adecvați. Prin implicarea copiilor cu C.E.S., crește sentimentul de apartenență la viața colectivului, de prietenie, de motivare pentru studii. Rolul cadrului didactic este de a implica acești copii ca având un status egal cu al celor care nu au dizabilități. Ei trebuie să fie lăsați să își exprime gândurile și sentimentele. Trebuie să avem așteptări realiste, dar pozitive cu privire la copil și la abilitățile lui.

De asemenea, să realizăm activități adecvate abilităților copilului, pentru a-i oferi șansa să obțină rezultate pozitive și mai ales, progrese cât de mici. Este necesar să prețuim, să încurajăm și să valorizăm mereu copilul, chiar dacă progresele lui sunt mici. Copiii cu C. E. S. trebuie implicați în toate activitățile didactice desfășurate, iar progresele lor să fie prezentate părinților și altor persoane cu care vin în contact. La vârstele mici, copiii trebuie să se joace și să lucreze împreună, indiferent de nivelul de reușită al fiecăruia. Cadrul didactic să pornească în activitățile desfășurate de la potențialul optim de dezvoltare al fiecărui copil. Accesul la o viață de calitate, la o integrare optimă educațională și socială, depinde de modul în care cadrele didactice îi valorizează, îi sprijină și îi privesc ca persoane unice, active și valoroase. Mai mult decât atât, trebuie implicați părinții copiilor cu C.E.S. ca membri deplin ai echipei în programul și planificarea activităților școlii și a activităților extradidactice. Ei trebuie să fie sensibilizați cu privire la nevoile copilului lor, să-i ajute, să aibă răbdare, să prevină abuzul asupra copilului cu cerințe educative speciale. Pe de altă parte, cadrul didactic trebuie să aleagă activități, lecții, materiale de învățare adaptate nevoilor copiilor cu astfel de cerințe. În activitățile desfășurate, cadrul didactic își îndeplinește rolul de sprijin și stimulator al dezvoltării copiilor printr-o serie de comportamente didactice adecvate.

Implicarea copiilor cu C.E.S. în activitățile didactice presupune:

- Elaborarea de programe analitice care să răspundă cerințelor tuturor copiilor în raport cu posibilitățile reale de învățare, cu stilul și ritmul de învățare al fiecăruia;
- Adaptarea strategiilor didactice la particularitățile fiecărui copil pentru a eficientiza învățarea;
- Organizarea învățării pe principiile învățării active, participative, de cooperare, de ajutor reciproc;
- Valorizarea socială a fiecărui copil, acceptarea diversității și valorizarea acesteia.

Procesul de incluziune a copiilor cu C.E.S. depinde de mai mulți factori: de cadrele didactice, de școala în care învață copiii, de factori exteriori școlii. De aceea, integrarea lor presupune anumite schimbări la nivelul factorilor menționați. Contribuția cadrelor didactice depinde de modul de raportare a acestora la copiii cu C. E. S., precum și de strategiile didactice utilizate. Toată activitatea

cadrelor didactice trebuie să se caracterizeze printr-un amplu demers de adaptare la nevoile și cerințele acestor copii: obiective adaptate, curriculum adaptat, strategii didactice corespunzătoare și evaluare adaptată.

Bibliografie

1. Neamțu , C., Gherghuț , A.,- *Psihopedagogie specială*, Editura Polirom , Iași, 2000
2. Ungureanu, D., - *Educația integrată și școala incluzivă*, Editura de Vest, Timișoara, 2000

Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu deficiențe de vedere. Metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării specifice jocului de fotbal

Prof. NICOLA Vasile-Alexandru
Școala Gimnazială, Alunu

Secțiunea: Implicarea elevilor cu CES în activități didactice desfășurate.

Exemple de bună practică

Abstract

Având în vedere că existența copiilor cu CES este o realitate permanentă, școala trebuie să se adapteze, să ofere un mediu de învățare incluziv în care toți copiii să aibă posibilitatea să se dezvolte. Orice copil cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale orientat, acceptat și integrat într-o școală va trebui să beneficieze de activități determinate de natura cerințelor educaționale speciale: activități de învățare individuală; activități de evaluare și adaptare curriculară; activități de intervenție recuperatorie individualizată; servicii pentru părinți; servicii pentru personalul didactic.

Consider că o situație mai specială este generată de adaptarea și integrarea socială a elevilor cu deficiențe de vedere, asupra cărora mă voi apleca în cele ce urmează. Scopul acestui material este de a prezenta care sunt mijloacele și metodele pe care cadrul didactic/profesorul de educație fizică și sportivă, le are la îndemână și le poate utiliza pentru a dezvolta viteza și îndemânarea specifice jocului de fotbal la elevii cu deficiențe de vedere cu care lucrează la clasă.

Cuvinte cheie: *cerințe educaționale speciale, deficiențe de vedere, metode și mijloace, calități motrice, viteză, îndemânare specifică.*

Deficiența de vedere este o disfuncție în care analizatorul vizual este incapabil să recepționeze, să transmită sau să interpreteze stimulii într-o manieră favorabilă integrării educaționale și sociale.

În funcție de momentul instalării deficienței de vedere, există următoarele categorii de dificultăți:

Ambliopii – sunt cei care prezintă o scădere temporară sau totală a vederii clare, sau a capacității de a forma o imagine clară.

Orbii târzii – caracterizați de lipsa vederii, deficiența fiind instalată după vârsta de trei ani;

Orbii congenitali sau Orbii propriu ziși – sunt persoanele care nu au beneficiat niciodată de acest simț, sau la care orbirea a survenit înainte de vârsta de trei ani, astfel încât ei nu își pot aminti reprezentări vizuale (forme, mărimi, culori, proporții etc.).

Activități de fotbal la persoane cu deficiențe de vedere:

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei specifice

Alergări cu starturi neobișnuite :

- De pe genunchi – elevii se găsesc pe genunchi, cu palmele pe șolduri. La semnal sonor se ridică și străbat sub formă de competiție distanța stabilită;
- Șezând – elevii se așează pe sol cu palmele pe șolduri, picioarele întinse. La semnal sonor se ridică și pornesc în viteză;
- Șezând cu spatele la direcția de alergare – ca în exemplul de mai sus, dar cu spatele la direcția de alergare. La semnal sonor se ridică și străbat sub formă de întrecere distanța stabilită;
- Culcat înainte – elevii se culcă pe abdomen cu brațele și picioarele întinse. La semnal sonor se ridică, se întorc și aleargă în direcția stabilită;
- Culcat cu picioarele spre direcția de alergare – elevii se culcă pe abdomen cu picioarele spre direcția de alergare. La semnal sonor se ridică, se întorc în viteză și aleargă spre locul stabilit;
- Culcat cu picioarele spre direcția de alergare, brațele și picioarele întinse. La comandă, se ridică, se întorc în viteză și aleargă spre locul stabilit;
- Sprint – oprire – sprint – la comandă pornire în viteză, la al doilea semnal sonor, întoarcere bruscă cu sprint în sens contrar. Se repetă de 4-5 ori pe distanțe variate.

Mijloace de dezvoltare a vitezei de reacție și de execuție

- Un jucător aruncă mingea specială, partenerul efectuează o rostogolire rapidă și prinde mingea;
- Elevii, câte doi față în față, la 3-4 metri distanță unul de altul, își pasează mingea fără oprire. Treptat ei se apropie până la un metru, apoi se depărtează la distanță inițială, reluând exercițiul;
- Sprint până la minge cu tras la poartă;
- Conducerea mingii în linie dreaptă, în viteză, terminând cu tras la poartă;
- Conducerea mingii urmată de 2-3 schimbări de direcție, finalizate cu tras la poartă;
- Conducerea mingii cu accelerări intermitente și cu schimbări de direcție

Mijloace pentru dezvoltarea îndemânării specifice

Îndemânarea specifică are ca bază dezvoltarea îndemânării generale. Dezvoltarea îndemânării specifice se realizează prin exerciții efectuate în general cu mingea. Exercițiile tehnice, ca și jocul însuși, dezvoltă îndemânarea specifică, dar într-o măsură insuficientă. De aceea trebuie improvizate exerciții combinate de tehnică cu cele de îndemânare, adică procedeele tehnice se vor forma în condiții variate și neobișnuite. Procedeele tehnice se desfășoară după legi ale activității nervoase superioare și ale biomecanicii utilizate în vederea practicării cu randament maxim.

- Procedeele tehnice se referă la manevrarea mingii și la deplasările efectuate de jucător pentru manevrarea mingii;
- Este cunoscut faptul că manevrarea mingii cu piciorul este mult mai dificilă decât manevrarea ei cu mâna;
- Lipsa de siguranță în manevrarea mingii cu piciorul este mai evidentă decât în celelalte jocuri sportive, în care se folosește mâna;
- În acest sens se impune o pregătire mai atentă privitor la însușirea și perfecționarea procedeele tehnice care necesită o durată mai îndelungată;
- Tehnica rămâne neschimbată;
- Ea se perfecționează pe măsura îmbunătățirii experienței practice;
- Acumularea cunoștințelor teoretice și practice duce la perfecționarea ei;
- Are un caracter individual, deoarece se adresează formelor de mișcare prin care fiecare jucător acționează individual, de unde și definiția de tehnică individuală. Aceste caracteristici sunt

dependente de conținutul calităților motrice, de particularitățile fiecărui jucător și de tipul său nervos. Procedeele tehnice se vor efectua în condiții variate și neobișnuite, cum ar fi:

- Lovirea mingii suspendate cu capul;
- Lovirea mingii în înălțime, rostogolire înainte, ridicare și preluarea mingii;
- Menținerea mingii în aer prin loviri cu piciorul, cu umărul, capul etc.;
- Conducerea mingii printre jaloane sau pe un traseu indicat etc.

De menționat că toate aceste exerciții se efectuează la semnalul sonor și sub formă de întrecere, folosindu-se mingea specială de fotbal, dotată cu un clopoțel.

Concluzie

Integrarea unui elev cu deficiențe în școala de masă poate să fie o provocare atât pentru cadrul didactic de la clasă, cât și pentru clasa de elevi.

Așadar, pentru ca elevii cu deficiențe să se integreze în școala de masă, noi toți trebuie să ne implicăm în așa fel încât să-i dezvoltăm multilateral astfel ca, ajungând la maturitate, să poată trăi și munci cu semenii lor.

Consider că toate aceste activități pot veni în sprijinul cadrelor didactice care lucrează la clasă cu copii ce au variate deficiențe (de vedere) și pot constitui baza pentru diversificarea și îmbogățirea metodelor și mijloacelor utilizate în procesul instructiv-educativ și competițional de către profesori și antrenori de specialitate, cât și pentru dezvoltarea unor studii și cercetări mai ample în această direcție.

Bibliografie

1. Dragnea A., *Antrenamentul Sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996;
2. Dragnea A. și colab., *Educație fizică și sport-teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006
3. Niculescu Angelo, Ionescu Ion, *Fotbal. Metode și mijloace*, Editura Stadion, București. 1972
4. CRED. M3 - suport curs
5. Programa școlară pentru Educație fizică și sport clasele V - VIII, 2017

Caracteristicile jocului de handbal în educația fizică și sportivă școlară – tip de efort, conținut tehnico-tactic, Aspecte psiho-pedagogice

Prof. Aurelian ROȘCA
prof. Claudiu Gabriel GAIȚĂ
Școala Gimnazială I. Gh. Duca, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea Educație Fizică

Abstract

Handbalul este un joc sportiv de echipă, cu un pronunțat caracter dinamic. În același timp, jocul se desfășoară pe un fond de solicitări psihice intense, care au un pronunțat rol formativ-educativ. Din aceste motive, handbalul este considerat fără rezerve un important mijloc al educației fizice, care contribuie la realizarea obiectivelor și a conținutului acesteia, fiind cuprins în programele școlare, începând cu clasele primare.

Cuvinte cheie:

Handbal, educație fizică, deprinderi motrice, tehnică, tactică

Handbalul este un joc sportiv de echipă, cu un pronunțat caracter dinamic. Fiind o sinteză a deprinderilor motrice de bază (alergare, săritură și aruncare), face parte din mijloacele de bază ale educației fizice și sportive școlare. Aria de practicare a jocului este mare, acesta fiind întâlnit în trei ipostaze: mijloc al educației fizice în învățământul de toate gradele, joc sportiv de performanță și mare performanță, dar și ca joc sportiv recreativ (sport de masă). Regulamentul de joc este simplu, aplicarea regulilor de bază se face cu ușurință chiar de la începutul perioadei de instruire. Instalațiile și terenul de joc sunt simple și relativ puțin costisitoare.

Ca important mijloc al educației fizice și sportive școlare, contribuie la realizarea obiectivelor acesteia în felul următor:

1. Contribuie la întărirea stării de sănătate a elevilor, având influențe benefice asupra marilor funcțiuni ale organismului.

2. Folosind în joc atât membrele superioare – pentru manevrarea mingii, cât și pe cele inferioare – pentru deplasări, contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă, angrenând toată musculatura pe parcursul jocului.

3. Jocul de handbal contribuie la dezvoltarea calităților motrice de bază, îndeosebi asupra îndemânării, vitezei (sub toate aspectele) și forței. Se dezvoltă deasemeni calitățile motrice specifice, detenta, rezistența în regim de viteză și forță, dar și îndemânarea în regim de viteză și forță.

4. Handbalul este un joc sportiv cu o tehnică și o tactică relativ simple, accesibil tinerilor și ușor de învățat pentru a putea desfășura joc bilateral.

5. Concomitent cu mișcările simple, apar o serie de acte și acțiuni tehnico-tactice ca; schimbări de direcție, fente, sau cele specifice jocului de apărare, care au influență deosebită asupra dezvoltării motricității generale.

6. Handbalul fiind un joc sportiv colectiv, favorizează dezvoltarea relațiilor interumane, de socializare, de respect, colaborare și cooperare, contribuie la educarea trăsăturilor voliționale și caracteriale.

Jocul de handbal este caracterizat de un efort dinamic, cu multe întreruperi deci discontinuu. Mișcările efectuate solicită un efort aciclic

Din punct de vedere al intensității, durata celor două reprize (2x30'), este efort moderat.

Handbalul este un joc sportiv de intensitate moderată, punctat cu eforturi de intensitate maximală și submaximală.

Din punct de vedere metabolic, handbalul se joacă în regim de aerobioză, punctat cu dese faze de anaerobioză, în atac și efort de tip mixt în apărare.

În lecția de educație fizică școlară, dozarea efortului se face în funcție de scopul didactic al temelor de handbal (veriga a-V-a). Astfel la temele de învățare vom avea volum mare de lucru și intensitate redusă, la consolidare volumul va fi mai redus iar intensitatea mai mare.. La temele de perfecționare, rezolvate de obicei prin joc bilateral, predomină complexitatea efortului pe fondul intensității crescute. Este foarte important ca în lecții să dozăm corect efortul și să organizăm judicious colectivul de elevi, pentru a realiza o densitate motrică optimă.

Conținutul jocului predat la nivelul ciclului gimnazial este unul simplificat, care să poată fi însușit la nivel școlar și să rezolve obiectivele specifice, referitoare la:

- Însușirea procedurilor și acțiunilor tehnico-tactice de bază ale jocului (pasarea mingii și aruncarea la poartă)
- Crearea deprinderilor de aplicare în joc a cunoștințelor însușite, cu respectarea regulilor simple ale jocului.
- Formarea capacității de a desfășura în mod independent jocul bilateral în condiții regula-

mentare, în calitate de organiuator, arbitru și jucător.

În privința conținutului acesta va avea pentru *jocul în atac*:

1. Poziția fundamentală

2. Mișcarea în teren; alergare (cu fața, cu spatele, cu pas adăugat), opriri, porniri, schimbări de direcție.

3. Școala mingii: ținere; prindere și pasare (de pe loc și din deplasare în diverse planuri); dribbling simplu și multiplu; aruncare la poartă zvârlită de deasupra umărului (din alergare, din săritură, cu pas adăugat, de la 7 m) contraatac cu unu și două vârfuri

4. Trecerea rapidă din apărare în atac prin pase între 3-4 coechipieri

Acțiuni tehnico-tactice simple (încrucișare, învăluire, paravan, angajarea jucătorilor la semi-cerc), în sistemul de atac cu un pivot

Jocul de apărare va cuprinde:

1. Poziția fundamentală, deplasări cu pas adăugat (în toate direcțiile)

2. Ieșirea în întâmpinarea adversarului cu și fără minge și retragerea oblică spre direcția de pasare

3. Blocarea mingi aruncate la poartă

4. Joc în sistemul "om la om" și 6+0

Instruirea va pune accentual pe învățarea elementelor fundamentale ale jocului, folosind ca mijloace principale ștafetele și jocurile pregătitoare. Jocul bilateral, cu reguli reduse, va fi prezent încă din primele lecții, crescând treptat timpul afectat acestuia.

Modelele operaționale folosite trebuie judicious alese și corect cuantificate. Organizarea judicioasă a colectivului de elevi, pe grupe mici trebuie să asigure un număr mare de execuții, în vederea consolidării tehnicii de bază, în același timp oferind profesorului posibilitatea de a corecta eventualele greșeli.

Demonstrația profesorului va fi ireproșabilă, acesta putând folosi, în funcție de posibilități, înregistrări video, planșe sau kinograme.

Ca metodă de exersare în școală se va folosi *netoda globală*, singura care va realize o instruire mai rapidă, venind și în întâmpinarea dorinței copiilor de mișcare, de joc efectiv. *Metoda analitică* va fi utilizată în lecție în următoarele situații: corectarea greșelilor cu caracter general; perfecționarea unor procedee și acțiuni tehnico-tactice; în cadrul orelor de activități sportive (pregătirea echipei reprezentative); în handbalul de performanță pentru realizarea măiestriei (în secțiile și cluburile specializate).

Concluzii

Jocul de handbal prin starea de emulație pe care o implică dezvoltă la elevi capacitatea de a învinge gruel, dorința de autodepășire permanentă, atât de necesară virtuții sociale actuale.

Sucesiunea rapidă a fazelor de atac și apărare solocită o gândire rapidă, logică, cu alegerea soluțiilor optime în funcție de situația concretă din teren. Elevii învață să anticipeze acțiunile adversarilor și ale coechipierilor, dezvoltându-și creativitatea.

Putem spune că jocul de handbal contribuie la cultivarea spiritului de fair-play, nu numai pe terenul de sport, dar și în viașa socială. Dar toate acestea depend în mare măsură de profesionalismul și măiestria profesorului.

Bibliografie

1. Bota, I. *Handbal modele de joc și pregătire*, Editura Sport-Turism, București, 1984, 293 p.
2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. *Jocuri sportive, teorie și metodică*, Editura Aldin, București,

- 1998, 327 p.
3. Dragnea, A. *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996, 364 p.
 4. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, 304 pag.
 5. Rizescu C. *Handbal*, Editura University Press, Constanța, 2000, 154 p.

Crearea materialelor red pentru lecțiile desfășurate on-line

Tiberius MORARU
Colegiul Național Ion Minulescu

Educație fizică și sport

Abstract

Resursele educaționale deschise reprezintă un subiect de interes major pentru comunitatea pedagogică, deoarece presupun o reducere a costurilor pentru învățământ și o îmbunătățire a performanțelor elevilor. Aceste resurse oferă conținuturi în baza cărora pot fi elaborate noi generații de modele educaționale, care vor contribui la asigurarea calității învățământului, la o dezvoltare socială și economică sporită.

Cuvinte-cheie: resurse educaționale deschise, Creative Commons, opționalul de Baschet

Dinamica schimbărilor ce au avut loc în lume, dar și în România, asimilate acestei pandemii de COVID-19, constituie o provocare pentru toți actorii sistemului educațional. Acceptarea și promovarea paradigmei postmoderne, bazate pe umanism și constructivism, abordarea educației din perspectiva celui ce învață și desfășurarea procesului de învățământ din perspectiva pedagogiei axate pe competențe sunt doar câteva dintre noile imperative. Toate aceste realități solicită o redimensionare a procesului și a resurselor educaționale, dar și a finalităților. Sistemele de formare trebuie să contribuie la satisfacerea necesității din ce în ce mai stringente de actualizare continuă a cunoștințelor și a competențelor.

În acest context, se înscrie și utilizarea pe larg, inclusiv în sistemul educațional, a tehnologiilor și a resurselor informaționale, dar și facilitarea, prin intermediul acestora, a accesului și a schimbului de informații. Resursele electronice, conținuturile on-line și spațiile educaționale virtuale oferă cele mai noi, cele mai diverse informații și oportunități de educație continuă. În ultimii ani, aspectele ce se referă nemijlocit la datele deschise/ resursele educaționale deschise sunt abordate pe larg de comunitatea educațională internațională. România, alături de alte state, și-a asumat angajamente ce țin de deschiderea datelor publice și renunțarea la dreptul de proprietate intelectuală, tocmai pentru a încuraja crearea de servicii și produse noi în baza datelor existente.

În urma webinarilor naționale la care am participat, am conștientizat că se poate realiza lecția de educație fizică cu predare online. Am identificat aplicații (precizez că folosesc și materiale create de mine în Canva, Quizizz, chestionare Google forms, puzzle în JIGSAW PLANET, PADLET-uri, LEARNING APPS, GOOGLE SLIDE, WORD WALL, alte aplicații Google), am descoperit tipuri de învățare pe care le putem integra eficient pe tot parcursul susținerii lecțiilor, putem apela la metode diferite de lucru, cum ar fi FLIPPED ROOM sau modelul de lecție UCL (University College London). Bineînțeles, nu uităm de jocurile interactive utilizate atât la începutul lecției, pentru crearea unei atmosfere destinate și pentru contactul prim cu clasa, dar și pe parcursul lecției, pentru a se evita monotonia posibilă, însă și la finalul lecției, pentru a încheia cu o stare optimă și veselă și pentru a

înlătura o eventuală oboseală fizică instalată de la exercițiile utilizate pe parcursul lecției (metode interactive de joc și joacă).

Un exemplu de bună practică privind utilizarea resurselor educaționale deschise folosite, pentru opționalul de Baschet, ca joc sportiv, optim ca lucru suplimentar, de consolidare a unor elemente, noțiuni și procedee tehnico-tactice, care nu pot fi realizate în doar cele 10 minute acordate baschetului ca temă, în lecția clasică de educație fizică. Împreună cu elevii vom descoperi beneficiile asupra organismului a practicării baschetului, vom vedea în Google Slides informații de regulament de care avem nevoie în a le aplica și unde am pus accentul pe principalele elemente tehnice (pasa, driblingul și aruncarea la coș), dar și pe principalele 3 greșeli (pași, dublu dribling, fault) și vom vedea anumite sfaturi utile în individualizarea antrenamentului. Pentru a înțelege mai bine anumite lucruri, am atașat informații suplimentare (în link-uri atașate avem informații despre regulament și ce reprezintă baschetul în sine, în Canva prezentăm regulile clasice din baschet, ce a fost și ce s-a mai păstrat, în Jamboard surprindem spiritul de echipă necesar atât la antrenamente, cât și în joc/meci și vom lucra pe baza activităților practice de la antrenamentele noastre săptămânale – offline sau online, actual). Există, bineînțeles și exerciții de autoevaluare, prin care putem întări cunoștințele asimilate anterior.

Cum am decis în a lua fiecare etapă din cele menționate în legătură cu opționalul de baschet?

Pasul 1 – parcurgerea individuală, cu încredere, a prezentării din Google Slides, unde elevii vor găsi multe lucruri utile, simple și la îndemână, atât în slides, cât și în link-urile inserate, interactivitatea și gif-urile inserate nefăcându-l să se simtă singur în studiul său individual (planul). În acel slide realizat de către profesor vor fi prezentate informații legate de subiectul tematic.

Pasul 2 – urmărirea individuală a sfaturilor, filmelor explicative, a înregistrărilor atașate sau realizate de către profesor, în care acesta poate explica copiilor ce trebuie să facă, ce cuprinde activitatea și la ce pași să recurgă și ei.

Pasul 3 – întâlnirea în Meet pentru a face un scurt rezumat, a puncta lucrurile esențiale, a discuta despre ce s-a înțeles și ce nelămuriri sunt, găsirea de informații suplimentare pentru a completa prezentarea (aici este distribuirea).

Pasul 4 – realizarea echipelor pentru lucrul pe grupe, unde elevii se pot îndruma reciproc, își pot acorda suport, sfaturi și ajutor interpersonal (gruparea).

Pasul 5 – evaluare individuală prin intermediul testului de tip chestionar. După această evaluare va avea loc regruparea, unde se vor discuta toate concluziile și se va urmări atingerea obiectivului final sau operațional.

Resursele educaționale deschise, conform Wikipedia, se referă la accesul nestingherit la materiale cu caracter instructiv, facilitat de tehnologiile informației și comunicațiilor, pentru consultare, utilizare și adaptare de către utilizatori în scopuri necomerciale. Termenul a fost adoptat la Forumul UNESCO de la Paris (2002), în cadrul căruia s-a analizat impactul proiectelor Open Courseware asupra învățământului superior. În baza aceleiași surse, menționăm că RED includ: a) materiale pentru predare-învățare: proiecte deschise (open courseware și open content), cursuri *free*, directoare de obiecte de învățare (learning objects), jurnale educaționale; b) software open source – pentru dezvoltare, utilizare, reutilizare, căutare, organizare și acces la resurse; medii virtuale de învățare (LMS – Learning Management Systems), comunități de învățare; c) licențe de proprietate intelectuală care promovează publicarea deschisă a materialelor, principii de design și bune practici, localizarea conținutului. Conform *Ghidului de bune practici "Resurse educaționale deschise"* (România, 2013), RED constituie primul „bun comun” (adică acel „commons” pe care licențele Creative Commons îl doresc a se dezvolta), la care profesorii, elevii, studenții și sfera academică ar trebui să aibă acces. Beneficiile vor fi importante pentru toți: elevi – sursa primară a conținutului

digital, cadre didactice, instituția de învățământ, reprezentanți ai altor sectoare.

După cum vedem, avantajele promovării și aplicării acestui concept în sistemul educațional sunt impresionante. În același context, pornind de la problema costurilor foarte mari pentru manuale/suporturi de curs și, implicit, lipsa de capacitate financiară a elevilor și studenților de a le cumpăra, relevăm faptul că, atunci când transformăm resursele educaționale respective în resurse digitale, oferim oportunități extinse unui număr foarte mare de persoane. Poate fi utilizat orice material educațional, deoarece *Internetul permite acest lucru*, dar apare o problemă – *copyright-ul interzice*. Ce putem face? O soluție propusă de specialiști este utilizarea licențelor *Creative Commons (CC)*, care indică că materialele pot fi diseminate. Astfel, *Internetul permite și licențele libere*.

Licența liberă reprezintă un document care descrie cum poate fi folosită creația unei persoane expusă în mod liber – un material audio, un text, o imagine sau material video, o prezentare. În condiții obișnuite, atunci când plasezi on-line o fotografie, o melodie, un articol etc., acestea sunt protejate de drepturile de autor conform legislației în vigoare. Beneficiarii nu le pot utiliza fără a solicita, în prealabil, permisiunea autorului. Licențele libere arată, în mod explicit, condițiile de utilizare și restricțiile prevăzute, adică sînt cele care oferă accesul la opera respectivă, posibilitatea de a o refolosi și redistribui fără restricții. De exemplu, un text pe o pagină web, aflat sub licență liberă, poate fi folosit de ceilalți pentru a-l: imprima sau distribui; prelua pe un alt website sau include într-o publicație; face modificări sau completări etc.

Condițiile de utilizare a creațiilor funcționează în baza *Legii celor 5 R*: **R**eține (*retain*) – descarcă și păstrează documentul; **R**eutilizează (*reuse*) – folosește-l în diverse moduri; **R**evizuieste (*revise*) – adaptează-l, modifică-l și îmbunătățește-l; **R**emixează (*remix*) – combină două sau mai multe materiale; **R**edistribue (*redistribute*) – diseminează materialul. Dacă autorul vrea să ofere oamenilor dreptul de a distribui, de a utiliza și chiar de a refolosi ceea ce a creat, ia în considerare publicarea sub o licență *Creative Commons*, care îi permite să decidă ce drepturi dorește să păstreze, arătând foarte clar din start modul în care permite reutilizarea. Aceste licențe reprezintă o modalitate liberă, accesibilă și standardizată de a oferi celor din jur permisiunea de a distribui și utiliza creațiile autorului. Licențele CC permit modificarea cu ușurință a condițiilor privind drepturile de autor de la clasicul „toate drepturile rezervate” la „unele drepturi rezervate”.

Referințe

1. Atkins D.E., Brown J.S., Hammond A.L. A review of the open educational resources (OER) movement: Achievements, challenges, and new opportunities, 2007 (<http://www.hewlett.org/uploads/files/ReviewoftheOERMovement.pdf>).
2. Creative Commons (n.d.). About the licences (<http://creativecommons.org/licenses/>)
3. Open Knowledge Foundation (n. d.). Guide to open licensing. Open Definition. (<http://opendefinition.org/guide/>).
4. Guidelines for open educational resources (OER) in higher education, UNESCO, 2011.
5. <http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/resources>
6. <http://www.acces-deschis.ro/ro/oer>
7. <http://openeducationalresources.pbworks.com>

Competiția școlară – repere conceptuale

Prof. Lucian DARIE
Colegiul Național Iași

Secțiunea: Educație fizică și sport

Abstract

Competițiile sportive desfășurate în cadrul procesului de educație fizică școlară sau în cadrul activităților extrașcolare sunt privite de cele mai multe ori ca niște simple acțiuni cu un caracter mai mult sau mai puțin obligatoriu. Sigur, sunt competiții „impuse”, adică cele întâlnite în cadrul calendarului național pe discipline sportive. Sunt, însă, și discipline sportive care nu au programate competiții ce se regăsesc în mod oficial în acest calendar. Indiferent despre ce competiție vorbim este benefic pentru toată lumea ca toate aceste manifestări sportive școlare să fie tratate cu seriozitate și profesionalism. Motivele care susțin această afirmație sunt multiple. Eficientizarea măsurilor organizatorice, motivarea participării elevilor, identificarea unor potențiali susținători financiari sau managementul fluxului comunicațional cu diverși parteneri sunt doar câteva dintre acestea. În contextul acestor afirmații, lucrarea prezintă o nouă viziune de abordare a sportului competițional și amator la nivel de școală.

Cuvinte cheie: Sport, organizație, tipologie, eveniment, obiective

Introducere

Încă din titlu se desprinde o nouă perspectivă de abordare a competițiilor școlare din perspectiva statutului de *acțiune-eveniment*. Această viziune reprezintă o particularizare a unei tehnici împrumutată din practica marketingului, unde este cunoscută sub denumirea de „event marketing”. Tehnica reprezintă o organizare și un control sistematic de evenimente, folosite ca medii de comunicare în arsenalul de instrumente al comunicației formale a organizației școlare, instituționale sau sportive.

Această tehnică aparține arsenalului de instrumente de comunicație promoțională. Erodarea formelor clasice de promovare și organizare a competițiilor școlare, identificarea tot mai dificilă a unor sponsori, modificări în câmpul expectativ, intențional și de acțiune al elevilor se constituie în tot atâtea justificări ale utilizării acestei tehnici în efortul de promovare și organizare a acțiunilor sportive școlare.

Evenimentialul pare să aparțină prin reflex câmpului de acțiune al sportului. Se impune însă o diferențiere a modului de folosire a acestei tehnici, organizația putând apela la una dintre ele: *evenimentul ordinar* (sportiv) – spectacole, demonstrații, evenimente ordinare sau extraordinare ce au loc în viața unei organizații sportive; *evenimentul de marketing* (special) – acțiuni speciale, motivate de atingerea unor obiective promoționale specifice. Indiferent la care din cele două forme ale evenimentului apelăm avantajele obținute sunt evidente. Managementul stimulilor de factură emoțională contribuie la motivarea participării printr-o atmosferă emulativă. Formează deprinderi de natură motrică, culturală și socială ameliorând astfel procesul de perfecționare a ființei umane. Optimizează fluxului informațional prin consolidarea relațiilor cu partenerii și eficientizarea procesului de identificare a sponsorilor. Se constituie într-o platformă utilă acțiunilor de marketing, publicitate și relații publice oferind o creștere a atractivității față de potențialii sponsori și care creează în același timp oportunitatea promovării disciplinelor sportive, a competițiilor sau a unităților școlare.

Evenimente sportive școlare

Sistematizarea competițiilor este justificată de nevoia de a ordona multitudinea și diversitatea

tipologică a acestora la un anumit moment istoric. Transformările ulterioare pot avea ca reper trecutul sau prezentul astfel încât, acolo unde se impune, să apară forme noi de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare după tendințele și orientările de viitor.

Sportul școlar are o organizare care pleacă de la modelul sportului profesionist dar care a adaptat întreaga problematică metodologică la cerințele specifice domeniului. Într-o măsură importantă au fost împrumutate elemente organizatorice și din alte subsisteme ale sportului. Aici putem aminti importul cel mai masiv realizat din zona competițiilor de tipul „sportul pentru toți”. Evenimentele sportive desfășurate în mediul școlar prezintă într-o măsură semnificativă și un nucleu de manifestări sportive proprii domeniului.

Evenimente speciale

Organizatorii își pot orienta atenția asupra acțiunilor desfășurate în spațiul comunitar unde au loc o serie de evenimente cu caracter social, umanitar, educațional sau de interes public. Aceste evenimente oferă tot atâtea oportunități de-a realiza proiecte sportive care să implice și să adune elevii sub diverse forme de întreceri sportive.

Important de reținut este faptul că aceste acțiuni sunt organizate de persoane și instituții din afara zonei de responsabilitate a ministerului de resort. Ele beneficiază de un buget prestabilit, urmărind atingerea unor obiective specifice în condiții impuse. Pentru ca o manifestare sportivă rezervată elevilor să-și găsească loc în calendarul unor astfel de manifestări este nevoie ca responsabilii sportului școlar să-și modeleze propria manifestare sportivă după modelul și limitările impuse de principalii organizatori.

Promovarea anumitor ramuri, discipline sau probe sportive, cosmetizarea imaginii publice a sportului școlar, construirea unei identități puternice în spațiul educațional, cultural și sportiv, oportunitatea manifestării plenipotente a valorilor autentice în domeniul sportului pot fi doar câteva obiective operaționale urmărite. Sportul școlar se folosește de oportunitatea acestor medii de comunicare pentru a-și face cunoscut specificul său, valorile formativ-educative și potențialul uman valoros.

Repere conceptuale ale evenimentului sportiv școlar

Organizarea unui eveniment sportiv special necesită o proiectare atentă din perspectiva menținerii interesului participanților, a partenerilor și a sponsorilor pe toată durata acestuia. Evenimentul trebuie să fie captivant, util și amuzant astfel încât potențialii participanți să fie motivați de a participa, partenerii să fie mulțumiți de calitatea competiției iar sponsorii să fie convinși de potențialul promoțional și comunicațional pe care îl oferă respectivul eveniment sportiv.

În rândurile care urmează ne vom îndrepta atenția asupra locului pe care îl ocupă *competiția sportivă* alături de celelalte evenimente. *De ce ar trebui organizată o competiție sportivă școlară ca un eveniment special și nu doar ca o simplă manifestare sportivă?* Pe de o parte, datorită potențialului emoțional declanșat și, pe de altă parte, grație posibilității îndeplinirii unor obiective promoționale stabilite în prealabil.

Privind dimensiunea emoțională, este cunoscut că sentimentele au efecte mai puternice decât orice argument rațional. Managementul inteligent al factorului de emoționare pe care-l reprezintă o întrecere sportivă, contribuie la potențarea obiectivelor propuse: promovarea întrecerii propriu-zise, popularizarea unei discipline sportive, cosmetizarea imaginii unei instituții organizatoare sau a partenerului economic. Arsenalul de tehnici și instrumente de promovare oferite de inteligența marketingului este suficient de generos. Privind lucrurile din perspectiva potențialului de identificare emoțională ce este specific sportului putem afirma că o întrecere sportivă se află deasupra celorlalte acțiuni promoționale. Inducerea reacției dorite din partea publicului, este o muncă ce impune iscusință și sensibilitate de ordin dramatic. Tehnica de lucru împrumută elemente din regia unui spectacol de

teatru. Astfel, există câțiva vectori esențiali ce trebuie avuți în vedere.

Utilizarea efectivă a potențialului scenic impune o cunoaștere atentă a întregului pachet de elemente componente specifice. Virtuozitatea tehnică, lupta sportivă, echipamentul, caracterul ludic, fondul sonor, ritualurile sportive și organizatorice trebuie utilizate și combinate în mod echilibrat. *Valorizarea imagistică* trebuie susținută prin măsuri organizatorice adaptate caracterului inedit și captivant al specificului fiecărei competiții sportive. Acest lucru se realizează prin jocuri de lumini, programe artistice pe durata pauzelor, scenografie, proiectarea unor imagini specifice pe ecrane gigant.

Conștientizare – „Sportul bate violența”

Acestui obiectiv îi sunt specifice: manifestațiile în scopul informării; acțiuni organizate la începutul unei competiții. Astfel de acțiuni, urmăresc, din partea adresanților, o reflecție sau o schimbare a modului de gândire și comportare.

Sensibilizare și activare – „Și profii fac sport ...”

Pentru aceste obiective putem folosi: acțiuni de motivare. Acțiunile în scopul motivării, utilizate la scară redusă în interiorul firmelor private și a instituțiilor de stat din România, sunt tot mai des apreciate și utilizate în organizațiile de peste hotare. Participarea angajaților unei școli la o sesiune de inițiere în tehnica unui joc de echipă, va conduce cu siguranță spre o creștere a gradului de apreciere a sportului, înțelegerea problemelor cu care se confruntă organizarea unei competiții școlare și, nu în ultimul rând, o sensibilizare a conducerii unității școlare față de susținerea sportului școlar.

Comunicare cu privire la produs

Informarea asupra caracteristicilor unor competiții mai puțin cunoscute sau a unor discipline sportive inedite se poate realiza prin: festivaluri naționale și internaționale pe diverse discipline sportive (Festivalul dansului popular); întâlniri ale practicanților sau specialiștilor domeniului (I-a ediție a Turneului Interșcolar de *rugby tag*).

Comunicare cu privire la organizație

O serie de evenimente specifice sportului școlar oferă posibilitatea de a se pune în practică politica de comunicare cu privire la unitatea școlară. Dintre acțiunile specifice utilizate în acest scop putem aminti: cupe sau campionate găzduite în mod tradițional de o anumită unitate școlară – Cupa Liceului Național la Badminton; spectacole de dans sportiv, aerobic, majorete sau alte sporturi artistice oferite în scopuri sociale, educaționale sau cultural-sportive; demonstrații organizate în spații publice.

Concluzii

Există o permanentă obligație, cel puțin morală, de a motiva copiii pentru practicarea exercițiului fizic indiferent de felul acestora. Majoritatea elevilor sunt sportivi amatori iar problema principală o reprezintă demotivarea lor dată de accesul greu la câștigarea vreunui titlu sportiv. Pentru a le menține un interes viu și pentru a le oferi un set de satisfacții în plan personal, responsabilii sportului școlar trebuie să vadă și dincolo de „curtea școlii”. Pentru a implica un număr cât mai mare de elevi în viața sportivă ei trebuie să profite de tot ce poate oferi societatea în plan sportiv și să transforme aceste ocazii în oportunități sportive pentru manifestarea și modelarea elevilor aflați în proces de formare a caracterului și a identității personale. În egală măsură organizațiile sportive trebuie să dezvolte programe sportive inedite pentru a ameliora relația de parteneriat cu potențiali susținători financiari, lucru impus de subfinanțarea cronică a acestui sector.

Bibliografie

1. Mihăilescu, N., *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, Editura Universității

- din Pitești, Pitești, 2006.
2. Moise, Z., *Marketingul prin intermediul târgurilor și expozițiilor*, Editura All Educațional, București, 1997.
 3. Vlăsceanu, M., *Organizațiile și cultura organizării*, Editura Trei, București, 1999.

Despre valențele educației fizice în socializarea școlarului mic

Adina Florentina DOBRETE

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Educație fizică și sport.

Abstract

Lucrarea sintetizează aspecte ale rolului disciplinei educație fizică în procesul de socializare al școlarului mic, analizează relațiile intersociale elev – elev, profesor – elev și locul și rolul educației fizice școlare în realizarea obiectivelor de socializare a elevilor din ciclul de achiziții fundamentale.

Cuvinte cheie: educație fizică, școlari, socializare

Relațiile intersociale elev – elev, profesor – elev

Un rol deosebit de important, pentru evoluția copilului, îl au pe de-o parte, dezvoltarea interrelațiilor sociale și caracteristicile acestora, iar pe de altă parte, recepționarea rezonanțelor în structura personalității a noii experiențe și îmbogățirea cunoștințelor.

Interrelațiile sociale poartă amprenta vieții sociale în ansamblul ei, dar și a vieții școlare și familiale. Viața școlară și socială îl dezvoltă pe copil pentru adaptarea și integrarea eficientă în mediul ambiant.

Relațiile sunt impuse de construirea unui anumit climat psihosocial, în cadrul lecțiilor, care poate favoriza sau defavoriza optimizarea predării și învățării, contribuind la maximalizarea rezultatelor instructiv educative sau la minimalizarea unor posibile efecte negative.

Relațiile de prietenie se dezvoltă în primii ani ai școlii primare, atunci când copilul vede în cel de lângă el pe cineva cu care se poate juca și comunica. Ei devin conștienți de reciprocitate: faptul că de o relație de prietenie pot beneficia ambii parteneri, nu doar unul. Aceste aspecte au determinat, în educație fizică, stabilirea unor relații de tip democratic bazate pe colaborare, conlucrare, cooperare și respect reciproc. În procesul de învățare, din educația fizică, tactul pedagogic este un factor ce contribuie la formarea motivației și interesului pentru instruire și învățătură. La aceasta contribuie relațiile ce se stabilesc între profesori și elevi, relații ce pot fi: de simpatie, de ajutorare, de respect, de încurajare, etc.

Tipuri de relații dintre profesor – elev

Între profesori și elevi, în procesul instructiv-educativ, din educație fizică, se instalează relații ce se bazează atât pe competența și afectivitatea profesorului cât și pe posibilitățile și capacitățile de înțelegere și execuție a elevilor. Aceste tipuri de relații, conform opiniei lui M. Stoica, (1977), sunt de mai multe tipuri: „de conducere, de cunoaștere, socio – afective, de comunicare”.

Relațiile de conducere sunt, în principal determinate de modalitatea de comportare a profesorului față de colectivul de elevi cu care lucrează.

Relațiile de cunoaștere sunt impuse, întrucât desfășurarea procesului instructiv – educativ este determinată de cunoașterea elevilor din punct de vedere al aptitudinilor psihomotrice, al stăpânirii deprinderilor motrice, al inteligenței motrice, al trăsăturilor morale și de voință, al motivațiilor și intereselor, al aspirațiilor și dorințelor.

Cu cât această cunoaștere este mai temeinică cu atât profesorul poate stabili relații mai bune întrucât știe cum să lucreze cu elevii.

Relațiile socio – afective ce se stabilesc între profesor și elevi, între elevi și profesor, între elevi și elevi pot fi de acceptare, de respingere, de simpatie, de indiferență. Când acestea au caracter pozitiv procesul instructiv – educativ se desfășoară cu plăcere, cu bucurie și cu mare eficiență. Dacă însă între elevi și profesor relațiile socio – afective capătă un caracter negativ, activitatea se desfășoară cu greutate, devine enervantă, plictisitoare și inefficientă. Deosebit de importante sunt și relațiile ce se stabilesc între elevii aceleași clase sau grupe. Dacă între elevi se realizează relații de prietenie și afecțiune, jocurile și ștafetele sunt mai ușor de organizat și desfășurat.

Relațiile de comunicare sunt determinate în procesul de schimbare a comportamentelor elevilor, sportivilor. În procesul de instruire din educație fizică și sport, elevii alături de comunicarea ce o realizează prin mișcare, realizează și o comunicare verbală, prin discuții ce se referă la modalități de execuție, la posibilitatea de acționare, la ceea ce simt, ceea ce înțeleg.

Comunicarea realizată de elevi și cea realizată de profesor trebuie să fie plăcută stimulativă în ambele sensuri și să contribuie la evoluția elevilor..

Locul și rolul educației fizice școlare în realizarea obiectivelor de socializare a elevilor

În ciclul de achiziții fundamentale educația fizică se organizează și se desfășoară în următoarele forme de activitate: lecția de educație fizică, gimnastica în regimul zilei de școală, momentul de învioreare, activități turistice, serbările sportive și activitățile sportive de performanță (organizate în cadrul cluburilor sportive).

În ceea ce privește socializarea elevului din ciclul de achiziții fundamentale profesorul trebuie să țină cont de următoarele obiective care se realizează prin intermediul disciplinei educație fizică:

- Formarea și consolidarea unor trăsături morale: independență, perseverență, încrederea în forțele proprii, răbdare, ordine, spirit de cooperare, colaborare, răspundere;
- Formarea și cultivarea conștiinței de sine prin dezvoltarea siguranței, satisfacției și încrederii în propriile posibilități;
- Învățarea și exersarea capacității de a respecta, de a ține cont de ceilalți, de părerile și sugestiile acestora;

Fiecare elev este unic prin felul în care se comportă, dar el trebuie să țină cont de comportamentul colegilor cel înconjoară, de școala în care învață și de societatea în care trăiește.

Valențele educației fizice în socializarea școlarului mic

Deși termenul de socializare pare că este o creație a sociologiei, realitatea dezvoltării științei infirmă presupunerea. El apare în psihologie supunându-se procesului de transfer. Îl putem întâlni în operele lui Freud și Pavlov.

În ceea ce privește socializarea elevului din ciclul de achiziții fundamentale profesorul trebuie să țină cont de următoarele obiective care se realizează prin intermediul disciplinei educație fizică:

- Formarea obișnuinței de punctualitate în lecție, într-o ținută sportivă, estetică adaptată spațiului în care se desfășoară activitatea;
- Incadrarea rapidă în formațiile de lucru ordonată de profesor;
- Stabilirea unor responsabili de grupe și precizarea atribuțiilor acestora, cu deosebire privind modul de manipulare a materialelor și aparatelor, comportamentul colegilor, activități de autoorganizare și autoarbitrare;
- Formarea capacității de participare la activitățile colective integrându-se într-o grupă sau echipă, în funcție de locul și rolul său;

– Favorizarea formării și consolidării elementelor personalității care să contribuie la autonomie, cooperare în realizări colective și responsabilitate în activitate.

Adoptarea unui anumit tip de comportament este dat de personalitatea fiecărui elev. În cadrul lecțiilor de educație fizică, unde datorită specificului activității, cadrul organizatoric este mai larg, creează mai multe posibilități de manifestare comportamentală, dând posibilitatea profesorului să intervină pentru corectarea aspectelor negative sau să le stimuleze pe cele pozitive.

Pentru a se integra în mediul social și pentru a susține funcționarea organizațiilor din care face parte, ființa asocială trebuie să se transforme în ființă socială. Aceasta înseamnă că este necesar să se acumuleze competențe și capacități care să-i permită asamblarea benefică în contextul respectiv. Altfel spus, în termenii psihologiei, ființa socială trebuie să acumuleze atitudini cu rezonanță socială, adică acele atitudini care fac posibilă acceptarea de către organizație a comportamentului său conform cu regulile specifice manifestării rolurilor asumate sau atribuite.

În urma elaborării acestei cercetări am ajuns la următoarele **concluzii**:

- Educația fizică, prin mijloacele ei specifice, îl pregătește pe copil pentru viață, pentru că îl fortifică din punct de vedere fizic și psihic, pentru că-i formează deprinderi și obișnuințe de colaborare cu ceilalți, impune sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora, angrenează întreaga colectivitate în efortul pentru atingerea unui scop.

- Mijloacele educației fizice devin mijloacele educației în măsura în care sunt judicios organizate și conduse de către profesorul de educație fizică: elevii își însușesc deprinderi de comportare civilizată, de viață în colectiv, își formează capacitatea de a-și subordona comportarea la regulile grupului, își dezvoltă voința și trăsăturile caracteriale.

Bibliografie

1. Cârstea, Gh., (1999), *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București.
2. Cerghit, I., (1990), *Metode de învățământ*, București Ed. II, Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Cucuș, C., (2006), *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași.
4. Dragnea, A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București.
5. Epuran, M., Horghidan, I., (1994), *Psihologia educației fizice*, Universitatea Ecologică, București.
6. Popescu – Neveanu, P., (1978), *Dicționar de psihologie*, Editura, Albatros, București.
7. Scarlat, E., (2002), *Educație fizică și sport*, Editura D.P. București
8. Verza, E., Verza, F. E., (1994), *Psihologia vârștelor*, Editura Pro Humanitate, București.

Posibilități de predare/învățare a principiului acțiunilor reciproce și a mișcării de rotație prin studierea mișcărilor sportivilor

Prof. Mihai Fârtat
Școala Gimnazială Nr. 4, Râmnicu Vâlcea

Predarea conservării impulsului și a mișcării circulare este dificilă din punctul de vedere al înțelegerii lor de către elevi, precum și al aplicării formalismului matematic.

Folosirea unor exemple din viața cotidiană a elevilor, punând în valoare și experiențele lor de la orele de educație fizică – mai ales că ei valorizează activitățile sportive mult mai mult decât pe cele petrecute exclusiv în clasă – este de natură să-i motiveze în învățare și prezintă avantajul construirii noilor cunoștințe pe activități cunoscute și acceptate de elevi.

De exemplu, în cazul mișcării patinatorului, apar 2 accelerații:

- Tangențială, îndreptată după tangenta la cerc, care depinde de variația vitezei în timp
- Radială (centripetă), îndreptată spre centrul cercului (v^2/r , unde r - raza cercului pe care se produce mișcarea și v - viteza mobilului).

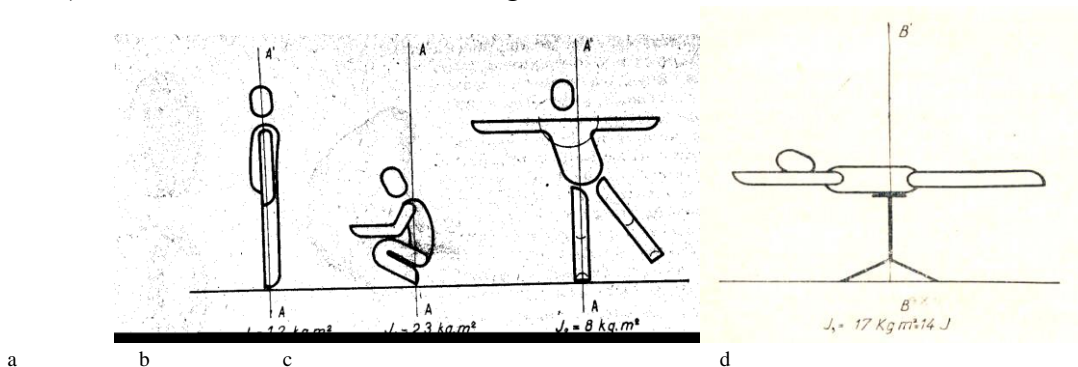
Dacă această mișcare circulară este uniformă, $v=ct.$, nu există o accelerație tangențială, ci doar una centripetă.

Există o deosebire între mișcarea circulară pe care o efectuează un mobil pe o traiectorie circulară și o mișcare de rotație pe care o efectuează tot corpul în ansamblul său în jurul unui punct sau al unei axe fixe. În studiul unei mișcări de rotație intervine ca element esențial momentul de inerție mecanică al corpului J . (J al corpului în raport cu o axă este suma produselor dintre diferite mase care compun corpul și pătratul distanței acestor mase la axa de rotație respectivă)

$$J = \sum m_i d_i^2$$

Modificarea formei corpului schimbă mărimea momentului de inerție în raport cu aceeași axă:

- a) poziția în picioare $J=1,2 \text{ Kg.m}^2$
- b) „ghemuit” $J=2,3 \text{ Kg.m}^2$
- c) sportiv stând într-un picior, cu mâinile într-un plan orizontal $J=8 \text{ Kg.m}^2$
- d) față de axa transversală $J=17 \text{ Kg.m}^2$



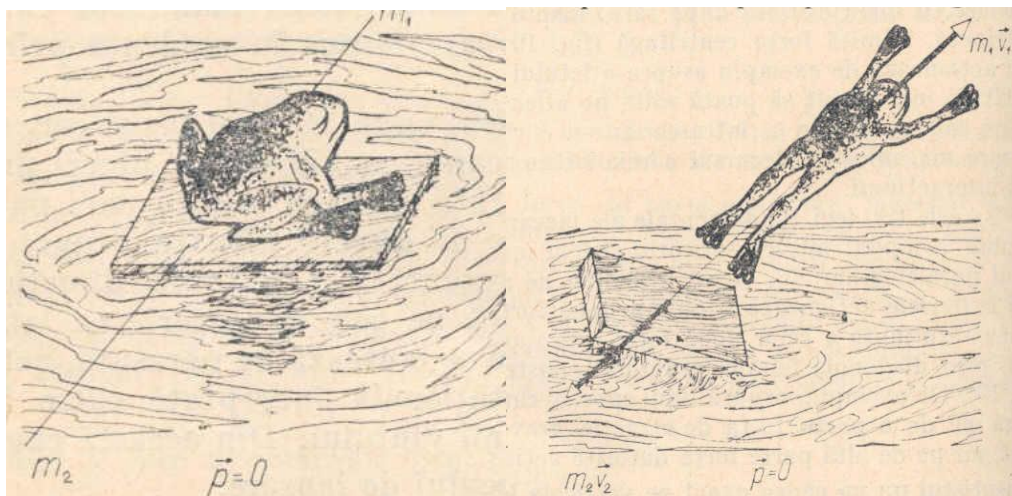
O consecință a legilor mecanicii este și legea conservării impulsului ($p=mv$).

Pentru orice sistem de puncte materiale izolate, impulsul total al acestora - care este suma impulsurilor punctelor care compun sistemul - se conservă.

În cazul particular, al unui sistem format din două corpuri de mase m_1 și m_2 , care se află în repaus – o broască pe suportul ei- deoarece vitezele corpurilor sunt nule, și impulsul total $m_1v_1 + m_2v_2 = 0$.

Dacă din interiorul sistemului se produce mișcarea unuia dintre corpuri - broasca sare de pe

suport – pe baza legii conservării impulsului, impulsul total rămâne nul. Rezultă de aici că impulsul suportului p_2 este egal dar de semn contrar cu impulsul braștei p_1 (vitezele sunt invers proporționale cu masele).

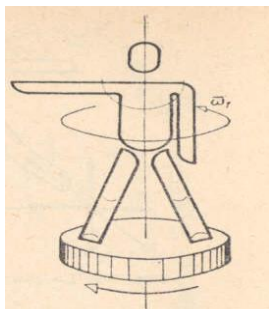


În cazul corpurilor care au o mișcare de rotație, legea conservării momentului cinetic($J\omega$).

$$J_2 \omega_2 = \text{ct.}$$

J - moment de inerție; ω - viteza unghiulară a corpului în jurul unei axe.

Această lege a conservării momentului cinetic este foarte utilă în explicarea problemelor legate de rotirea corpurilor în jurul unei axe, cum ar fi acelea care privesc jocul de crichet, executarea giganticii de către atleți etc.



Un om așezat pe o platformă ce se rotește în jurul unei axe verticale, poate, numai prin mișcări ale forțelor interne să-și rotească corpul împreună cu platforma în jurul axei de rotație.

Prin rotirea brațului întins într-un plan orizontal, omul așezat pe o platformă ce se poate roti fără frecare în jurul axei verticale, poate mișca platforma în sens contrar. Oprind rotirea brațului se oprește și platforma.

Un patinator are foarte multă grație, suplețe, dar și siguranță în mișcare, atunci când este pe gheață. În schimb, celor mai mulți dintre noi ne este teamă și mergem cu multă prudență pe drumul acoperit cu polei. Pentru o mai bună stabilitate, pentru a nu aluneca sau cădea, instinctiv facem cu mâinile o serie de mișcări, depărtându-le de corp.

În comparație cu schiorul, care atinge viteze de ordinul a 100 km/h, patinatorul are o viteză de 40-50 km/h. Deci, sportivul se străduiește ca prin mișcări proprii potrivite, pe un teren plan, să obțină viteze cât mai mari (instinct, știință).

Când realizează piruete, când pornește din repaus, când trebuie să se oprească brusc dintr-o mișcare de rotație pe care o execută cu o mare viteză se observă că la pornirea din repaus, o primă figură pe care o face este îndoirea corpului după care începe rotirea, sprijinit într-un singur picior, în jurul unei axe verticale, ce trece prin vârful piciorului. Datorită efortului depus de patinator, viteza cu care se rotește în jurul acestei axe crește mereu. La un moment dat descrie cercuri din ce în ce mai mici, deci viteza lui de rotație se va mări.

Patinatorul izbutește ca prin mișcări potrivite ale picioarelor, brațelor, întregului corp, să-și modifice după voie poziția corpului față de axa de rotație și ca urmare și viteza de rotație a corpului în jurul acestei axe.

Științific, problema este lămurită pe baza legii conservării momentului cinetic

$$J \cdot \omega = \text{ct.}$$

J - momentul de inerție în raport cu axa de rotație; ω - viteza unghiulară de rotație.

Cu cât momentul de inerție este mai mic, cu atât rotirea în jurul acelei axe se face mai ușor și cu atât ω este mai mare. Apropiind mâinile de axa de rotație (masa este repartizată mai aproape de axa de rotație), se micșorează J , iar viteza unghiulară crește. Când patinatorul dorește să se oprească din viteza mare de rotație pe care o are la un moment dat, el mărește momentul de inerție, îndepărtând brațele de corp și unul dintre picioare, rotirea făcând-o pe celălalt picior.

Îndrumarea elevilor în direcția studierii legăturii dintre **abordarea fizică a mișcării** și **mișcarea fizică** are drept efect *motivarea lor în învățarea fizicii*, dar și înțelegerea modului de funcționare integrată a organismului uman, contribuind la formarea unei concepții unitare despre om și natură.

Bibliografie

1. Malinovski, Viorel, *Didactica fizicii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003;
2. Ruscescu, Corneliu; Tudose, Cosma, *Modele și modelare în fizică*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1987;
3. Sandu, Mihail, *Probleme de Fizică*, Editura Ex libris, Râmnicu Vâlcea, 1993;
4. Colectiv, *Lecturi de fizică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980;
5. https://mec.tuiasi.ro/diverse/Biomecanica_gen.pdf.

Mecanică și sport. Importanța studierii mișcării corpului uman în înțelegerea noțiunii de forță

Prof. Marinela FÂRTAT
Școala Gimnazială Nr. 4, Râmnicu Vâlcea

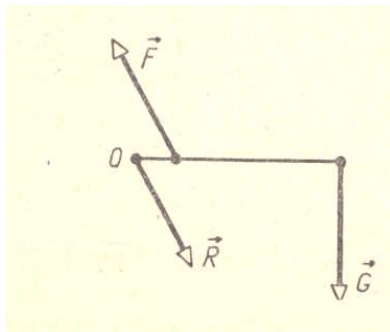
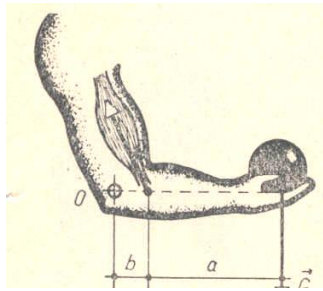
Grecii antici aruncau discul și sulița, jucau mingea cu piciorul, trăgeau cu arcul, organizau concursuri de alergări pe stadioane, sărituri, lupte etc.

La baza activității sportive stă ca fenomen fiziologic mișcarea produsă de musculatura corpului, comandată și coordonată de sistemul nervos central.

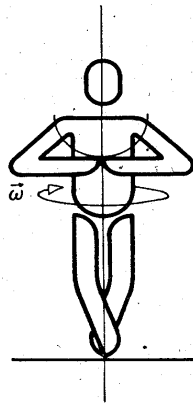
Cei peste 500 de mușchi pe care-i conține corpul omenesc – și care reprezintă circa 40% din greutatea corpului - asigură cele mai variate mișcări.

Mușchii striati, cu fibre de lungimi de până la 12 cm și grosimi de 0,01-0,06 mm, care au rol principal în exercițiile fizice, sunt fixați prin ligamente pe diferite oase ale corpului omenesc formând peste 200 de pârghii osoase de diferite ordine, dintre care cele mai multe sunt de ordinul pârghii care se pot roti în jurul articulațiilor lor.

Un experiment caracteristic pentru acest gen de pârghii îl constituie antebrațul articulat la cot.



G-greutatea bilei
F- forța mușchilor
R – forța rezistentă din articulația cotului
a,b – brațele forțelor



Dacă ținem seama de faptul că tensiunea fiecărei fibre musculare poate varia între 0.1 – 0.3 N, rezultă că fiecare cm^2 de secțiune musculară poate dezvolta o forță de aproximativ 60 N.

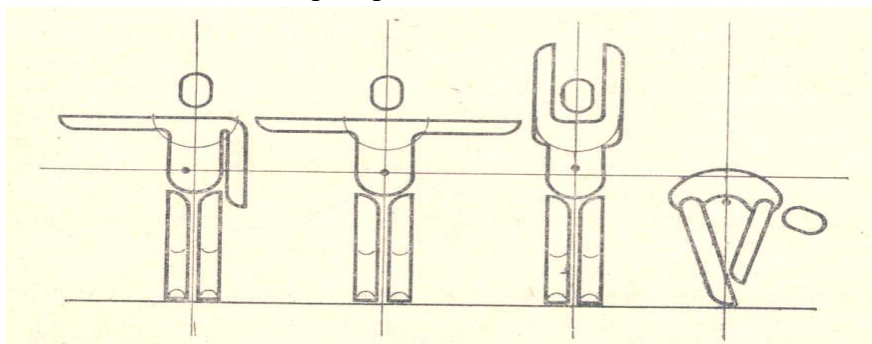
În cursul unor întreceri sportive numai mușchii membrelor inferioare pot realiza tensiuni care să întrecă de câteva ori greutatea corpului. După unele calcule estimative rezultă că dacă toate fibrele mușchilor ar lucra la un loc, mușchii ar fi capabili să dezvolte o forță de 25.000 N, aproape de neconceput dacă ne referim la greutatea corpului omenesc.

Toate mișcările executate de om în timpul exercițiilor fizice se desfășoară în concordanță cu legile mecanicii.

Aceste legi guvernează atât deplasarea omului (mers, alergare, înot, săritură) cât și mișcarea diferitelor obiecte pe care acesta le folosește (disc, suliță, ciocan etc.). Indiferent de natura lor, ele alcătuiesc corpuri mecanice, care au masă, deci greutate proprie.

Putem considera că toată masa corpului s-ar concentra într-un singur punct material greu – centrul de greutate – iar studiul mecanic al mișcării corpului se poate reduce într-o primă etapă, numai la studiul acestui punct.

La om, în poziția verticală, centrul de greutate se află pe axa verticală ce traversează corpul în lung, la o înălțime ceva mai mare ca jumătatea înălțimii corpului măsurat de la picioare spre cap și cam la mijlocul distanței de la ombilic spre spate.



În urma mișcării, centrul de greutate al unui corp descrie un drum care alcătuiește traiectoria punctului respectiv. Câteodată, traiectoria poate fi materializată: rostogolirea pe nisip a unei bile metalice grele, traiectoria luminoasă descrisă de unele artificii pe timp de noapte. Alteori – exemplu: o suliță care străbate aerul - traiectoria nu poate fi efectiv materializată, dar poate fi calculată și determinată precis pe baza legilor mecanicii. Se poate stabili că traiectoria suliței în aer are forma asemănătoare unei parabole. O traiectorie asemănătoare are și un disc aruncat de sportiv și în general orice obiect azvârlit sub un anumit unghi de sol și care cade apoi liber pe pământ. Există și traiectorii

mai simple, traiectorii rectilinii. Între traiectoriile curbilunii (și cele parabolice), un loc special îl ocupă cele circulare. O astfel de traiectorie este descrisă de bilă (la proba de aruncare a ciocanului) în intervalul de timp în care se face pregătirea lansării. Un patinator care efectuează o piruetă pe gheață execută o mișcare de rotație (în jurul axei sale longitudinale)

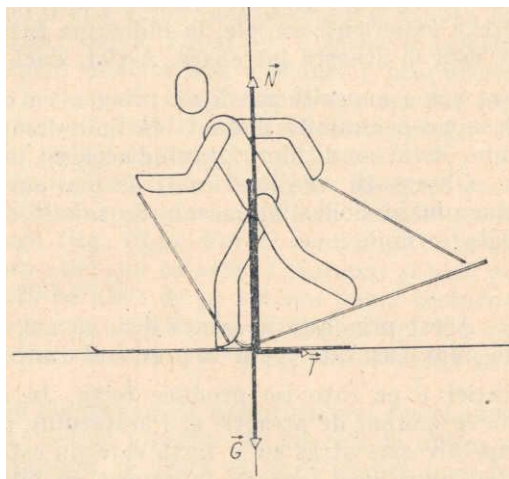
Performanțele celor mai multe probe de alergări nu sunt decât rezultatul unei lupte încleștate cu spațiul și timpul în vederea obținerii unor viteze cât mai mari.

În afară de studiul mișcării corpurilor (definită de elementele: traiectorie, viteză, accelerație etc.), mecanica studiază și interacțiunile dintre corpuri. Mărimea fizică vectorială care măsoară tăria interacțiunii este forța. Orice exercițiu fizic este determinat de manifestarea forțelor.

În interacțiunea dintre sportiv și corpurile înconjurătoare (Pământ, diverse obiecte de aruncare: disc, ciocan etc.) pot apărea:

- Forțe interioare (forța mușchilor)
- Forțe exterioare (greutatea corpului)
- Forțe de legătură dintre corpuri (reacțiunea solului asupra atletului)
- Forțe de inerție (care se manifestă numai asupra corpurilor care se află în mișcare accelerată)

Aceasta se opune sensului accelerației și este proporțională cu masa corpului în mișcare și cu accelerația pe care o are în acel moment și poate fi considerată aplicată în centrul de greutate al corpului (ex:forța centrifugă)



-forțe de frecare (care se opun mișcării sau tendinței de mișcare; consumă din energia de mișcare a sportivului; fără ele, mișcare nu ar fi posibilă)

$$T = \mu N$$

(N - normala la suprafață; μ - coeficient de frecare)

În timpul efectuării diferitelor mișcări ale corpului omenesc, majoritatea categoriilor de forțe enumerate mai sus, sunt în general prezente ca forțe de interacțiune.

Galilei și Newton au sintetizat într-un principiu general al mecanicii –principiul inerției-unele observații referitoare la menținerea stării de repaus sau de mișcare rectilinie și uniformă a oricărui corp, dacă nu se acționează asupra lui din exterior.

Newton a exprimat cantitativ forța, în principiul al II-lea al mecanicii, $F = ma$.

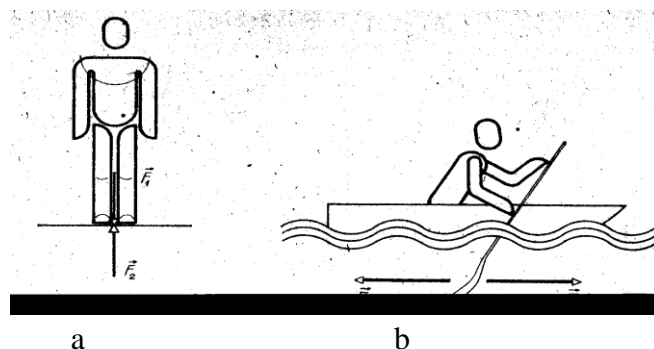
Dacă se consideră cazul în care unui corp care se află în câmpul gravitațional al Pământului, corpul este atras cu o forță – G , care variază cu latitudinea geografică și altitudinea locului, spre deosebire de masa corpului, care reprezintă măsura inerției corpului și care este aceeași oriunde s-ar afla. Conform principiului al II-lea al mecanicii, rezultă că $G = mg$.

Tot Newton este cel care a stabilit și cel de-al treilea principiu al mecanicii - principiul acțiunii și reacțiunii sau al acțiunilor reciproce.

Exemple

a) Un săritor părăsește suprafața solului și apasă asupra lui cu o forță de 900N, dar și solul acționează asupra sportivului tot cu o forță de 900 N , dar îndreptată de la sol spre sportiv;

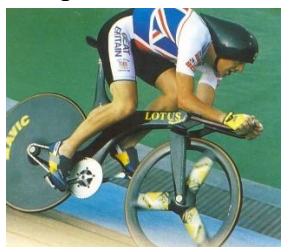
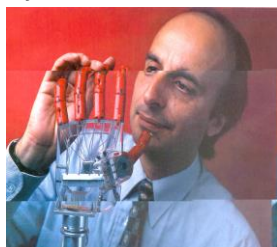
b) În probele de caiac-canoe, când vâslele acționează asupra apei și apa acționează, la rândul ei, asupra bărcii, prin intermediul vâslelor, barca mișcându-se accelerat;



c) În proba de aruncare a ciocanului, atletul ar putea fi ridicat de pe sol de forța centrifugă, dacă nu ar exista și forța centripetă;

d) Aceeași forță centrifugă ar putea răsturna un bobist sau un schior la intrarea într-o curbă, cu viteză mare.

La cele trei principii ale mecanicii, enunțate mai sus, care determină complet mișcarea oricărui sistem mecanic, se adaugă, de obicei, principiul suprapunerii acțiunii forțelor (de exemplu: asupra unui sportiv care se lansează cu parașuta, acționează pe de-o parte greutatea, iar pe de altă parte și forța vântului, de aceea, parașutistul nu va cădea exact pe verticala locului de lansare).



Dincolo de interesul pur teoretic pe care îl prezintă cunoașterea legilor fizice pe baza cărora funcționează organismul uman supus unui efort determinat de executarea mișcărilor sportive, înțelegerea și simularea fenomenelor biomecanice au un rol deosebit atât în optimizarea antrenamentelor și tehnicilor specifice diferitelor ramuri sportive - creșterea randamentului, diminuarea frecărilor - cât și în fabricarea unor proteze care să suplinească anumite deficiențe fizice.

Bibliografie

1. Malinovski, Viorel, *Didactica fizicii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
2. Rusescu, Corneliu, Tudose, Cosma, *Modele și modelare în fizică*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1987;
3. Sandu, Mihail, *Probleme de Fizică*, Editura Ex libris, Râmnicu Vâlcea, 1993;
4. Colectiv, *Lecturi de fizică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980;
5. https://mec.tuiasi.ro/diverse/Biomecanica_gen.pdf.

Educația prin mișcare școală – familie – societate

Prof. Ioana BABIUC
Club Sportiv Școlar, Unirea, Iași

Secțiunea: Educație pentru sănătate

„Omul nu poate deveni om decât prin educație” după cum aprecia Kant.

Familia exercită o influență deosebit de importantă asupra copilului. Rolul familiei este foarte important în dezvoltarea copilului din punct de vedere fizic, emoțional, moral și estetic. O mare parte despre cunoștințele despre societate, natură, reguli și obișnuințe comportamentale, reguli și deprinderi igienice se datorează educației primite în familie.

Familia este primul factor educativ care oferă copilului aproximativ 90% din cunoștințele uzuale și tot familia are rolul de a dezvolta copilului spiritul de observație, memoria și gândirea acestuia.

Deprinderile de comportament ca sinceritatea, politețea, respectul, cinstea, decența în vorbire și atitudini, grija față de unele lucruri încredințate, întrajutorarea, responsabilizare, se formează tot în familie.

Educația organizată a tinerei generații se realizează în instituția socială - Școala. Școala este factorul decisiv în formarea unui om apt să contribuie la dezvoltarea societății, să fie pregătit pentru muncă. Procesul de educație din cadrul școlii este îndrumat și condus de persoane pregătite în mod special pentru această activitate. Menirea școlii nu este numai de a înzestra elevii cu un bagaj de cunoștințe ci și de a stimula calitatea de om.

Atunci când cele două medii educaționale – familia și școala se completează și se susțin ele pot asigura într-o mare măsură o bună integrare a copilului în activitatea școlară, dar și în viața socială.

Din păcate implicarea permanentă a părintelui în educația elevilor o regăsim până la ciclul gimnazial, după care responsabilitatea majoră în educația acestora revine doar școlii, ceea ce nu este suficient.

Rolul familiei se face simțit și în fixarea sau reglarea nivelului de aspirație al elevului, dar de multe ori se întâmplă ca nivelul de aspirație stabilit de părinți să nu corespundă posibilităților reale ale elevului, iar de aici apar situații de insucces școlar care pot degenera în abandon școlar, în funcție de mediul din care provine elevul

Implicarea elevilor în activități extrașcolare bine organizate cum ar fi practicarea unei ramuri de sport, sub îndrumarea specialiștilor în domeniu, reprezintă un plus în educația acestora.

Seleționarea elevilor în diferite grupe, lucrul diferențiat în funcție de abilitățile fiecărui individ, conduc la creșterea încrederii în sine, la dezvoltarea personalității și la o integrare socială mai largă. De asemenea, înțelegerea respectivelor activități de către părinți este un lucru determinant în dezvoltarea copiilor.

Educația prin mișcare – Sportul conduce la formarea corporalității, a instinctelor, a afectivității, a voinței, până la fasonarea gândirii, a atitudinilor, a comportamentelor expresive etc și are ca scop final ca fiecare copil să devină un adult cu o minte sănătoasă într-un corp sănătos.

Știm că educația fizică și sportul nu este prioritatea absolută a învățământului nostru, dar, studiile demonstrează că obezitatea infantilă prezintă un procent de 35% (în anul 2016), ceea ce implicit conduce la alte boli asociative. Conștientizând aceste riscuri trebuie să prevenim acțiunile negative ca urmare a unei stări de sănătate precară, respectiv neadaptarea la activitate profesională, ceea ce duce la un regres al societății.

Știm că educația fizică și sportul nu este prioritatea absolută a învățământului nostru, dar,

studiile demonstrează că obezitatea infantilă prezintă un procent de 35% (în anul 2016), ceea ce implicit conduce la alte boli asociative.

Conștientizând aceste riscuri trebuie să prevenim acțiunile negative ca urmare a unei stări de sănătate precară, respectiv neadaptarea la activitate profesională, ceea ce duce la un regres al societății.

Educația prin sport este într-o strânsă corelație cu educația pentru alimentație. Alimentația este factorul de mediu cel mai important care influențează organismul. Starea de sănătate a individului depinde de factori precum genetica, statutul social sau atitudinile și valorile cu privire la sănătate.



Omul modern se hrănește într-un mod nesănătos, mănâncă neregulat și mult. Așa se face că o persoană din două suferă de exces de greutate (depășirea cu peste 10% a greutății normale), aceasta efect nefast asupra sistemului osos, a scheletului și asupra aparatului motor, în special asupra părții inferioare a corpului.



Obiectivul principal al educației prin mișcare este acela de a încuraja un **stil de viață activ** pentru toți, o **alimentație sănătoasă** și de a stopa creșterea numărului de persoane supraponderale și obeze. O cale sigură este practicarea unei activități fizice.

Educația este solicitată să răspundă unei societăți în care nu se mai regăsesc principiile morale, scara de valori și sistemul de repere etice se pierd de la o generație la alta.

În concluzie, putem spune că activitatea extracurriculară este o componentă educațională valoroasă și eficientă căreia orice cadru didactic trebuie să îi acorde atenție, adoptând o atitudine creatoare atât în modul de realizare a activității, cât și în relațiile cu elevii, asigurând astfel o atmosferă relaxantă care să permită stimularea creativă a elevilor.

Înainte de toate, este însă important ca profesorul însăși să fie creativ, pentru că numai așa poate să aducă în atenția elevilor săi aceste tipuri de activități extrașcolare care să le stârneasce interesul, curiozitatea, imaginația și dorința de a participa necondiționat la desfășurarea acestora.

Bibliografie

1. Cernea, Maria, *Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ*, în *Învățământul primar*, nr. 1 / 2000, Editura Discipol, București;
2. Crăciunescu, Nedelea, *Forme de activități extracurriculare desfășurate cu elevii ciclului primar*, în *Învățământul primar* nr. 2, 3 / 2000, Editura Discipol, București;
3. Decun, Livia, *Contribuția activităților extracurriculare la optimizarea procesului de învățământ*, în *Învățământul Primar*, nr. 4, 1998;
4. Ionescu, M., Chiș, V., *Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001;
5. Lespezeanu, M., *Tradițional și modern în învățământul preșcolar*, Editura S.C. Omfal, București, 2007
6. Vlăsceanu, Gheorghe, coord., Neculau, Adrian, *Școala la răscruce. Schimbare și continuitate în curriculumul învățământului obligatoriu. Studiu de impact*, Editura Polirom, 2002.

Randamentul competițional în probele atletice și principalii factori perturbatori ai acestuia

Prof. Constantin TIHULCĂ
Școala Gimnazială, Liteni, Iași

Secțiunea: *Sport de performanță*

Competiția reprezintă ținta finală și piatra de încercare pentru fiecare sportiv, deoarece îl pune într-o situație specială de întrecere, de luptă pentru victorie sau pentru obținerea performanțelor propuse în ramura sau probele în care este specializat.

Scopul pregătirii pentru competițiile atletice constă în formarea unui sistem de deprinderi, calități, atitudini, conduite etc., prin intermediul cărora să se contribuie la maximizarea capacității de performanță pe perioada acestora. Toate aceste acțiuni și relații, de cele mai multe ori cu caracter interdisciplinar, se manifestă practic, în interesul unor mari dispute, cu suprasolicitări fizice și nervoase, adesea imprevizibile și greu controlabile.

Cuvinte cheie: *competiție, factori perturbatori, randament competițional*

În limbajul vechilor greci, lupta sau întrecerea prin luptă se numea agon; peste milenii, agonistica s-a impus drept caracteristică esențială a sportului. Fără componenta emulativă (strădania de a depăși pe cineva și pe tine însuși), sportul și-ar pierde forța de propulsie, ar lenevi și s-ar stinge, lipsind ființa umană de un mecanism de perfecționare, care-i asigură, alături de alte atuuri, supremația totală pe planetă.

Marea variabilitate a individualităților sportive și a situațiilor competiționale conturează fragil un «model comportamental standardizat» de participare a atleților în competiții. Totuși, în mod particular, putem vorbi de strategii de informare și cunoaștere a factorilor destabilizatori ai randamentului competițional și, desigur, de unele modalități de limitare a efectelor acestora prin rezolvări creative și eficiente ale situațiilor problematice. Prezint în continuare o identificare, a principalilor factori perturbatori ai randamentului competițional în probele atletice și unele modalități de limitare ale efectelor acestora.

Desigur că nu avem pretenția unei abordări exhaustive a problematicii complexe a randamentului competițional, ci doar să aducem 10 argumente, sub forma unui decalog, în sprijinul înțelegerii sintagmei potrivit căreia socoteala de acasă nu se potrivește cu cea din târg.

1. Stări de boli acute, contractate înainte sau în perioada competiției sportive. Trebuie să pornim de la premisa axiomatică prin care starea de sănătate constituie pilonul de bază al randamentului uman, în care se încadrează, bineînțeles, și cel sportiv. Alterarea acestei stări duce la dezechilibre cu consecințe nefavorabile pentru capacitatea de efort și performanță. În continuare, nominalizăm principalele afecțiuni acute, posibil de a fi contractate înainte (înțelegându-se prin aceasta, trei, maximum zece zile), pe timpul deplasării la competiție sau pe durata acesteia: accidentări sub forma unor entorse, contuzii, întinderi etc.; stări gripale, rinofaringite, angine acute etc.; enterocolite, toxiinfecții alimentare, gastrite, ulcere etc.; abcese dentare; migrene de diverse etiologii; insolații, deshidratări, dezechilibre electrolitice și chiar lipotimii determinate de căldura excesivă pe parcursul competiției.

Modalitățile de combatere a riscului dobândirii acestor afecțiuni sunt multiple și specifice fiecăreia. În general, ele converg spre terapii preventive și medicația de urgență, ce vor fi administrate de medicul echipei sau de cel al competiției sportive. Pentru a preveni întinderile musculare care ni se par cele mai grave deoarece îi scot pe atleți pe o perioadă mai lungă de timp din acti-

vitarea competițională, recomandăm încălziri adecvate probei, combinate cu unguente vasodilatatoare și exerciții specifice de stretching.

2. Stări de oboseală. Oboseala este un factor limitativ al capacității de performanță, ce se datorează nerefacerii și neacomodării organismului la efortul de pregătire și la cel competițional. Ea poate fi determinată de: cicluri de pregătire în săptămânile precompetiționale prea încărcate, cu pondere pe volumul de pregătire și nu pe intensitatea acestuia; stări de supraantrenament; transport la competiții cu mijloace ce lungesc durata deplasării și în condiții improprie (ex., stat ore în șir în șezând fără posibilități de mișcare și relaxare); condiții de cazare neadecvate unei odihne normale; insomnii; distanțe mari până la locul competiției, al mesei și cazării; încercări prea multe la săritura în înălțime și cu prăjina; dozarea greșită a efortului în serii, semifinale și finale; stări premenstruale sau menstruale dureroase sau cu hemoragii prelungite.

3. Stări exagerate de frică, anxietate și stres. Considerăm că acești factori de natură psihică, în forme exagerate de manifestare, induc, de cele mai multe ori, un impact nefavorabil asupra potențialului competițional al atleților. Având în vedere importanța lor, de multe ori decisivă, în influențarea capacității de performanță a atleților, vom insista, în continuare, ceva mai mult asupra formelor lor de manifestare și modalităților de reducere a efectelor nefavorabile ce le induc.

4. Alimentație nerațională și neadecvată cerințelor efortului competițional. Pe durata competițiilor sportive, stomacul și tranzitul intestinal al sportivului nu trebuie să fie încărcat cu substanțe nutritive greu digerabile (mâncăruri prăjite bogate în grăsimi) și în exces, ce părăsesc stomacul greu, după 5-6 ore de digestie. În consecință, alimentația atletului trebuie să fie mai mult calitativă, bogată în calorii și cât mai mică cantitativ, fiind adaptată cerințelor specifice efortului din fiecare probă. De asemenea, recomandăm ca meniul să fie cât mai apropiat de cel cu care este obișnuit atletul, evitându-se experiențe și inovații cu mâncăruri mai puțin obișnuite și prea condimentate la gust și preț. Cea mai mare atenție, mai ales în sezonul foarte cald, trebuie acordată controlului alimentelor pentru a nu fi alterate, fapt ce ar duce la toxiinfecții alimentare, cu consecințe nefaste asupra performanței sportive și chiar asupra sănătății concurenților.

5. Medicație de efort și refacere greșit administrată. În această problemă de mare importanță pentru valoarea performanțelor atletice, recomandăm categoric ca dirijarea medicației sportive de efort și refacere să fie făcută, în exclusivitate, de medic, în strictă colaborare cu antrenorul care programează parametrii efortului și cu sportivul, cel care-i simte pe propria lui piele. Orice amestec al antrenorului în administrarea de medicamente sau chiar vitamine și substanțe minerale o considerăm o abatere gravă de la deontologia profesională și chiar un atentat la sănătatea atletului. În aceeași măsură, pretenții la medalii numai prin solicitări mari și foarte mari, fără o medicație de efort și refacere corespunzătoare, poate fi la fel de gravă.

6. Strategii neinspirate de abordare a competiției, a probei sau probelor atletice la care se participă. Uneori, goana după mai multe titluri și recompense în aceeași competiție seamănă cu celebra zicală privind fuga după doi iepuri mai ales dacă atletul nu este destul de bine pregătit pentru aceste eforturi cumulate. Dozarea efortului în funcție de posibilități exprimată într-un tempo de alergare optim, adesea agresiv, în cursele de fond și mare fond, constituie premisa valorificării la maxim a capacității de performanță. La săritura în înălțime și cu prăjina este foarte important ca sportivii competitori să realizeze un număr cât mai mic de încercări până se apropie de valoarea performanțelor lor, evitându-se astfel instalarea stării de oboseală la sărituri apropiate de posibilitățile lor maxime sau la cele de record.

7. Supramotivația competițională. Competiția sportivă reclamă, conform M. Epuran, «un nivel optim de motivare, cunoscând faptul că atât hipomotivația, cât și hipermotivația nu sunt favorabile performanței». În acest context, mulți antrenori și sportivi recunosc că supramotivația unor competiții

sportive, măsurate adesea în lingouri de aur le-au „dat peste cap întreaga strategie de participare în probă. Astfel, au simțit pe propria lor piele că de la sublim la ridicol nu-s decât ... câteva sutimi sau zecimi de secundă în plus sau doar câțiva centimetri în minus. Dar care este acel nivel optim este încă o întrebare la care răspunsul este greu de formulat, avându-se în vedere factorii numeroși care acționează asupra personalității complexe a sportivului.

8. Condiții meteorologice neprielnice obținerii performanțelor cifrice propuse. Competițiile sportive ce se desfășoară în condiții meteorologice nefavorabile trebuie pregătite de către atleți prin antrenamente speciale, ce se vor desfășura în condiții similare. Astfel, un săritor în lungime, triplu sau prăjină trebuie să fie învățat și să știe ce are de făcut dacă vântul bate cu anumită viteză din față sau din spate, cu sau fără intervenția de dirijare a antrenorului. De asemenea, un aruncător de suliță sau disc trebuie să știe și să simtă direcția vântului pentru a lansa obiectul cu un unghi optim în funcție de aceste situații. O temperatură mai scăzută în timpul competiției reclamă o încălzire prelungită și echipament de menținere a acesteia până în momentul începerii probei și chiar pe parcursul acesteia. Prăjinile vor fi schimbate în funcție de starea vremii, direcția vântului și forma de moment a prăjiniștii. Aceste reglaje sunt numeroase, unele chiar imprevizibile, necesitând, adesea, creativitate și chiar curaj în rezolvarea lor.

9. Materiale și echipamente deficitare sau neperformante. Aceste condiții se regăsesc în special la nivelul grupelor de copii și juniori și sunt datorate unor bugete foarte mici, motiv pentru care procurarea de materiale și echipamente sportive revin, de cele mai multe ori, în obligația părinților. Ne mai referim la proba cu prăjina, care este de mulți ani deficitară la noi în țară, datorită prețului de cost ridicat al acestora și al instalațiilor de sărit.

10. Viața nesportivă în perioada precompetițională sau pe parcursul acesteia. Aceste extravagante nu-i caracterizează în mod special pe atleți, care sunt, în general, mai cuminți decât reprezentanții altor sporturi... Acest tip de comportament, indiferent de cine îl practică îl atribuim intrușilor din sport, care trebuie drastic marginalizați pentru a nu știrbi imaginea adevăraților sportivi. Aceștia se situează în afara acestor vicii, conștienți fiind că le-ar afecta grav imaginea și randamentul competițional.

Bibliografie

1. Alexei, M., *Abordarea interdisciplinară a dezvoltării capacității de performanță la atleții specializați în probele de sprint și garduri*, Teză de doctorat, București, ANEFS, 2001
2. Bălăceanu, C., Nicolau, Ed., *Personalitatea umană - o interpretare cibernetică*, Editura Junimea, Iași, 1972
3. Dragnea, A., *Antrenamentul sportive*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996;
4. Dragan, I., *Medicina sportive*, Editura Stadion, București, 1992;
5. Epuran, M., *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București, 2001
6. Manno, R., *Bazele teoretice ale antrenamentului sportive*, în SDP București, CPPS, nr. 371-374, 1996
7. *Teoria Competiției. Culegere de articole*, în SDP, 362, 363, 364, 1995
8. *Antrenament și competiție. Culegere de articole. In: SDP, București, CCPS, nr. 350, 351, 352, 1995*
9. Weineck, I., *Biologia sportului. In: SDP, București, CPPS, nr. 367-368-369, 1995*

Individualizarea antrenamentului la echipele de handbal copii și juniori

Prof. Ioan HANDRĂU
Liceul Tehnologic Ioniță G. Andron, Negrești-Oaș

Sport de performanță

Individualizarea este unul dintre principiile de bază ale copiilor și juniorilor. Ea presupune în primul rând o cunoaștere a posibilităților și particularităților sportivilor, în funcție de acestea sunt selecționate exercițiile, se stabilește ponderea unor laturi de pregătire, obiectivele individuale etc.

Concepția de joc a echipei precum și funcțiile jucătorilor pe posturi, ocupă un loc însemnat în conținutul planului individual de pregătire.

În general, prin denumirea de individualizare se înțelege adaptarea tehnicii jucătorului și a procesului de instruire la particularitățile fiecărui jucător, fiind vorba așadar despre o tratare diferențiată a jucătorului în raport cu particularitățile sale.

„Individualizarea este una din cerințele principale ale pregătirii sportive, care se referă la faptul că antrenorul trebuie să acorde atenție individuală fiecărui sportiv, în funcție de calitățile și potențialul acestora, de particularitățile de învățare și specificul sportului, indiferent de nivelul de performanță. Întregul concept de pregătire se bazează pe trăsăturile fiziologice și psihologice ale sportivului, pentru a ameliora în mod natural obiectivele pregătirii. Individualizarea nu trebuie înțeleasă ca o metodă ce trebuie utilizată doar în corectarea tehnicii sau în specializarea unui jucător pentru un post în echipă. Individualizarea trebuie privită mai degrabă ca o modalitate prin care se poate evalua obiectiv un sportiv. În acest fel, antrenorul poate înțelege nevoile de pregătire ale sportivului și-i poate maximiza calitățile.

Pentru abordarea lecției de antrenament se vor folosi ca metode pentru fiecare procedeu explicația, demonstrația, observarea execuției altor subiecți, exersarea, conversația, învățarea prin descoperire. De asemenea pentru ca sportivii să realizeze o reprezentare cognitivă mai bună a materialului de învățat vor observa execuțiile colegilor și scurte filmulețe din cadrul programului *“Eu aleg România, 100 de povești de aur ale sportului românesc”*, care fac referire la performanțele unor mari handbaliști ai țării noastre dar și la calitățile și competențele pe care le promovează.

„Cele mai utilizate forme de realizare a antrenamentelor individuale sunt următoarele:

- Specializarea separată cu fiecare jucător, în care se perfecționează calitățile motrice, învățarea, perfecționarea sau corectarea unor execuții tehnico - tactice.
- Individualizarea pe grupe de jucători cu particularitățile individuale aproximativ egale, în care se lucrează pentru calitățile motrice deficitare și pentru tehnica și tactica individuală.
- Individualizarea pe cupluri de jucători pentru învățarea unor combinații tactice, colective.

Individualizarea în cadrul lecțiilor de antrenament colectiv

În cadrul acestei forme de organizare apar confuzii între individualizarea ca principiu și individualizarea ca metodă de lucru. În cadrul fiecărui antrenament colectiv fiecare jucător trebuie tratat în conformitate cu particularitățile individuale (acesta este principiul care rămâne valabil pentru toate lecțiile de antrenament) și angrenat în forme de organizare diferite de efectuare a execuțiilor (aceasta este metoda).

În cadrul antrenamentului colectiv distingem următoarele variante de lucru individual:

- Sarcini diferite pentru fiecare jucător în parte sau pe grupe de jucători, cu exerciții asemănătoare sau diferite cu încărcătură mai mare sau mai mică. Exemplu: într-un exercițiu de tehnică,

unii jucători vor dribla numai cu mâna stângă, unii vor pasa numai după fente, alții vor arunca la poartă numai din săritură.

– Executarea unor exerciții suplimentare pentru o parte dintre jucători. Exemplu: în momentul de pauză sau atunci când nu sunt angrenați unii jucători vor efectua genoflexiuni, flotări, aruncări la perete etc.

– Exerciții pe ateliere sau pe grupe de jucători. Exemplu: o parte din jucători exersează aruncarea la poartă, alții exersează driblingul, iar alții lucrează pentru dezvoltarea forței musculare.

– Exerciții pe posturi. Exemplu: pentru interii un exercițiu, extremele un exercițiu, pivoții un alt exercițiu etc.

– Exerciții determinate de sarcini speciale pentru unii jucători. Exemplu: exerciții de marcaj sever și la interceptie pentru jucătorii care se apară om la om.

– Antrenamente pe compartimente și pe posturi. Această formă se mai numește „individualizarea colectiva”. La această formă de individualizare participă jucătorii care se implică direct în acțiunile colective de doi sau mai mulți jucători, în care este necesară o sincronizare a acțiunilor.

Antrenamentul individual în lecții separate conduse de antrenor

În cadrul acestei forme de organizare a antrenamentului individual întâlnim următoarele variante de lucru: antrenament individual înainte sau după antrenamentul colectiv cu întreaga echipă. Se cheamă mai devreme sau se rețin după antrenament o serie de jucători cu care se lucrează exercițiile speciale, antrenament individual pe posturi. Se folosește în scopul îndeplinirii unor sarcini bine stabilite cum ar fi: o corectarea deprinderilor greșit însușite; o eliminarea unor curențe ale pregătirii; o însușirea unor noi elemente tehnice sau acțiuni individuale; o menținerea, dezvoltarea, educarea unor calități motrice generale sau speciale.

Antrenamentul pe grupe de jucători sau pe compartimente

Această variantă de antrenament se practică în cadrul antrenamentelor colective, dar și ca formă de antrenament individual propriu-zis. Această variantă de pregătire este utilizată în vederea perfecționării acțiunilor tehnico - tactice de colaborare între jucători precum și dezvoltarea unor calități motrice deficitare pentru mai mulți jucători.

Spre finalul timpului alocat lecției, am provocat sportivii într-o conversație care a avut suport materialele vizionate, solicitându-i fiecareia să-și prezinte, argumentat, punctul de vedere. Ca temă, s-a propus elevilor să realizeze fișa unei handbaliste din echipa reprezentativă a României, participantă la ultima Competiție internațională, fișă care să cuprindă, statistic: minutele jucate, postul pe care a evoluat, aruncări la poartă din săritură - goluri marcate, aruncări la poartă cu alt procedeu - goluri marcate.

Evaluarea s-a realizat sistematic, permanent, în timpul lecției, și prin folosirea încurajărilor, a unor expresii motivaționale, dar și prin verificarea nivelului atins în execuția unor structuri tehnico-tactice.

Bibliografie

1. Bompa, T.O., (2003) - *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Școala Națională de Antrenori, Edit. Ex Ponto, București
2. Bompa, T.O., (2001) - , *Teoria și metodologia – Periodizarea – Antrenamentul sportiv*, Edit. Ex Ponto, București
3. Dragnea, A., (1996) – *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și pedagogică, București

4. Ghermănescu, I.K., și colab., (1983), Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București
5. Hantău, I., (2000) – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București
6. Platonov, N.V., (1996) – Allenamento sportivo. Teoria e metodologia. Calzetti Mariucci Editori, Perugia
7. Teodorescu, S., (2009) – Antrenament și competiție, Ed. Alpha Mon, Buzău
8. Șiclovan, I., (1972) – Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București

Importanța activităților de educație fizică în dezvoltarea personalității copiilor preșcolari

Educ. Mihaela NECULA
Grădinița cu Program Prelungit Nord 2, Râmnicu Vâlcea

Schimbările care au loc în societatea noastră și pe plan mondial fac necesară desfășurarea unei tot mai intense activități pentru studierea și înțelegerea fenomenelor economico- sociale, a acțiunii legilor dialecticii în dezvoltarea societății omenesti pentru a da răspuns științific problemelor ridicate de viață, de evoluția umană.

Subliniind funcția educativă a grădiniței de stimulare a dezvoltării intelectuale a copiilor și de pregătirea acestora pentru școală, precum și funcția socială de sprijinire a familiilor în creșterea copiilor, măsurile adoptate marchează o etapă nouă în dezvoltarea acestei trepte de învățământ.

Educația permanentă reprezintă continuarea fără întrerupere a procesului instructiv-educativ, cu scopul de a satisface exigențele desăvârșirii personalității umane în raport cu exigențele fiecărui stadiu de dezvoltare, răspunzând în același timp cerințelor unei lumi în transformare.

În perspectiva educației permanente, activitățile corporale trebuie integrate pe tot parcursul vieții și concepute în legătură nemijlocită cu funcția lor formativă și cu sarcinile grădiniței în această direcție.

Educația fizică a tinerei generații constituie unul din elementele de bază a sistemului educațional al copiilor. Ea contribuie la pregătirea unui tineret capabil, sănătos și puternic pentru a se integra în societatea modernă.

Sănătatea, dezvoltarea fizică armonioasă constituie premise importante ale calităților, capacităților și trăsăturilor de caracter ale copiilor. Influențarea favorabilă a stării de sănătate, sporirea capacității de efort a organismului prin exersarea funcțiilor vitale și de adaptare la mediul înconjurător, precum și formarea deprinderilor de igienă individuală și colectivă, constituie motivele fundamentale ale societății și valorii educației fizice. Educația fizică are și sarcina de a contribui la dezvoltarea și formarea aceluiași trăsături și componente ale personalității pe care le vizează și procesul de pregătire intelectuală și sistemul general de instrucție și educație.

Dezvoltarea acuității și preciziei simțurilor, a capacității de percepere a spațiului și timpului, favorizarea dezvoltării spiritului de observație, a inițiativei și imaginației alături de stimularea dezvoltării noilor relații sociale ale copilului în condițiile create de învățământul preprimar și influențarea trăsăturilor de caracter, sunt sarcini educative de mare însemnătate prin intermediul cărora se realizează integrarea educației fizice în procesul complex al educației și instrucției școlare, interferența și cu celelalte obiecte de învățământ.

Conceptiile și practicile în virtutea cărora educația fizică și sportul erau trimise la periferia preocupărilor societății, fiind considerate activități minore, dexterități ale planului de învățământ au

fost abandonate, recunoscându-se în prezent că ele oferă cadrul propici prin intermediul căruia se poate acționa eficient în direcția realizării obiectivelor urmărite de educația generală. În acest sens se impune perfecționarea modalităților de integrare eficientă a obiectivelor educației fizice și sportului în obiectivele generale ale educației, în ideea valorificării lor eficiente pe planul educației intelectuale, afective, morale, a pregătirii pentru viață.

Perioada preșcolară (3-7 ani) reprezintă importante modificări în dezvoltarea fizică și psihică a copiilor; sub aspectul general preșcolarul este dinamic, se mișcă ușor și rapid, vorbește cursiv, este capabil de activități variate, este curios, trăiește intens afectiv diferitele momente prezente, posedă capacitatea de cooperare și inițiativă. Preșcolarii de 3-4 ani se caracterizează printr-un dinamism accentuat, manifestat în întreaga conduită de adaptare la situații, de investigație a mediului ca și în relațiile cu părinții și oamenii. Ei sunt înclinați spre expansiuni motorii și afective, acțiuni independente și de autoevidențiere, fiind în același timp instabil și stângaci în unele situații. Copiii de 4-5 ani au traversat puseul de creștere și au dobândit un echilibru psiho-comportamental mai mare. Ei sunt vioi și atenți la cele din jur, manifesta o curiozitate crescută, exprimată prin mulțimea întrebărilor adresate adulților, participă cu dăruire la jocurile cu subiect, se pasionează pentru povești, activități cât mai complexe.

Copiii de 5-7 ani trec prin momente de fragilitate fizică, dublată de o ușoară dezadaptare la situațiile ambianței, exprimată prin încăpățănare sau obrăznicie. Cu toate acestea intelectual sunt capabili de activitate perceptivă mai intensă, fiind interesați de desen, scriere, învățând literele în mod spontan și făcând încercări de citire, preocupați și interesați de excursii, vizite, concursuri sportive, etc. Cunoașterea particularităților anatomo-fiziologice ale copiilor constituie o condiție absolut necesară pentru buna desfășurare a educației fizice în grădiniță, deoarece o ajută pe educatoare să înțeleagă importanța educației fizice la vârsta preșcolară. Pentru a înțelege locul și rolul educației fizice în cadrul educării multilaterale a copiilor de vârsta preșcolară, trebuie să ținem seama că aceasta se realizează într-un proces unitar complex, în care se îmbină armonios toate aspectele fenomenului educativ.

Pe lângă activitățile obligatorii de educație fizică, plimbările, jocurile de mișcare, drumețiile contribuie la întărirea sănătății copiilor și sunt indispensabile în dezvoltarea lor fizică, armonioasă.

Să nu uităm concursurile sportive desfășurate cu prilejul diferitelor evenimente: 1 Iunie, Ziua Pământului, Ziua Europei, concursuri între diferite grădinițe, care alături de plimbări și drumeții contribuie la educația morală a copiilor. Ei învață să nu evite efortul fizic, să învingă unele dificultăți, le dezvoltă voința, curajul, spiritul de colectiv.

Numai simpla deplasare în mijlocul naturii este un mare câștig pentru sănătate și pentru dezvoltarea fizică a copilului preșcolar, al cărui organism se află într-o importantă perioadă de creștere și dezvoltare.

Folosirea jocurilor de mișcare ca mijloc de prevenire a unor boli sau de tratare a lor, de corectarea unor deficiențe fizice, cât și pentru călirea organismului și formarea unei ținute frumoase datează de mii de ani. Practicarea jocului se împletește armonios cu factorii naturali de mediu în preocupările educaționale ale omului din totdeauna.

Societatea modernă pune la dispoziția părinților posibilitatea de a-și înscrie copiii de mici la diferite sporturi: înot, schi, dansuri populare, moderne, unde sub îndrumarea unor specialiști își educă și-și dezvoltă calitățile fizice și de caracter.

Educatoarele sunt chemate să asigure condiții cât mai bune desfășurării activităților de educație fizică cu preșcolarii, să valorifice pe deplin influențele pozitive pe care natura și mișcarea le oferă cu prisosință.

Bibliografie

1. Bonchiș, E., *Copilul și copilăria*, București, 2000;
2. ***, *Revista Învățământului Primar*, nr. 2, 3, București, 2005.
3. M.Ed.C., *Metodica predării educației fizice în grădiniță*.

Alcătuirea unui program de petrecere a timpului liber

Radu Ion BELDIMAN
Florea TELEȘPAN
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani

În sensul dialectic specific domeniului nostru de educație fizică și sport, **actul** este perceput ca mișcare unică într-o anumită direcție și sens, atât în planul material cât și în cel spiritual-intelectual. Ca moment unic și singular acesta nu are finalitate decât în corelație și interacțiune cu alte acte asemănătoare, care prin compunere dau naștere unei acțiuni.

Act motric: „Mișcare simplă executată în mod reflex, automat sau voluntar, în situații pentru a căror rezolvare este necesară intervenția aparatului locomotor.” Astfel sunt diferențiate actele motorii reflexe de cele automate sau cele voluntare prin gradul de conștientizare a acestora.

Actiune: „Fapt de comportament prin care individul răspunde printr-un act sau un ansamblu de acte voluntare, la stimulări externe (ori interne) sau pe care îl realizează în mod intenționat pentru realizarea unei sarcini, atingerea unui scop, obținerea unei performanțe.”

Actiune motrică: „Structură unitară de acte motrice destinate rezolvării unor sarcini concrete ale activității motrice. Se execută conform modelului elaborat în aria motoare a scoartei cerebrale pe baza analizei și sintezei informațiilor primite de la analizatori.” Funcție de ramură sportivă în cauză avem mai multe tipuri de acțiuni motrice: în atac, defensive, conventionale, simple, complexe, pregătitoare, intenționată, etc.

Activitate: „Formă fundamentală de existență și interacțiune a omului cu mediul înconjurător. Presupune desfășurarea deliberată a unui ansamblu de acte, acțiuni și operații motorii, intelectuale și morale în scopul realizării unui obiectiv, a satisfacerii unor trebuințe sau aspirații.” Autorii deosebesc mai multe tipuri de activități: competiționale, corporale, recreative (loisir), sportive, fizice, ludice, motrice, igienico-sanitare etc.

Pentru a înțelege și mai bine devenirea act, acțiune, activitate, dăm următorul exemplu:

- Putem considera ca act motric simplu reacția reflexă la un stimul exterior sau mișcarea singulară a unui mușchi;
- Ridicarea mâinii o putem considera o acțiune, la aceasta contribuind mai multe grupe musculare;
- Aruncarea la cos o putem considera o activitate motrică simplă, deoarece are la bază mai multe acțiuni, după cum practicarea unui anumit sport o putem considera o activitate complexă.

Orice cetățean al Țării noastre are **dreptul și obligația morală** de a folosi metodele și mijloacele specifice sportului, pentru a-și petrece în mod plăcut și sănătos timpul liber, rămas după sau în timpul activităților cotidiene. Acest lucru este stipulat în diferite normative și acte legislative cum ar fi: Constituția României, Carta Europeană a Sportului, Legea Învățământului, etc.

Educația fizică și sportul trebuie încurajate ca o mișcare liberă prin promovarea acestor activități, în primul rând în rândul copiilor, al tinerilor, dar și al adulților, urmărindu-se menținerea sănătății, dezvoltarea fizică și psihică.

Efectele sale benefice se răsfrâng pe întreaga durată a vieții fiecărui individ. “Educația pentru timp liber” se poate realiza prin:

- Stimularea dorinței de a face mișcare;
- Asigurarea unei cât mai bune inițieri în practicarea diferitelor ramuri sportive, urmărindu-se formarea practicantilor ca sportivi independenți, capabili să facă din sport o parte integrantă a vieții lor de zi cu zi;
- Dezvoltarea spiritului de inițiativă și realizarea unei bune pregătiri a instructorilor și organizatorilor acestei activități.

Prin activitatea sa, managerul sportiv va urmări atragerea unui număr cât mai mare de oameni în practicarea exercițiilor fizice, jocurilor, dansurilor, a sportului și turismului. În mod deosebit, el va contribui la o corectă inițiere, la o pregătire corespunzătoare a practicantilor acestor forme de mișcare și educație fizică.

Perioada copilăriei și cea a școlarizării sunt cele mai favorabile formării deprinderii de a practica exercițiile fizice, sportul și turismul pe tot timpul vieții. Eficiența pedagogică în sfera educației fizice și sportive va fi de durată prin orientarea acestei activități în perspectiva educației permanente. Pe măsura avansării în vârstă, adolescenții și adulții au posibilitatea „să facă sport” fie în cadrul unor asociații sau cluburi sportive publice sau private, fie „pe cont propriu”.

Timpul de odihnă și somn, este timpul în care organismul își reface resursele necesare începerii desfășurării unei noi activități, unei noi zile de muncă etc. Acest segment de timp are importanță deosebită pentru fiecare om în parte. Este considerat ca necesar și obligatoriu, fără de el viața nu poate exista, omul nu poate să se dezvolte. Durata timpului repartizat pentru odihnă, pentru somn diferă de la individ la individ și este mai mare la copii și bătrâni și mai mică la adulți. În timpul de odihnă, omul își reface resursele energetice, își relaxează musculatura, își reface potențialul nervos și se încarcă cu energia necesară desfășurării unei noi suite de activități.

Timpul neprofesional este timpul alocat activităților casnice este timpul în care se realizează întreținerea propriei persoane în sensul de asigurare a curățeniei individuale, a spațiului de locuit, asigurării hranei etc. Pentru anumți membrii ai familiei este timpul dăruit pentru asigurarea necesităților vieții de familie (spălat, călcat, curățenie, gătit, cumpărături, joacă cu copiii etc.). Acest segment de timp este important întrucât dă posibilitatea omului de a se ocupa în primul rând de întreținerea propriei persoane și în al doilea rând de întreținerea și ajutorarea celor din jur. Întreținerea curățeniei corporale, a echipamentului, a spațiului de locuit sau de desfășurare a activității casnice este necesară și obligatorie, se învață încă din primii ani de viață și trebuie să devină o obișnuință de sine stătătoare.

Timpul profesional este timpul de desfășurare a activităților sociale creatoare este timpul desfășurat de fiecare membru matur al societății, care desfășoară o activitate, pentru a câștiga bani, cu scopul de a se întreține pe sine și persoanele pe care la are în întreținere, în îngrijire. Omul ca să trăiască, să existe are nevoie de resurse financiare (buget financiar, care de cele mai multe ori sunt asigurate în urma desfășurării activității sociale, a activității de la locul de muncă). Timpul dedicat acestor activități este și el diferit de la o categorie socială la alta, de la o muncă la alta, de la o vârstă la alta, de la un individ la altul. Această categorie de timp, pentru un segment important al populației (copii, elevi, studenți) constituie timpul dedicat pregătirii profesionale, de bază (timp alocat procesului instructiv-educativ organizat în unități de învățământ).

Timpul liber folosit în mod recreativ, distractiv, este timpul în care se realizează o plăcere, o pasiune, un hobby (mișcare, lectură, vizionarea unui film, pictarea unui tablou, cusutul unui goblen, pescuitul etc.), în principal activitatea de relaxare, de destindere și distracție. Acest timp este mai

mare sau mai mic, în funcție de modalitatea de gândire și de aspirație a fiecărui individ în parte, în funcție de gradul de cultură, în funcție de capacitatea de organizare și capacitatea voluntară de a se integra într-un anumit program.

Această modalitate de împărțire a bugetului de timp este sugestivă, întrucât scoate în evidență obiectivele fiecărui segment temporal, posibilitatea organizării, desfășurării activității într-un anumit timp. Modalitatea de împărțire a bugetului de timp este diferită de la om la om, ea depinde de activitatea pe care o desfășoară, de vârstă, de sex, de înclinațiile pe care le are, de educație, de capacitățile mentale și fizice, de poziția socială, de gradul de cultură, de posibilitățile financiare, de gradul de maturitate, de instruire, de motivație. etc. Pentru a ajunge la organizarea benefică a timpului, pentru a ajunge la o dirijare eficientă a activității în timp, este necesară cunoașterea posibilităților de structurare a timpului propriu.

O modalitate deosebită de a înțelege „odihna în sensul de distracție” este prezentată, de Davz și Rowe, în lucrarea „Odihna în America binecuvântare sau blestem?”. Din punctul lor de vedere odihna se caracterizează prin:

- Timp pe care individul îl controlează fără restrângeri externe, fără impuneri;
- Activitate nerecompensată dar plăcută;
- Bucurie, fericire, distracție, bună dispoziție, jocuri;
- Experiență spontană, care bucură și relaxează și bine dispune.

Max Kalpan un alt analist al timpului liber cu o largă viziune filozofică, consideră "odihna în sensul de distracție" ca fiind:

- Opusul muncii ca funcție economică, necesară, impusă pentru asigurarea traiului, deci o muncă de plăcere care aduce multe împliniri, relaxare, bucurie;
- O plăcută expectativă și amintire, care relaxează, destresează;
- O percepție psihologică a libertății și a împlinirii unei dorințe ascunse, a unei realizări râvnite a unei bucurii;
- O relație circumscrisă valorilor culturale, care satisface nevoile de educație culturală și artistică;
- O activitate ce presupune elemente distractive, care recrează, bine dispune, și provoacă acea satisfacție, acea percepție de multumire și împlinire;
- Un minim de obligații ce decurg din rolul social involuntar, care presupun colaborare, conlucrare, întrajutorare cu cei cu care vine în legătură, în contact.

Indiferent de concepțiile diferite privind loisirul, acesta nu este privit numai ca o înlăturare de determinisme sociale care acționează mecanic, ci și ca un fapt uman, în care legea probabilităților acționează asupra conduitelor umane. Astfel, se pune întrebarea: Căror necesități servește loisirul, în plan individual, social sau economic?

Pornind de la aceste necesități, E. Sue (1991) identifică funcțiile psiho-sociologice, funcțiile sociale și funcția economică a loisirului.

Se poate afirma că funcția economică a loisirului este ambivalentă (E. Sue, 1991). Pe de o parte, prin cheltuielile pe care le implică, stimulează sistemul periodic, dar pe de altă parte, dacă presupune doar pierderea timpului, fără angrenarea în vreo activitate, atunci loisirul acționează contraproductiv. De modul în care vor evolua aceste două tendințe, va depinde tipul de loisir pe care ni-l rezervă societatea viitorului.

Bibliografie

1. Pettinger, R., *Mastering Management skills*, Ed. Palgrave, Hampshire, England, 2000.

2. Mihai, D., Managementul timpului în sănătate
3. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Fitness>

Contribuția educației fizice în formarea personalității elevului

Dumitru Bogdan ȘURLIN

Valerian GRIGORESCU

Școala Gimnazială Luca Solomon, Vaideeni

Educația fizică este o componentă indispensabilă în formarea personalității. Importanța ei a fost evidențiată din cele mai vechi timpuri. Teoria și practica acesteia au cunoscut o evoluție ascendentă fiind determinate de împrejurări și condiții istorico-sociale concrete.

În societatea contemporană în care, datorită unor procese și fenomene ce țin de civilizația modernă (creșterea ponderii tehnicii, mecanizării și cibernetizării în procesul de producție și în viața cotidiană; accentuarea și intensificarea ritmului vieții cotidiene etc) și care duc la suprasolicitarea sistematică a sistemului nervos, a psihicului și a sferei afectiv-emoționale, rolul educației fizice crește în mod considerabil.

În zilele noastre, educația fizică nu reprezintă doar un mijloc de recreere după o activitate intelectuală mai intensă; ea are menirea de a contribui la dezvoltarea armonioasă a persoanei, prin asigurarea unui echilibru funcțional între componentele acesteia și în primul rând între cea fizică și cea psihică. Educația fizică nu se realizează paralel și independent de celelalte componente ale educației, ci dimpotrivă, ca parte componentă a unui sistem, ea acționează concomitent cu celelalte laturi asupra dezvoltării integrale a individului.

De altfel, atât științele biologice cât și cele socio-umane evidențiază unitatea ființei umane.

În concordanță cu acest principiu (al unității ființei umane), educația fizică nu urmărește doar dezvoltarea fizică, ea cuprinde un ansamblu de acțiuni care contribuie un ansamblu de acțiuni care contribuie la dezvoltarea personalității elevului prin potențarea calităților psihologice ale acestuia și prin asigurarea unui echilibru între ele.

Acțiunea educației fizice se răsfrânge asupra tuturor laturilor educației : contribuind la dezvoltarea funcțională a sistemului nervos, ea asigură condiții optime desfășurării cu succes a activității intelectuale. Frumusețea mișcărilor și ritmul desfășurării impun valențe estetice

Organizarea și desfășurarea jocurilor și exercițiilor fizice are multiple efecte asupra educării conștiinței și conduitei morale, formării trăsăturilor pozitive de voință și caracter.

De asemenea, formarea și perfecționarea calităților și deprinderilor motrice (forță, viteză, îndemânare, rezistență etc) se va repercuta, prin transfer nespecific, asupra executării precise și coordonate a mișcărilor impuse de mânuirea uneltelor, aparatelor și mașinilor, contribuind astfel la realizarea sarcinilor educației profesionale.

Cunoașterea acestor intercorelații amplifică valoarea educației fizice care vizează transformări de natură fizică și psihică în concordanță cu idealul educațional, dezvoltarea integral-vocațională a personalității.

Practicarea exercițiilor fizice reprezintă o necesitate ce nu poate fi contestată de nimeni, întrucât ea face parte dintr-un amplu proces de dezvoltare, evoluție și manifestare a omului. Mișcarea omului realizată cu scop instructiv-educativ în procesul de învățământ organizat este denumită educație fizică.

Educația fizică este privită ca o componentă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului. Se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice.

Educația fizică reprezintă o componentă importantă a educației generale, care prin intermediul exercițiului fizic, desfășurat în mod organizat și independent, produce modificarea comportamentului uman în plan motric, cognitiv, social și afectiv și își aduce aportul și la dezvoltarea proceselor psihice și a personalității elevului.

În această direcție, literatura de specialitate ne arată că se pune un accent deosebit pe dezvoltarea proceselor cognitive, a proceselor afective, precum și pe formarea trăsăturilor de personalitate.

În dezvoltarea proceselor cognitive, se urmărește dezvoltarea percepțiilor, a spiritului de observație, a atenției și gândirii. Exercițiile fizice contribuie, în special, la dezvoltarea percepțiilor spațiale, de mișcare și temporale.

Dezvoltarea spiritului de observație se realizează prin rapiditatea cu care sunt descoperite unele aspecte mai puțin vizibile, dar importante dintr-un anumit punct de vedere.

De exemplu, în jocurile sportive este importantă sesizarea rapidă a intențiilor adversarului în vederea luării unei decizii rapide cu privire la acțiunile următoare.

Exercițiile fizice și jocurile sportive solicită din plin și atenția copilului, contribuind la dezvoltarea unor calități ale acesteia, cum sunt: stabilitatea, distributivitatea, deplasarea.

De asemenea, gândirea este mult solicitată de exercițiile fizice și jocurile sportive, în cadrul acestora se creează situații la care elevii trebuie să găsească soluții rapide, în funcție de condițiile schimbătoare ale momentului. Problemele tactice care se pun constau în analiza, sinteza și compararea tuturor factorilor, în scopul de a alege varianta cea mai indicată.

Toate acestea nu sunt posibile fără prezența unor operații ale gândirii: analiza, sinteza, comparația, generalizarea, abstractizarea și concretizarea, în acest context trebuie să se aibă în vedere și particularitățile individuale ale gândirii elevului sau calității acestuia, cum ar fi: rapiditatea, suplețea, independența, creativitatea etc. Toate aceste calități se dezvoltă și se perfecționează prin exerciții, educația fizică asigurând condiții optime unor astfel de exersări.

Dezvoltarea proceselor afective sunt stimulate în apariția și manifestarea lor de către exercițiile fizice și jocurile sportive.

Există mai multe categorii de stări de afective, dintre care enumerăm: stări afective produse de o activitate musculară mai intensă (voiciunea, bucuria, satisfacția), stări afective provocate de anumite caracteristici exterioare ale mișcării (emoții și sentimente estetice), stări afective provocate de reușita executării unor exerciții dificile (încredere în forțele proprii, bucurie, satisfacție), stări afective provocate de pregătirea pentru concursuri (neliniște, încordare emotivă, frică), stări afective care se declanșează în timpul executării exercițiilor în diferite situații (bucuria reușitei, îndârjire), stări afective provocate de ambianța mediului în care se desfășoară activitatea.

Competițiile sportive contribuie la formarea spiritului de achitare, a respectului față de partener, a sentimentului de prietenie, a spiritului cooperant etc. Practicarea exercițiilor fizice conduce la formarea unor trăsături, cum ar fi: spiritul de inițiativă, ambiția, dorința de autodepășire, hotărârea, spiritul de abnegație etc.

Trebuie spus că nu este exclusă în activitățile de educație fizică și sport, mai ales în cele de performanță, posibilitatea apariției unor atitudini morale negative, ca de exemplu: egoismul, disprețul față de adversar, îngâmfarea, vedetismul.

Toate acestea pot fi prevenite printr-o muncă educativă bine condusă de factorii care corespund de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică.

În ceea ce privește contribuția educației fizice la dezvoltarea aptitudinilor, se pot distinge două

direcții: una se referă la consolidarea aptitudinilor generale, cu cealaltă constă în formarea propriu-zisă a unor însușiri psihomotorii, cum sunt: forța fizică, rapiditatea mișcărilor, echilibrul static, echilibrul dinamic, coordonarea mișcărilor, mobilitatea, îndemânarea.

Toate acestea sunt în strânsă legătură cu însușirile și componentele personalității, dintre care amintim: inteligența, temperamentul, caracterul etc.

Educația fizică contribuie la formarea unor interese, cum sunt: dorința de autodepășire, dorința de a munci fără preget pentru obținerea unor rezultate din ce în ce mai bune.

Practicarea educației fizice și sportului contribuie în mod nemijlocit la dezvoltarea și consolidarea unor trăsături morale, de voință și caracter. Acestea facilitează formarea unor calități estetice.

Practicarea educației fizice determină formarea motivației, interesului și pasiunii pentru mișcare, conducând în final la îmbogățirea existenței sociale și la controlul vieții individuale.

Dezvoltarea din punct de vedere psihic și formarea personalității.

Educația fizică contribuie într-o măsură considerabilă la dezvoltarea proceselor psihice, a componentelor personalității, precum și la pregătirea elevilor pentru autoeducație fizică.

Prin practicarea exercițiilor fizice și a jocurilor sportive se dezvoltă toate procesele psihice (cognitive, afective, volitive). Referitor la procesele cognitive, educația fizică are efecte benefice, îndeosebi asupra dezvoltării percepțiilor complexe.

Necesitatea aprecierii juste a distanței în diferite jocuri sportive, a adâncimii și deplasării favorizează perfecționarea calităților acestor percepții.

Multe din secvențele unei acțiuni sportive presupun o apreciere corectă a timpului, contribuind la perfecționarea simțului timpului. În jocurile și exercițiile fizice este intens solicitată și gândirea.

Găsirea cât mai rapidă și promptă a soluției, rezolvarea unei probleme tactice presupun operații ale gândirii – analiza, sinteza, compararea tuturor factorilor și împrejurărilor pentru a depista și alege varianta cea bună.

Descoperirea soluției optime într-o situație corectă depinde și de calitățile gândirii, cum ar fi rapiditatea, suplețea, independența, creativitatea etc.

Toate aceste calități se dezvoltă și se perfecționează prin exerciții și jocuri sportive.

Educația fizică favorizează prin excelență apariția stărilor afective pozitive, sănătoase: emoții și sentimente estetice generate de armonia și frumusețea mișcărilor, de ambianță în care se desfășoară activitatea, bucuria, satisfacția, neliniștea, teama provocate de reușita unor exerciții, de pregătirea pentru unele competiții;

Rezultă că prin educația fizică se îmbogățește și se nuanțează viața afectivă, fapt ce își pune amprenta asupra întregii personalități umane, toate aceste trăiri afective acționând ca mobiluri interne cu funcție energizantă și stimulative asupra conduitei umane în ansamblul său.

Sportul în general oferă cadrul propice educării unor calități cum ar fi: curajul, dârzenia, perseverența, hotărârea, stăpânirea de sine, spiritul de disciplină și ordine, consecvența etc., necesare în orice activitate.

Abstracte:

Educația fizică îmbogățește și nuanțează viața afectivă, fapt ce își pune amprenta asupra întregii personalități umane, toate aceste trăiri afective acționând ca mobiluri interne cu funcție energizantă și stimulative asupra conduitei umane în ansamblul său.

Cuvinte cheie: Educație fizică, sport, competiție, elev, personalitate.

Bibliografie

1. Coman, S., *Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV*, Editura Spiru Haret, Iași.

- 1995;
2. Epuran, M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura Fest, București, 2005;
 3. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976.

Clasa pregătitoare – o poartă către o viață sănătoasă!

Prof. Daniel Laurențiu BĂRBUȚ

Prof. Adrian Nicușor SAVU

Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Încă din anul școlar 2012 – 2013, educația fizică a fost inclusă la nivelul ciclului de învățământ primar, unde copiii cu vârste cuprinse între 6 și 7 ani sunt încadrați în clasa pregătitoare. Această vârstă obligă profesorul să adapteze toate mijloacele și metodele folosite în instruirea copiilor de vârstă mai mare la vârsta copiilor corespunzătoare clasei pregătitoare. Trebuie să se țină seama de nivelul de dezvoltare morfofuncțională, de particularitățile acestora și de sex, de volumul și intensitatea mijloacelor de instruire și de conținutul lecției de educație fizică.

Educația fizică este o disciplină care urmărește formarea/dezvoltarea capacității motrice generale și dezvoltarea fizică armonioasă. Obiectivul principal este acela de a menține o stare optimă de sănătate. Lecția de educație fizică este cea care asigură învățarea/însușirea unor deprinderi motrice de bază specifice disciplinei.

Ce învățăm în lecția de educație fizică a celor mici? În primul rând, trebuie avute în vedere cerințele specifice de bază:

- Să aibă o bună stare de sănătate pentru a putea efectua eforturi, chiar și cele moderate;
- Să aibă un echipament adecvat pentru această activitate;
- Să existe un spațiu special amenajat pentru practicarea exercițiilor fizice, având condiții de siguranță;
- Să existe condiții optime de igienă pentru desfășurarea activităților.

Curriculum-ul școlar de *Educație Fizică* pentru învățământul primar, cuprinde următoarele activități:

Elemente de organizare a activităților motrice:

- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri), formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi;
- Pozițiile drepte și pe loc repaus;
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.

Elemente ale dezvoltării fizice armonioase:

- Băi de aer și de soare;
- Postura corectă;
- Poziții: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând și culcat;
- Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral), duceri ale unui picior înainte, înapoi, lateral; duceri ale mâinilor la șold, pe umeri, la ceafă; flexii și extensii ale brațelor și picioarelor; îndoiri, aplecări ale trunchiului; răsuciri ale gâtului, ale trunchiului; rotări ale capului și ale brațelor;
- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului;
- Complexe de dezvoltare fizică libere;

- Educarea actului respirator;
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente.

Calități motrice de bază:

• **Viteza** (viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili; viteza de execuție în acțiuni motrice singulare, viteza de deplasare pe direcție rectilinie);

- **Îndemănare** (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual);
- **Forța** (forța dinamică segmentară);
- **Rezistența** (rezistența generală la eforturi aerobe);
- **Mobilitate și stabilitate articulară.**

Deprinderi motrice de bază:

- **Mers și variante de mers** (pe varfuri, călcâie, ghemuit);
- **Alergare și variante de alergare** (alergare șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole);
- **Săritură** (pe loc și cu deplasare, cu desprinderi de pe ambele picioare);
- **Aruncare și prindere de pe loc** (aruncări lansate, la țintă, la partener, la distanță; prinderi cu două mâini).

Deprinderi motrice utilitar-aplicative:

- **Echilibrul** (menținerea poziției stând pe varfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate);
- **Cățărare** (cățărare pe scara fixă, prin pășire și apucări succesive);
- **Escaladare** (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe/peste obstacol);
- **Tracțiune-împingere** (deplasarea propriului corp, prin împingeri realizate cu brațele și cu picioarele);
- **Târâre** (pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi);
- **Transport de greutate** (transport obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi);
- **Ștafete și parcursuri applicative.**

Deprinderi motrice sportive elementare:

- **Specifice atletismului** (alergare de rezistență, alergare de viteză cu start din picioare, aruncarea mingii pe loc, la distanță);
- **Specifice gimnasticii**
 - ✓ **Acrobatice:** cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulari, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit;
 - ✓ **Ritmice-sportive:** balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc;
 - ✓ **Aerobice:** pași aerobici de bază.
- **Specifice jocurilor sportive** (jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv predat- baschet, minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă și de câmp);
- **Specifice sporturilor sezoniere** (schi, patinaj gheață/role, înot, sanie);
- **Regulile de bază ale sporturilor predate.**

Considerând că îndeplinim condițiile de mai sus, putem spune că, în primul rând, învățăm să ne mișcăm organizat și ordonat. Dacă la alte obiecte, copiii stau în bănci, are fiecare locul său, la educație fizică nu există un loc stabil al fiecăruia. Cu toate acestea, lecția trebuie să se desfășoare ordonat, altfel, aceasta nu ar avea nicio eficiență. Din acest motiv, vom învăța diferite poziții, mișcări executate pe loc, deplasări individuale și în grup, formații.

Tot în cadrul obiectivului de mișcare ordonată putem include și respectarea regulilor în desfășurarea jocurilor dinamice, ștafetelor și jocurilor sportive.

Învățăm deprinderi motrice care ne sunt folositoare în toate ipostazele vieții cotidiene (mers, alergare, sărituri, cățărare, târâre, transport de greutate). Învățăm de asemenea, deprinderi specifice diferitelor discipline sportive ca: gimnastică, atletism, jocuri sportive, baschet, fotbal, handbal, tenis, volei, rugby-tag etc. Tot în lecția de educație fizică ne dezvoltăm calitățile fizice (viteza, îndemânarea, forța și rezistența) necesare pentru viața de zi cu zi sau pentru a putea executa o serie de deprinderi din disciplinele sportive (mai târziu).

Înainte de a începe ora de educație fizică trebuie să ne gândim de fiecare dată cu cine facem ora și câți ani au acești copii. La primele ore, elevii manifestă o lipsă aproape totală de orientare și nu înțeleg ce se face la educație fizică, dar presupun că în această oră se joacă cu mingea.

Profesorul trebuie să manifeste mult tact pedagogic, bunăvoință, răbdare, să folosească un limbaj adecvat vârstei lor și să caute să le fie plăcut. Explicația și demonstrația necesită să fie permanente. La pregătirea aparatului locomotor, exercițiile folosite să fie simple, numărul de repetări să fie mic și de intensitate scăzută.

Pauza are un rol important în efortul fizic, pe parcursul orei. Numărul mai mare de pauze, până aproape de revenire, face ca elevul să nu simtă efectul oboselii și să-și păstreze plăcerea și dragostea pentru ora de educație fizică.

Bibliografie

1. <http://www.slineamt.ro/apostolul/scoala-nemteana-la-zi/lectia-de-educatie-fizica-la-clasa-pregatitoare/>
2. <http://playfullearning.ro/centru/activitati-de-educatie-fizica-in-clasa-pregatitoare/>

Educația fizică – introducere în viața școlară mică

Prof. Daniel Laurențiu BĂRBUȚ

Prof. Aurora Ionela MUGESCU

Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație fizică și sport

Copii fericiți la școală...

Pornind de la starea de bine a copiilor și de la nevoia lor de a avea încredere în ei lucrarea de față încearcă să dezbată anumite aspecte din viața micului școlar. Copiii depind în evoluția lor de ceea ce facem noi în relația cu ei. Felul cum percepe un copil mediul școlar îi influențează starea psihică, ceea ce simte față de el și de cei din jur: cadre didactice, colegi etc.

Educația fizică, prin contribuția substanțială pe care o aduce la întărirea sănătății, la fortificarea organismului, la formarea unor deprinderi motrice, la petrecerea în mod util și plăcut a timpului liber, la cultivarea unor calități motrice și volitive, constituie una dintre cele mai importante categorii de activități prevăzute pentru învățământul școlar primar.

Copilul de vârstă școlară mică se situează într-o perioadă de învățare permanentă, intensivă. Acest proces necesită mult exercițiu și mult suport din partea adulților care intervin asupra educației lui. De exemplu, mersul pe bicicletă: la început apar multe căzături și mici accidente, dar pe parcursul învățării acestea vor dispărea. Așa se întâmplă și cu ceea ce presupune disciplina educație fizică și sport, respectiv învățarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative. Pentru a învăța o abilitate

un copil are nevoie de multe repetiții până la momentul în care ajunge să aibă o performanță optimă.

Ațiunile pe care le facem în mod repetat se automatizează, apar sub formă de deprinderi, ceea ce presupune o investiție minoră de efort fizic și energie. Adesea cadrele didactice, fiind deja epuizate de efortul pe care îl depun pentru a educa elevii, pot fi reținute în a-și asuma o responsabilitate în plus care constă în măsurarea competențelor acestora. În orice caz, intervenția care nu are sprijinul datelor obținute din măsurătorile inițiale care precede intervenția este adesea sortită eșecului. Modalitățile de utilizare a sarcinilor educației fizice utilizate la clasa pregătitoare diferă substanțial de cele preconizate pentru nivelurile ulterioare de școlarizare. Elevii clasei pregătitoare schimbă mediul școlar (altă clasă/clădire), au alt program (orar), schimbă cadrul didactic (învățător/profesori) etc.

Dorim doar să subliniem faptul că realizarea acestor deziderate este direct dependentă de o serie de condiții obiective:

- Realizarea unei adaptări optime a setului de procedee de intervenție educațională preconizată de cadrul didactic la specificul și nivelul de dezvoltare psihofizică a micului școlar;
- Realizarea unei integrări a metodologiei specifice educației fizice în ansamblul de tehnici și procedee care alcătuiesc ceea ce am putea numi metodologia generală a învățământului primar.

Așa după cum am încercat să demonstrăm, învățarea unor elemente specifice diferitelor sporturi, chiar dacă este mai greu de realizat, este posibilă și la acest segment de vârstă. Trebuie însă făcute câteva precizări:

- Organizarea unor activități de acest gen nu poate fi concepută decât de către cadre didactice de specialitate;
- Astfel de activități nu pot fi obligatorii, ci doar la decizia școlii;
- Insușirea unor elemente de acest gen nu se pot desfășura în orice unitate de învățământ (lipsa dotării materiale corespunzătoare).

Bibliografie

1. Sabău, E., Drăgoi C., Sabău L., *Educația fizică la preșcolari*, București, Editura Sport-Turism, 1989.
2. Petrovai D., Petrică S., *Cum îi ajutăm pe copii să meargă fericiți la școală?*, București, Editura Miniped, 2013.
3. Glava A., Glava C., *Introducere în pedagogia preșcolară*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2002.

Sportul ca factor principal pentru sănătate

Ionuț Cristian CIUCĂ
Școala Gimnazială, Mologești
Școala Gimnazială, Bungești

I. Educație fizică și sport-considerații generale

Fără nicio îndoială, în zilele noastre, activitatea sportivă a început să capete valențele unui fenomen social cu profunde implicații în societate. Sportul începe să fie practicat în diverse forme, de un număr considerabil de oameni de toate vârstele, de ambele sexe, din categorii profesionale diferite. Prin sport înțelegem „toate formele de activități fizice care, prin participarea organizată, au ca obiect exprimarea sau îmbunătățirea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale sau obținerea de rezultate în întreceri de orice nivel.”

Unii autori clasifică sportul în următoarele categorii: sport pentru tineret, sport pentru toți, sport de competiție, sport de mare performanță.

Educația fizică și sportul, practicate în mod susținut și regulat, crează astfel un stil de viață organizat, echilibrat și sănătos. Ele aduc o contribuție originală și educației culturale prin promovarea frumuseții corpului, prin expresivitatea mișcărilor și prin calitatea relațiilor interumane pe care le implică

II. Nevoia sportului, a mișcării, a jocului în viața elevului și în societate.

Trăim într-o societate „pe fugă”, într-un mediu alert și stresant, cu un program foarte încărcat. Uităm că ne este necesară cel puțin o jumătate de oră de mișcare în fiecare zi. Mișcarea este echivalentă cu viața, iar sportul întreține sănătatea. Mișcarea este bună nu doar pentru sănătatea fizică, ci și pentru cea mentală. Desfășurată atât la nivel de învățământ primar cât și la nivel de învățământ gimnazial, liceal sau chiar universitar, educația fizică îndeplinește un rol deosebit în procesul de formare și dezvoltare a personalității copilului/adultului. Specialiștii din domeniul psiho-pedagogic recunosc valențele formative în plan biologic, motric, psihic și social ale acestei discipline. O contribuție importantă la îndeplinirea obiectivelor educației fizice o are jocul. Dincolo de efortul fizic, „jocul de mișcare compensează prin atractivitate, bună dispoziție, accesibilitate, favorizând dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitivel”.

Jocurile sunt activități atractive, spontane, libere, naturale și dezinteresate. Ele au valențe recreative, compensatorii. De aceea, sunt folosite foarte mult în timpul liber al diferitelor categorii de populație. Jocurile de mișcare sunt un liant, o continuitate între activitățile organizate în școală și timpul liber al elevului. Ele satisfac, în cel mai înalt grad, nevoia de mișcare și de acțiune.

Totusi, observam ca o dată cu evoluția tehnologiei, majoritatea copiilor preferă să stea în casă în detrimentul activităților în aer liber. Timpul petrecut în fața telefonului, a calculatorului și a televizorului crește direct proporțional cu vârsta, iar timpul petrecut în aer liber scade odată cu înaintarea în vârstă. Este îngrijorător faptul că în zilele de vacanță, în zilele de la sfârșitul săptămânii, elevii petrec în mediul online/media peste 10 ore, în special în mediul urban. Foarte rar ies însoțiți de părinți la plimbare în aer liber sau practică împreună cu acestia exerciții fizice.

În general, în societatea noastră întâlnim (nu de puține ori) o poziție de indiferență sau chiar de respingere față de necesitatea practicării zilnice a exercițiilor de mișcare, de întreținere. Aceasta atitudine este motivată, de cele mai multe ori, de lipsa timpului necesar ori greutatea de ordin material. În acest sens, președintele Institutului Sportiv Roman, Adrian Socaciu menționa: “Romania are mare nevoie de sport pentru a se menține sănătoasă, în contextul în care 63% dintre români nu practică niciodată niciun tip de activitate sportivă, iar 55% din populația României este supra-ponderală”, În această direcție, în noiembrie 2018, Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS) și Institutul Sportiv Roman au semnat protocolul de parteneriat „Sport pentru sanatate”, care vizează conceperea, dezvoltarea și implementarea unor programe specializate privind incidența sportului în domeniul sănătății. Tot anul trecut a fost prezentat de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) un plan de acțiune globală pentru promovarea activității fizice, prin care dorește să reducă cu 15% sedentarismul în rândul adulților și al adolescenților, până în anul 2030. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă cel puțin 30 de minute pe zi de activitate fizică pentru adulți care să necesite un efort moderat (inclusiv activități sportive, dar nu numai) și 60 de minute de mișcare și activitate fizică pentru copii.

III. Beneficiile sportului și a educației fizice asupra sănătății fizice și psihice

Accesibilitatea sportului la cele mai diferite vârste, din copilărie la bătrânețe, îl plasează în rândul celor mai accesibile forme de educație și factori de sănătate. Programele de educație fizică în

școli aduc un beneficiu direct sănătății fizice a elevilor Pe lângă participarea la activitatea fizică, elevii învață lucrurile de bază despre un stil de viață sănătos, elementele esențiale prin care se pot dezvolta în adulți sănătoși și bine informați. Beneficiile mișcării sunt multiple:

– **De natura psihologică:** conferă o atitudine pozitivă și măresc abilitatea de mișcare și chiar de exprimare; optimizează răspunsul în fața anxietății, a fricii; ajută să ai o părere mai bună despre propria persoană, previn insomnia și ajută la reglarea somnului; ajută la eliberarea tensiunilor și controlarea stresului. ; copiilor le explorează curajul și aceștia dau mai mult randament în procesul de învățare și de exprimare; își înving timiditatea;

– **De natura fiziologică:** nivelul optim al dezvoltării musculare și osoase ; îmbunătățește coordonarea, abilitatea și capacitatea de reacție; are efect pozitiv asupra activității cardiovasculare; activitatea fizică determină consum de energie și este fundamentală pentru menținerea greutateii; combate obezitatea;

– **De natura socială:** ne face să conștientizăm și să acceptăm reguli și responsabilități; câștigăm obiceiuri de sănătate și igiena naște în noi dorința de a performa, de a ne autodepăși; ajuta sa ne asumăm înfrângerile, să lucrăm în echipă, să ne autocontrolăm în situații critice;

Activitatea sportivă, sub orice formă, reușește să dea o nouă semnificație corpului uman printr-o imbinare armonioasă între cultura spiritului și mișcare, această idee fiind întărită și de afirmația lui Pierre de Coubertin: „ *Sportul face parte din patrimoniul oricărui bărbat și al oricărei femei, iar absența acestuia nu poate fi nicicând compensată.*”

Abstract

În ziua de astăzi ne confruntăm cu “ tehnologizarea” oricărei activități, fără să ne dăm seama că ne punem în pericol sănătatea. Pentru a menține vie sintagma “ o minte sănătoasă într-un corp sănătos”, e spre datoria noastră să facem tot ce ne stă în putință ca, în fiecare zi, să practicăm cel puțin 30 de minute exerciții fizice.

Singurul “medicament” care ne poate ține sănătoși este sportul, mișcarea în aer liber, de aceea trebuie să avem o strânsă legătură între minte și corp.

Miscarea în aer liber este esențială pentru sănătate și îți conferă un sentiment de împlinire personală.

Cuvinte cheie: sport, miscare, sanatate

Bibliografie

1. Dumitrescu, Remus, *Jocurile de mișcare – mijloc al educației fizice*, Editura Universității din București, 2008
2. Huțanu, Constantin; Rancea, Constantin, *Sportul în viața socială*, Casa de Editura Venus, Iasi, 2001
3. Perretti, A. *Educația în schimbare*, Editura Spiru Haret, 1996
4. www.sfatulmedicului.ro/
5. <https://www.formaremedicala.ro/protocolul-de-colaborare-sport-pentru-sanatate-incheiat-intre-cnas-si-institutul-sportiv-roman/>
6. https://isj.vs.edu.ro/.../Educatie_fizica/Pledoarie%20pentru%20educatie%20fizica%20s...

Dezvoltarea rezistenței fizice la copii și juniori

Prof. Mihai Cosmin ȘOREGA
Scoala Gimnaziala Nr. 5, Râmnicu Vâlcea

Baza sportului modern o constituie aceste categorii de vârstă datorită faptului ca marii campioni sunt foarte tineri, dar și pentru că pregătirea la alte sporturi începe la vârstă timpurie.

O serie de sporturi sau probe nu includ în practicarea lor cerințe ridicate la capitolul rezistenței generale. Aici se manifestă uneori o înțelegere greșită a problemei, respectiv tendința de a se exclude eforturile de rezistență din antrenamente. Acest lucru are repercusiuni negative pe mai multe planuri, căci se reduce baza pregătirii fizice multilaterale, indispensabilă tânărului ca om multilateral dezvoltat și ca performer.

Foarte puțini copii și juniori din grupele cu care s-a lucrat unilateral ating vârsta maturității sportive, lipsa lor de pregătire multilaterală spunându-și, în cele din urmă cuvântul.

Alte sporturi solicită o rezistentă asociată cu alte calități ca: viteza, forța, îndemânare. Aici, tot secretul rezidă în păstrarea proporției în pregătire. La unele jocuri, cum este fotbalul, există tendința de a se neglija net pregătirea de rezistență, în favoarea tehnicii, ajungându-se de obicei la seniorat, ca jucătorii să fie incapabili să facă față cerințelor unui joc modern de 90 de minute.

Sporturile care solicită în mare măsură capacitatea de rezistentă fie în antrenamente, fie în competiții ridică probleme speciale metodei de pregătire.

În acest sens este necesar să se știe

- a) Când începe pregătirea de rezistentă specială;
- b) Ce încărcături (volum intensitate) și ce metode pot fi aplicate;
- c) Care trebuie să fie raportul corect între pregătirea de rezistentă și celelalte componente ale pregătirii.

La primul aspect s-au conturat unele răspunsuri bazate pe observații teoretice, luându-se, de obicei, în considerare diferite interpretări ale indicilor fiziologici în special VO_2 max. Facem o paranteză pentru a sublinia necesitatea examinării problemei în multitudinea aspectelor sale, altfel riscăm obținerea unor răspunsuri greșite. De exemplu, la vârsta de 12-14 ani fetele sportive au în general VO_2 max. de cca. 2242 ml/min, în comparație cu 2480 la 16-17 ani dar pe kg corp; deci, la unul din factorii de referință, considerat de bază în dezvoltarea rezistenței, raportul este net în favoarea grupei mai mici - 43,8 ml O_2 /kg/corp la grupa mică față de 41.0 ml O_2 /kg/corp la grupa mare. Acest lucru se datorează faptului că greutatea corporală este mai scăzută la vârsta junioratului, având tendința firească de a se stabili pe măsură ce se depășește vârsta pubertății. Mulți antrenori au sesizat empiric acest aspect, au forțat pregătirea sau au obținut rezultate bune cu copii sau juniorii de categoria a III-a, rezultate neconfirmate ulterior. Aceasta deoarece nu s-a ținut seama de tendința dezvoltării în perspectivă sau de gradul pe care l-au atins alți factori fundamentali ai rezistenței, de exemplu, dezvoltarea aparatului locomotor, a sistemului de comandă sau factorul psihic.

Pe de altă parte, la această vârstă, prin lucru nerațional se poate produce cu ușurință alterarea unor structuri.

În general, practica recomandă ca moment prielnic pentru practicarea sportului de performanță vârsta de 15,5-17,5 - băieți și 13,5-15,5 ani fete. A nu se confunda însă posibilitatea începerii pregătirii speciale cu forțarea performanței în probele specifice.

S-a constatat, de asemenea, și tendința de a cobora mult această vârstă, așa zisa specializare timpurie ce includea în faza inițială copii de 6-7 ani care la 12-13 ani intrau în plin proces de pregătire.

O altă problemă care se impune a fi elucidată este aceea a metodei și încărcăturii folosite în

pregătirea începătorilor și juniorilor.

Premisa de la care se pornește o constituie cunoașterea caracteristicilor de bază ale aplicării unui excitant care, pentru a produce transformări esențiale în organism, cum sunt cele solicitate de sportul de mare performanță, trebuie să aibă în permanentă un caracter stimulat. De exemplu, dacă un junior de 12 ani a alergat 3' pe 1000 m, să zicem cu un antrenament de intensitate 5*400 în 70 secunde, legat cu 200 m alergare ușoară, pentru a obține aceeași performanță peste un an trebuie să efectueze un antrenament mult mai tare, fie crescând volumul, fie intensitatea.

Aceasta deoarece s-a produs adaptarea la stimul, efortul de anul trecut devenind excitant indiferent. Presupunând că tânărul atinge valoarea maximă la 22-23 ani, deci după 10-11 ani pentru obținerea marii performanțe sunt necesare antrenamente la parametrii incredibili, practic irealizabili uneori.

Șirul exemplurilor marilor campioni de juniori ce au atins performanțe timpurii printr-un antrenament deosebit și care ulterior s-au pierdut este extrem de mare. Spre exemplu unul din recordmanii Europei la juniori mici, cu o performanță de 8.23,9 pe 3000 m care a început pregătirea la 12 ani atinge la 16 ani cifre de antrenament extrem de mari, 640-650 km volum lucru lunar, alergări continue de până la 40 km sau interval de 25*400 m în 75 secunde. Rezultatul ? acest atlet nu a mai apărut ulterior în elita alergătorilor seniori.

Nu același lucru se poate spune despre multiplul campion și recordman, Sebastian Coe; care a început tot de la 12 ani dar a făcut doar un antrenament special săptămânal la această vârstă, iar la 20 de ani n-a depășit 100 km săptămânal (ca volum), executând un antrenament zilnic de 2 ore cu accent pe calitate și multilaterale.

De altfel, și alți mari campioni ai lumii, cum au fost Keino sau Gamoudi, nu a depășit 10 antrenamente săptămânal și un volum de cca. 700 km lunar, alergând maximum într-un antrenament fie 30 km sau 15*400 m în 63 sec. și aceasta la vârsta consacrării.

La rândul său, Juantorena în 1976, raporta în 9 luni 191 antrenamente și concursuri. Așadar, este greu de presupus și de altfel practica a înfirmat justetea liniilor metodice ale unor federații care recomandă pentru alergătorii de 1500 m juniori volume de peste 4200 ml anual și un număr de cca. 400 antrenamente - ca la seniorat să se poată obține rezultatele scontate. Astfel, atletele junioare, raportează 400-500 antrenamente anual, zeci de starturi, volume de cca. 20 km săptămânal, atingând 15-16 km de alergare continuă într-un antrenament sau repetări pe intervale extrem de tari, cu puține șanse la vârsta deplinei maturizării—25-27 ani – să mai poată depune eforturi stimulative.

În concluzie, răspunsul corect la ce-a de-a doua întrebare, adică ce volum și ce intensitate trebuie aplicate în cazul juniorului, presupune câteva calcule elementare, dar esențiale pentru evoluția ulterioară. Astfel, din vârsta considerată optimă la care ne planificăm marile performanțe (să zicem 25 ani) scădem vârsta actuală a tânărului (de exemplu 15 ani). În funcție de efortul cu care a obținut performanța actuală, planificăm eforturile ulterioare, astfel ca în următorii 10 ani să poată fi încadrate în cifre logice.

În privința metodei de pregătire s-au purtat mulți ani discuții între adepții antrenamentului cu intervale și cei ai lucrului continuu. Astăzi, lucrurile sunt oarecum lămurite. Astfel, se recomandă metoda combinată în care se pune accent pe prima fază a pregătirii, pe antrenamente continue, în diferite variante, dar executate lejer, putându-se introduce apoi, pe fondul unei bune acumulări, antrenamente mai dure sau cu intervale.

O altă problemă pe care trebuie să o rezolve corect metodica pregătirii la această vârstă este aceea a raportului corect între rezistentă și celelalte componente ale pregătirii, impuse fie de practicarea directă a probei fie de pregătirea fizică generală. Se poate observa, de exemplu, că cele mai multe cazuri de plafonare, forțări etc. au apărut în sporturile de rezistentă care permit depunerea

unui efort unilateral intens si pe toată durata anului. Tipic pentru acest gen este alergarea de durată in atletism. Practic, orice tânăr venit la stadion știe să alerge, suportă încărcături relativ mari si poate alerga zilnic si de două ori pe zi tot timpul anului.

Cu totul altfel se prezintă situația in alte sporturi. De exemplu, tânărul venit la înot are nevoie, in afară de rezistentă, de multe ședințe pentru însușirea tehnicii, dezvoltarea supleței si a forței, lucrul pentru brațe si picioare. Canotorul, de asemenea, trebuie să fie pregătit din punct de vedere tehnic, sub aspectul forței si vitezei. Pe de altă parte, antrenorul știe că e nevoie de o anumită perioadă până la atingerea indicilor antropometrice ideali.

Nu sunt excluse nici aici, desigur, probabilitățile de forțare, dar, așa cum am amintit, ele sunt mai reduse.

In cadrul multilateralității este necesar sa se pună un accent deosebit pe calitățile cerute de proba de concurs.

De exemplu, semifondistul trebuie să insiste mai mult pe pregătirea fizică si rezistentă in regim de viteză, ținând seama de faptul ca viteza are mari șanse de perfecționare la o vârstă mai fragedă. De asemenea, el trebuie să-si mențină suplețea ca factor indispensabil al unei bune pregătiri.

Bibliografie

1. Motroc I., *Fotbal la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogic, București, 1996
2. Barbu C., Stoica M., *Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, București, Edit. Printech, 2000
3. 3. Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodologie*, vol. I și II, Editura Tineret și Sport, 1992.
4. Stănculescu, V., *Ghidul antrenorului de fotbal*, Editura Sport-Turism, București, 1982.

Proiectarea eficientă a activităților de educație fizică

Prof. Ciprian POPESCU

Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu, Drăgășani

Perfecționarea tehnologiei didactice atrage după sine modernizarea metodelor de învățământ, punerea lor de acord cu orientarea generală a învățământului formativ, cu toate coordonatele perfecționării lui.

Modernizarea metodelor ridică problema elaborării, experimentării și generalizării unor noi metode și procedee de instruire și educare , cât și a reconsiderării de pe poziții noi, a metodelor clasice din didactica tradițională. Orientarea fundamentală în perfecționarea metodelor constă în înțelegerea metodelor ca instrumente folosite în procesul învățării. Prin intermediul educatoarei, copiii trebuie înzestrați cu strategii de învățare , cu instrumente și tehnici de muncă independentă, ele trebuie să solicite copilului un efort propriu de gândire , de analiză, sinteză, generalizare, să-l orienteze, impunând întregului proces, caracterul activ și formativ.

Încercarea de reevaluare a sectoarelor didactice tradiționale a determinat din partea specialiștilor luarea unor poziții de multe ori contradictorii. Unii din ei se situează pe poziția negării absolute și a discreditării sectoarelor clasice, pentru randamentul lor scăzut în realizarea noilor obiective , alții dimpotrivă, având o poziție conservatoare și invocând valoarea acestor metode atestata de rezultatele obținute prin intermediul lor în practica educației fizice, pledează pentru

menținerea lor în continuare în didactica modernă. Cei mai mulți specialiști însă, adoptând o atitudine critică față de metodele didactice tradiționale, demonstrează posibilitățile de reconsiderare a acestor metode de pe poziții, noi, pozițiile unui învățământ formativ, științific și tehnologic.

Pentru a perfecționa procesul de învățământ nu este necesară renunțarea la metodele tradiționale, deoarece, acestea exprimă o experiență valoroasă, validată de practică, ci ele trebuie considerate de pe pozițiile noilor obiective urmărite în formarea tinerei generații pentru viață. Reevaluarea metodelor tradiționale se va realiza pe linia ridicării eficienței lor formative. Trebuie să se găsească soluții de a se mări capacitatea acestor metode, de a-i antrena pe copii în activități, de a le stimula motivația pentru propria lor pregătire, de a le forma o gândire creatoare, spirit de inițiativă, de independență în acțiune, de a-i face să realizeze obiectivele procesului de însușire prin efort propriu.

Valoarea formativă a oricărei metode didactice este apreciată, în primul rând, prin cadrul ei de adecvare la scopul urmărit în măsura în care contribuie la realizarea obiectivelor noi, prin modul de prezentare a informației didactice, prin gradul de antrenare al copilului în procesul didactic și bineînțeles prin rezultatele dobândite prin intermediul ei.

Educatorea trebuie să acorde prioritate folosirii acestor metode care activează în mai mare măsura copilul, care-i solicită toate resursele. Metodele clasice, modernizate pe fondul unui învățământ problematizat, euristic și metodele moderne, pot forma un sistem acțional activ, orientat spre realizarea aceluiași obiective, un sistem de *metode active*.

Conceptul de metodă activă este fundamental „nu pe aspectele figurative ca la metodele clasice” ci pe aspectele operatorii și constructive ale gândirii cultivând antrenarea totală a copilului prin efort fizic și psihic la acțiune, la descoperirea adevărului” (Piaget).

În educația fizică, datorită specificului ei, și al cadrului relațional și situațional de mare mobilitate pe care-l creează și în care evoluează copilul „metodele active, participative, sunt singurele care pot stimula participarea creatoare, efektivă și afectivă a acestuia”.

Se disting câteva orientări fundamentale privind perfecționarea metodelor didactice, orientări menite să conducă la creșterea eficienței lor formative: orientarea euristică, problematizarea, algoritmizarea procesului de învățământ.

1. Orientarea euristică a metodelor de învățământ

Didactica modernă imprimă metodelor de învățământ un caracter euristic. În acest context, copiii sunt antrenați pe linia căutărilor, în scopul cunoașterii prin efort propriu, sunt înarmați cu strategii de explorare euristică, bazate pe învățare prin forțe proprii. Strategiile euristice se caracterizează prin momente de incertitudine, de tatonări, presupunând selecția căilor optime de rezolvare, lipsite de risc și mai economice.

În didactica educației fizice, strategiile euristice se îmbină cu strategiile imitative, algoritmice și experimentele, învățământul bazat pe strategia euristică, conduce la formarea gândirii creatoare a capacității de a prelucra și folosi în contexte diferite informații pe care le recepționează, în ultima instanță a gândirii de tip euristic.

Iata de pildă, observarea celor ce învață poate deveni o metoda activă, care să-i solicite copilului o activitate susținută și precis orientată de percepere, operații de analiză și sinteză a informațiilor pe care le oferă elementul, sau acțiunea supusă observării, prin dirijarea ei de educatoare, în prima fază copilul va trece de la observarea pasivă la observarea dirijată prin intermediul educatoarei și apoi la observarea activă, independentă. Această metodă, integrată într-o strategie de tip euristic și manevrată cu multă finețe de educatoare poate să devină pentru copil un instrument de cunoaștere a fenomenelor specifice activității motrice, care-l poate ajuta să și le explice cauzal. Efectele formative ale observației cresc în contextul asocierii acesteia cu demonstrația, care la rândului ei poate declanșa, prin modalitățile de realizare, curiozitatea, interesul și în cele din urmă

motivația pentru activitatea respectivă.

2. Problematizarea, orientare didactică cu valoare metodologică fundamentală.

Pentru marea ei valoare formativă, problematizarea învățământului a stârnit un viu interes în rândul specialiștilor din întreaga lume. Din studiile și cercetările întreprinse reiese că încă nu s-a ajuns la un consens general asupra apartenenței problematizării, înțeleasă de unii ca metodă, de alții ca principiu fundamental, ea poate fi considerată ca poziție metodologică fundamentală, o nouă direcție în viața copiilor cu rol puternic în revitalizarea unor metode de învățământ. Problematizarea e un conflict de cunoaștere a realității. Ea constituie conștientizarea conflictului dintre informația dobândită și cea nouă, un conflict între nivelele de cunoaștere.

Prin ea procesul instructiv se transformă într-un act de cunoaștere. Vorbind despre astfel de metode, cunoscutul psiholog Jean Piaget menționează: „copilul tinde să se apropie de condiția umană, nu numai primind gata elaborate rațiunea și regulile bune acțiuni, ci cucerindu-le prin efortul său și experiența sa personală” Viața pune în fiecare clipă probleme, mai simple sau mai complicate la care trebuie să dăm un răspuns, iar educatoarele trebuie să-l pregătească pe copil pentru a fi capabil să găsească totdeauna răspunsul cel mai potrivit.

Factorii care concură la rezolvarea problemelor ca: inteligența generală, inteligența practică, motrică variază în funcție de solicitările mediului, de trebuințe și motive. „Un individ cu capacități înnăscute de mare inteligență, dacă nu este pus în situația să transforme, să soluționeze probleme, nu va da întotdeauna un bun randament” (R. Meili). De aceea eforturile trebuie să se îndrepte spre problematizarea procesului de învățământ.

Activitatea problematizată constituie o modalitate pedagogică de stimulare a subiectului în scopul participării conștiente și active la propria sa formare. Esența ei constă în rezolvarea de probleme care să declanșeze acea stare conflictuală necesară suscitării interesului și mobilizării resurselor intelectuale și fizice ale copilului.

În crearea situațiilor problemă educatoarea nu trebuie să depășească posibilitățile copiilor. Ea trebuie să-i ajute să ajungă la cunoaștere prin eforturi proprii, dar treptat, intervenind acolo unde aceștia nu reușesc singuri.

Situația problematică include următoarele elemente: problema, condiția problemei (elementele cunoscute de la care se pornește) și modul de rezolvare. Modul de rezolvare presupune elaborarea ipotezelor spre rezolvare, alegerea soluției mentale, aplicarea în practică a soluției și verificarea și aprecierea de către educator.

În fiecare din aceste etape atât educatoarea cât și copilul are un rol important, ponderea lor fiind în funcție de etapă. În prima etapă, educatoarea are rol determinant, dar și copiii pot și trebuie să-și formuleze probleme pe care apoi să le rezolve. În etapa a doua de elaborare a ipotezelor pentru rezolvare este importantă conlucrarea dintre cei doi factori pentru ca în următoarea etapă a alegerii soluției, rolul elevului să fie principal. În procesul de aplicare în practică a soluției este important rolul copilului, iar în aprecierea rezultatelor, iarăși îi revine educatoarei rolul determinant. Din acesta conlucrare a educatoarei cu copilul, acesta din urmă rămâne cu satisfacția rezolvării problemei în mod activ, conștient. Deci problematizarea oferă un cadru educativ deosebit.

În structura situației problematice trebuie să existe pe lângă sarcina propriu-zisă și elemente, cunoștințe, deprinderi, ajutoare pe care copiii să le poată folosi creator în elaborarea răspunsului sau îndeplinirea sarcinii date. Acestea pot fi deprinderi motrice însușite anterior. Situații tactice rezolvate bine în alte ocazii, indicații cu privire la modul cel mai eficace de rezolvare a situației problemă. Neglijarea de către adulți a acestor elemente ajutoare în elaborarea structurii problemei ar avea consecințe negative privind evoluția copilului. Nefiind ajutat el poate găsi răspunsul după îndelungate căutări și încercări sau, în unele cazuri, negăsind răspunsul, abandonează orice încercare. De aici

rezultă rolul important pe care-l are educatoarea în elaborarea cadrului problematizat, acela de a orienta activitatea copilului, fără a veni cu răspunsul și a-l impune copiilor. Este necesar ca în cadrul procesului de învățare copiii să ajungă la concluzia că deprinderile lor motrice, nivelul calităților fizice sau cunoștințele dobândite anterior nu sunt suficiente și nu pot satisface rezolvarea sarcinii noi, iar această convingere devine motivație pentru desfășurarea activității viitoare. Pentru crearea situațiilor problematice în educație fizică sunt la îndemână mai multe posibilități.

a) Incompatibilitatea deprinderilor însușite anterior de către copil cu cele necesare pentru realizarea unui act motric nou.

b) Incompatibilitatea nivelului dezvoltării calităților motrice cu cerințele efectuării unui act motric nou.

c) Incompatibilitatea nivelului dezvoltării psihice a copilului cu sarcina motrică de îndeplinit.

d) Incompatibilitatea pregătirii teoretice cu sarcina motrică de îndeplinit.

Dintre modalitățile de problematizare cele mai des folosite sunt:

1) Formularea unei situații problematice care poate fi rezolvată de copil cu ajutorul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor pe care le posedă, dar pe care trebuie să le selecționeze, restructureze și reorganizeze altfel (parcursarea unor trasee aplicative, implicarea unor scheme tactice în jocurile sportive, crearea unor combinații din elementele cunoscute în gimnastica etc).

2) Formularea unei situații problematice care poate fi rezolvată prin mai multe căi se aplică în special de formarea deprinderilor motrice cu caracter aplicativ și a celor de ordin tehnico-tactic.

Acest procedeu stimulează în foarte mare măsură imaginația, inventivitatea, încrederea în sine.

3) Învățarea prin descoperire, care se realizează tot într-un cadru problematizat în care copiii în mod individual sau pe grupe investighează situația, o rezolvă, apoi o compară cu rezultatele obținute de ceilalți. Acest procedeu poate fi folosit cu rezultate în activitatea de orientare turistică, de aplicație, ștafete, trasee aplicative, jocuri.

Folosirea în procesul de învățământ a mijloacelor moderne auxiliare audio-video, reprezintă o cucerire a tehnologiei didactice moderne de cea mai mare importanță. Considerate ca parte integrantă a acesteia, mijloacele și tehnicile moderne contribuie în măsură deosebită la perfecționarea continuă a tehnologiei didactice. Acestea oferă posibilitatea de a diversifica sursele de informații, înlesnește însușirea unui volum sporit de informație într-un timp, cât mai scurt.

Pentru obținerea unor rezultate pozitive în cadrul educației fizice este necesar să regândim eficiența acestei activități practice, iubită și dorită de copii. De aceea ne-am propus să punem accent deosebit pe:

- Accesul copiilor pe terenul de sport amenajat
- Obișnuirea copiilor să respecte orarul și aducerea echipamentului necesar desfășurării acestei activități
- Realizarea unei proiectări didactice eficiente, cu o viziune de ansamblu a performanțelor individuale ale copiilor pentru stimularea acestora în îmbunătățirea performanțelor. La elaborarea acestor proiectări trebuie avut în vedere finalitățile exprimate prin standardele de performanță. Pentru definirea acestor standarde de performanță se iau în considerare, pe de o parte standardele de performanță de la ciclul anterior, necesitatea obiectivă de reluare în sens concentric a principalelor elemente de conținut, iar pe de altă parte, experiența și tradițiile educației fizice din unitate în așa fel încât trecerea de la un ciclu la altul să nu fie o problemă.
- Activitățile opționale ar trebui gândite interdisciplinar (educație fizică și arte), aerobic, teatru-dans, serbări, întrecere, dans sportiv.

– Finalitatea acestei activități de educație fizică se poate face prin diferite concursuri cu participarea părinților, evaluarea realizându-se prin prisma angrenării copilului în această activitate.

Rolul educatoarei în existența copilului preșcolar este fundamental în măsura în care găsește forța de a lansa pe traiectoria vieții un individ rezistent, puternic, adaptabil, echilibrat, bun și prin aceasta predispus la o anume fericire. Avem datoria de a produce în copii conștiința autonomiei și libertății de sine, orientate social pozitiv, a forței și bucuriei de a trăi și crea în numele respectului de alții și de sine.

Rolul antrenorului în formarea sportivului de performanță

Prof. Angela POPESCU

Prof. Alina Ionela BORTA

Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea

Abstract

Prezenta lucrare se încadrează în domeniul sportului de performanță și aprofundează rolul antrenorului în formarea fizicului și psihicului de campion precum și factorii care asigură o relație eficientă între antrenor și sportiv, relație care să conducă la obținerea unor rezultate sportive înalte.

Cuvinte cheie: antrenament sportiv, antrenor-sportiv

Introducere

Complexitatea ce caracterizează domeniul antrenamentului sportiv reiese, în primul rând, din natura materialului ce trebuie prelucrat pentru obținerea rezultatelor sportive și anume cea umană. Performanța sportivă, ca și produs final, nu poate fi obținută doar prin prelucrarea fizică ci și prin cea mentală a materialului uman, sportivul.

Cel care își asumă rolul de a crea un sportiv de performanță este antrenorul, omul care îi selectează pe cei mai talentați fără a neglija copiii care poate vor înflori ulterior, omul care aplică cele mai potrivite metode și mijloace de antrenament având mereu în minte nu medalii la categorii mici ci performanțe înalte la seniori, cel care îl simte pe sportiv când nu mai poate, dar știe să îl motiveze să mai facă o repetare, cel care îi este alături și la podium, dar și la recuperare.

Factori favorizanți ai unei relații pozitive antrenor-sportiv

O relație pozitivă între antrenor și sportiv asigură implicarea activă a atletului în procesul de antrenament, motivarea lui pentru susținerea eforturilor solicitante, formarea unui comportament echilibrat și responsabil nu doar pe stadion, ci și în familie și în societate.

Studii de specialitate au evidențiat 3 factori principali care construiesc eficient relația dintre antrenor și sportiv și anume:

1. Apropierea, privită ca o afinitate între cele două caractere, ca un sentiment de atașament, de respect reciproc, de încredere, de loialitate; Antrenorul devine un punct de echilibru atât în viața sportivă, oferind susținere în momente intense din competiții de anvergură sau în momente de împas, în special în perioade de accidentare sau de regres, dar și în viața de familie, în relațiile cu prietenii. Deseori, își asumă rolul de părinte și își însoțesc sportivii la consultații medicale, la examene academice, îi ghidează în perfecționarea profesională.

2. Angajamentul, privit ca o intenție sau o dorință de a rezista în timp, de a construi ceva durabil; Procesul de obținere a performanțelor sportive trebuie construit pe termen lung, cu obiective intermediare și cu răbdare. Toți participanții trebuie să fie responsabili și dedicați scopului final.

3. Cooperarea, privită ca și prietenie, responsabilitate, colaborare eficientă; În relația antrenor-sportiv, aceștia sunt parteneri și doar împreună pot cunoaște succesul. Sportivul este cel care susține fizic și psihic orele grele de antrenament, iar antrenorul este suportul din spatele lui, este motorul care îl activează și îl motivează. De exemplu, doar o colaborare sinceră poate ajuta la depășirea momentului de plafonare a performanței prin analiză obiectivă, prin încredere reciprocă și prin devotament.

Rolul antrenorului în formarea sportivului de performanță

Așa cum am menționat și la începutul acestui proiect, provocarea procesului de antrenament și implicit a relației dintre antrenor și sportiv este dată de natura umană, care este atât de complexă și surprinzătoare. Se întâlnesc personalități diferite (antrenor, sportiv, medic, psiholog, kinetoterapeut, nutriționist) care trebuie să îndeplinească un obiectiv comun, performanța sportivă. Antrenorul este cel care mediază relația dintre aceștia și de aceea este considerat figura dominantă a întregii activități sportive.

În sporturile individuale se dezvoltă relații mai profunde și mai rezistente, spre deosebire de sporturile de echipă, caracterizate printr-un colectiv mult mai numeros și implicit mai neomogen și prin relații ierarhice, formale, lipsite de intimitate.

Un antrenor competent și responsabil tratează fiecare sportiv diferentiat, în funcție de abilitățile acestuia, de personalitatea lui, de slăbiciuni. În acest sens, trebuie să dețină un bagaj de cunoștințe vaste din domeniul antrenamentului sportiv, psihologiei sportive, pedagogiei, anatomiei, biomecanicii, dar trebuie să dețină și abilități eficiente de comunicare verbală și non-verbală și nu în ultimul rând să fie înzestrat cu fler, cu spirit de observație, cu simț al potențialului sportiv.

Un astfel de antrenor ajunge să își cunoască foarte bine sportivul, să îi anticipeze anumite reacții, să îi interpreteze semene și gesturi voluntare sau involuntare, să empatizeze cu el. Reciprocitatea relației îi oferă și sportivului aceeași capacitate de a-și simți antrenorul, de a se încărca de la el. Un semn de aprobare, o mimică a feței pozitivă, un contact vizual cu antrenorul îl pot reactiva, îl pot scoate dintr-un punct critic și îl pot face câștigător.

Relația dintre antrenor și sportiv trebuie așadar să fie bidirecțională, interactivă, ambii parteneri transmițând dar și receptând. Antrenorul îi transmite sportivului cunoștințele sale și astfel îi facilitează înțelegerea, își formează un limbaj comun. O conștientizare corectă a propriilor greșeli de tehnică, a propriilor calități ajută la o mai bună comunicare între cei doi și implicit la un rezultat sportiv optim.

Pe de altă parte, tot procesul de pregătire trebuie construit și readaptat în funcție de feedback-ul primit din partea sportivului. De aceea, antrenorul trebuie să dețină capacitatea de a asculta sportivul, atât cu urechiile cât și cu ochii și cu sufletul. Întocmai relația sinceră dintre ei, bazată pe apropiere, angajament, cooperare le oferă această abilitate de a se baza unul pe altul.

Concluzii

Practica ne-a demonstrat că o comunicare bună între antrenor și sportiv duce la creșterea performanței, iar drumul greu spre succes devine mai plăcut dacă echipa se bazează pe încredere și respect.

Antrenorul are rol de mentor în formarea sportivului și de aceea se impune ca el să fie competent, responsabil, devotat și uman.

Bibliografie

1. Balague, G., *Understanding identity, value and meaning when working with elite athletes*, The Sport Psychologist, 1999, pg. 13, pg. 89–98.

2. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/13/1/article-p89.xml>, 09.05.2021, 10:30
3. <https://u-cluj.ro/factori-care-influenteaza-relatia-antrenor-sportiv/>, 09.05.2021, 14:10.

Rolul sportului în general și al fotbalului, în special pentru satisfacerea unor nevoi ale copiilor instituționalizați

Prof. Crinel Mugurel PĂUNESCU
Liceul Teoretic Virgil Ierunca, Lădești

Secțiunea Educație fizică și sport

Cuvinte cheie

Cerințe educative speciale (CES) – Acele cerințe sau nevoi speciale față de educație, care sunt suplimentare dar și complementare obiectivelor generale ale educației pentru o persoană, de obicei copil sau tânăr. (confom Legii 448/2006).

Introducere

La începutul anilor „90, România a moștenit din regimul comunist un sistem de protecție al copilului catastrofal. Ca efect al politicilor pro-nataliste și al declinului economic din anii „80, modelele tradiționale de îngrijire a copilului în familie, mai ales a copiilor în dificultate (în special a celor cu dizabilități), au fost descurajate. Astfel, în 1989, se estimează că peste 100.000 de copii trăiau în instituții de mari dimensiuni, în condiții extrem de precare, cu un puternic impact negativ asupra sănătății dezvoltării și stării psihologice a copiilor.

În ciuda numărului mare de copii aflați în sistemul de protecție, Guvernul României a recunoscut faptul că îngrijirea de tip rezidențial are efecte negative, mai ales asupra dezvoltării copilului mic și a reușit să îmbunătățească substanțial serviciile de protecție a copilului prin dezvoltarea alternativelor de tip familial. Astfel, la ora actuală, două treimi din copiii din sistemul de protecție se află în servicii de tip familial.

În contextul european actual, problema copiilor instituționalizați a revenit în lumina reflecțiilor la nivelul comisiilor europene. Există astfel numeroase programe ce vizează integrarea acestora și dobândirea de deprinderi pe care ei le vor folosi în viața adultă.

Parlamentul European consideră că educația pentru sport și instruire reprezintă un instrument eficient pentru includerea din punct de vedere social a grupurilor defavorizate și dialogului multicultural pentru promovarea valorilor sociale și joacă un rol activ în combaterea discriminării, intoleranței, rasismului, xenofobiei, violenței, etc

Educarea copilului cu CES prin practicarea sportului

Școlile speciale se ocupă de persoanele cu cerințe educative speciale, de studiul particularităților psihice, de instruire și educația lor, evoluția și dezvoltarea lor psihică, de modalitățile corectiv-recuperative pentru valorificarea potențialului uman existent și formarea personalității acestora, în vederea integrării socio-profesionale cât mai adecvate. Așadar conturarea domeniului depășește cadrul teoretic și are profunde aplicații în care educația, instruirea, recuperarea și integrarea se constituie ca activități de intervenție speciale care să conducă la dezvoltarea de comportamente și disponibilități necesare inserției sociale.

Autori precum Goodwin și Watkinson(2000), analizând percepția subiecților cu dizabilități motorii cu privire la reușita unei lecții de educație fizică incluzivă constată că: „*O zi bună se reflectă în sentimentul apartenenței la grup, eficiență în execuții și împărtășirea bucuriei, în timp ce o zi proastă e umbrită de sentimente negative de izolare, nesiguranță în exerciții și participare limitată*

la acțiunile grupului”.

Block și Zeman (1996), afirmău că: „Atunci când se utilizează servicii de sprijin adecvate subiecții cu dizabilități severe pot fi incluși în lecție fără afectarea activităților participanților fără dizabilități”. Astfel incluziunea poate fi concepută ca;” atitudine și proces bazate pe egalitate socială”, cum ar fi spus DePauw și Doll-Tepper(2000).

Competițiile pentru nevăzători „reprezintă o excelentă oportunitate pentru a demonstra talentul jucătorilor orbi și a arăta lumii că nevăzătorii sunt capabili de orice”, a declarat președintele IBSA Michale Barredo.

Federația Internațională de Fotbal pentru Persoane cu Deficiențe Motorii în colaborare cu Federația Internațională de fotbal Asociație (FIFA), organizează din 1999 competiții de fotbal pentru persoanele cu handicap motor, cu respectarea unor reguli de bază ale jocului adaptate la specificul acestor activități.

Meciurile oficiale trebuie să înceapă între două echipe care să nu conțină mai mult de șapte jucători, dintre care unul să fie portar. Toate echipele admise în competiția internațională trebuie să aibă un portar de rezervă. Dacă în timpul jocului un portar este eliminat de către arbitru, el trebuie să fie înlocuit de un jucător de rezervă. Fiecare echipă poate efectua șapte înlocuiri ale jucătorilor (schimbări), dintre care una se referă la portar. În orice moment din joc pot fi făcute maxim două schimbări. Toate schimbările cerute pot fi executate în timpul jocului doar cu permisiune arbitrului principal. Toți jucătorii schimbați pot reveni în joc ori de câte ori este nevoie, putând înlocui orice jucător de pe terenul de joc. Durata meciului trebuie să fie de două reprize a câte 25 de minute, cu o pauză de maxim zece minute, după prima repriză. Jocul poate fi oprit pentru time-out, dar nu mai mult de un minut pentru fiecare echipă pe repriză.

Practicarea unui sport influențează pozitiv dezvoltarea armonioasă a personalității copiilor, îi ajută să-și înfrângă propriile porniri negative. Odată căpătate, obișnuințele sociale îl ajută pe copil să se raporteze tot mai corect la comportamentul civilizată, devenind mai sensibil și controlat în relațiile cu cei din jur.

Considerăm că sportul poate contribui la finanțarea unei vieți autonome pentru persoanele cu CES, facilitând astfel integrarea lor educațional, economic și social și în același timp oferind oportunități de reintegrare, timp liber și competiție. Comitetul European al Sportului pentru persoane cu nevoi speciale înființat la 19 Noiembrie 1993, încurajează comitetele naționale de sport pentru persoane cu CES să dezvolte programe care să promoveze oportunități egale și în favoarea integrării persoanei cu CES, inclusive integrarea prin sport.

Bibliografie

1. Goodwin, D, Watkinson, J (2000) - *Inclusive Physical Education from the Perspective of Students with Physical Disabilities*, *Humans Kinetics Journals*, vol 17, issue 2, april 2000, pg 144-160.
2. Block, M, Zeman, R (1996) - Including Students with Disabilities in Regular Physical Education: Effects on Nondisabled Children, Article in *Adapted physical activity quarterly: APAQ* 13(1):38-49 · January 1996 with 71 Reads
3. DePauw, K, Doll-Tepper G (2000) - Progressive Inclusion and Acceptance: Myth or Reality? The Inclusion Debate and Bandwagon Discourse, *Humans Kinetics Journals*, vol 17, Issue 2, april 2000, pg 135-143
4. Regulamentul jocului de fotbal – Special Olympic
5. Epuran, M (1990) – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București.

Sănătatea mediului, sănătatea noastră

Prof. Mihaela Loredana POPESCU

Prof. Cristian Constantin POPESCU

Școala Gimnazială Take Ionescu, Râmnicu Vâlcea

Cuvinte cheie: *poluare, pădure, sănătate, viață.*

Abstract. *Interacțiunile dintre mediu și sănătatea umană sunt extrem de complexe și dificil de evaluat. Aceasta face ca utilizarea principiului precauției să fie extrem de utilă. Cele mai cunoscute impacturi asupra sănătății se referă la poluarea aerului înconjurător, la calitatea proastă a apei și la igiena insuficientă. „Natura nu ne cere să fim geniali, ajunge să fim raționali” (Mariana Fulger).*

Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. Sănătatea (după Organizația Mondială a Sănătății) reprezintă integritatea sau buna stare fizică, psihică și socială a individului și a colectivității umane.

Fiecare om trebuie să conștientizeze că „Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă” (Michel de Montaigne)

Sănătatea este rezultatul acțiunii dintre om și mediu, interacțiunea factorilor de mediu, care pot duce la o adaptare dintre om și mediul înconjurător.

Legea protecției mediului definește mediul înconjurător ca un ansamblu de condiții și elemente naturale ale Terrei: apa, aerul, solul și subsolul, toate straturile atmosferei, toate materiile organice și anorganice, ființele vii, sistemele naturale în interacțiune.

Omul este principalul vinovat de poluarea mediului și tot el suportă efectele ei negative asupra sănătății sale, de la o banală îmbolnăvire până la pierderea vieții.

Deviza fiecărui om de pe planetă ar trebui să fie „*Un mediu curat, o viață sănătoasă*”. Mulți oameni tratează cu neglijență acest aspect al vieții. Este nevoie de multă atenție și implicare din partea fiecărui cetățean pentru a putea respira aer curat, pentru a bea apă curată, pentru a putea folosi condițiile de viață pe care ni le oferă natura. Acțiunea mediului poluant asupra organismului uman este foarte variată și complexă. Ea poate merge de la simple incomodități în activitate, așa-zisul disconfort, până la perturbări puternice ale stării de sănătate.



Se cunosc mai multe tipuri de poluare a mediului care au efect nociv asupra sănătății omului:

Poluarea biologică – Este produsă prin eliminarea și răspândirea în mediul înconjurător a germenilor microbieni producători de boli. Pericolul principal reprezentat de această poluare biologică constă în declanșarea de epidemii ce duc la pierderea de vieți omenești.

Poluarea chimică constă în eliminarea și răspândirea în mediul înconjurător a diverselor produse chimice. Devine în ce în ce mai evidentă.

Poluarea fizică este cea mai recentă și cuprinde, în primul rând, poluarea radioactivă ca urmare a extinderii folosirii izotopilor în știință, industrie, agricultură, zootehnie, medicină etc. Poluarea sonoră este tot o componentă a poluării fizice. Zgomotul, vibrațiile și ultrasunetele sunt frecvent prezente în mediul de muncă, în viața omului modern. Supraaglomerarea și traficul, ca poluanți fonici, au consecințe asupra echilibrului psihomotor al omului. Acesta este motivul pentru care oamenii care

locuiesc în marile orașe merg la psihiatri și se plâng de anxietate, palpitații, amnezii, lipsa puterii de concentrare, dureri de cap. Cea mai recentă formă de poluare fizică este poluarea termică. Aceasta are influențe puternice asupra aerului și apei.

Lumea a evoluat, ecosistemele și-au schimbat complet componența, unele au fost artificializate complet de forța umană, constituția genetică a populațiilor s-a schimbat și ea. Este necesar pentru păstrarea sănătății individuale și colective, pentru asigurarea durabilității ei, longevității ei, de o nouă armonie om-mediu înconjurător, de sublinierea și de luarea în considerare a relației om-mediu și din punct de vedere medical. Norbert Wiener spunea că „*Am modificat așa de mult mediul nostru înconjurător, încât va trebui acum să ne adaptăm pe noi înșine, pentru a putea exista în acest mediu*”.

Sănătatea umană a fost amenințată întotdeauna de pericole naturale precum furtunile, inundațiile, incendiile, alunecările de teren și secetele. Consecințele acestora sunt agravate de o lipsă a promptitudinii și de acțiunile umane precum defrișarea.

În ultimul timp chiar și țara noastră se confruntă cu o situație gravă. Au avut loc tăieri masive de păduri. Inconștiență sau lăcomie? Goana nebună după bani a întunecat într-atât mintea unora încât să pună în pericol viața sănătoasă? Cum să defrișezi pădurile și să reduci plămâmul verde al țării? Problema devine complexă prin faptul că din cauza calculelor deficiente ale unei generații, plătesc dureros generațiile viitoare. Este evident principiul egoist ce caracterizează acest fenomen.



Cercetătorii au constatat că un singur stejar ajută ca 4800 metri cubi de aer/oră să fie purificați, astfel asigurându-se nevoia de oxigen pentru aproximativ 64 de oameni. Un stejar produce, în timpul vieții, o cantitate de oxigen care ajunge unui om timp de 20 de ani.

Pădurea furnizează cea mai mare cantitate de oxigen. Aproximativ 2/3 din oxigenul consumat de oameni, animale, microorganisme, industrie, agricultură, este preluat din atmosferă, prin aprovizionarea acesteia de către arbori și arbuști.

Distrugătorii aurului verde ar trebui să scape drujba sau securea din mână când intră în pădure cu gândul de a tăia fără chibzuință arborii pentru că:

1. Pădurea furnizează oxigen pentru toate organismele vii de pe pământ și în același timp, absoarbe bioxidul de carbon, care este atât de nociv pentru sănătate. Pădurile acoperă mai puțin de 6% din suprafața Terrei, însă produc 40% din oxigenul din atmosferă.

2. Pădurile sunt un loc de relaxare, cu peisaje deosebite, care au efect terapeutic asupra psihicului nostru.

3. Pădurea este o sursă de medicamente și remedii naturale.

4. Pădurile împiedică eroziunile și alunecările de teren și reduc din gravitatea viiturilor.

5. Reprezintă un sistem ecologic complex, găzduiește specii de animale, păsări, vegetație deosebit de variată.

6. Oferă omului hrană.

7. Filtrează apa provenită din precipitații, prin scurgerea acesteia printre straturile de mușchi și frunze moarte, asigurând o apă limpede și curată.

8. Pădurea a fost și este un prieten de nădejde al omului. Întotdeauna a oferit omului lemn și ocrotire în vremuri de restriște.

Societatea contemporană se confruntă cu probleme grave: spațiile împădurite se reduc, deșertul se extinde, solurile agricole se degradează, stratul de ozon este mai subțire, numeroase specii de

plante și animale au dispărut sau sunt pe cale de dispariție, efectul de seră se accentuează. Dezvoltarea industrială din ultimele decenii a adus nu doar progres și bunăstare, dar a venit și cu niște costuri, în special de mediu, care ne afectează viața și sănătatea.

Natura este pentru om izvorul bunurilor materiale trebuitoare vieții și materialul pe care își va exercita întreaga sa activitate de ființă rațională. Mediul înconjurător și sănătatea sunt două daruri, iar dacă noi nu avem grijă de ele atunci cine o va face în locul nostru? Binele planetei se află în mâinile noastre, la fel și sănătatea și viitorul generațiilor următoare. Robert Redford: „Cred că mediul înconjurător ar trebui inclus în chestiunile care țin de securitatea națională. Apărarea resurselor noastre este la fel de importantă ca și apărarea granițelor. În caz contrar, ce ar mai rămâne de apărat?”

Bibliografie

1. Neacșu P., *Ecologie și protecția mediului*, Universitatea București 1986.
2. Sanda Vișan, *Mediul înconjurător: poluare și protecție*, Editura Economica, București 1998.

Importanța educației pentru sănătate în școli

Nicolae ARDEOIU
Liceul Gheorghe Surdu, Brezoi

Sectiunea Educația pentru sănătate

Cuvinte cheie: stil de viață sănătos, nutriție echilibrată, activitate fizică, educație sexuală, primul ajutor.

Abstract

Bolile netransmisibile legate de stilul de viață (NCD) reprezintă principala cauză de deces și morbiditate la nivel mondial. Comportamentele alimentare nesănătoase sunt prezente în societatea noastră în ultimii ani și afectează aportul nutritiv. Supraponderea, obezitatea și lipsa activității fizice sunt factori de risc pentru sindromul metabolic, o cauză a bolilor cardiovasculare la adulți. Malnutriția are consecințe importante, deoarece un copil subnutrit este expus la o creștere deficitară. Promovarea sănătății în școli poate contribui la îmbunătățirea sănătății populației copiilor. Școala reprezintă locul în care competențele și stilul de viață legate de sănătate pot fi dezvoltate și menținute ca viitor adult. În concluzie, educația pentru sănătate la copiii de vârstă școlară este una dintre cele mai eficiente metode de a reduce factorii de risc pentru NCD și de a îmbunătăți starea de sănătate a viitorilor adulți.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea se caracterizează printr-o „bunăstare fizică, mintală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității”. Bunăstarea fizică, mintală și socială este dobândită prin educație. Legătura dintre starea de sănătate și nivelul de educație, precum și buna funcționare a celor două sisteme este vizibilă în țările dezvoltate, unde speranța de viață este peste medie.

În România, bolile cardiovasculare reprezintă cea mai frecventă cauză de mortalitate. Comportamentele nesănătoase, malnutriția (incluzând supraponderea și obezitatea) și lipsa activității fizice reprezintă factori de risc pentru sindromul metabolic. Pe lângă bolile cardiovasculare, și alte cauze importante de deces, dizabilitate, morbiditate și probleme sociale ale tinerilor și adulților își au

originea în perioada adolescenței. Aceste cauze cuprind, pe lângă comportamentele nutriționale necorespunzătoare și lipsa activității fizice, și diferite comportamente care duc la accidentări și violență, consum de alcool, tutun și droguri, comportamente sexuale ce determină sarcini nedorite în adolescență și boli transmisibile pe cale sexuală. Chiar dacă impactul major al acestor boli este în perioada de adult, un impact important există în perioada adolescenței

Școala are o influență deosebită asupra sănătății copiilor și a educației acestora, cu rol important în viitorul unei populații. Un copil sănătos va învăța mult mai bine decât unul cu probleme de sănătate. Cea mai mare parte a timpului activ pe parcursul unei zile este petrecut în școală, iar pentru mulți dintre copii și adolescenți școala reprezintă locul unde ar putea deprinde comportamente și un stil de viață sănătos, care să fie menținute și în perioada de adult.

Beneficiile educației pentru sănătate

Studii recente au aratat că programele școlare de sănătate (programe de promovare a sănătății, școli sănătoase, școli care promovează sănătatea, școli pentru sănătate, așa cum se mai pot denumi acestea) integrează multiple componente care duc la îmbunătățirea sănătății și a educației copiilor din școală. Aceste programe pot fi incluse în cadrul programei școlare sau pot fi realizate extracurricular (cum ar fi în cadrul programului „Săptămâna altfel”).

Activitatea fizică regulată este importantă pentru îmbunătățirea stării de sănătate, incluzând sistemul osos și muscular, sistemul cardiovascular, controlul greutateii și reducerea obezității, dar și starea mentală (reducerea stărilor de anxietate și depresie). În plus, activitatea fizică în cadrul școlii are un rol important în ameliorarea performanțelor școlare.

Școala poate avea un rol important și în ceea ce privește asigurarea unei nutriții adecvate pentru menținerea sănătății, inclusiv învățarea unor comportamente sănătoase pentru prevenirea obezității și a altor boli netransmisibile asociate. De asemenea, asigurarea unui aport nutritiv corespunzător la acești copii contribuie la îmbunătățirea rezultatelor școlare, având un rol important în dezvoltarea creierului, în ameliorarea performanțelor cognitive, a memoriei, atenției, comportamentului și a prezenței la școală.

Ca materie de studiu în grădinițe și școli, educația sanitară aduce beneficii imense stării de sănătate a copiilor și viitorilor adulți. Aceștia învață să respecte de mici regulile de igienă personală și a mediului. Educația sanitară contribuie la reducerea incidenței cariilor dentare și la reducerea frecvenței bolilor infecțioase transmisibile prin igienă deficitară. Copiii învață care sunt funcțiile organelor și cum le pot menține sănătoase. De asemenea, înțeleg noțiuni de nutriție și importanța unui stil de viață sănătos, care scade incidența obezității la copii și riscurile ei aferente.

Educația sanitară contribuie la învățarea măsurilor de prevenire a bolilor. Prevenția trebuie promovată, fiind cea mai importantă atitudine în obținerea unei populații sănătoase pe termen lung (prevenția bolilor cardiovasculare, prevenția bolilor psihice, prevenția bolilor metabolice și de nutriție, prevenția bolilor infecțioase etc.). Educația copiilor duce și la dispariția sau cel puțin diminuarea curentului anti-vaccinare. Copiii pot înțelege mai bine și mai ușor necesitatea prevenției unor boli grave.

Educația sexuală în școli

Scăderea incidenței sarcinilor și implicit a întreruperilor de sarcină la minore este un alt deziderat al educației sanitare. Metodele de contracepție, precum și noțiunile elementare despre aparatul reproducător sunt subiecte total neabordate în familiile de români, rămânând încă subiecte tabu tocmai din lipsa educației.

Educația sanitară va duce și la scăderea incidenței bolilor cu transmitere sexuală.

Acordarea primului ajutor

Acordarea primului ajutor poate fi ușor învățată printr-o educație sanitară corectă. Orice om

trebuie să recunoască un atac de cord, un stop cardio-respirator, un accident vascular cerebral în curs de constituire și să știe măsurile de prim ajutor și resuscitare sau măcar să anunțe la timp salvarea.

Educația medicală pare atât de puțin, dar înseamnă atât de mult. Dacă în programa școlară au avut loc muzica, artele plastice, educația fizică, religia, de ce educația sanitară nu își găsește locul? Această materie trebuia inclusă în programa școlară încă din 1995. Există chiar un program al Direcției de Sănătate Publică (DSP) în acest sens (laboratoare de promovare a sănătății).

Finalitatea educației pentru sănătate în școala este, așadar, culturalizarea igienico – sanitară a copiilor și tinerilor în vederea formării unui stil de existență și comportare igienică, a unui mod de viață sănătos, contribuind – prin perfecționarea sănătății fizice, afectiv – emoționale și mintal – spirituale – la dezvoltarea multilaterală a personalității și la integrarea socială a celor educați. În acest sens, educația pentru sănătate se plasează pe o direcție prospectivă, prin aceea ce urmărește nu numai promovarea sănătății în prezent, ci pregătirea copiilor, sub raportul sănătății, de-a lungul întregii existențe, pentru a se putea adapta neîncetat permanentelor mutații, care au loc în viața modernă, pentru a fi înarmat împotriva agresiunilor biologice și emoționale ale mediului, care se ivesc în procesul evolutiv al civilizației moderne.

Bibliografie

1. Ioan Nicola, Farcaș Domnica, *Teoria educației și noțiuni de cercetare pedagogică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1993;
2. Carvațchi Ileana, Movileanu Lenuța, Ieremie Zenaida, *Educație pentru sănătate (Caietul elevului)*, Editura Corint, București, 2005;
3. Stama Ioana, Partin Zoe, *Educație pentru sănătate, manual opțional, clasele I –II*, Editura Corint, București, 2005.

Sportul și cele 7 beneficii mentale ale acestuia

Ioan Iulian MIHAI
Școala Gimnazială Urși, Stoilești
Maria Mădălina MIHAI
Școala Gimnazială, Muereasca de Sus

Secțiunea: Educație fizică și sport

Cu siguranță ați auzit de faptul că sportul este o componentă esențială a drumului către o condiție fizică de top. Sau, de ce nu, atunci când cauți un răspuns la întrebarea: ce ne-ar ajuta să avem o viață activă și sănătoasă?

Ei bine, răspunsul este destul de previzibil, nu? Mișcarea. Sportul. Nimic mai adevărat. Și toate acestea sunt la îndemâna ta, trebuie doar să îți dorești. Condiția fizică de invidiat și dezvoltarea armonioasă a corpului tău vor fi posibile datorită sportului. Potrivit cercetătorilor, practicarea diferitelor exerciții sportive sporește și sănătatea psihică a celor care sunt mai activi. Starea lor de bine este vizibilă cu ochiul liber, sunt mai fericiți și mai încrezători în forțele proprii.

Te poți alătura și tu lor dacă încerci să te motivezi și să te apuci de mișcare chiar de mâine!
PRACTICAREA SPORTULUI ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE STAREA FIZICĂ ȘI MENTALĂ
Dacă vrei să te simți plin de energie, totul se rezumă la acest lucru: fă sport!

Indiferent dacă intri pe un teren și practici un sport (baschet, fotbal, tenis, etc.), dacă mergi la

o sală de fitness sau faci o simplă plimbare în natură, această activitate fizică activează endorfinele. Acestea sunt substanțele chimice din creier responsabile cu starea ta de bine. Ele sunt cele care te fac să te simți mai relaxat și mai fericit. Sporturile practicate în echipă sunt, în special, cele care te plasează într-un cadru care te motivează să te autodepășești.

Răsplata se va dovedi pe măsura eforturilor. Va fi una plină de satisfacții, care îți va îmbunătăți aptitudinile fizice, dar și cele mentale. Aceste exerciții îți oferă, totodată, oportunitatea de a-ți dezvolta capacități mai bune de interacțiune socială. Îți permit să legi relații mai strânse cu prietenii sau colegii tăi, toate într-un cadru relaxant și plăcut.

SPORTUL ÎȚI ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE CONCENTRAREA ȘI ATENȚIA

Activitatea fizică regulată te ajută să îți păstrezi abilitățile mintale cheie de-a lungul vieții. Aceste abilități sunt extrem de importante și includ gândirea critică, învățarea sau memoria.

Cercetările ultimilor ani au demonstrat că este foarte util să încerci o combinație între activități aerobice și unele de întărire a mușchilor. Participarea la aceste tipuri de activități de trei până la cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute, poate oferi nenumărate beneficii pentru sănătatea ta mintală.

SPORTUL REDUCE STRESUL ȘI DEPRESIA

Când ești activ, mintea ta este distrasă de la factorii de stres de care te lovești în fiecare zi. Exercițiile fizice te vor ajuta să reduci nivelurile hormonilor responsabili cu stresul, iar acest lucru îți va fi de folos cu siguranță atunci când vei avea o zi mai proastă. Practicarea unui sport este deosebit de importantă. Te ajută extrem de mult la alungarea gândurilor negative și a frustrărilor acumulate de-a lungul zilei.

În același timp, aceste exerciții stimulează producerea de endorfine. Acești potențiatori naturali ai bune-dispoziții sunt cei care pot menține stresul și depresia la un nivel minim. Endorfinele sunt cele care te pot ajuta să te simți mai relaxat și mai optimist după un o zi dificilă. Totuși, experții sunt de acord că este nevoie de mai multe cercetări în domeniu pentru a determina relația dintre sport și depresie. Beneficiile de pe urma activităților fizice nu pot fi, însă, trecute cu vederea.

ACTIVITATEA FIZICĂ ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE CALITATEA SOMNULUI

Este dovedit faptul că sportul, în general, dar și alte forme de activitate fizică, îmbunătățesc calitatea somnului. Acest lucru este posibil datorită faptului că sportul presupune, în primul rând, un efort fizic. În această situație șansele ca, la sfârșitul zilei, să adormi mai repede și să ai un somn profund și liniștitor cresc considerabil. Faptul că dormi mai bine îți îmbunătățește memoria, atenția sau concentrarea, precum și starea de spirit.

Când ești odihnit, stresul din timpul zilei și situațiile de pe parcursul acesteia nu îți se mai vor părea atât de obositoare. Totuși, ia în considerare începerea acestor exerciții cât de devreme poți în cursul zilei. Activitatea fizică începută seara, înainte de culcare, poate crea un "boost" de energie care te va împiedica să dormi.

SPORTUL TE AJUTĂ SĂ MENȚII O GREUTATE OPTIMĂ

În majoritatea cazurilor, cu excepția celor medicale care limitează activitatea fizică prin însăși natura afecțiunii, dar cu atât mai mult în cele legate de greutate și nutriție, medicii recomandă exercițiile sportive ca una dintre modalitățile cele mai bune care te ajută să menții o greutate optimă.

Sporturile individuale, cum ar fi alergarea, mersul cu bicicleta sau ridicarea greutăților, sunt modalități deosebit de eficiente de a arde calorii și/sau de a-ți dezvolta masa musculară. Faptul că rămâi într-un interval de greutate recomandat reduce probabilitatea de a dezvolta diabet zaharat, colesterol ridicat sau hipertensiune arterială.

SPORTUL SPOREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE A PRACTICANTULUI

Exercițiile fizice te ajută să te apropii corpul pe care ți-l dorești. După ce îl obții, te vei privi

cu alți ochi. Vei căpăta mai multă încredere în forțele proprii și vei trece mai ușor peste greutățile zilnice. Cu vigoarea și energia căpătate în urma activității fizice intense, șansele ca tu să reușești să atingi țelurile pe care ți le-ai propus cresc. În sala de antrenament, dar mai ales în afara acesteia, în viața de zi cu zi – acest lucru e vizibil.

SPORTUL ESTE STRÂNS LEGAT DE PERFECTIONAREA UNOR CALITĂȚI SPECIFICE LIDERILOR, A UNOR TRĂSĂTURI INTRINSEC LEGATE DE ACEȘTIA

Sporturile de echipă (fotbal, baschet) reprezintă adevărate "seminarii" în ceea ce privește observarea unor trăsături specifice liderilor.

Studiile realizate în acest sens relevă o corelație între participarea la activitățile sportive, de obicei la cele de echipă, și calitățile de conducere. Datorită oportunității de a se antrena sau a se juca împreună, cei care fac sport sunt mai înclinați să adopte o „mentalitate de echipă”. La locul de muncă și în situațiile sociale – acest lucru te ajută enorm. De asemenea, pot dezvolta și calități specifice liderilor, precum viziunea, charisma, creativitatea sau forța interioară. Această „mentalitate de echipă” este, cu siguranță, una care ajută la dezvoltarea unor puternice calități de conducere de-a lungul timpului.

CONCLUZIE

Acestea sunt cele 7 beneficii mentale ale sportului pe care ți le-am adus la cunoștință. Alte beneficii o să le descoperi singur – dacă o să te apuci de mișcare acum!

Argumentele pro – o mulțime, de la avantajele pe care le oferă la orice vârstă, începând de la cele mai fragede, la legătura dovedită cu sănătatea mintală, fericirea sau viața împlinită. Nu trebuie să uităm, bineînțeles, endorfinele pe care le declanșează exercițiul fizic – acele substanțe chimice care ne dau o stare de bine, o stare care ne face să trecem mult mai ușor peste încercările zilnice și, de ce nu, chiar ale vieții.

Argumente contra – Nici unul! Nu există scuze! Ai un motiv întemeiat în acest moment care să te împiedice să te implicii 100% ? Și care să te împiedice să îți atingi potențialul? Alege un sport, oricare! Fă mișcare!

Bibliografie

1. <https://www.vivertine.ro/blog/sportul-si-beneficiile-sale>
2. https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatte-prin-sport/motive-pentru-care-sportul-este-esential-pentru-sanatate_16483
3. <https://fitclass.ro/fitness-bucuresti/sport-sanatate-si-fericire-multe-beneficii-asupra-sanatatii/>

Particularitățile însușirii deprinderilor și priceperilor motrice pe categorii de vârstă

Constantin-Cristian VĂRZARU

Alina Maria VĂRZARU

Școala Gimnaziala Șușani

Capacitatea motrica este o noțiune fundamentală pentru „Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului”, fiind condiționată de mai mulți factori.

În lucrarea „Terminologia educației fizice și sportului”, se menționează, ca prin capacitatea motrică se înțelege *ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare*. Sintetizând punctele de vedere ale mai multor specialiști (Epuran, Fleishman, Hebeling, Mathews), Carstea Ghe. – 2000, a ajuns la următoarea definiție:

capacitatea motrica este un potential uman dinamic (progresiv sau regresiv in ontogeneza) dat de unitatea dialectica dintre calitatile si deprinderile sau priceperile motrice.

Capacitatea motrica este influentata de sarcina de indeplinit si de o multime de alti factori, intre care se remarca procesele psihice, procesele biochimice si metabolice, nivelul indicilor de dezvoltare fizica etc.

Din definitia de sinteza, rezulta ca avem doua tipuri de capacitate motrica: generala si specifica.

Cea generala este formata din calitatile motrice de baza (V.I.R.F.) si deprinderile sau priceperile motrice de baza si utilitar – aplicative.

Capacitatea motrica specifica, care nu poate exista fara capacitatea motrica generala, este formata sau rezulta din unitatea calitatilor motrice si a deprinderilor sau priceperilor motrice specifice unor sporturi

Un factor decisiv, în perfecționarea îndemânării și a capacităților de coordonare îl are viteza de învățare, de însușire a procedeelelor și elementelor tehnice care este diferită de la individ la individ (de la un jucător la altul).

Evoluția individului implică pe lângă dezvoltarea morfo - funcțională și capacități crescute în ceea ce privește potențialul mușchilor, al inimii, al plămânilor etc., concretizate în mișcări cu indici crescuți de viteză, forță, rezistență, etc. Încă de la naștere individul aflat în condiții normale de dezvoltare, începe să dobândească o serie de „achiziții” motrice, care se acumulează, iar pe parcursul anilor se realizează zestrea motrică de bază a individului.

Pe parcurs, acesta învață să meargă, să alerge în diferite variante să sară, să prindă, să arunce, să se cațere și să se târască, etc. Astfel se dobândește bagajul de priceperi și deprinderi motrice de bază necesare pentru viitor.

Deprinderile si priceperile motrice sunt componente ale modelelor de educatie fizica si sport care se formeaza, se invata, se dobandesc in ontogeneza.

Insusire deprinderilor si priceperilor motrice este conditionata de multe variabile, avand prioritate, nivelul calitatilor motrice si al indicilor de dezvoltare fizica/corporala ce caracterizeaza subiectii cu care se lucreaza.

Deprinderile motrice reprezinta acte sau actiuni motrice ajunse la automatism sau la un grad mare de stabilitate, precizie si eficienta prin exersare. Ele se insusesc in practica vietii, mai ales in copilarie sau in procesele de instruire special organizate (educatie fizica, antrenament sportiv, etc.). In practica vietii se pot insusi, de multe ori si deprinderi motrice gresite, ca mecanism de executie, ceea ce nu ar trebui sa se intample in procesele de instruire special organizate.

Deprinderile motrice se insusesc prin repetari multiple, care au ca rezultat formarea legaturilor temporale, a stereotipurilor dinamice si – ca atare – a reflexelor conditionate, in baza fenomenului fiziologic al conexiunii dintre anumiti centri din scoarta cerebrala. Daca dispare excitantul, cu timpul, vor disparea si reflexele conditionate.

Deprinderile motrice sunt elemente ale activitatii voluntare umane, consolidandu-se si perfecționându-se neuniform, (adică progresele sunt din ce in ce mai mici cu cat ne aflam intr-un stadiu mai avansat). Dupa ce se consolideaza, deprinderile motrice se executa cu indici superiori de precizie, stabilitate, cursivitate, expresivitate, coordonare, usurinta si rapiditate, toate pe fondul unui consum minim de energie.

În faza lor superioara de insusire, cand se vorbeste de *maiestrie motrica*, conduc la formarea unor senzatii complexe, denumite expresiv *simturi* (simtul migii, simtul apei, simtul zapezii, simtul stachetei, simtul portii etc.).

Unele elemente sau parti ale deprinderilor motrice se pot *automatiza*, fenomenul fiind valabil

si pentru unele deprinderi in totalitatea lor. In aceasta faza, controlul scoartei cerebrale asupra efectuării deprinderii respective se pastreaza, dar atentia nu mai este indreptata spre succesiunea miscarilor specifice, ci spre modificarile din contextul ambiental si asupra rezolvarii creatoare a sarcinilor motrice in functiile de conditiile concrete.

Elementele componente ale unei deprinderi motrice se inlantuiesc logic, depind unele de altele, se combina rational. Ele nu sunt rezultatul unei simple insumari. Elanul prin alergare, pentru o saritura in lungime sau in inaltime, determina calitatea bataii si desprinderii; acestea – la rindul lor – determina calitatea zborului.

Deprinderile motrice sunt unice si ireversibile, adica nici o executie nu seamana cu alta si elementele componente se inlantuiesc intr-un singur sens (elan – bataie si desprindere – zbor – aterizare, la orice saritura).

Priceperile motrice sunt considerate de majoritatea specialistilor, ca faze de valorificare constienta – în conditii variabile si neprevazute – a deprinderilor motrice cunoscute/însusite de subiect. In aceasta ipostaza, deprinderile motrice trebuie sa fie selectate de subiect, intrunite si efectuate cursiv in raport de conditii, obtinandu-se o eficienta maxima.

Aceiasi posibilitate de folosire constienta, in stransa concordanta cu mediul ambiental, trebuie sa se manifeste si in cazul unei singure deprinderi motrice.

Priceperile motrice sunt componente neautomatizate ale activitatii motrice voluntare umane, deoarece sunt dependente de conditii variabile, nestandardizate. Principala cale de formare a priceperilor motrice este, deci, cea de tip euristic, modalitatea cea mai frecvent folosita fiind problematizarea.

Priceperile motrice sunt conditionate, in primul rand, de volumul de deprinderi motrice cunoscute/însusite de individul uman, adica de experienta motrica anterioara.

Realizarea priceperilor motrice trebuie sa fie scopul final al oricarui proces de instruire (bilateral sau independent).

Stapanirea unui bogat sistem de deprinderi motrice nu satisface deplin adevaratele obiective, finalitati sau componente specifice educatiei fizice si sportului. Este necesar ca subiectii sa posede capacitatea de a aplica eficient deprinderile motrice pe care le cunosc in functie de conditiile concrete si de necesitatile impuse (de viata , de competitia sportiva, etc.).

De aceea, se apreciaza – pe buna dreptate – ca nivelul de stapanire a priceperilor motrice exprima maiestria practica in conditii variabile, necunoscuta, imprevizibile.

Cuvinte cheie: ciclul gimnazial, mediu rural, unități de învățare, cicluri tematice, calități motrice, capacități coordinative, metode, mijloace.

Bibliografie

1. Ardelean T., *Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism*, Editura I.E.F.S., București, 1982.
2. Barta A., Dragomir P., 1993. *Educație fizică* Manual pentru școlile normale, Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Bota C., *Fiziologie*, Editura Globus, București. 2000
4. Buruc M., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura Servo-Sat, Arad, 2000.
5. Călin M., *Teoria educației*, Editura All, București, 1996.
6. Cârstea Ghe., *Programarea și planificarea în educație fizică școlară*, Editura Universul, București, 1993;
7. Cârstea Ghe., *Educație fizică – Teoria și Bazele metodicii*, Editura A.N.E.F.S., București.

1997;

8. Cârstea Ghe., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura An-Da, București. 2000.

SĂNĂTATEA ȘI EXERCITIUL FIZIC

Prof. Sorin Cătălin GHEORGHE-DAN

Școala Gimnazială Nr.4, Râmnicu Vâlcea

Prof. Ramona Olguța GHEORGHE-DAN

Seminarul Teologic Ortodox SF.Nicolae, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație pentru sănătate

Abstract: Cultura fizică - mijloc valoros de întărire a sănătății.

Cuvinte cheie: sport, sănătate, echilibru.

Mișcarea, ca exercițiu fizic, a fost folosită din cele mai vechi timpuri. Popoarele antice ale lumii (în Egipt, China, India) au apreciat-o, iar la greci și romani a cunoscut o amplă dezvoltare (Hipocrate, Celsus, Galen etc.). O viață sportivă, rațională, echilibrată va da câștig de cauză vârstei biologice în toate etapele vieții, care va fi mai „tânără” decât cea cronologică pe care o avem inserată în buletinul de identitate.

Putem spune despre cultura fizică, că este un mijloc valoros de întărire a sănătății. Practicarea sistematică a mișcării are efecte precum întărirea sănătății care influențează pozitiv diverse aparate și sisteme ale organismului uman (sistemele – cardiovascular, endocrin, aparatele – locomotor, respirator, digestiv, funcțiile de nutriție și excreție).

Mișcarea dezvoltă calitățile fizice în același timp cu mărirea rezistenței organismului, ceea ce duce la sporirea randamentului intelectual și fizic, la creșterea capacității de muncă și implicit, la creșterea potențialului biologic. Un alt efect este că favorizează interdependența dintre funcțiile cerebrale și cele motrice, mai simplu spus – între intelect și fizic.

Exercițiile fizice sunt un tonic puternic și totodată un factor de longevitate, cu valoare importantă în combaterea îmbatrânirii precoce. Conturează personalitatea morală, orientează comportamentul individului spre colaborare, formează o ținută etică, disciplinată și sportivă. „Exercițiile fizice pot înlocui unele medicamente, dar nici un medicament din lume nu poate înlocui exercițiul fizic” (Dr. Ph. Tissie).

Cuceririle științei și tehnicii contemporane, introducerea tehnologiilor moderne, apariția internetului, au contribuit la limitarea considerabilă a efortului fizic în favoarea celui intelectual. Toate au condus la accentuarea sedentarismului pe scară largă. Efortul fizic prezintă marele avantaj că preîntâmpină depozitarea surplusului în țesuturile adipoase, periculoase și pentru tineret, dar mai ales pentru persoanele în vârstă. Sănătatea trebuie controlată și verificată periodic (mai ales din tinerețe).

Un rol important în promovarea și menținerea sănătății îl are kineziterapia, disciplina care folosește mișcarea în scop terapeutic numită și cultură fizică medicală sau gimnastică medicală. Cultura fizică medicală are rol curativ, preventiv și corectiv.

Rolul curativ presupune o reeducare, readaptare a capacității funcționale a organismului lezat. Rolul preventiv constă în a prevenii deficiențele fizice mai ales la copii, în asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, dezvoltarea unei statici normale, călirea organismului, extrem de importantă în prevenirea îmbolnăvirilor. Rolul corectiv face referire la combaterea unor deficiențe fizice înăscute

sau dobândite.

Exercițiile fizice ne oferă încă multe alte avantaje atunci când se practică în mod organizat, științific, pe ramuri de sport, în echipe reprezentative ducând la performanțe sportive în competiții, dar și la formarea și întărirea relațiilor de prietenie. Din nefericire există unele persoane care nu au încredere în efectele sportului. Se aglomerează cu activități de studii sau de serviciu cea ce îi determină să considere într-un mod eronat că practicarea unui sport îi obosește, le răpește timpul.

Educația pentru sănătate ar trebui să includă sub aspectul unui stil de viață sănătos și practicarea unui sport încă din copilărie. Dacă acest lucru nu este posibil, cel puțin de trei ori pe săptămână câte 45 minute de activitate în aer liber – mers pe jos, alergat.

Prin prisma condițiilor actuale de distanțare socială, impuse de pandemie, exercițiul fizic aerob s-a transformat mai degrabă în exercițiu fizic anaerob. Efectele sportului în aer liber sunt mult mai benefice organismului decât cele executate în spații închise. În această perioadă, sportul a fost privat de o desfășurare conformă cu standardele normalității.

Sperând la normalitate, încercăm să ne organizăm viața astfel încât să nu lăsăm lipsa mișcării să ne afecteze sănătatea.

„Nu-i totul să trăiești, ci să trăiești sănătos” – Seneca.

Bibliografie

1. Borundel, C., *Medicină internă pentru cadre medii*, Editura ALL, București 2009;
2. Stoenescu, G., *Tinerețe, sănătate, frumusețe*, Editura Sport-Turism, București, 1990.

Sport pentru toți, sănătate pentru toți pledoarie pentru sport

Prof. Romanița NICOLAU

Colegiul Național Mircea cel Bătrân, Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Educație Pentru Sănătate

În urmă cu zeci de ani, savanții defineau drept principalele nevoi ale omului: aerul, apa și hrana urmate de suita condițiilor de viață decentă. În prezent, se pare că lista trebuie să se updateze de urgență prin adăugarea activității fizice de orice tip.

Populația planetei și așa zisa civilizație, a devenit o masă de oameni pentru care sedentarismul și consumismul au devenit cele două religii importante ale zilei. Se pare că unica scăpare vine din activitatea fizică susținută, un secret simplu, descoperit de oameni cu peste 6000 de ani în urmă.

Din comoditate și indolență, omul mileniului trei inventează zeci de motive pentru a evita să-și miste trupul periodic, de dragul sănătății măcar dacă nu din alte rațiuni. Cel mai adesea motivul invocat este ...timpul. Ei bine, să dăm timpul pentru sănătate ,căci sănătatea este inestimabilă.

La prima vedere apariția sportului este un mister inexplicabil. Pentru că se știe, oamenii încă din comuna primitivă până acum 50-60 de ani aveau o viață foarte activă. Timp de milenii, ca specie, oamenii au fost vânători, pescari, au lucrat în pădure, au trăit la sate, mergeau pe jos zeci de kilometrii. Zilnic. Așadar aveam o existență foarte activă.

Cu toate acestea, oamenii au realizat că apariția și dezvoltarea unor mișcări armonioase, prestabilite și echilibrate nu duc doar la un efort fizic mai potrivit pentru menținerea sănătății, ci induc și integrare socială, distracție, bună dispoziție, respect, experiență și multe alte valori adevărate, din

nefericire azi uitate.

Prima civilizație care și-a dat seama de acest lucru și a acționat în consecință a fost cea chineză. Se pare că lor le datorăm apariția și codificarea primelor seturi de mișcări fizice cu scop sportiv și de menținere a sănătății și tinereții. În urmă cu peste 6000 de ani, chinezii făceau sport, tradiție menținută până în prezent, când China se poate lăuda cu una dintre cele mai sănătoase populații de pe mapamond.

Monumentele egiptene din vremea faraonilor cuprind imagini cu alergători și înotători. În vechea Persie, cultura fizică era strict inclusă alături de artele marțiale, redutabilele școli de luptă denumite Zourkhaneh supraviețuind cu succes până în prezent. Un pas decisiv l-a făcut civilizația greacă, cea care a dat naștere faimoaselor olimpiade.

Apăruta acum 3000 de ani pe Muntele Olimp, în preajma lăcasului zeilor Greciei Antice, Olimpiada a fost un fenomen unic în sine, o adevărată odă în mișcare închinată virtuților umane, ce a rezistat peste timp, deși spiritual a fost în mare parte compromis de mercantilism, influența politicii și de individualismul exagerat.

Omului mileniului trei îi trebuie puțină ambiție și multă bunăvoință pentru a păstra și azi valorile promovate de-a lungul timpului și a se apuca de sport. Pentru că "Nu contează prea mult să câștigi, este mult mai important să participi" (Pierre de Coubertin)....

E greu să îți imaginezi un stil de viață sănătos fără practicarea cu regularitate a unui sport. Mișcarea este viață, iar sportul te ajută să ai un corp puternic și să obții o speranță de viață mai mare, în condițiile unui mediu și unui mod de viață ostile sănătății noastre. Beneficiile sportului sunt nenumărate .

Activitatea fizică este cel mai puternic stimulent metabolic, ne ajută să creștem masa musculară și metabolismul, să stimulăm arderea caloriilor și eliminarea toxinelor și a deșeurilor metabolice din organism.

Sportul îmbunătățește funcțiile plămânilor, inimii, rinichilor, sistemului nervos.

Îmbunătățește funcția insulinei, combate fenomenul rezistenței la insulină, întâlnit frecvent după vârsta de 30 de ani și crește asimilarea glucozei de către țesuturi și mușchi. Activitatea fizică regulată previne apariția unor boli grave, precum sindromul metabolic, diabetul zaharat de tip 2 și obezitatea asociată acestora.

Sportul previne îmbătrânirea timpurie a organismului. Când corpul este menținut în activitate, vasele de sânge sunt mai sănătoase, flexibile, cu pereții elastici iar circulația sanguină la nivelul organelor corpului se face fără dificultate. Practicarea exercițiilor fizice sporește tonusul muscular, proliferarea celulelor țesutului osos, mineralizarea oaselor, întărirea articulațiilor, tendoanelor, fasciilor musculare.

Sportul disciplinează, schimbă obiceiuri, te ajută să adopți un stil de viață sănătos, cu o alimentație corespunzătoare unei diete benefice.

Sportul este un remediu eficient pentru insomnie; asigură o stare de bine pentru că în timpul practicării unui sport, în organism crește nivelul de endorfine, substanțe cu rol important în reglarea somnului, dar și în controlul apetitului. Endorfinele sunt considerate hormonii fericirii pentru că ameliorează stările de anxietate, tensiunea nervoasă, depresia, mai mult ,exercițiile fizice reduc din organism cantitatea de cortizol, hormonul stresului.

SPORTUL TE FACE MAI FERICIT !

Nu, nu este o utopie, ci doar o consecință a eliberării unor hormoni responsabili cu starea de bine. Mișcarea este bună nu doar pentru sănătatea fizică ci și mentală.

„Nimeni nu e prea tânăr pentru a începe și nici prea bătrân pentru a resimți efectele benefice ale exercițiilor fizice”.

Componenta esențială a vieții, mișcarea și, derivat din aceasta exercițiul fizic se constituie într-un adevărat izvor de sănătate, practicarea lor recomandându-se din copilărie până la adânci bătrâneți. În cultura zilelor noastre sportul este ludic prin excelență, este activitate creatoare de cultură.

Sportul este ca un medicament care trebuie prescris în doză și intensitate diferite la femei și bărbați. Sportul înseamnă Viață, iar scopul lui este acela de a deștepta și înviora temperamentele, caracterele, de a înviora sentimentele, de a scoate la lumină și a cizela trăsături fără de care n-am putea concepe viața noastră. Sportul este mijlocul cel mai accesibil de educație fizică și morală a indivizilor; curajul, onestitatea, dârzenia, tenacitatea, perseverența, sunt numai câteva din calitățile cu care omul se recomandă prin sport în societate.

„Sportul te învață să câștigi cinstit, sportul te învață să pierzi în mod demn. Prin urmare, sportul te învață de toate – te învață ce este viața.” – E. Hemingway

Bibliografie

1. Bota, Cornelia, *Fiziologia educației fizice și sportului*, MTS, București, 1994
2. Georgescu, Florian, *Cultura fizică- fenomen social*, Editura Tritonic, București, 1998
3. Herivan, Mircea, *Educația la timpul viitor*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1976

Stil de viață fără dependența de droguri

Prof. Marilena Violeta GRECEA

Colegiul Național de Informatică Matei Basarab, Râmnicu Vâlcea

Drogul, deși are multe definiții, putem spune, simplu, că este o substanță utilizată sau nu în medicină, a cărei folosire abuzivă poate crea dependența fizică și psihică sau tulburări mintale și ale comportamentului.

Pentru toți consumatorii, drogul, indiferent de numele care îi este atribuit, este asociat, inițial, unei stări de euforie în care toate problemele avute înainte de consumarea substanței dispar. Întrebarea cea mai bună este de ce începem să consumăm droguri?. Răspunsul la această întrebare este variat, în funcție de fiecare. Cu siguranță că presiunile exercitate de prieteni constituie un motiv principal pentru care mulți se apucă să consume droguri, deosebit de vulnerabili la aceste presiuni fiind tinerii. La acestea însă se adaugă și exemplul dat de idoli lor din lumea spectacolelor, idoli care exercită o influență puternică asupra fanilor lor tineri.

Drogurile fac ravagii îndeosebi în industria spectacolelor. Mulți dintre cei mai buni cântăreți consumă la un moment dat în cariera lor droguri dure. De asemenea, multe staruri de cinema consumă în mod obișnuit droguri.

Animatorii prezintă drogurile într-o lumină atât de atrăgătoare și de fascinantă, încât tinerii nu rezistă tentației de a le consuma.

Există numeroși alți factori care contribuie la amploarea pe care o ia consumul de droguri. Printre aceștia putem aminti deziluzia, depresia și lipsa unui scop în viață. Alți factori ar fi problemele economice, șomajul și exemplul negativ al părinților.

Cei cărora le vine greu să lege relații cu semenii lor recurg la droguri pentru a putea face față situațiilor din societate. Ei cred că drogurile îi ajută să aibă mai multă siguranță de sine, făcându-i să se simtă agreabili, plini de umor și isteți. Alții pur și simplu consideră că e mai ușor să consume droguri decât să preia controlul asupra propriei lor vieți, asumându-și responsabilitățile pe care le

implică acest lucru. Iată ce se spune în cartea *The Romance of Risk — Why Teenagers Do the Things They Do* referitor la plictiseală și la lipsa supravegherii părintești: „Băieții și fetele vin de la școală și nu găsesc pe nimeni acasă. Nu e de mirare că se simt singuri și își doresc o companie. Dar, chiar și când le vin prietenii, de multe ori se plictisesc. Se uită ore în șir la televizor și la videoclipuri ori navighează pe Internet în căutare de lucruri care să le trezească interesul. Fumatul, drogurile și alcoolul pot pătrunde cu mare ușurință în acest cadru“.

Prevenirea creșterii numărului de consumatori de droguri, prin informarea corectă asupra pericolului consumului unor astfel de substanțe, în școli fiind distribuite materiale informative realizate de voluntari, cu sprijinul instituțiilor partenere, al donatorilor și sponsorilor poate fi o soluție ideală. Însă totul depinde și de importanță pe care tânărul i-o acordă acestor lucruri.

Controlul financiar preventiv propriu și viza de control

Ec. Melania NEGOIȚĂ
Clubul Sportiv Școlar, Râmnicu Vâlcea

Controlul financiar preventiv propriu are natura unui control intern, reprezintă controlul cu acest conținut organizat de instituțiile publice în cadrul compartimentelor contabile și se exercită de către contabilul-sef prin viza de control financiar preventiv propriu. Conducătorii entităților publice au obligația să stabilească proiectele de operațiuni supuse controlului financiar preventiv, documentele justificative și circuitul acestora, cu respectarea dispozițiilor legale. Evidența angajamentelor se organizează, se ține, se actualizează și se raportează conform normelor metodologice aprobate prin ordin al ministrului finanțelor publice.

Controlul financiar preventiv propriu se exercită, prin viza, de către persoane din cadrul compartimentelor de specialitate, desemnate în acest sens de către conducătorul entității publice. Actul de numire trebuie să cuprindă și limitele de competență în exercitarea controlului financiar preventiv propriu.

Persoanele desemnate să efectueze această activitate sunt altele decât cele care inițiază operațiunea supusă vizei, iar persoana care exercită controlul financiar preventiv propriu a unei operațiuni nu trebuie să fie implicată, prin sarcinile de serviciu, în efectuarea acesteia.

Numirea, suspendarea, destituirea sau schimbarea personalului care desfășoară activități de control financiar preventiv propriu se face de către conducătorul entității publice, cu acordul entității publice superioare, iar în cazul entităților publice în care se exercită funcția de ordonator principal de credite al bugetului de stat, al bugetului asigurărilor sociale de stat sau al bugetului oricărui fond special, cu acordul Ministerului Finanțelor Publice.

Prin decizie internă a conducătorului entității publice, persoanele desemnate să efectueze controlul financiar preventiv propriu pot beneficia de un spor pentru complexitatea muncii de până la 25%, aplicat la salariul de bază brut lunar.

Evaluarea activității persoanei care desfășoară activități de control financiar preventiv propriu se face de către conducătorul entității publice, cu acordul entității publice care a avizat numirea, anual, prin calificative, pe baza informațiilor cuprinse în rapoartele auditului public intern și în rapoartele Curtii de Conturi, unde este cazul.

Se supun aprobarii ordonatorului de credite numai proiectele de operatiuni care respecta intru totul cerintele de legalitate,regularitate si incadrare in limitele angajamentelor bugetare aprobate,care poarta viza de control financiar preventiv propriu.

Conducatorii compartimentelor de specialitate raspund pentru realitatea ,regularitatea si legalitatea operatiunilor ale caror documente justificative le-au certificat. Obtinerea vizei de control financiar preventiv propriu cuprinde date nereale sau inexacte si/sau care se doresc ulterior nelegale nu exonereaza de raspundere pe sefii compartimentelor de specialitate care le-au intocmit.

Persoanele in drept sa exercite controlul financiar preventiv propriu raspund, potrivit legii, in raport de culpa lor,pentru legalitatea,regularitatea si incadrarea in limitele angajamentelor bugetare aprobate,in privinta operatiunilor pentru care au acordat viza de control financiar preventiv propriu.

În cazurile in care dispozitiile legale prevad avizarea operatiunilor de catre compartimentul de specialitate juridica,proiectul de operatiune va fi prezentat pentru control financiar preventiv propriu cu viza sefului compartimentului juridic. Persoanele in drept sa exercite controlul financiar preventiv propriu pot cere avizul compartimentului de specialitate juridica ori de cate ori considera ca necesitatile o impun.

De ce educația pentru sănătate la preșcolari?

Prof. Lăzărescu Cătălina

Școala Gimnazială Nr.10 Râmnicu Vâlcea

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate si de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci si de factorii psihologici si sociali.

Factorii psihosociali care influențează starea de sănătate si boala sunt: comportamentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale si sociale, atitudini si valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de catre copii prin observarea si imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie in perioada timpurie de dezvoltarea (vârsta preșcolară) si au un rol definitiv in dezvoltarea atitudinilor si practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare si din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea si imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene si de risc. La aceasta vârstă se formează si reprezentarea stării de sănătate si de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copii au un rol major in dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care il reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber si al diversității alimentare. Părinții si educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor si atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic si comportamentul sexual, prin întăririle si recțiile aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene si integrarea lor in rutinele comportamentale. In sens larg, educația pentru sănătate este reprezentata de

toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezvoltarea comportamentelor care descriu stilul de viață în perioada de vârstă preșcolară
Dezvoltarea comportamentului alimentar

Pentru preșcolari alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin:

- curiozitate (întreaba de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi),
- scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame),
- fluctuantă (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta),
- dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alții și copiază, de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur)

Dezvoltarea practicării exercițiului fizic

La vârsta preșcolară copiii au abilitățile motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri (cu ajutor la fermoar sau șireturi), să folosească foarfeca, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională a copilului.

Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică și activitățile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescentă.

Recomandări în dezvoltarea stilului de viață sănătos la preșcolari

- Recomandările pentru dezvoltarea comportamentului alimentar sanogen:
- Educarea părinților în legătură cu principiile alimentației sănătoase la adulți și la preșcolari.
- Educarea părinților în legătură cu rolul factorilor contextuali: De exemplu, disponibilitatea și accesibilitatea alimentelor influențează comportamentul alimentar al copiilor.
- Educarea părinților în legătură cu normelor socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor alimentare și a comportamentului alimentar nesănătos la preșcolari.
- Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: “Ai mâncat ca o fetiță... tu esti băiat! .. băieții mănâncă mai mult!” sau “A mâncat foarte puțin ... așa mănâncă fetele!”
- Întărirea comportamentelor alimentare sanogene la copii.
- Identificarea surselor de întărire dincolo de alimente și de comportamentul alimentar (metodele de disciplină sunt separate de comportamentul alimentar):
- Copiii nu sunt recompensați/gratificați cu alimente (dacă au făcut ceva bine, dacă sunt supărați, triști).
- Copiii nu sunt amenințați cu retragerea unui aliment preferat..
- Preferințele alimentare ale copiilor nu sunt pedepsite, ci redefinite prin controlul disponibilității și accesibilității alimentelor.
- Preșcolarii participă la masă alături de adulți și sunt lăsați să aleagă din gama de alimente servită la masă. Sunt întărite alegerile sanogene.
- Desertul trebuie considerat un aliment cu valențe egale cu celelalte alimente servite sau feluri de mâncare.

- Preferințele alimentare ale preșcolarilor trebuie respectate. Dacă preșcolarii refuză să mănânce anumite alimente sau refuză să mai mănânce un anumit aliment, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
- Controlul disponibilității și accesibilității alimentelor.
- Se recomandă folosirea termenilor de “alimente din care putem mânca mult” vs “alimente din care putem mânca puțin” atunci când învățăm preșcolarii despre alimentele sănătoase și nesănătoase.
- Servirea mesei are loc într-un spațiu special amenajat (nu în orice zonă a casei) și nu este combinată cu alte activități (vizionarea TV, coloratul, pictatul, cititul, jocul).
- Recomandările pentru dezvoltarea practicării exercițiului fizic:
- Educarea părinților în legătură cu importanța implicării active în activități fizice și coparticiparea alături de copii.
- Educarea părinților în legătură cu normele socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor pentru tipul de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
- Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: “Ai aruncat mingea ca o fată! ...” sau “Hai! Aleargă mai repede ... doar ești băiat” sau “Nu te mai urca pe scară! ... stai cuminte! Pe scară se joacă doar băieții!”
- Se recomandă fotografierea copiilor practicând exerciții fizice sau executând activități în aer liber. Aceste fotografii sunt expuse (sunt înramate și decorează camera copilului sau alete spații în casa).
- Copiilor li se arată imagini cu femei și bărbați sportivi, sunt urmărite la TV emisiuni sportive.
- Părinții pot propune ca activitate de familie participarea la jocurile sportive la care este permisă prezența spectatorilor (baschet, handbal, fotbal, polo etc.)
- Întărirea practicării activităților în aer liber la copii.
- Întărirea practicării activităților în aer liber atât la fete, cât și la băieți, dincolo de prescripțiile comportamentale de gen.
- Folosirea activităților fizice în aer liber (calărie, înot, jocuri cu mingea sau alte accesorii) ca recompense pentru dezvoltarea preferinței pentru astfel de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
- Înscriserea copiilor în cluburi sportive organizate.
- Întărirea diferențială a activităților fizice, dinamice ca mijloc de petrecere a timpului liber, față de activitățile statice ca jocul pe computer, vizionarea TV.
- Respectarea preferințelor copiilor pentru anumite activități sportive. Dacă preșcolarii refuză să practice un anumit joc sau să participe la anumite activități în aer liber sau cluburi sportive, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
- Controlul activităților de petrecere a timpului liber a preșcolarilor (reducerea accesului la jocurile pe computer sau vizionarea TV):
- Este permisă o oră sau două de vizionare TV în fiecare zi (emisiunea de vizionat este aleasă de părinte).
- Părintele vizionează împreună cu copilul emisiunea TV și discută pe baza ei (copilul nu stă singur la TV sau la computer)
- Nu se recomandă ca în camera copilului să fie TV sau computer.
- Copilul nu folosește telecomanda.
- Recomandările pentru dezvoltarea sănătosă a comportamentului sexual:
- Folosirea termenilor neofemistici pentru denumirea organelor genitale (penis, vulva).
- Realizarea distincției între zone private, intime ale corpului (Unde numai tu poți să te atingi! Nimeni altcineva nu are voie să te atingă, iar tu ai dreptul să spui NU.) și zone care nu sunt private.
- Recomandările pentru dezvoltarea comportamentelor autosecurizante:
- Folosirea unor prompteri fizici sau a suportului vizual ori de câte ori este posibil. Nu sunt recomandate explicațiile care se bazează doar pe cuvinte.

- Este recomandată folosirea unor prompteri contextuali (copaci, cladiri) pentru facilitarea orientării în spațiu a copiilor și cunoașterii drumului spre casa.
- Instrucțiunile date prescolărilor trebuie să fie scurte și să includă în primul rând acțiuni și exemplificarea lor în plan real.
- Expunerea de imagini cu practici securizante / nesecrizante pentru aceeași situație.
- Implicarea activă a copiilor în sarcinile de învățare. Copiii trebuie să exerseze comportamentele de securizare.

Bibliografie

1. <http://tribunainvatamantului.ro/educatie-pentru-sanatate/>

Evoluția și măsuri împotriva dopajului în sport

Prof. Dincă Constantin
Liceul Tehnologic “Ferdinand I” Râmnicu Vâlcea

Secțiunea: Sport de performanță

Dopajul sportiv reprezintă folosirea unor substanțe interzise pentru creșterea capacității de efort. Un caz particular este reprezentat de dopajul sanguin. Având un efect nociv, dopajul este interzis prin statute și regulamente. Strategia națională antidoping a României pleacă de la premiza că dopajul în sport este rezultatul îmbinării factorilor individuali, culturali, sociali și psihologici și că prevenirea dopajului în sport trebuie să se bazeze pe înțelegerea clară a naturii complexe a acestei probleme, precum și pe îmbinarea cuprinzătoare a strategiilor tuturor autorităților implicate în activitatea sportivă pentru a reuși eradicarea dopajului în sport, recunoscut ca o problemă gravă ce prejudiciază principiile fundamentale ale sportului. Această strategie are la bază strategia AMAD (*Agenția Mondială Anti-Doping*), organizație care a fost înființată în noiembrie 1999 și a devenit operațională în martie 2000.

Dorința de a realiza mari performanțe determină din ce în ce mai mulți sportivi să recurgă la medicamente care le pun viața în pericol. "Cancerul sportului mondial", cum a fost denumit dopingul, a cuprins toate sporturile, fiind cea mai frecventă cauză de suspendare a sportivilor.

Dopingul este o problemă din ce în ce mai gravă și la noi, având în vedere că steroizii sunt din ce în ce mai accesibili și mulți începători recurg la ei, fără să fie informați în legătură cu efectele secundare.

Sunt și mulți oameni care folosesc steroizii “cu cap”, minimizând efectele secundare. Ce-i drept, 1-2 cicluri pe an, cu substanțe bune și după un plan inteligent (nutriție, suplimente, antrenament, odihnă) nu au cum să îți facă mai mult rău decât 1 an de mâncat junk-food și alcool. Asta din punct de vedere biochimic și medical.

Din ce în ce mai des, se văd pe diverse coperti de revista tipuri despre care în “underworld” se știe că folosesc aceste substanțe pentru a arăta bine sau a obține rezultate cu clienții lor la sală.

Dopingul reprezintă folosirea unor substanțe dăunătoare sănătății în scopul obținerii de performanțe sportive. Dopingul înseamnă nu numai steroizi ci există o lungă listă de substanțe dopante,

folosite în cele mai diverse sporturi de la tir la ciclism și de la baseball la fotbal. În culturism folosirea dopingului este doar mai evidentă (scopul fiind creșterea masei musculare), nu neapărat mai frecvența sau mai intensă.

Evoluția dopajului în sport

Etimologic se pare că dopingul vine din flamandul “to doop” așa cum apare în dicționare în secolul al XVIII - lea. Desigur că încercările de a stimula puterea, forță, dorința de a învinge pot fi găsite încă de la români, care organizau luptele dintre gladiatori și unde învingătorul, care era adult, caută prin toate mijloacele să câștige. Se pare că s-au găsit înscrisuri din care reiese că în întrecerile în trasurici conducătorii absorbeau o licoare (vin + miere), care le dădea o anumită putere, o anumită agresivitate.

Despre doping în accepțiunea de azi se poate vorbi cam din secolul XX. Astfel prin anii 1900 - 1936 în Japonia, sportivii foloseau înainte de competiții cardiotonice și nitriti (vasodilatatori coronarieni) cel de-al II - lea război mondial a consfințit efectele anfetaminelor (psihostimulante) asupra sistemului nervos, aviatorii germani, care executau bombardamente de noapte primind aceste substanțe înainte de plecare în misiune pentru întreținerea stării de vigilență și agresivitate. De aici și până la trecerea în sport nu a fost decât un pas.

Postbelic, când viața sportivă și-a reluat cursul a apărut și utilizarea substanțelor dopante, amfetaminele, antidepresivele, simpaticomimeticele și analgezicele cardio - respiratorii fiind primele grupe de substanțe folosite de sportivi din proprie inițiativă sau la recomandarea unor cadre sportive (antrenori, medici, măsori, etc.).

S-au folosit metode de creștere a forței și rezistenței la bărbați, de la testicule de taur până la miere, vin și diverse plante.

Odată cu revoluția industrială s-a dezvoltat chimia organică și au început să fie sintetizate diverse substanțe, de la steroizi anabolizanti până la amfetamină. Prima utilizare a fost în scopuri militare. Evident, s-a experimentat cu aceste substanțe în tratamentul diverselor boli. Mai târziu ele au fost folosite de echipele de antrenori și de medici în secret, încă de la descoperirea lor, chiar înainte de apariția pe piață a produselor comerciale respective.

Contrar unor păreri destul de comune, folosirea acestor substanțe nu scutește sportivul de muncă. Din contra, el va munci chiar mai mult, făcând antrenamente mai dure și mai dese.

Măsuri împotriva dopajului în sport

Implicarea financiară a unor diferite organizații în sport a dus la înăsprirea luptei anti doping. De asemenea, moartea sau problemele de sănătate grave pe care unii sportivi de performanță-activi sau retrași- le-au avut a tras un semnal de alarmă în această direcție.

În diferite state (în special în SUA) utilizarea steroizilor fără recomandarea unui medic reprezintă o infracțiune pedepsită că și consumul/traficul de droguri. Totuși, în SUA la peste 10 ani de la adoptarea acestei legi, care pune steroizii în rând cu heroină, cocaină și celelalte, sunt cei mai mulți utilizatori de steroizi, în special în rândul tinerilor.

De ce se întâmplă așa? Pentru că oamenii pun din ce în ce mai mult preț pe aparențe și cel puțin în culturism dopingul este foarte util în acest sens. Existența unei astfel de legi a restrâns în același timp accesul oamenilor la informație cât și posibilitatea studierii în mod organizat și științific a riscurilor și beneficiilor.

Se pune întrebarea dacă a avut adoptarea unor astfel de legi efectul scontat?

Din contra, a determinat proliferarea unor practici periculoase precum utilizarea de steroizi contrafăcuți sau de steroizi destinați uzului veterinar. Asta pe lângă profiturile uriașe ale traficanților și celor care contrafac aceste substanțe. Deci se observă că utilizând forță nu se obțin rezultate pozitive, singură metodă viabilă fiind educația și conștientizarea asupra pericolelor potențiale.

Încă de la început s-au conceput și aplicat testări antidoping, atât în competițiile sportive cât și în diferite alte situații, cu o eficiență de asemenea scăzută, an de an depistându-se noi cazuri de dopaj cât și decese suspecte (amintiți-va de regretații Hăldan sau Vrabioru, ale căror autopsii au fost musamalizate, sau de pe alte meleaguri Florance Griffith Joiner, celebra alergătoare americană sau Andreas Muntzer- celebrul culturist profesionist).

Chiar de curând presă română a prezentat decesul unui tânăr din Suceava care a decedat, se pare, din cauza folosirii abuzive de steroizi anabolici.

Deci în timp ce în sportul de performanță se poate spune că lupta este eficientă într-o oarecare măsură- cei depistați pozitivi sunt pasibili de suspendări pe ani de zile sau chiar pe viață- pentru cei care folosesc dopingul în scopuri personale nu există nici un fel de control din acest punct de vedere.

Au fost puse la punct metode eficiente împotriva testărilor antidoping, dar apar mereu noi substanțe, mai greu detectabile și alte metode de mascare. Deci se pare că în sportul profesionist și chiar amator, dopingul va rămâne un lucru sigur.

Deci în sportul de performanță și profesionist lucrurile sunt clare: testări antidoping și sancțiuni de diferite feluri pentru cei depistați pozitivi și cei care îi ajută.

Pentru utilizatorii amatori și în special tineri, care nu sunt testați și nu sunt pasibili de sancțiuni, prevenirea trebuie să ia alte forme, abordarea de genul “steroizii au numai efecte negative și acelea sunt foarte grave și pe viață”, contrară realității, nu face decât să submineze eforturile reale în lupta cu abuzul de substanțe dopante.

În procesul de prevenire și combatere a dopajului sunt implicați numeroși factori care dețin responsabilități în instruirea și educarea sportivilor.

Dintre aceștia, amintim antrenorul, psihologul, medicul, membri echipei interdisciplinare, precum și organizațiile sportive.

Se consideră că antrenorul este persoană care deține cele mai importante funcții în cadrul sportului de performanță. Printre acestea amintim funcția instructivă și educativă a antrenorului, alături de cele de antrenare, conducere, consiliere.

Antrenorul trebuie să aibă competențe mulți și interdisciplinare în domeniul anatomiei fiziologiei efortului, biochimiei, psihologiei, pedagogiei, sociologiei, tehnicii și tacticii sportive, controlului medical, refacerii, recuperării și, uneori, chiar al psihoterapiei, el lucrând cu corpul, mintea și spiritul sportivilor, în condiții de aspirație spre excelență și de concurență evaluată foarte exigent pe plan social.

Deosebirea de sportul „obișnuit” este că la marea performanță maximizăm capacitățile individului, numai că acestea nu se pot manifesta fără “maximizarea personalității” sportivului. Pericolul de a recurge la metode nepermise și la înșelătorie este mult mai mare, întrucât ambiția de performanță a celor doi actori, antrenorul și sportivul, este amplificată și susținută de bani și de mediatizare, care nu este întotdeauna corectă în evaluarea performanțelor sportivilor..

Psihologul sportiv al unei echipe sau club, având și rol de consilier, îl asista pe antrenor în asigurarea conținutului psihologic al întregului proces de pregătire, acordând atenție, de data această, aspectelor de psihoprofilaxie și psihoterapie specifică.

Cu ajutorul medicului, sportivii vor fi informați despre substanțele aflate pe lista produselor interzise, despre efectele lor și despre faptul că unele medicamente aflate în farmacii pentru tratamentul unor stări banale (dureri de cap sau nas înfundat, de exemplu), conțin componente din lista celor interzise, așa că trebuie să îl întrebe pe medic sau farmacist. Întreaga echipa tehnică trebuie să urmărească asigurarea sănătății sportivilor, chiar în condițiile în care solicitarea fizică și psihică a acestora este foarte mare.

Bibliografie

1. Dragan, I. Medicina sportive aplicata. Edit. Editis,
2. Bucuresti,1994, 353-354
3. Vajiala, G. Dopajul in sport. Prevenire si combatere. Edit. Fest,
4. Bucuresti, 2007, 121-129
5. [https://ro.wikipedia.org/wiki/Dopaj_\(sport\)](https://ro.wikipedia.org/wiki/Dopaj_(sport))
6. <https://www.dw.com/ro/dopajul-sport-na%C5%A3ional-%C3%AEn-rdg/a-6015627>
7. http://www.conferinte-defs.ase.ro/2008/14_3%20bis

Minte sănătoasă în corp sănătos

Oteșanu Ioana
Școala Gimnazială Nr.13, Râmnicu Vâlcea



Sănătatea mentală se degradează tot mai mult odată cu vârsta, însă chiar și atunci când ești tânăr pot exista perioade în care creierul tău nu este atât de funcțional pe cât ar trebui. Menținerea unei minți active ajută la funcționarea mai bună a creierului, ceea ce duce la funcționarea mai bună a întregului organism. Crezi sau nu, anumite lucruri simple pe care le faci zilnic, sunt suficiente.

Activități noi care solicită acțiuni repetate.

Făcând lucruri noi care implică acțiuni repetate ajuți creierul să răspundă provocărilor de a le face mai bine și mai repede. Practicând activități precum *dance workout* – antrenamente pe ritmul muzicii, cu pași de dans repetați, ajuți creierul să răspundă provocării printr-o executare mai bună și mai rapidă atunci când aceasta are loc în mod repetat.

Asta se întâmplă deoarece cu cât creierul este mai expus la acțiuni repetate, cu atât el cultivă noi căi neuronale, care joacă un rol cheie în menținerea sa activă. Nu trebuie să te forțezi să dansezi până la epuizare. Poți să începi cu câteva minute de mici mișcări pe o muzică bună. Ceea ce contează este

să te simți bine în timp ce părăsești momentele premergătoare plictiselii. Așa cum știm cu toții, plictiseala duce de foarte multe ori la depresie, stare ce rezultă din declinul funcțiilor cerebrale.

Învățarea de lucruri noi în fiecare zi

Învățând mereu lucruri noi înseamnă să îți folosești creierul cât mai des. Dacă ai posibilitatea să te înscrii la un nou curs, fă-o cu încredere. Nu trebuie să fie un curs full, care să dureze foarte mult, poate fi foarte bine un tutorial video de pe youtube. Făcând asta îți ajuți neuronii să funcționeze în parametrii normali.

Antrenarea creierului să-ți amintească lucruri prin jocuri

Oferindu-i creierului tău activități precum memorarea de lucruri îl ajuți să fie mai funcțional. De exemplu, există anumite jocuri ale memoriei care determină jucătorii să țină minte ce văd. Aceștia, jucând aceste jocuri, își ajută creierul să funcționeze, activându-și mai multe funcții precum primirea de informații, memoria și gândirea.

O altă metodă prin care îți îți memoria activă, este completarea de integrame și jocuri de tip rebus. Făcând aceasta îți pui memoria la treabă și îți crește puterea de concentrare.

Alimentația corectă și echilibrată și antrenamentul făcut cu cap

Poate sună deja a clișeu, dar întotdeauna sportul și alimentația corectă te ajută să îți păstrezi o minte sănătoasă într-un corp sănătos.

Exercițiile corecte și potrivite îți păstrează reflexele active, iar alimentația echilibrată îți păstrează sistemul imunitar puternic, prevenind astfel bolile. Nu trebuie să fii un atlet de performanță, nu e nevoie să cunoști extrem de multe despre sport și alimentație, un stil de viață echilibrat și sănătos e suficient pentru a-ți păstra mintea sănătoasă și corpul fit.

Sănătate – în profunzimea acestui cuvânt se regăsește întreaga activitate a unui organism, a unei mentalități.

Fruitele și legumele se număra printre cele mai importante surse de vitamine și substanțe nutritive, motiv pentru care consumul lor este indispensabil pentru o viață cu adevărat sănătoasă. Dacă a manca sănătos implica să asiguri corpului tău un aport caloric suficient și regulat, aceasta înseamnă și să te hrănești natural.

Sănătatea se întreține mai ușor cu legume și fructe proaspete decât cu legume conservate, cel mai adesea excesiv de sărate și cu fructe la cutie prea dulci.

Atunci când nu este anotimpul anumitor fructe sau legume, cel mai sănătos este să consumăm legume și fructe congelate, acestea au calități mai apropiate de produsele naturale, întrucât nu au suferit nici o prelucrare termică și au păstrat în ele un maximum de vitamine.

Produsele din comerț conțin de cele mai multe ori ingrediente nerecomandate pentru sănătate: zahar, sare, grăsimi și un număr mare de coloranți și de aditivi de toate genurile, obținuți pe cale sintetică. Acestea sunt cauza producerii unui mare număr de boli, precum diabetul, afecțiunile cardiovasculare și cancerul.

E de remarcat faptul că vara este cel mai potrivit anotimp ca să ne alimentăm corect, să profităm și să ne bucurăm pe deplin de vitaminele pe care le găsim în curte la bunicii.

Pentru a menține un organism sănătos nu trebuie să mâncăm doar rațional, e nevoie de mișcare și de aer proaspăt.

Bibliografie

1. Educația pentru sănătate în grădiniță ,Nr.3 ,Mai 2003, Baia –Mare

Oportunități de folosire a mijloacelor de team-building în programele curriculare ale elevilor din ciclul gimnazial

Mirică Ionuț Daniel
L.P.S. „Petrache Trișcu”, Craiova

Sport de performanță

Abstract Cercetarea de față încearcă aduce in prim plan posibilitatea utilizării mijloacelor de acționare specifice team-building-ului în educația școlară din sfera educației fizice și sportului, la ciclul liceal. Elevii de gimnaziu manifestă un interes din ce în ce mai scăzut în ceea ce privește participarea activă în cadrul lecțiilor desfășurate în mod clasic. Jocurile de team building sunt bazate pe construcția echipei și nu neapărat pe competiția dintre echipe, pot contribui la creșterea randamentului procesului educațional. Chestionarul efectuat la 24 de elevi de gimnaziu demonstrează o atractivitate scăzută a orei de educație fizică la nivel liceal, ceea ce determină scutiri fictive de la această activitate. Subiecții sunt de părere că introducerea unor mijloace non formale de tip team building, scoaterea în natură, provocările de colaborare, inițiativă și creativitate ar putea fi de bun augur. Deasemenreea au fost analizate 14 mijloace de team building aplicate in proiectul Divers Cult 2013, de către asociatia YF-Youth&Future avand ca partener FEFS Pitesti. Cercetarea arată că prin implementarea unor mijloace de team building în lecția de educație fizică liceală se câștigă atractivitate, varietate cât și interdisciplinaritate, dar se poate diminua solicitarea fizică si densitatea motrică a lecției.

Cuvinte cheie: lecție de educație fizică, ciclu gimnazial, team building, atractivitate

Introducere

Educația fizică, ca disciplină de învățământ, reprezintă componenta fundamentală a sistemului nostru de educație fizică și sport (Cârstea Ghe, 1999). Educația fizică ca activitate de formare-dezvoltare corporală a personalității umane, este proiectată si realizată prin valorificarea deplină a potențialului fiziologic si psihologic al organismului.

Acțiunile de *team building* sunt menite să facă diferența dintre sentimentul general de muncă în echipă și sarcina de a construi o echipă efectivă, intactă, pentru a atinge un anumit țel. Acest țel este comun și competențelor pe care trebuie să le formeze noua abordare europeană a învățământului: cele legate de comunicare, competențe sociale și civice, spirit de inițiativă, a învăța să înveți, sensibilitate și exprimare culturală. În afara aspectelor menționate team building-ul ajută la desființarea barierelor și stereotipurilor psihologice individuale, creșterea încrederii în forțele proprii, creșterea tonusului, a condiției fizice și mintale, creșterea solidarității și responsabilității, permite *identificarea potențialului participanților*, atât ca echipă, la nivel organizațional, cât și ca persoane, la nivel individual, permite identificarea nevoilor de dezvoltare și antrenare ale capacităților individuale, încurajează autoevaluarea realistă, *stimulează abilitatea de a revizui* și raționalizează

solicitările de dezvoltare, *stimulează competiția sănătoasă*, ceea ce generează creșterea eficienței și a productivității personale și organizaționale.

Argumentele care susțin jocurile de construcție a echipelor la elevii de gimnaziu sunt: interesului subiecților pentru un alt tip de activitate, crearea unor condiții care ușurează învățarea și consolidarea actelor motrice, prin formarea capacității voliționale de a depăși dificultățile, dezvoltarea disciplinei conștiente, a responsabilității, a spiritului colectiv și a altor trăsături de caracter.

Ipoteza cercetării-Utilizarea jocurilor de tip team building la nivelul gimnazial, mărește eficiența lecției de educație fizică, asigură un nivel superior de pregătire a adolescenților pentru situațiile viitoare de viață în colective de muncă, contribuie la îmbunătățirea comportamentelor și asigură instaurarea unui climat de colaborare, inițiativă, conștientizare, creativitate și evidențiere a liderului.

Scopul cercetării: Elaborarea și experimentarea unei metode complementare de predare a lecției de educație fizică la nivel gimnazial, bazată pe aplicarea unor activități de tip team-building.

Metodele de cercetare

1. Ancheta prin chestionar

Cât de atractivă percepeți a fi ora de educație fizică %

Nr /% respondenti	Total Neatractivă	Neatractiva	Asa si asa	Atractiva	Foarte atractivă
24	2	5	14	3	-
%	8,3	20,8	58,3	12,5	-

În ce măsură consideri că unii colegi/colege din clasa ta se scutesc fictiv la ora de educație fizică.

%	Sub 5 %	5-10 %	10-25 %	Peste 25%
Nr raspunsuri	3	13	8	-
%	12,5	54,16	33,3	-

Ce îți sugerează jocurile de team building?

Respondenți	Jocuri pe echipe	Jocuri de carti	Jocuri pe calculator	Jocuri populare	Jocuri de mișcare	Jocuri de cabană
Nr	16	-	-	-	5	3
%	66,6	-	-	-	20,8	12,5

Consideri că introducerea unor mijloace non-formale de tipul jocurilor de team building bazate pe mișcare ar fi benefice orelor de educație fizică?

Da	Nu
24-100%	-

Cum ai motiva răspunsul anterior? (oferă un singur răspuns)

Tip de răspuns	Nr respondenți	%
Ora de educație fizică ar fi mai atractivă	10	41,6
Fiecare s-ar face util în felul lui și ar fi apreciat pentru aceasta	4	16,6
Ne-am cunoaște mai bine	4	16,6
Cred că nu ar mai lipsi nimeni	6	25
Alt raspuns	-	-

Ce tipuri de jocuri ai prefera?

Respondenti	De încălzire	De creativitate	De inițiativă	De colaborare	De încheiere
nr	1	7	10	6	-
%	4,2	29,2	41,6	25	

Interpretarea chestionarului

- Educația fizică în școală, se realizează în prezent după șabloane metodice bine fundamentate, însă destul de rigide. Din punctul de vedere al elevilor aceasta este mai degrabă neatractivă, rolul creativ al profesorului de educație fizică și sport devenind esențial.
- Un procent de cca 10-15, putând ajunge chiar la 25% din elevi se scutesc fictiv la ora de educație fizică. Acești elevi ar putea fi atrași către practicarea sistematică a exercițiului fizic, în modul cel mai facil prin creșterea atractivității lecției.
- Elevii intuiesc destul de corect rolul și esența jocurilor de team-building și în proporție covârșitoare salută aplicarea acestor mijloace la ora de educație fizică.
- Ca efect direct al aplicării unor mijloace din sfera team building-ului elevii numesc sporirea atractivității lecției, dar întrevăd și alte beneficii precum valorizarea tuturor manifestărilor individuale ca beneficii de tip autodepășire (la team building) și evitarea conceptelor de înfrângere și pierdere (de la concursurile, meciurile, jocurile tradiționale) dar și participarea conștientă, benevolă, fără constrângeri.
- Elevii preferă acele provocări din sfera team building care incită creativitatea, inițiativa, dar și colaborarea.

2. *Experimentarea* unor mijloace de team building in cadrul proiectului Divers Cult 2013 (Finanțator Consiliul Județean Argeș), care a avut ca partener Facultatea de Educație Fizică și Sport Pitești, a facilitat aplicarea la adolescenți a unor mijloace de team Building. Din cadrul acestora au fost selecționate un număr de 14 mijloace care au fost analizate din punct de vedere al solicitării organismului

3. *Observarea aplicării mijloacelor de team building*

Aplicarea mijloacelor de team building implică o activitate participativă bună, toți elevii fiind motivați și solicitați în măsură egală, totuși eforturi sunt cel mai adesea puțin solicitante, majoritatea mijloacelor experimentate prezentând o frecvență cardiacă scăzută-de cca 100 bătăi/min. Densitatea motrică a lecției poate fi deasemenea scăzută din cauza secvențelor premergătoare de explicare a solicitărilor și a celor post aplicare (descifrarea experienței).

4. *Analiza SWOT*

<p><i>Puncte forte</i></p> <p>Mijloacele sunt distractive și energizante; Nu prezintă eforturi deosebite de securizare; Reprezintă o alternativă atractivă de înlocuire a unor mijloace formale ale disciplinei educație fizică; Au varietate de acțiuni stimulând după caz creativitatea, inițiativa, sincronizarea, cooperarea sau evidențierea leadership-ului; Nu reprezintă o întrecere cu ceilalți ci mai degrabă cu sine</p>	<p><i>Puncte slabe</i></p> <p>Prezintă în general o solicitare mică sau medie de efort. Densitatea motrică este deasemenea mică sau medie. Nu favorizează practicarea independentă a exercițiului fizic sau obișnuirea cu practicarea sistematică a exercitiului fizic</p>
<p><i>Oportunități</i></p> <p>Crează o premiză de abordare interdisciplinară a educației fizice în cadrul științelor umane cu adiționarea unor aspecte sociologice și psihologice profunde; Favorizează reflexia profundă asupra cauzelor și efectelor acțiunilor, în faza de descifrare a experienței; Programele favorizează scoaterea elevilor în natură, favorizând învățarea global-interdisciplinară.</p>	<p><i>Amenințări</i></p> <p>Intervenția prin team building este mai degrabă de tip informal, putând escalada, raporturile corecte dintre cadrele didactice și elevi (atunci când nu este corect aplicată).</p> <p>Când faza de reflexie se dezvoltă prea mult timp, team building-ul se depărtează de esența practicării exercițiului fizic, procesele desfășurându-se doar la nivel mental și mai puțin fizic</p>

Bibliografie

1. Antonescu, L., Fundamentele culturale ale educației. Iasi, Edit. Polirom, 1996
2. Cârstea Ghe. (2000), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA București.
3. Derlogea Ș.- Teambuilding, Editura Amaltea, 2006
4. Dimitriu, E., Educația permanentă – educația întregului popor. București, Edit. Științifică și Enciclopedică, 1994
5. Epuran, M., Metodologia cercetării activităților corporale, București, Edit. ANEFS, 1992
6. Frâncu E., Managementul activității sportive, Ed. Ex Ponto, Constanța, 2003
7. Jinga, I., Educația permanentă, București, Edit. Științifică și Enciclopedică, 1979
8. Mihăilescu N., Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Ed. Univ. din Pitești, 2006.
9. Nicolescu O., Verboncu I., Fundamentele managementului organizației, Ed. Tribuna economică, București, 2001
10. Popa F. (2010), <http://www.karatedinamic.ro/pentru-antrenori/146-dependente-si-interdependente-in-educatia-permanenta-pentru-miscare-si-sport>
11. Roșca C., Roșca d., Negulescu M.C., Neamțu M., Resurse Umane, Pregătirea continuă și gestiunea carierei, Edit. Universitaria, Craiova, 2005
12. Roșu D., Muszka A., Ion-Ene M., Gournas A., Types And Characteristics Of Team Building Activities, 4-th Annual International Conference „Physical Education, Sport and Health,, 2011, Scientific Report Series Physical Education And Sport, Nr 15 (1/2011), Part II, pp. 679-681, ISSN: 1453-1194.
13. Tudorică R., Introducere în managementul educației, Ed. Meronia, 2005

14. http://www.outdoortraining.ro/?area=7&language_id=8&page_id=7
15. <http://www.upspiral.com/index.php?tpid=10201&tspid=0&ttid=100&st=teambuilding&bp=.007>
16. <http://aicse.com/teambuilding.cfm?pt=2&rpt=1&kt=1>
17. <http://www.turismaventura.ro/>
18. <http://www.scout.ro/scoalaaltfel/index.php/propuneri-de-activitati-scoala-altfel>

Fenomenul denumit-educație fizică și sport

Prof. Lazăr Diana
Școala Gimnazială „I. Ghe. Duca” Rm. Vâlcea

Abstract:

Procesul de educație fizică și sport constituie un proces pedagogic activ, care implică direct inițiativa și responsabilitatea elevului în propria lui pregătire. În cadrul procesului de educație fizică se promovează o pedagogie activă, o pedagogie a comportamentelor morale și a trăsăturilor de caracter reclamate, în prezent, de comanda socială privind pregătirea și formarea viitorului cetățean.

În sistemul disciplinelor de învățământ, educația fizică se remarcă prin potențialitățile conținuturilor sale cu privire la acordarea lor la dimensiunile pedagogiei moderne, fiind privilegiată de antecedentele sale dar și de experiența sportului. În această idee, Olimpismul, ca orientare ideologică specifică sportului, prin mișcarea pe care a generat-o, a contribuit la structurarea propriilor valori, specifice, ce îl identifică și personalizează ca disciplină de studiu și știință academică, într-o manieră nemaiîntâlnită la nicio altă disciplină sau domeniu științific.

Cuvinte cheie: educație fizică, sport, personalitate, viață, etc.

Procesul de educație fizică constituie un proces pedagogic activ, care implică direct inițiativa și responsabilitatea elevului în propria lui pregătire. În cadrul procesului de educație fizică se promovează o pedagogie activă, o pedagogie a comportamentelor morale și a trăsăturilor de caracter reclamate, în prezent, de comanda socială privind pregătirea și formarea viitorului cetățean. Experiența morală, calitățile și însușirile caracterului se dobândesc și se educă mai ales în cadrul practicii nemijlocite, ca efect al numeroaselor exerciții și corectări și mai puțin ca efect al unor prelegeri. Educația fizică, activitățile sportive ca procese, educative eminentemente practice, oferă, în acest sens, un câmp larg de acțiune favorabil pentru educarea inițiativei, independenței și responsabilității, disciplinei colective, integrării în colectivitate, cooperării în vederea atingerii unor țeluri, dărueniei și competitivității, calității și însușirii cu profunde implicații în formarea personalității. Pe de altă parte, obiectivele instructiv-educative proprii educației fizice și sportului: sănătatea, capacitatea de muncă, calitățile motrice, disciplina, sunt ele însuși achiziții valoroase cu largi posibilități de întrebuințare, reclamate de viață și muncă, pe plan mai larg analizate ele constituie parte din obiectivele generale ale educației.

În legătură cu preocupările amintite, numeroase personalități ale lumii contemporane au exprimat idei interesante, implicând educația fizică în formarea personalității, în viața omului

contemporan. Reme Maheu, referindu-se la funcțiile educației fizice și sportului subliniază că *"...educația fizică și sportul constituie activități sociale importante strâns legate de cultură și civilizație, capabile să contribuie la dezvoltarea chibzuită a corpului și a sensibilității umane"*, motiv pentru care pledează ca acestea să fie strâns legate de procesul de educație. Lucrările lui I. Piaget, sugestive prin însăși titlurile lor, avansează idei valoroase privind rolul motricității în dezvoltarea mecanismelor cognitive la copii, privind valorificarea pedagogiei active prezenta în procesul de educație fizică în formarea comportamentelor. Idei ca *"unitatea fundamentală a acțiunii și inteligenței sub aspectul său operațional, toate mecanismele cognitive se bazează pe motricitate, cunoașterea este mai întâi o acțiune asupra obiectului și, în felul acesta, ea implică în însăși rădăcinile sale o dimensiune motrică permanentă, reprezentată și la nivelele mai înalte ale cunoașterii"*. Totodată, Piaget, exponent de seamă al pedagogiei experimentale, acționează și asupra faptului că educația fizică și sportul, utilizând o pedagogie activă, care conferă elevilor responsabilități, independență, obligându-i la acțiune și inițiative, creează premisele necesare dobândirii experienței de muncă și viață, exersării comportamentelor. Pierre Scurin, fost președinte FIEF, referindu-se la obiectivele educației fizice în cadrul societății contemporane, indică, ca principal obiectiv, participarea la formarea morală și socială a tânărului, datorită utilizării în cadrul educației fizice a unei pedagogii active, care conferă elevilor responsabilități și creează un mediu social educativ. El face reflecții interesante și în legătură cu noțiunea educației fizice. F. Mitterand făcea următoarele aprecieri: *"Sportul este o problemă de interes național" și "Educația fizică și sportul constituie elemente fundamentale ale educației, o componentă a culturii", "Statul, colectivitatea, are responsabilitatea nu de a impune, ci de a crea condiții pentru dezvoltarea sportului pentru toți"*. Perfecționarea și modernizarea învățământului vizează, în egală măsură obiectivele, conținutul structura instituțională, tehnologia didactică și baza materială a învățământului ca sistem. Ca obiect al planului de învățământ, educația fizică are obiective proprii, determinate de rolul și funcțiile specifice ce-i revin în pregătirea și formarea tineretului școlar și obiective integrate, ce rezultă din participarea ei la realizarea obiectivelor generale ale învățământului. Idealul educației fizice, înțeles la modul prospectiv, conținutul perfectibil, nu poate fi conturat fără a lua în considerare ambele categorii de obiective. Acțiunea educativă complexă, dar unitară, în esența ei, cu înrâurire polivalentă asupra ansamblului personalității elevului, este arbitrarea și din rațiuni didactice, compartimentată pe laturile educației.

Dinamica dezvoltării societății impune școlii să acorde o atenție sporită dezvoltării capacităților care dau elevului posibilitatea de a înțelege sensul activităților desfășurate, motivând interesul pentru aprofundarea cunoașterii și stimulând autoperfecționarea, pretinde școlii să înarmeze elevii cu tehnicile de lucru care le permite adaptarea continuă la cerințele impuse de dezvoltarea științei și tehnicii, de uzura rapidă a unor informații, de frecvențele schimbări a tehnicilor de muncă. Concentrând în esența sa modelul sau tipul de personalitate solicitat de condițiile sociale, idealul educațional include trei dimensiuni definitorii: dimensiunea socială care vizează tendința generală de dezvoltare a acelei societăți; dimensiunea psihologică care se referă la tipul de personalitate pe care îl reclamă societatea (și anume trăsăturile personalității de bază - Ralph Linton); dimensiunea pedagogică care se referă la posibilitățile de care dispune sau cu care va trebui investită acțiunea educațională pentru a transpune în practică idealul.

Constituit din vocație și creativitate, nucleul idealului educațional, ca reper axiologic orientează fiecare individ în găsirea propriului gradient de personalitate. Societatea modernă impune un ideal educațional reprezentat de formarea unei personalități integral-vocaționale și creatoare, capabilă să exercite și să inițieze roluri sociale în concordanță cu propriile aspirații și cu cerințele sociale, în prim plan fiind profesia și moralitatea. Sub aspect teleologic, idealul oferă atât prefigurarea unei valori

absolute cât și treptele de adecvare la posibilitățile umane, realul concretizând valori pe care logica nu le-a indicat.

Idealul educativ este un proiect teoretic, termen ce provine din latinescul “idealism”, - “existent în mintea noastră, ceea ce posedă perfecțiunea la care aspirăm” prin care societatea își fixează propriile aspirații, concretizate prin calități fundamentale ale membrilor săi, el având un rol stimulator în actul educațional. Valoarea acestuia depinde de echilibrul pe care reușește să-l stabilească între realitate și posibilitate. Când cerințele și exigențele sale nu țin seamă de acest aspect, într-o societate sănătoasă, idealul devine unul utopic și pierde rolul său stimulator. El trebuie să fie polul spre care tinde fiecare individ, devenind o funcțiune vitală pentru sine.

În prezent, idealul educațional al școlii românești constă în “dezvoltarea liberă, integrală și armonioasă a individualității umane, în formarea personalității autonome și creative”. El asigură proiectarea teleologică a activității de formare – dezvoltare a personalității dar și deschiderea axiologică spre scopurile pedagogice angajate ca acțiuni de anvergură socială asumate macrostructural, la nivel de politică educațională.

Sub acest aspect pentru perioada școlarității, A. Dragnea și colaboratorii consideră ca elemente definitorii ale idealului educațional la disciplina educație fizică următoarele:

- dezvoltare fizică armonioasă concretizată în indicii morfologici;
- aptitudinile (calitățile) motrice de bază;
- deprinderi și priceperilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor probe și ramuri de sport;
- cunoștințe și abilități privind practicarea independentă a exercițiilor fizice;
- calități, trăsături morale, intelectuale și estetice;
- capacitate de integrare socială și recunoaștere a valorilor generate de activitățile motrice.

În sistemul disciplinelor de învățământ, educația fizică se remarcă prin potențialitățile conținuturilor sale cu privire la acordarea lor la dimensiunile pedagogiei moderne, fiind privilegiată de antecedentele sale dar și de experiența sportului. În această idee, Olimpismul, ca orientare ideologică specifică sportului, prin mișcarea pe care a generat-o, a contribuit la structurarea propriilor valori, specifice, ce îl identifică și personalizează ca disciplină de studiu și știință academică, într-o manieră nemaiântâlnită la nicio altă disciplină sau domeniu științific. Idealul olimpic are în vedere dezvoltarea personalității sub influența valorilor produse de practica sportivă. Influența de cultura greacă, el promovează tipul de “om bun și frumos” creat sub deviza „o minte sănătoasă într-un corp sănătos” (Juvenal), reformulată de Pierre de Coubertin, „un spirit ardent într-un corp antrenat”. Filozofia olimpică nu promovează ideea de victorie, de competiție, ci pe cea de participare, cooperare, prietenie. Ea are un caracter universal deoarece olimpismul nu poate fi atribuit unei anume națiuni, ci tuturor, indiferent de tradiții, cultură, poziție geografică, istorie. Olimpismul promovează educația prin intermediul întrecerii sportive, plasează sportul în cadrul estetic oferit de artă, construind o permanentă invitație adresată omenirii, de căutare a perfecțiunii și reușitei în condițiile respectului, corectitudinii, a dreptății și egalității.

Deși supraviețuirea idealurilor promovate de Olimpism, devine o sarcină tot mai dificil de realizat în societatea contemporană, totuși trebuie remarcat că niciun alt domeniu de activitate nu a generat un astfel de ansamblu de valori ce a căpătat caracter de universalitate, izbutind în pofida trecerii timpului.

Deviza sa, “Citius, Altius, Fortius”, însemnând, rapid nu doar în alergare ci și în spirit, mai înalt nu doar în săritură ci și în aspirații, mai puternic nu doar fizic ci și în viață. Valorile unanim

acceptate, libertate, corectitudine, prietenie, pace, sunt valori preluate azi, de întreaga societate în procesul său de globalizare.

Idealul educațional, prin conținutul său proiectiv trebuie să realizeze joncțiunea dintre factorii ereditari și cei externi, anticipând finalitatea generală a educației.

Bibliografie

1. Nicola, Tratat de pedagogie școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996
2. M. Stanciu, Reforma conținuturilor învățământului, Editura Polirom, Iași, 1999
3. Dragnea, Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii, București, 2000
4. M. Epuran, Psihologia educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1976

