

**Germina COSMA**

**Cătălin FORTĂN**

**Coordonatori**

COMITETUL DE ORGANIZARE:

Prof.univ.dr. Germina Cosma, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Costin Nanu, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Dumitru Barbu, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Dănuț Pascu, Universitatea din Craiova  
Lect. univ.dr. Mirela Shaao, Universitatea din Craiova  
Lect.univ.dr. Luminița Brabiescu Călinescu, Universitatea din Craiova  
Lect.univ.dr. Cătălin Forțan, Universitatea din Craiova  
Lect.univ.dr. Alexandru Cosma, Universitatea din Craiova  
Asist.univ.drd. Andreea Buga, Universitatea din Craiova  
Asist.univ.drd. Andreea Albină, Universitatea din Craiova  
Maria Vișlan - ALDO-CET Băilești

COMITETUL ȘTIINȚIFIC:

Prof.univ.dr. Dorina Orțanescu, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Mihai Răzvan Barbu, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Nelu Turcu, Universitatea Transilvania din Brașov  
Conf.univ.dr. Roberta Ghețu, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Alina Albină, Universitatea din Craiova  
Conf.univ.dr. Gabriel Mangra, Universitatea din Craiova  
Lect.univ.dr. Roxana Dumitru, Universitatea din Craiova  
Lect.univ.dr. Oana Cristina Petrescu, UMF Carol Davila

**Germina COSMA**

**Cătălin FORȚAN**

**Coordonatori**

# **EXERCITIUL FIZIC ON-LINE ȘI ON-SITE - MIJLOC PROFILACTIC ȘI TERAPEUTIC**

**Volum de rezumate al lucrărilor Conferinței Științifice  
Naționale ”Rolul exercițiului fizic în optimizarea  
psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților”**

---



**Editura UNIVERSITARIA**

**Craiova, 2022**

Copyright © 2022 Editura Universitaria  
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Exercițiul fizic on-line și on-site - mijloc profilactic și terapeutic :**  
**volum de rezumate al lucrărilor Conferinței Științifice Naționale**  
**”Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității**  
**preșcolarilor, școlărilor și studenților” / coord.: Germina Cosma,**  
Viorel Forțan. - Craiova : Universitaria, 2022  
Conține bibliografie  
ISBN 978-606-14-1823-7

I. Cosma, Germina-Alina (coord.)

II. Forțan, Viorel (coord.)

796

Autorii își asumă întregul conținut al lucrărilor.

© 2022 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

# AVANTAJELE ȘI DEZAVANTAJELE ÎNVĂȚĂRII GLOBALE ȘI ALE CELEI FRAȚIONATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Marina IORDĂCHESCU (ELENA)<sup>1</sup>, Dorina ORȚĂNESCU<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste, Universitatea din Craiova

**Cuvinte cheie:** *învățare, exerciții acrobatice, activitate*

**Rezumat:** În cadrul lecției de educație fizică și sport profesorul abordează anumite conținuturi, astfel încât obiectivele lecției să fie atinse cât mai eficient. De aceea, în acest studiu vom examina avantajele și dezavantajele *învățării globale și ale celei fracționate*. **Scop.** Elaborarea de metode de instruire eficiente, capabile să formeze capacități și competențe specifice și să eficientizeze astfel procesul de învățare a exercițiilor acrobatice din gimnastică. **Metode de cercetare.** Acest studiu s-a desfășurat în anul școlar 2018-2019 în cadrul Colegiului Național „Frații Buzești” Craiova. Au fost incluși în acest studiu 40 de copii de clasa a-VII-a, grupa experiment 12 băieți și 9 fete, iar în grupa de control 14 băieți și 5 fete. Elevii din grupa de control, au pornit de la modelul acumulărilor cantitative ca bază a realizării saltului calitativ. Modelul dinamic-global ales pentru grupa experiment ca mod de organizare a conținutului materialului de învățat, propune abordarea învățării pornind de la înțelegerea unitară a modului de execuție a elementelor, a momentelor lor comune pe linia tehnicii, a aplicațiilor practice de combinare a acestora, a structurii de ansamblu a liniilor acrobatice, elevii fiind capacitați în găsirea *soluțiilor tehnice*, în descoperirea unor asamblări noi, crearea de structuri originale, instruirea realizându-se din perspectiva educației permanente. Datele înregistrate au fost întabelate și prelucrate statistic în vederea evidențierilor notelor comune și diferențiale a celor două modele de pregătire.

**Concluzii:** Formarea la elevi a competențelor de execuție a exercițiilor acrobatice prin modelul global a evidențiat unele limite din care amintim dirijismul pedagogic ce accentuează latura deterministă, pasivă a celui instruit, defavorizarea formativului în avantajul cantității, anticiparea comportamentului final ca produs încheiat. Astfel sunt însușite structuri de exerciții gata formulate într-o cantitate cât mai mare fără înțelegerea funcționalității acestora și evaluarea activității are loc prin reproducerea lor mecanică. Situația poate conduce la efecte de generalizare și transfer într-o fază avansată a învățării dar nu în mod obligatoriu. Datorită modelului de instruire și a lipsei unei experiențe didactice nu toți elevii găsesc soluții optime de alegere a structurilor de exerciții și de organizare a exersării. Spre deosebire de modelul instruirii analitice unde fazele procesului învățării se juxtapun liniar, în cadrul modelului dinamic global ele se dezvoltă unele din altele, tinzând să sară peste unele elemente ușor de executat chiar de la prima explicație-demonstrație, alocându-se timpul rămas pentru exersarea globală sau alte elemente tehnice, eficiența de organizare a activității fiind evidentă.

## Bibliografie:

1. Cârstea, G. (2000). *Didactica educației fizice*, ANEFS, București.
2. Dragnea, A. (2002). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Fest.
3. Dragomir, P., Scarlat, E. (2004). *Educația fizică – repere noi, mutații necesare*, Editura Didactică și pedagogică, București.
4. Epuran, M. (1968). *Psihologia sportului*, Editura CNEFS, București.
5. Grigore, V. (2003). *Gimnastica – manual pentru cursul de bază*, Editura Bren, București.
6. Grigore, V, Niculescu, G. (2004). *Gimnastica acrobatică – elemente și modele*, Editura Bren, București.
7. Horghidan V. (2000). *Problematica psihomotricității*, Editura Globus, București.
8. Orțănescu, D. (2000). *Gimnastica școlară*, Editura Scorilo, Craiova.
9. Singer, R.N., & Cauraugh, J.H. (1985). The generalizability effect of learning strategies of categories of psychomotor skills. *Quest*, 37, 103-119.

# CREATIVITATEA - CERINȚĂ A FIECĂRUI DASCĂL

Jeni LUPU BANGĂ

*Colegiul Național Pedagogic "Ștefan Velovan" Craiova*

**Cuvinte cheie:** *creativitate, educație fizică, modern*

**Rezumat:** Creativitatea, ca fenomen complex, prin cele patru dimensiuni interdependente: personalitatea (persoana) creatoare, proces creativ (creația însăși), produsul creator (realizat), ambientul creator (materiale și mijloace utilizate) trebuie să reprezinte un obiectiv final al fiecărui dascăl. Fiecare persoană creatoare vine cu nota sa proprie, având o dominantă specifică în funcție de înzestrarea sa, de experiența acumulată, de nivelul creativității, de domeniul de manifestare și multe alte condiții.

Celula de bază a muncii fiecărui cadru didactic – lecția – este o entitate de învățământ, care este ceva mai mult decât o formă sau un cadru de organizare a instrucției, căci presupune mecanisme și legități de structurare și funcționare ce trebuie bine cunoscute.

Dascălul creativ, cerință obligatorie a unui învățământ modern trebuie să știe să pună în valoare imaginația și creativitatea elevilor, dezvoltând curiozitatea.

În lecțiile de educație fizică trebuie să se instaureze un climat favorabil colaborării fructuoase între profesor și elevi realizat printr-o tonalitate afectiv-pozitivă de evidență și înțelegere, de responsabilitate, adăugând și un bogat material intuitiv, conținuturi care vor duce la îndeplinirea cerințelor creativității.

Predarea creativă în lecția de educație fizică îmbracă următoarele aspecte: asigurarea unui cadru propice (baze sportive, material didactic, climat afectiv), folosirea eficientă a timpului și spațiului, echipamentului, a materialului, folosirea unor algoritmi care să dea posibilitatea elevilor prin experiența proprie să găsească variante de execuție. Succesul activității creative în lecția de educație fizică este determinat de mijloacele folosite pentru stimularea imaginației, cât și de tehnici folosite în ștafete, parcursuri aplicative, jocuri sportive etc., cu aplicarea priceperilor și deprinderilor cunoscute și rezolvarea de sarcini interdisciplinare.

Conștientizarea elevilor de propriul potențial creativ duce la încredere, sensibilitate, dispoziție pentru dialog științific și altele.

Educația fizică trebuie să-și construiască specificitatea pe motricitate, să caute spontaneitatea, adaptarea, emoția, comunicarea, creativitatea și interdisciplinaritatea.

În conținutul modern al educației fizice trebuie să se pună accent pe stimularea elementelor psihomotorii, aprecierea distanțelor, a traiectoriilor și formelor mișcărilor, simțul spațiului, al timpului, al inerției, al greutateii, toate modelând personalitatea elevilor prin exercițiu.

Fenomenul creativității evoluează odată cu evoluția societății, ultimul secol putând fi denumit secolul creativității multidimensionale și de masă.

## **Bibliografie:**

1. Câmpeanu, M., Rusu F. (2008). *Sport pentru timp liber și sănătate*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
2. Dragnea, A. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea Școlii, București.
3. Ștefan, M. (2000). *Educația extracurriculară*, Editura Prohumanitate, București.

# NECESITATEA PRACTICĂRII EXERCITIILOR FIZICE ÎN CONTEXTUL PANDEMEI

**Maria CORNEA**

*Școala Gimnazială Nr.10 Rm. Vâlcea, jud. Vâlcea*

**Cuvinte cheie:** *sport, mișcare, sănătate*

**Rezumat:** Activitățile motrice cu caracter formativ-educativ se confruntă cu pericole și provocări nouapărute, care au impus acest gen de acțiune:

1. statisticile asupra stării de sănătate a populației, cu deosebire a populației tinere, evidențiază creșteri îngrijorătoare ale ratei morbidității, sedentarismul și obezitatea, în special, constituindu-se drept factori favorizanți în apariția diferitelor afecțiuni fizice și psihice;
2. perspectivele unei sănătăți precare și diminuarea capacității motrice a populației pun în pericol dezvoltarea economică durabilă și siguranța națională;
3. diminuarea percepției asupra rolului formativ al educației fizice și sportului, reflectată în reducerea numărului de lecții de educație fizică din curriculum nucleu, pentru anumite categorii de elevi, și a timpului alocat practicării sportului;
4. reducerea alarmantă a numărului de copii și tineri care practică sportul, sub diferite forme;
5. scăderea performanțelor sportive ale României pe plan internațional, mai ales în competițiile majore - Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale și Campionate Europene;
6. lipsa de consecvență în aplicarea legislației în vigoare privind educația fizică și sportul, precum și dizarmonia punctelor de vedere ale factorilor de decizie (ministere, agenții etc.);

Exercițiul reprezintă principala grupă de instrumente didactice. Exercițiile sunt „modele” consacrate și standardizate. La greci, termenul general pentru exerciții era „ascesis”. Un ascet era acea persoană care practica exerciții fizice și mentale, considerate ca inseparabile. Cea mai mare parte a exercițiilor fizice erau practicate fără veșminte. Cuvântul grecesc pentru nud este „gymnos”. De aici și denumirea acestor exerciții astfel practicate: gimnastică.

Un corp armonios dezvoltat asigură suportul material optim pentru evoluția și manifestarea eficiența a tuturor funcțiilor organismului și dă persoanei un aspect estetic care oferă numeroase avantaje (și aprecieri) în relaționarea socială. Societatea contemporană, caracterizată de o dezvoltare tehnologică fără precedent, care a diminuat ponderea efortului fizic în activitățile cotidiene, a condus omul spre sedentarism care, cuplat cu stresul și supraalimentația (definite pe plan mondial ca „pericolul celor trei S”), atentează la evoluția biologică și psihică a ființei umane. De aceea, educația fizică, încă de la cea mai fragedă vârstă, pe lângă „modelarea” dezvoltării fizice a copiilor, trebuie să-i capeteze cu mijloace, cunoștințe și tehnici de acționare independentă asupra propriului corp, formându-le treptat, absolut necesară „atitudine de responsabilitate față de propria sănătate și dezvoltare”, care este, de altfel, una din finalitățile învățământului actual din România (Dragomir, 2000).

Noțiunea de dezvoltare fizică, corectă și armonioasă include:

- favorizarea proceselor naturale de creștere și dezvoltare a organismului copiilor, care să conducă la evoluția normală a indicilor morfologici și funcționali;
- dezvoltarea armonioasă a tonicității și troficității tuturor grupelor și lanțurilor musculare; creșterea stabilității și mobilității articulațiilor în scopul asigurării funcției lor complete;
- educarea reflexului de atitudine corectă a corpului (globală și segmentară), în poziții statice cât și în mișcare;
- prevenirea instalării unor atitudini deficiente sau a unor deficiențe fizice;
- corectarea atitudinilor deficiente și a deficiențelor fizice de grad ușor.

Practicarea sportului:

- ✓ asigură păstrarea și întreținerea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic în combinație cu factorii naturali de călire (aerul, apa, soarele etc.) în scopul creșterii potențialului de muncă fizică și intelectuală;

- ✓ asigură dezvoltarea fizică armonioasă;
- ✓ asigură însușirea deprinderilor și priceperilor de mișcare generală și specifică ramurilor de sport;
- ✓ asigură dezvoltarea calităților morale și de voință în scopul formării personalității și caracterului;
- ✓ asigură formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice în timpul liber;
- ✓ asigură recreerea, refacerea, recuperarea organismului elevilor.

Pandemia are un impact negativ asupra sănătății și bunăstării tinerilor, atât în România, cât și în întreaga lume. În legătură cu organizarea studiilor la distanță și anularea activităților, mulți adolescenți sunt impuși să renunțe la evenimente semnificative din viața lor, inclusiv practicarea sportului.

Sportul este un element important în dezvoltarea copiilor. Au fost deja desfășurate o serie de cercetări, demonstrând în repetate rânduri că sportul este un mijloc captivant și eficient de optimizare a multor domenii de prosperare a copiilor și adolescenților, inclusiv, a sănătății lor fizice și psihice.

Sportul și activitatea fizică, în general au multiple valențe influențând pozitiv dezvoltarea și educația copiilor, dezvoltând la adolescenți disciplina și calitățile de lider, contribuind în același timp la dobândirea abilităților necesare pentru succes la școală și în muncă.

#### **Bibliografie:**

1. Badiu T. (1998). *Teoria și metodică educației fizice și sportului* (culegere de teste), Ed. Evrika, București.
2. Dragomir P. (2007). *Educație psihomotorie și didactică educației psihomotorii*, M.E.C., București.
3. Prodea C., Cobârzan H. (2004). *Educația fizică – Bazele metodicii* (suport de curs), Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca.
4. Epuran, M., (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Editura FEST, București.



# STUDIUL PRIVIND DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII ARTICULARE ȘI FLEXIBILITĂȚII CORPORALE LA ELEVELE DE 12 – 13 ANI DIN CICLUL GIMNAZIAL

Carmen-Mariana GEORGESCU (BĂRȚĂGUI)<sup>1\*</sup>, Dorina ORȚĂNESCU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea din Craiova, Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste, Craiova

\*Autor de corespondență: georgescu.carmen.u9w@student.ucv.ro

**Cuvinte cheie:** mobilitate, flexibilitate, amplitudine de mișcare, eleve, ciclul gimnazial

**Rezumat:** Mobilitatea scăzută și creșterea în greutate sunt o problemă reală a școlărilor din învățământul preuniversitar. Scăderea activităților motrice se datorează pandemiei, dar și dezinteresului pentru lecțiile de educație fizică. De aceea este necesar să se găsească modalități de atragere a elevilor spre activități motrice special organizate. Flexibilitatea corpului este una dintre calitățile motrice de bază în lecția de educație fizică care poate fi îmbunătățită prin efectuarea unei serii de exerciții de mobilitate pentru articulații. Scopul studiului este de a analiza indicatorii de flexibilitate pasivă și activă, mobilitatea la nivelul articulațiilor coloanei vertebrale la elevele de 13-14 ani cu ajutorul unor programe ce au inclus: exerciții statice de întindere musculară, exerciții balistice de genul balansărilor și extensiilor, libere, cu obiecte portative sau la aparate ajutătoare, exerciții de stretching balistic intercalate cu exerciții de stretching static, în lecțiile de educație fizică. *Materiale și metode.* Studiul a fost realizat pe un eșantion de 108 subiecți (eleve de gimnaziu), cu vârsta cuprinsă între 12-13 ani de la două unități din Craiova, învățământ preuniversitar: Colegiul Național „Carol I” și Colegiul Național „Frații Buzești”. Au fost efectuate teste mobile (mișcări pasive și active cu goniometrul): abducție, anteducție, retroducție la nivelul umărului; flexia și extensia coloanei cervicale, dorsale și lombare, flexia și extensia șoldului.

*Rezultate.* Se evidențiază faptul că prima grupă înregistrează valori mai mari pentru mișcările pasive și valori mai scăzute pentru mișcările active, cu o diferență de amplitudine crescută. În schimb a doua grupă a obținut valori reduse la mișcările pasive și ușor crescute la cele active cu o diferență de amplitudine scăzută. În ceea ce privește ultima grupă aceasta înregistrează valori crescute atât pentru mișcările pasive la o diferență nesemnificativă față de prima grupă, cât și pentru mișcările active la o diferență nesemnificativă de grupa a doua.

*Concluzii.* Se poate susține că activitatea motrică special organizată sub forma unor programe de exerciții modifică indicatorii de mobilitate la nivelul articulațiilor sinoviale, semi-mobile și fixe. Ea joacă un rol important dezvoltarea și menținerea amplitudinii și stabilității articulare pe parcursul proceselor de creștere și dezvoltare fizică. În cele din urmă, în literatura consultată s-a stabilit că flexibilitatea medie scade pe măsură ce crește intervalul de vârstă. De aceea după vârsta de 13 ani tinde să regreseze progresiv dacă nu este antrenată și solicitată în mod metodic.

## Bibliografie:

1. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
2. Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Peralta, L. R., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D. R. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive medicine*, 56(2), 152-161. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed>, accessed 20.04.2021.
3. Lopez, R. (2011). Los valores de la educación infantil en la Ley de Educación Andaluza y sus implicaciones educativas. Bordón, *Revista de Pedagogía*, Madrid, 63(4), 83-94.

# ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN PANDEMIE

**Viorel POPOVICI**

*Liceul cu Program Sportiv Iași, jud. Iași*

**Cuvinte cheie:** *exercițiul fizic, sănătate, pandemie*

**Rezumat:** Sportul, executarea de exerciții fizice, înseamnă o bună funcționare a organismului uman, mai multă energie, mai mult randament în activitățile zilnice. Mișcarea executată în mod regulat este eficientă ca prevenire și tratament pentru diferite afecțiuni pe care le poate da activitatea statică, învățarea on-line, limitarea spațiului de manifestare, limitarea numărului de persoane pentru socializare.

Situația pandemică actuală, alternarea stărilor de alertă și relaxare au făcut ca multe din activitățile fizice să fie limitate ca spațiu și mijloace de manifestare, ele fiind adaptate și valorificate, ca efecte pozitive, favorabile menținerii sănătății fizice și intelectuale. Cea mai la îndemână formă de manifestare a mișcării sunt plimbările care au efect benefic asupra întregului organism, atât fizic cât și psihic, fie ele și scurte, în natură sau în jurul casei, mersul pe bicicletă... Activitățile fizice se pot desfășura, în siguranță acasă, în mediu familial, ajutându-ne de multitudinea de informații și exerciții fizice ce pot fi accesate din mediul on-line stabilindu-se obiective precise pentru o satisfacție ulterioară. În timpul practicării exercițiilor fizice, la nivelul întregului organism apar o serie de reacții, care stau la baza adaptării acestuia la un nou nivel funcțional. "Exercițiul fizic scade anxietatea și combate depresia, îmbunătățește dispoziția, stimulează memoria, judecata și fortifică voința. Regimul de activitate fizică regulată aduce mai multă relaxare și ajută la reglarea somnului din timpul nopții" (<http://www.scribub.com/timp-liber/sport/EXERCITIU-FIZIC>, 2013).

Ca efecte ale activității fizice putem enumera:

- are efect antioxidant;
- stimulează secreția de endorfine;
- are efect antiinflamator;
- stimulează memoria, crește atenția și capacitatea de învățare;
- îmbunătățește capacitatea de gestionare a stresului prin diminuarea simptomelor de

anxietate și depresie des întâlnite la copii și tineri.

Activitatea fizică este factorul de bază care, prin influențele sale benefice, poate să ajute tânăra generație, și nu numai, să tolereze, să accepte mai ușor perioada pandemică și să-și mențină la un nivel optim sănătatea fizică și psihică.

## **Bibliografie:**

<http://www.scribub.com/timp-liber/sport/EXERCITIU-FIZIC>, 2013).

# STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI EXERCITIILE FIZICE

**Maria MIHAI, Marinela MIREA**

*Colegiul Național "Mircea cel Bătrân" Rm. Vâlcea, jud. Vâlcea*

**Cuvinte cheie:** *stil de viață, sănătate*

**Rezumat:** 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.

**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. **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 personae.

**Greșeli frecvente în alimentație:** Cele mai grave greșeli în ceea ce privește stilul de viață sănătos sunt cele alimentare. Întâi, alimentele pe care le alegem pentru a le consuma, dar la fel de importantă este combinarea lor. O dietă variată și echilibrată, un consum cât mai mare de alimente neprocesate termic și de alimente bogate în fibre, minim de sare, zahăr și grăsimi sunt câteva din principiile importante pentru o dietă sănătoasă.

**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 grădinarit. 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. De asemenea, pentru o bună sănătate, este nevoie de moderație în ce privește consumul de alcool și renunțarea la fumat în cel mai scurt timp. „Nutriționiștii spun că un singur mililitru de alcool are șapte kilocalorii. Tot ei spun că bărbații nu ar trebui să consume zilnic mai mult de 3-4 unități de alcool, iar femeile 2-3 (o unitate de alcool reprezentând 10 ml de alcool pur). Fumatul este interzis cu desăvârșire când ne gândim la un stil de viață sănătos. Cercetătorii au identificat în fumul de țigară peste 4.000 de substanțe. Printre acestea există substanțe active farmacologic, antigenice, citotoxice, mutagene și carcinogene”. „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:**

<https://verandamall.ro/blog/stil-de-viata-sanatos/>

<https://sanovita.ro/blog/10-motive-ca-sa-alegi-un-stil-de-viata-mai-activ/>

<https://www.policlinicamedica.ro/ro/blog/ce-inseamna-pentru-tine-un-stil-de-viata-sanatos>

# IMPORTANȚA ECHILIBRULUI ÎN REALIZAREA MIȘCĂRILOR DE DANS LA PERSOANELE CU SINDROMUL DOWN

**Amalia Georgeta DOANĂ**

*Palatul Copiilor Craiova - Clubul Copiilor Băilești, jud. Dolj*

**Cuvinte cheie:** *sindrom Down, psihomotricitate, dans*

**Rezumat:** Sindromul Down a fost descris în anul 1866 de John Langdon Down și se caracterizează prin triada: dismorfie particulară, întârziere în dezvoltarea psihică și aberație cromozomială (Gherghuț, 2007).

Au fost emise mai multe teorii privind etiologia acestei tulburări, dar cauza exactă nu este încă foarte bine cunoscută. Dincolo de imaginea caracteristică persoanelor trisonomice se află o altă realitate; în multe alte aspecte, sunt asemenea unor oameni obișnuiți, dispun de un potențial afectiv aparte pe care doresc să-l manifeste tot timpul, sunt foarte sociabili, dornici să participe alături de ceilalți la diferite activități unde să-și pună în valoare propria personalitate (Alois, 2005). Astfel spus, cerințele educative speciale solicită abordarea actului educațional de pe poziția capacității elevului deficient sau aflat în dificultate de a înțelege și valorifica conținutul învățării, și nu de pe poziția profesorului sau educatorului care desfășoară activitatea instructiv – educativă în condițiile unei clase omogene sau pseudo-omogene de elevi (Vlad, 1999).

Psihomotricitatea se definește ca o funcție complexă care integrează și conjugă aspecte motrice și psihice și care determină reglarea comportamentului individului. Psihomotricitatea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât receptia informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns (Arcan&Ciunăgeanu, 1980). Se cunoaște faptul că activitatea fizică protejează împotriva problemelor mentale, cele mai multe dovezi fiind în legătură cu depresia – o afecțiune care este mai comună în cadrul grupurilor dezavantajate social, sportul fiind “un drept uman pentru toate persoanele indiferent de rasă, clasă socială, sex și vârstă”. Participarea la diferite activități sportive generează interese și valori comune și dezvoltării aptitudini sociale care sunt necesare pentru practica democratică. Sportul încurajează viața socială și culturală, unind persoane și comunități.

Una dintre activitățile sportive prin care se urmărește optimizarea psihomotricității persoanelor cu sindrom Down dar și favorizarea incluziunii sociale, o reprezintă dansul. Prin dans, participanții au oportunitatea de a se exprima, de a dansa cu un partener sau într-un grup, fapt ce poate contribui la conștientizarea celorlalți și sociabilitatea în general.

Așadar, conform anumitor cercetări, psihomotricitatea are un rol important în efectuarea anumitor mișcări în dans, fapt ce contribuie la îmbunătățirea indicatorilor de performanță motrică.

## **Bibliografie:**

1. Alois, G. (2005). *Sinteze de psihopedagogie specială*, Ed. Polirom, Iași.
2. Arcan, P., Ciunăgeanu, D. (1980). *Copilul deficient mintal*, Ed. Facla, Timișoara.
3. Bota, A., (2006). *Exerciții fizice pentru o viață activă, Activități motrice pentru timp liber*, Editura Cartea Universitară, București.
4. Dragnea, A., Bota, A., (1999). *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și pedagogică, București.
5. Gherghuț, A. (2007). *Sinteze de psihopedagogie specială*, Ed. Polirom, Iași.
6. Orțănescu, D, Orțănescu, C. (2007). *Elemente psihosociale în activitatea sportivă*, Editura Universitaria Craiova.
7. Vlad, E. (1999). *Evaluarea în actul educațional-terapeutic*, Ed. Pro Humanitate, București.

# CONȘTIENTIZAREA CORPORALĂ, FACTOR CONDIȚIONAL AL CAPACITĂȚII DE PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Alina BORTA, Angela POPESCU

C.N. „Mircea cel Bătrân” Rm. Vâlcea, jud. Vâlcea

**Cuvinte cheie:** *psihomotricitate, conștientizare corporală*

**Rezumat:** „Motricitatea umană este, în fond, expresia vieții, ale cărei mecanisme definitorii se află în relația corp – spirit – ambianță”. (Epuran, 2011, p. 19) Psihomotricitatea pune accentul pe reglarea psihică a motricității, pe partea însemnată a conștiinței, plasând pe primul plan procesul percepției și unitatea dintre percepție și mișcare. (Epuran, 2011, p. 16) Are la bază conceptul de „schemă corporală”, privită ca „o sinteză psihică între conștiința corporalității și experiența subiectivă a corpului”. (Schilder, citat de Dragnea și colab., 2006, p. 5)

Concret, conștientizarea corporală se traduce prin identificarea propriului corp în raport cu mediul ambiant, cu ajutorul informațiilor primare furnizate de cele patru categorii de receptori: exteroceptori, interoceptori, propioceptori și visceroreceptori (Finger, 2000). Transpusă în activitatea sportivă, conștientizarea corporală facilitează relația cu obiecte (mingi, fileu, coș, poartă, obstacole, garduri), cu coechipieri sau cu adversari. O percepție corectă și un control eficient al propriului corp asigură o plasare corespunzătoare la minge (în termeni de spațiu și timp), o apropiere fizică optimă față de adversar la sporturi de contact, o anticipare a reacțiilor adversarului, o deplasare eficientă în teren.

Pentru formarea și consolidarea conștientizării corporale, copilul trebuie supus unor conduite motrice de bază (coordonarea oculo-motorie, echilibrul static și dinamic, coordonarea dinamicii generale), conduite neuromotorii (tonus muscular, senzații propioceptive), conduite și structuri perceptiv-motrice (schema corporală, lateralitate, organizarea spațio-temporală) desfășurate atât în mediul familial cât și la școală, prin intermediul unor jocuri, trasee aplicative și exerciții fizice variate.

Aceste mijloace condiționează evoluția ulterioară a copilului, influențând capacitatea lui de performanță sportivă. Tulburări din sfera activităților psihomotrice (orientare deficitară în spațiu, coordonare oculo-motorie defectuoasă, lipsa percepției propriului corp, capacitate de prehensiune scăzută etc) determină apariția fenomenului de neîndemânare, de coordonare defectuoasă, de crispăre ce conduc spre imagine de sine negativă, stimă de sine scăzută și în final la imposibilitatea de valorificare la maxim a potențialului motric.

## **Bibliografie:**

1. Dragnea și colab. (2006). *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*, Editura FEST, București.
2. Epuran, M. (2011). *Motricitate și psihism în activități corporale*, Ed. a 2-a, rev., (Vol. 1), Editura FEST, București.
3. Epuran, M. și colab. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura FEST, București.
4. Finger, S. (2000). *Minds behind the brain*, New York, Oxford University press, accesat în 7/11/2021 la <https://neuroscientificallychallenged.com/posts/history-of-neuroscience-charles-scott-sherrington>

# ROLUL ACTIVITĂȚILOR FIZICE ÎN PREVENIREA EXCESULUI PONDERAL LA COPII

**Ionica DALEA<sup>1</sup>, Cornelia SAVU<sup>2</sup>**

*Colegiul Național "Elena Cuza"<sup>1</sup>, Liceul Tehnologic "Ștefan Odobleja"<sup>2</sup>, Craiova*

**Cuvinte cheie:** *exercițiu fizic, copii, supraponderabilitate*

**Rezumat:** Exercițiul fizic este metoda cea mai eficientă în combaterea obezității. Persoanele supraponderale trebuie să facă sport în mod regulat; cheia succesului în combaterea kilogramelor în exces sunt exercitiile fizice regulate și susținute (cu o anumită intensitate). Exercițiile fizice trebuie să consume cât mai multe calorii posibil (mai multe decât energiile aduse prin aportul alimentar). Cele mai bune rezultate se obțin atunci când se efectuează un număr de 5 ședințe de aerobic pe săptămână cu o durată de 20-60 de minute fiecare.

Lipsa activității fizice – pierzând ore în șir în fața televizorului, corpul arde mult mai puține calorii decât atunci când facem mișcare. Înlocuind fotbalul sau mersul pe bicicletă cu desenele animate și jocurile pe calculator, copiii tind să se îngrășe, la fel ca părinții lor de altfel.

În urma studiilor recente s-a descoperit că un număr tot mai mare de copii nu fac cu regularitate mișcare. Totuși, băieții fac mai multă mișcare decât fetele. Se pare că, pe măsură ce cresc, copiii participă tot mai puțin la activități fizice. Prezentăm în continuare câteva dintre multiplele foloase pe care le pot trage copiii din activitatea fizică regulată:

- întărirea oaselor și a ligamentelor și dezvoltarea masei musculare
- prevenirea creșterii în greutate și a obezității
- preîntâmpinarea problemelor legate de hipertensiune
- prevenirea diabetului de tip 2
- creșterea respectului de sine și prevenirea anxietății și a stresului
- prevenirea sedentarismului la vârsta adultă

Exercițiul fizic în copilărie aduce beneficii fizice, psihologice și sociale extrem de importante în dezvoltarea și maturizarea viitorilor adulți.

## **Bibliografie:**

1. Ciofu Carmen. Obezitatea la copil. *Tratat de pediatrie*, Editura Medicală, București, 2001.
2. Relația hipertensiune – obezitate – hiperinsulinism, CLINICA ianuarie-februarie 2002.
3. Mocanu V. *Prevenția obezității la vârsta copilăriei - obezitatea la vârsta copilăriei: factor de risc pentru sănătate de-a lungul vieții*, 2015, Editura Gr. T. Popa, U.M.F. Iași.
4. Coșoveanu CS. *Obezitatea primară la copil - aspecte etiopatogenice, clinice și profilactice*, rezumat teză de doctorat, 2011, Craiova.
5. Mocanu V, Roșu M, Șerban V. Obezitatea la vârsta copilăriei. *Tratat român de boli metabolice*, volum 2, editor Șerban V., Editura Brumar, Timișoara, 2011.
6. Cristian Serafinceanu. *Nutriție clinică umană - Nutriția fiziologică*, 2012, Editura Medicală, București.

# UTILIZAREA SISTEMELOR HOP SPORT ȘI BRAIN BREAKS ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Elena Daniela POPESCU<sup>1</sup>, Andreea Mihaela ALBINĂ<sup>1</sup>, Andreea BUGA<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Asist. Univ. drd. Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Craiova

**Cuvinte cheie:** *HopSport, BrainBreaks, educație fizică, lecție*

**Rezumat:** Stadiul și provocările lumii contemporane pun în dificultate sistemul de educație. Educația trebuie să meargă pe același drum cu evoluția societății și să răspundă nevoilor acesteia. Ce se încearcă de fapt este adaptarea omului la noile condiții prin educație, în cazul nostru, prin educație fizică. Școala reprezintă un mediu ideal pentru a practica execuția fizică în mod regulat, dat fiind faptul că elevii își petrec majoritatea timpului la școală. Cele două platforme care permit creșterea nivelului de activitate fizică la copii, și care pot fi aplicate în sala de clasă, sunt platformele Brain Breaks și HopSport. Sistemele HopSport și BrainBreaks sunt utilizate în străinătate ca mijloc de recreere în pauzele dintre cursuri. În toate țările avansate programele sunt rezultatul unor cercetări interdisciplinare de anvergură, multe dintre acestea bazându-se pe teoriile comportamentale, ca și pe standardele de bună practică în educația fizică, știința sportului, educația sănătății. Aceste platforme presupun o activitate fizică regulată, structurată, bazată pe web, care stimulează sănătatea și învățarea elevilor; și este special concepută pentru clasă. Această activitate fizică, este utilizată pentru a motiva elevii să-și îmbunătățească lecțiile teoretice și să le ofere o oportunitate nu numai să fie activi fizic în pauze, ci și să învețe noi abilități motorii, cum ar fi limbajul, arta, muzica și diferite culturi.

Astfel, sistemele HOPSport și Brain Breaks, pe lângă creșterea atractivității lecției de educație fizică și implicarea activă a elevilor la ore, oferă posibilitatea profesorului de a aborda o arie mult mai largă de exerciții, în care acesta să nu fie specializat sau care implică greutate în execuție.

## **Bibliografie:**

1. Chin, M.K., Edginton, C.R., Tang, M.S. School physical education and health: A model of best practice - Integrating local context with global trends. *Glob. J. Health Physic. Educ. Pedagogy*, 2013, 1, 251-282.
2. Ghenadi, V., Grapă, F., Balint, Gh., 2002, Educație fizică și sport - Fenomen social, Editura Alma Mater, Bacău
3. Hills, A.P., Dengel, D.R., Lubans, D.R. Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Prog. Cardiovasc. Dis.*, 2015, 57, 368-374.
4. Uzunoz, F.S., Chin, M.-K., Mok, M.M.C., Edginton, C.R., Podnar, H. *The Effects of Technology Supported Brain-Breaks on Physical Activity in School Children*, Waxmann Verlag GmbH: Munster, Germany, 2017.

# OPTIMIZAREA CAPACITĂȚII PSIHOMOTRICE LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

**Georgeta SZILAGYI**

*Școala Gimnazială Nr. 1 Slatina, jud. Olt*

**Cuvinte cheie:** *elevi, psihomotricitate, exercițiu fizic*

**Rezumat:** Educația fizică, ca o componentă a educației generale, contribuie la formarea și dezvoltarea personalității copilului în planul motricității; stimularea activității intelectuale și a unor procese afective; dezvoltarea unor relații de grup; dinamizarea unor procese psihice; formarea unor deprinderi și calități în procesul muncii; dezvoltarea organelor, funcțiilor, aparatelor organismului; îmbunătățirea unor aspecte particulare care apar în activitatea unor organe, aparate, procese, ca efect al practicării exercițiului fizic: simțul mingii, simțul ritmului, al alunecării, vedere periferică, gândire tactică, memorie motrică, senzații kinestezice etc.

Societatea modernă este într-un permanent proces de transformare în sensul îmbunătățirii continue în toate domeniile de activitate. Realizarea acestui deziderat presupune, ca primă necesitate, îmbunătățirea continuă în domeniul formării personalității umane. Fără a trece cu vederea sau a minimaliza rolul componentei genetice și a factorilor de mediu, considerăm că educația joacă un rol hotărâtor în formarea inițială și continuă a personalității umane. Din această perspectivă educația fizică are un rol hotărâtor prin contribuția pe care o aduce la formarea personalității umane, aspect ce a generat statutul educației fizice ca disciplină de învățământ poziționată în curriculumul obligatoriu.

Pornind de la perspectiva de realizare a proiectării conținuturilor educației fizice la ciclul primar prin reconsiderarea instrumentelor capacității psihomotrice, care să aibă impact pozitiv asupra celor două laturi componente, motricitate generală și psihomotricității, printr-un sistem complex de acționare cu mijloace și materiale specific utilizabile în cadrul lecției de educație fizică și sport din ciclul primar, stabilim următorul scop: Conceperea și implementarea unor strategii de acționare, în concordanță cu nivelul actual de dezvoltare fizică și psihică a elevilor din ciclul primar, care să conducă la optimizarea capacității psihomotrice.

Educația fizică este un proces complex de acțiune în plan fizic, psihic, biologic, cognitiv realizată în mod sistemic și sistematic ce are drept finalitate o contribuție sporită la educația motrică și psihomotrică a școlarului mic.

Învățământul modern preconizează o metodologie axată pe acțiune operatorie, deci, pe promovarea metodelor interactive.

„Activ” este copilul care depune efort de reflecție personală, interioară și abstractă, care întreprinde o acțiune mentală de căutare, de cercetare și redescoperire a adevărilor, de elaborare a noilor cunoștințe. „Activismul exterior” vine deci să servească drept suport material „activismului interior”, psihic, mental, să devină un purtător al acestuia.

Învățarea prin mijloace psihomotrice oferă soluția de echilibrare optimă a copiilor și îi ajută la autocunoaștere, în special la cunoașterea propriilor limite, dar le dezvoltă și capacitatea de autoevaluare obiectivă în raport cu alții.

Dezvoltarea anumitor abilități, formarea unor deprinderi individuale, mișcarea în sine, sunt caracteristici care favorizează socializarea individului. În general, implicarea în activitățile fizice dezvoltă și atributele sociale pozitive ale personalității considerându-se ca un mediu propice pentru însușirea atitudinilor, valorilor și comportamentelor social personale, apreciate pe plan cultural și de aceea ce se învață prin activitatea fizică se transferă și în alte sfere ale vieții. Nu există nici un fel de dubiu în privința mișcării pentru învățarea conviețuirii sociale în primii ani ai copilăriei. Copilul preia și joacă roluri care există atât în lumea imediată cât și în lumea socială largită și în timp ce întrupează aceste roluri, el învață să iasă din sine însuși, dezvoltând în felul acesta o reflexie a sa ca obiect social distinct de ceilalți, dar și legat de ceilalți.

Dacă în copilărie procesul de socializare prin joacă și jocuri se desfășoară mai degrabă în mod inconștient, iar în adolescență din dorința de a-i impresiona pe cei de-o seamă și pe adulți, mai târziu acest proces este mai complex, motivația fiind interesul pentru educația fizică.



Pentru a înțelege mai bine fenomenul de practicare a exercițiilor fizice, este necesară cunoașterea evoluției exercițiilor fizice de-a lungul etapelor istorice de dezvoltare umană și de asemenea raportul care a existat între dezvoltarea societății umane și practicarea exercițiilor fizice cu cerințele societății și de asemenea rolul exercițiilor fizice în aceste etape.

#### **Bibliografie:**

1. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. AN-DA, București.
2. Cerghit, I. (1983). *Perfecționarea lecției în școala modernă*, E.D.P., București.
3. Firea Elena (1985). *Metodică educației fizice școlare*, vol.I., I.E.F.S., București.
4. Leucea– Ilica, I. (2007). *Didactica educației fizice pentru învățământul primar și preșcolar*, Editura Universității “Aurel Vlaicu”, Arad, 2007.

## **NĂSCUT SPECIAL, NĂSCUT PENTRU SPORT. DE LA TERAPIE LA EXERCITIUL FIZIC LA SPORT, LA COPII, ADOLESCENȚI SAU TINERI CU DIZABILITĂȚI**

**Theodor MATICAN**

*FEFS Craiova*

**Cuvinte cheie:** *Terapie-Exercițiul fizic- SPORT- Performanță*

**Rezumat:** Theo – o persoană cu dizabilități, Paralizie cerebrală, Tulburări de statică și dinamică, Tulburări de coordonare – a început relativ timpuriu metodele de recuperare medicală.

*Problematika abordată:*

Și de la hidroterapie la joaca în piscină a fost un pas mic, insuflat de medicul de recuperare medicală. Apoi exercițiul fizic în piscină a fost continuat cu antrenamentele sportive și ulterior înotul de performanță în competițiile pentru persoane cu dizabilități.

Care este șansa ca un copil de 7 ani cu dizabilități – mai ales cu Tulburări de statică și dinamică, Tulburări de coordonare să practice Ski? Dar să meargă la competiții internaționale?

Sau cum distanța de la Kinetoterapie la SPORT a fost micșorată de o dorință de joacă a unui copil, la fel ca oricare altul, cu speranța părinților că poate fi un tratament recuperator. Și de la exerciții fizice se poate trece așa repede la atletism.

Întâlnirea cu bicicleta medicinală a însemnat... primul pas spre competițiile paralimpice de ciclism

*Concluzie:*

Exercițiul fizic la copii, adolescenți sau tineri cu dizabilități este pasul de la terapie de recuperare spre socializare, spre valorizare, poate către independența persoanei cu dizabilități.

*Discuții:*

Această poveste poate fi o lucrare științifică, dar este doar o poveste a unui Campion al vieții, povestea unui Cetățean de Onoare al Municipiului Craiova. Este povestea unui copil, adolescent și apoi un tânăr cu dizabilități care a vrut să demonstreze că el a fost *Născut special*.

*Născut pentru Sport* poate fi oricine.

P.S.: Medicul de recuperare medicală s-a întâlnit cu pacientul, dar la FEFS Craiova s-au întâlnit în relația Profesor-Student.

# JOCUL ÎN OPTIMIZAREA PSIHOMOTRICITĂȚII PENTRU COPII

Carmen Maria ILIE

Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși” București

**Cuvinte cheie:** *jocul dezvoltare personal, aptitudini psihomotrice, stil de viață sănătos*

**Rezumat:** 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.

Capacitatea psihomotrică reprezintă gradul dezvoltării motrice și a funcțiilor complexe de coordonare a comportamentului. Acest lucru presupune participarea diferitelor procese și funcții psihice, care asigură atât recepția cât și execuția adecvată a actului de răspuns motric. Din această categorie fac parte: chinestezia, ideomotricitatea, coordonările senzorio-motorii, reacțiile motrice, memoria motrică etc. având la bază calitățile motrice ca forța, viteza, îndemânarea, rezistența, etc. Din mulțimea aspectelor și manifestărilor psihice ale elevilor în activitățile de educație fizică și sport, studiul comportamentului motor este foarte important deoarece în activitățile corporale predomină latura motrică. Reacțiile motrice sunt răspunsuri elaborate la anumite stimulări. Este deci, firesc ca întregul efect al procesului instructiv educativ să depindă într-o oarecare măsură și de structura personalității în care aptitudinile psihomotrice dețin un loc important. După De Meur (1988), la copil, funcția motrică, dezvoltarea intelectuală și afectivă sunt intim legate. Modul de gândire psihomotor poate fi sintetizat astfel: a) Mișcărilor sunt strâns legate de spirit și implică personalitatea în totalitate. b) Psihicul este strâns legat de mișcărilor care condiționează dezvoltarea. „Domeniul psihomotor acoperă coordonarea și controlul mișcărilor corporale, mobilitatea generală și rezistența fizică, abilitățile motorii și de manipulare de finețe, ca și elemente 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 mișcare corporală, competiții între indivizi sau grupuri, având ca obiect abilități psihomotrice, ca și activitățile care pot avea drept rezultat o mai bună suplețe, forță, rezistență sau ținută” (Diana Breaz în (Psiho)motricitate. Sprijin, prevenție și compensare, 2015, p. 9). În învățământul primar, educația psihomotrică este urmărită prin intermediul programelor de specializate ale disciplinei Educație fizică și ale disciplinei Joc și mișcare (pentru clasele a III-a și a IV-a).

Din propriile noastre experiențe de formare profesională și dezvoltare personală precum și adaptate din exemple de activități din cărți de specialitate, jocurile pot fi adaptate propriului context școlar în funcție de nevoile copiilor și obiectivele educaționale avute în vedere. Benefice în această perioadă de lucru online în diminuarea efectelor pandemiei asupra sănătății copiilor prin educația psihomotrică. După cum se poate vedea în practică, o activitate recomandată pentru motricitatea generală poate contribui și la dezvoltarea socială și emoțională, la integrarea reflexelor timpurii și la dezvoltarea cognitivă. Frumusețea jocului psihomotoric este că stimulează simultan diferite simțuri și invită la o experimentare corporală complexă. Fiecare activitate propusă poate fi adaptată contextului propriu, în funcție de vârstă și nevoile copilului de mediu și de materialele pe care le avem la dispoziție.

Pentru o organizare cât mai ușoară a activităților în funcție de aria de dezvoltare pe care o urmărim am structurat informația în 4 capitole: 1. Jocuri și activități psihomotrice pentru dezvoltarea motricității generale; 2. Jocuri și activități psihomotrice pentru integrarea reflexelor timpurii; 3. Jocuri și activități psihomotrice pentru dezvoltarea cognitivă; 4. Jocuri și activități psihomotrice pentru dezvoltarea socială și emoțională.

Frumusețea jocului psihomotoric este că stimulează simultan diverse simțuri și invită la o experimentare corporală complexă.

## Bibliografie:

1. Apolzan, D. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București.

<https://sturzonline.ro/wp-content/uploads/2020/12/Jocuri-si-activitati-psihomotrice-STURZ.pdf>