

# **AURORA UNGUREANU-DOBRE**



**AURORA UNGUREANU-DOBRE**

**PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR  
MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ - CURS**  
*Ediție revizuită și adăugită*



**Editura UNIVERSITARIA**  
**Craiova, 2024**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Mușata Bocoș

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Copyright © 2024 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**UNGUREANU-DOBRE, AURORA**

**Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă : curs /**  
Aurora Ungureanu-Dobre. - Ed. reviz. și adăug.. - Craiova : Universitaria,  
2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1999-9

796

© 2024 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.

## 1. ACTIVITATEA MOTRICĂ - DELIMITĂRI CONCEPTUALE

**Activitate** = „ansamblu de acte fizice, intelectuale și morale făcute în scopul obținerii unui anumit rezultat.”<sup>1</sup>

**Activitatea motrică** este un proces al satisfacerii unei necesități (cerință funcțională) sau din perspectivă structurală, o mulțime de acțiuni, operații, acte sau gesturi orientate în vederea îndeplinirii unui anumit obiectiv (Dragnea A, Bota A, 1999).

Activitatea motrică este unul dintre elementele care definesc motricitatea ființei umane. Voi începe prin a defini motricitatea și termenii considerați de mine, a avea strânsă legătură cu această noțiune.

**Motricitatea** este “capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un stereotip dinamic la altul”.<sup>2</sup>

” Epuran M. (2005) prezintă motricitatea drept „ansamblul funcțiilor care asigură menținerea posturii și execuția mișcărilor specifice ființelor vii”. Același autor mai prezintă motricitatea, din punct de vedere psihologic, ca fiind „funcția care asigură relațiile cu ambianța materială și socială și care are ca suport periferic musculatura striată”<sup>3</sup>. Dicționarul enciclopedic Le Petit Larousse (1995) definește motricitatea umană ca un „ansamblu de funcțiuni biologice care asigură mișcarea la om și la animale”. Sintetizând, motricitatea umană reprezintă acel proces prin care omul, prin intermediul

---

<sup>1</sup> Dicționarul explicativ al limbii române. Ediția a II-a (1998). București, Editura Univers Enciclopedic, p. 10.

<sup>2</sup> Dicționarul explicativ al limbii române. Ediția a II-a (1998). București, Editura Univers Enciclopedic, p. 657.

sistemului muscular și osos, reușește să se adapteze mediului natural și social, în care psihicul constituie fundament pentru relaționare externă.”<sup>3</sup>

Motricitatea este o însușire a ființei umane, înnăscută dar perfecționată pe parcursul vieții, de a efectua, prin intermediul mușchilor scheletici, deplasări ale segmentelor corpului sau ale acestuia în întregime, ca răspuns la stimulii externi sau interni în scopul armonizării relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există.

*Capacitatea motrică* este un alt termen al motricității și reprezintă “ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare” (Terminologia EFS - 1974).

Cu alte cuvinte, capacitatea motrică a omului este aptitudinea sa de a efectua mișcări dintre cele mai diverse, reclamate de activitățile cotidiene (inclusiv practicarea exercițiilor fizice) cu anumiți indici de rapiditate, de amplitudine, de forță, de coordonare sau de rezistență. Deci, capacitatea motrică este formată din deprinderi motrice și din calități motrice.

Capacitatea motrică este de două feluri:

◆ **generală**, și cuprinde:

- deprinderi motrice:

➤ de bază: mers, alergare, săritură, prindere-aruncare;

➤ de locomoție: cățărare, escaladare, târâre,

➤ de manipulare: ridicare și transport de greutate;

– calități motrice:

➤ de bază: viteză, îndemânare, forță, rezistență și, după unii, mobilitate

(suplețe);

◆ **specifică** practicării diverselor ramuri de sport:

---

<sup>3</sup> file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/168-Article%20Text-912-2-10-20151009.pdf  
accesat 10.11.2020, ora 21.15.

– procedee tehnice (deprinderi motrice specifice fiecărei ramuri sau probe sportive);

- calități motrice specifice: detentă (viteză-forță), forță explozivă (forță-viteză), rezistență-forță, etc.

*Psihomotricitatea* este o noțiune foarte des utilizată alături de termenul de motricitate în majoritatea lucrărilor de specialitate.

M Epuran (1976) consideră că, psihomotricitatea apare astfel, atât ca aptitudine cât și ca funcție complexă de reglare a comportamentului individual și că ea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât percepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns.

Dintre componentele psihomotricității<sup>4</sup> în opinia mai multor autori în domeniu (M. Epuran 2001, V. Horghidan 200) enumeră:

*Schema corporală* - este un element de bază, indispensabil construirii personalității copilului. Reprezintă conștientizarea propriului corp prin care se deosebește de altcineva, reprezentarea pe care o are despre propriul corp în stare statică sau dinamică, fiind punctul central de la care se acumulează toate cunoștințele referitoare la mișcare, spațiu, timp.

*Lateralitatea* - exprimă inegalitatea funcțională a părții drepte sau stângi a corpului, ca o consecință a diferenței de repartiție a funcției în emisfera respectivă. Pe parcursul creșterii, se stabilește o dominantă laterală care corespunde unor date neurologice, dar și sub influența unor obiceiuri sociale.

Această dominantă poate să fie: *omogenă* (preferință pentru ochiul, mâna, piciorul de pe partea dreaptă sau stângă), *încrucișată* (preferințe

---

<sup>4</sup> Cătăneanu S. M. și Ungureanu-Dobre A. (2016). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării*. Editia a II-a revăzută și adăugită Craiova, Editura Universitaria, pp 39-40.

pentru ochiul drept și pentru mâna stângă și invers) sau *nefixată* (la copilul mic și la deficientul mintal profund).

*Ideomotricitatea* - este o componentă importantă a psihomotricității ce exprimă rolul reprezentării mișcării în realizarea actului motric și, în același timp, rolul mișcării în generarea imaginilor. Ea mijlocește trecerea de la imaginea percepută ca model al mișcării - la elaborarea programului de acțiune.

*Inteligența motrică*- P. Parlebas, (1969) folosește termenul de „inteligența motrică” sau cel de „inteligență psihomotrică” pentru a exprima rezultatul interdependenței între motricitate și raționament. Ea este o continuă mișcare între concret și abstract.

M. Epuran (1972) definește inteligența motrică ca fiind „capacitatea mentală a subiectului de a soluționa teoretic și practic, într-o manieră perfect adecvată problemele acțiunilor motrice în situații noi sau diferite. Inteligența motrică reprezintă o sinteză cognitiv-motrică, cu caracter intuitiv sau operativ care utilizează cunoștințe, reprezentări, obișnuințe, reorganizate după necesitățile situațiilor”.

*Organizarea răspunsurilor motrice* - se exprimă cantitativ în achiziționarea și creșterea numerică a conduitelor motrice și calitativ în diversificarea, dezvoltarea complexității, a posibilităților de combinare și utilizare intenționată și adaptativă a structurilor formate.

*Tonusul muscular* - este starea de tensiune a mușchilor în repaus, exprimată prin rezistența opusă de mușchi la întindere. Activitatea tonică este în principal implicată în menținerea posturii și a atitudinii dar are funcții importante în menținerea poziției verticale și în echilibru.

La baza motricității stau o serie de factori neuro-endocrino-musculari și metabolici care condiționează deplasarea în spațiu a corpului uman sau a segmentelor acestuia.

Elementele care definesc motricitatea ființei umane sunt actul, acțiunea și activitatea motrică<sup>5</sup>.

**Actul motric** - reprezintă un fapt simplu de comportare realizat prin intermediul mușchilor scheletici în vederea obținerii unui efect elementar de adaptare la mediu sau de construire a unei acțiuni de mișcare. Deși include și actele reflexe, instinctuale sau automatizate, actul motric este, de regulă, efectuat în mod voluntar, sub controlul scoarței cerebrale. Actul motric specific educației fizice și sportului este exercițiul fizic, datorită intenționalității și finalității sale. Exemple de acte motrice: extensia gambei pe coapsă, flexia antebrățului pe braț, strângerea degetelor în pumn, aplecarea capului, etc.

”Actele motrice sunt componente elementare ale activităților corporale, sunt conduse și reglate conștient în vederea obținerii unui efect de ordin somatic, fiziologic, psihologic sau manifest - performanțial..... Actul motric este însă și un mijloc de comunicare nonverbală, având dublă semnificație pentru actant și receptor.”<sup>6</sup>

**Acțiunea motrică** - reprezintă un ansamblu de acte motrice astfel structurate încât realizează un tot unitar în scopul rezolvării unor sarcini motrice imediate, care pot fi izolate sau înglobate în cadrul unei activități motrice. Ele sunt, prin urmare, deprinderi de mișcare cu un mecanism bine pus la punct: alergarea, cățărarea, aruncarea la poartă, scrisul, cusutul, etc.

---

<sup>5</sup> Cătăneanu S. M. și Ungureanu-Dobre A. (2011). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării*. Craiova, Editura Universitaria, pp. 100, 101.

<sup>6</sup> Epuran M. (2011). *Motricitate și psihism în activitățile corporale - volumul 1*. București, Editura FEST, p. 95.

”La baza unei acțiuni motrice voluntare se află suma proceselor de conducere și funcționalitate, bază pentru performanțele motrice sportive. Acestea au, la rândul lor, ca bază, automatismele programate genetic precum și automatismele învățate (stereotipuri, capacități și abilități motrice, capacități de autoreglare etc.). Performanța motrică este rezultatul acțiunilor motrice. Pornind de la programele genetice transmise și de la cele învățate, se poate face distincția între motricitatea înnăscută și motricitatea învățată, ca și între motricitatea vieții cotidiene, motricitatea expresivă și motricitatea sportivă, ultimele de neconceput în afara determinării voluntare-motivaționale-socioculturale (cf. Colet, 2002)”<sup>7</sup>

**Activitatea motrică** - ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia. Exemple: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea sportivă competițională, etc.

*Educația fizică* componentă a educației generale (alături de educația intelectuală, estetică, morală, tehnică, etc.) reprezintă un proces de educare a fizicului uman, cu implicații și în alte planuri ale formării personalității.

Este “activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului conform cerințelor sociale” (Terminologia EFS).

”Educația fizică este în strânsă legătură cu educația morală, întrucât ea urmărește formarea la elevi a unor calități morale cum ar fi: simțul dreptății, stăpânirea de sine, respectul față de celălalt, punctualitatea, perseverența, curajul și a unor trăsături de caracter, cum ar fi: cinstea,

---

<sup>7</sup> Epuran M. (2011). *Motricitate și psihism în activitățile corporale - volumul 1*. București, Editura FEST, p. 33.

corectitudinea, modestia, acceptarea loială a regulilor, comportamentul fairplay. Finalitățile generale ale educației fizice sunt: întărirea sănătății; dezvoltarea armonioasă a organismului; formarea, dezvoltarea și perfecționarea calităților, capacităților, deprinderilor și priceperilor motrice; refacerea potențialului fizic și psihic; formarea calităților morale și a unor trăsături de caracter. ”<sup>8</sup>

Activitatea de educație fizică are o serie de **caracteristici**:

- ✓ este un proces care urmărește perfecționarea biologică a ființei umane în conformitate cu particularitățile proprii fiecărei categorii de cetățeni și cu obiectivele specifice fiecărui subsistem;
- ✓ are de un ansamblu de exerciții fizice și de tehnici de predare diferențiat după obiectivele fiecărui subsistem și condițiile în care se desfășoară;
- ✓ este integrată într-un program educațional general și permanent, stabilit la nivel național și realizat într-un sistem de instituții specializate, în strânsă legătură cu alte laturi ale educației;
- ✓ ca proces instructiv-educativ are un caracter predominant formativ, orientat spre atingerea scopurilor sociale ale perfecționării fizice a ființei umane, fără a exclude caracterul competitiv al practicării exercițiilor fizice (mai ales sub forma ramurilor și probelor sportive).

Menționăm sublinierea făcută de UNESCO, referitor la caracteristicile educației fizice:

- efect benefic asupra soluționării unor probleme sociale, politice și economice fiind mijloc de diminuare a delincvenței, violenței, criminalității și toxicomaniei;

---

<sup>8</sup> Bocoș Mușata-Dacia și colaboratorii (2016). *Dicționar Praxiologic de Pedagogie, Volumul II (E-H)*. Pitești, Editura Paralela 45, p. 37.

- contribuția la integrarea socială, inclusiv a persoanelor dezavantajate fizic;
- contribuția la sporirea productivității muncii prin îmbunătățirea formei fizice și a sănătății;
- contribuție la prelungirea vârstei active de muncă, a pensionării, ca și a ameliorării situației persoanelor în vârstă și a handicapaților.(Bontaș)

Sarcina fundamentală a educației fizice este optimizarea dezvoltării biologice a ființei umane cu referire la:

- ✓ optimizarea dezvoltării morfo-funcționale;
- ✓ optimizarea aptitudinilor motrice;
- ✓ formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice;
- ✓ prevenirea și corectarea unor deficiente de atitudine;
- ✓ dezvoltarea din punct de vedere psihic și formarea personalității umane.

Educația Fizică, **ca activitate motrică**, se desfășoară în două moduri distincte:

1. *ca proces bilateral* care presupune o activitate desfășurată în timp, permanent și continuu, sub îndrumarea unui cadru de specialitate cu atribuții precizate concret în vederea transmiterii de informații spre subiecți. Aceștia prin efort fizic și intelectual trebuie să însușească cele transmise de profesor și în același timp să participe conștient și activ la propria lor pregătire.
2. *ca activitate independentă* - realizată individual sau în grup, în timpul liber al subiecților și fără prezența profesorului (conducătorului). Aceasta activitate independentă de educație fizică trebuie, însă, să fie pregătită în cadrul procesului bilateral instructiv-educativ.

*Antrenamentul sportiv* “este procesul instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice” (Terminologia EFS).

„Antrenamentul sportiv este un proces de adaptare sistematică și gradată a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, în scopul dezvoltării performanței sportive.”<sup>9</sup>

Antrenament - este un proces de adaptare sistematică și gradată a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, în scopul dezvoltării performanței sportive. (Cătăneanu S. 2001)

*Antrenor* – persoană competentă (expert) care dirijează sportivii în antrenament și îi călăuzește în competiție. (Cătăneanu S. 2001)

Principiile antrenamentului – idei de bază de ordin pedagogic, filozofic, psihologic, igienic și altele, care fundamentează conducerea și efectuarea procesului de antrenament. (Terminologia- EFS)

Metodă de antrenament – mod specific de folosire a mijloacelor și procedeelelor în vederea îndeplinirii unor sarcini determinate ale pregătirii sportivului (în antrenament). (Terminologia- EFS)

Sistem de antrenament – ansamblu de principii și metode, dependente între ele formând un tot organizat, pe care se întemeiază un proces de antrenament. (Terminologia- EFS)

Teoria antrenamentului - sistem de principii și metode care compun și structurează antrenamentul sportiv. (Terminologia- EFS)

---

<sup>9</sup> Cătăneanu, S. M. și colaboratorii (2001). *Educație fizică și antrenament sportiv*. Craiova Editura SITECH., p. 11.