

# **AURORA UNGUREANU-DOBRE**



**AURORA UNGUREANU-DOBRE**

**PRACTICA ȘI METODICA  
ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE  
DE VÂRSTĂ**

**Suport de studiu pentru seminarii**



Editura Universitaria  
Craiova, 2021

**Referenți științifici:**

MOANȚĂ ALINA DANIELA - Prof. univ.dr. - UNEFS - FEFS BUCUREȘTI

BOCOȘ MUȘATA-DACIA – Prof.univ.dr. - UNIVERSITATEA BABEȘ - BOLYAI  
CLUJ NAPOCA

Copyright © 2021 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**UNGUREANU, AURORA**

**Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă: suport de studiu  
pentru seminarii** / Aurora Ungureanu. - Craiova: Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1669-1

796

© 2021 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.

## Prefață

Concepută pentru a răspunde unor nevoi educaționale ale studenților, lucrarea propune un ansamblu bogat de resurse didactice și metodice utile studenților viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și al sportului. Din perspectivă curriculară, didactică și metodică, aceste resurse includ considerații teoretice, ilustrări, aplicații și recomandări utile studenților aflați în etapa formării lor inițiale. De asemenea, apreciem eforturile de prezentare, cu valoare de bune practici, a unor produse curriculare originale, respectiv a unor proiecte de activități motrice pentru diferite grupe de vârstă, a unor programe de activități motrice pentru persoane cu cerințe educative speciale și a unor programe de activități motrice adaptate copiilor de 3-6 ani, cu cerințe educative speciale, respectiv cu dizabilități motorii. Un aspect absolut meritoriu este legat de faptul că aceste produse curriculare au fost experimentate în practică, ele dovedindu-și relevanța și valoarea în contexte situaționale concrete, ceea ce sporește valoarea lucrării.

Fiind concepută într-un accentuat spirit pragmatic, aplicativ, cartea își propune racordarea studenților la o serie de abordări moderne din didactica educației fizice și a sportului, pe care le pot analiza atent și ilustra în cadrul activităților seminariale. Ne referim, în principal, la: aspectele teleologice referitoare la principalele subsisteme ale educației fizice, analizate pe grupe de vârstă; aspectele didactice și metodice ale organizării și desfășurării activităților motrice în aer liber, atât în condiții obișnuite, cât și speciale; formele de organizare a activităților motrice (activitățile ludice, întrecerea/ concursul, jocul de mișcare, minutul de educație fizică, activitatea motrică de înviorare – gimnastica de înviorare, plimbările, excursiile, taberele, activitățile recreative, petrecerile aniversare); rolul animatorului de coordonator și de stimulator al grupurilor; aspectele didactice și metodice referitoare la jocurile de mișcare, la formarea deprinderilor motrice, la revenirea organismului după efort, la dezvoltarea vitezei, îndemânării, forței, rezistenței și mobilității.

Recurgând la un limbaj de specialitate accesibil, autoarea le oferă cititorilor elemente de pedagogie aplicativă, respectiv de didactica educației fizice și sportului, într-o manieră accesibilă, operațională, ceea ce permite preluarea facilă a acestora, prelucrarea, adaptarea și aplicarea lor în practica didactică.

Contribuțiile autoarei sunt articulate logic, constructiv și funcțional într-o lucrare care oferă mai mult decât un referențial teoretic și practic al activităților motrice pe grupe de vârstă. Practic, prin densitatea ideatică și prin bogăția ilustrărilor didactice și metodice, lucrarea se constituie într-un utilitar care poate fi valorificat, cu succes, de către studenți în activitățile de seminar, precum și într-un suport bibliografic în măsură să le susțină acestora reflecția asupra activităților didactice.

20.10.2021

Prof. univ. dr. Mușata-Dacia Bocoș





## SEMINARUL 1

### OBIECTIVELE SPECIFICE PRINCIPALELOR SUBSISTEME ALE EDUCAȚIEI FIZICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ

Conform titlului disciplinei ce face subiectul acestui material, Practica și Metodica Activităților Motrice pe Grupe de Vârstă, considerăm necesar, să începem cu menționarea câtorva dintre obiectivele vizate pentru unele grupe de vârstă. Pentru acele grupele de vârstă care se suprapun peste ciclurile de învățământ, vom exemplifica competențele generale din programele școlare ca și obiective ale acestora deoarece în activitățile motrice ar trebui vizate prioritar aceste obiective și conform tipului de activitate motrică abordată să fie elaborate competențe specifice. În stabilirea competențelor/ obiectivelor generale și specifice trebuie să se țină cont de particularitățile motrice pentru fiecare grupă de vârstă vizată.

*Grupa de vârstă 0-1 ani (sugarul) obiective urmărite<sup>1</sup>:*

- fortificarea musculaturii trunchiului;
- favorizarea și stimularea reacțiilor neuromotoare;
- formarea deprinderii de apucare-ținere a obiectelor;
- dezvoltarea motricității pe fondul evoluției echilibrului.

*Grupa de vârstă 1-3 ani (antepreșcolarul) obiective generale:*

- dezvoltarea motricității grosiere;
- dezvoltarea echilibrului și a capacității de coordonare în mers și alergare;
- dezvoltarea motricității fine;
- formarea și diversificarea deprinderilor de mers, alergare, apucare-ținere, aruncare-prindere, cățărare, urcarea treptelor, lovire a mingii cu piciorul;
- educarea respirației.

*Grupa de vârstă 3-6 ani (preșcolarul)- obiectivele generale vizate pentru subdomeniul dezvoltare fizică<sup>2</sup> sunt:*

- menținerea unei stări bune de sănătate;
- dezvoltarea motricității grosiere;
- formarea unei atitudini posturale corecte;
- consolidarea, prin jocuri de mișcare, a deprinderilor de locomoție, de stabilitate și de manipulare, dobândite în etapa anterioară de vârstă;
- dezvoltarea motricității fine;

---

<sup>1</sup> Stancu Maura și Amzăr L. (2008) - Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane, Editura Universitaria Craiova, p. 128.

<sup>2</sup> Ionescu M. și colaboratorii (2010) - Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani - Editura Vanemode, București, p. 18

- dezvoltarea senzorio-motorie;
- inițierea în practicarea unor sporturi corespunzătoare vârstei: înot, schi, mersul pe bicicletă, etc.

*Grupa de vârstă 6 - 8 ani* (școlarul mic) - Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a - competențe generale<sup>3</sup>:

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase;
2. Exersarea deprinderilor și a calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrice<sup>4</sup> individuală;
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane.

*Grupa de vârstă 9 - 10/11 ani* (școlarul mic) - Clasa a III-a și a IV-a - competențe generale<sup>5</sup>:

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului;
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii;
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia.

*Grupa de vârstă 10/11 - 14/15 ani* (puberul) - învățământul gimnazial - competențe generale<sup>6</sup>:

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate;
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice;
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport.

---

<sup>3</sup> Ministerul Educației Naționale (2013) - *Programă Școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport – Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a* - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 3656/29.03.2012–București, p. 3.

<sup>4</sup> Conform tuturor dicționarelor limbii române, cuvântul motrice este adjectiv invariabil.

<sup>5</sup> Ministerul Educației Naționale (2014) - *Programă Școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport –Clasa a III-a și a IV-a* - Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 5003/02.12.2014 – București, p. 3.

<sup>6</sup> Ministerul Educației, Naționale (2017) - *Programă Școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport – CLASA a V-a - a- VIII-a,-* Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației, naționale nr. 3393/28.02.2017 – București, p. 4.



*Grupa de vârstă 14/15 - 18/20 ani (adolescentul) - învățământul liceal - competențe generale*<sup>7</sup>:

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare.

2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase.

3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice.

4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup.

5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului.

În continuare, ieșind din grupele de vârstă care coincid cu ciclurile de învățământ preuniversitar vom exemplifica obiective, recomandat de atins, pentru următoarele grupe de vârstă, care sunt stabilite în directă legătură cu conținutul activității profesionale a fiecărei grupe dar mai ales cu particularitățile de vârstă și dezvoltare.

*Grupa de vârstă 20-35 ani (tânărul):*

- continuarea favorizării procesului de creștere și de dezvoltare armonioasă a organismului;

- mărirea sistemului de deprinderi motrice generale și specifice și dezvoltarea calităților motrice de bază, ca suport al activității motrice independente;

- educarea trăsăturilor pozitive de caracter și de comportament civilizat;

- stimularea interesului și aptitudinilor pentru practicarea diverselor sporturi, concomitent cu cultivarea dorinței de depășire a performanțelor;

- prevenirea instalării și corectarea atitudinilor deficitare sau deficiențelor de postură;

- perfecționarea capacității motrice specifice în scopul practicării diverselor ramuri și probe sportive;

- înzestrarea tinerilor cu un sistem de cunoștințe de specialitate și deprinderi organizatorice, capabil să le formeze capacitatea de a practica exercițiile fizice independent, în scopuri recreative, compensatorii, de emulație;

---

<sup>7</sup> Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) - *Programe Școlare Clasele IX-XII, Educație Fizică* - Anexa nr. 4 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009 – București, p. 4.

- dezvoltarea personalității tinerilor.

*Grupa de vârstă 35-65 ani* - obiectivele generale pentru educația fizică profesională (adulții cuprinși în câmpul muncii):

- optimizarea capacității fizice a adulților în scopul creșterii randamentului la locul de muncă;
- prevenirea și ameliorarea eventualelor influențe negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinilor corpului și a capacității funcționale a organismului prin exerciții fizice de compensare a întăririi musculaturii membrelor mai puțin solicitate;
- sporirea și menținerea indicilor unei bune condiții fizice;
- compensarea eforturilor fizice și psihice depuse în procesul muncii prin activități motrice recreative desfășurate în timpul liber, precum și în regimul zilei de lucru;
- favorizarea și amplificarea interrelațiilor dintre salariații instituțiilor și întreprinderilor prin realizarea team building cu activități motrice incluse;
- prelungirea perioadei active.

*Grupa de vârstă peste 65 ani* (vârșnicul):

- menținerea cât mai îndelungată a bunei condiții prin combaterea sedentarismului și a urmărilor acestuia;
- organizarea în mod variat, atractiv și util a activităților zilnice în care să intre și activități motrice, în special mersul;
- menținerea încrederii în forțele proprii.

## ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ÎN AER LIBER, PE TIMP FRIGUROS ȘI ÎN CONDIȚII SPECIALE

Structura unei activități motrice nu are cum să nu fie asemănătoare structurii unei lecții de educație fizică, deoarece, așa cum am menționat în primul curs, educația fizică este un exemplu de activitate motrică. Indiferent dacă desfășurăm o activitate motrică, extracurricular sau în cu totul alte situații (în timpul liber, la munte, la mare, în hoteluri, la antrenamentul sportiv, etc.) este clar faptul că trebuie să avem pregătirea de specialitate necesară și să aplicăm regulile metodologice pentru fiecare activitate desfășurată și mai ales să existe o structură logică. Așadar, *organizarea și desfășurarea activităților motrice, pe timp friguros* îmbracă unele particularități despre care vom vorbi în continuare.

Dacă ne propunem să desfășurăm activități motrice pe timp friguros o perioadă prelungită, vom atinge cu succes unul dintre obiectivele majore ale educației fizice care este “Menținerea stării optime de sănătate a elevilor

și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu”, însă ar trebui să ținem cont de temperatura atmosferică, care, să nu fie mai rece decât  $-10^{\circ}\text{C}$ , de precipitațiile puternice: vânt (să nu aibă viteza peste 5 m/s), ploaie, ninsoare, nebulozitate sau poluare a aerului și de umiditatea aerului să aibă valori cuprinse între 35-65%.

Aceste aspecte le putem determina prin observarea directă a vremii sau prin aflarea temperaturii din mass-media anterior pregătirii unei activități motrice.

Cu toate cele menționate, îndeplinite, urmează să ne îndreptăm atenția către conștientizarea participanților de necesitatea purtării unui echipament sportiv corespunzător temperaturilor scăzute.

În desfășurarea activității, în aceste condiții, practicanții trebuie să se afle într-o permanentă mișcare ceea ce presupune ca și pauzele să fie active iar despre *structura* activității motrice, putem spune că trebuie să capete unele modificări:

### *I. Partea pregătitoare:*

✓ Organizarea grupei de participanți se recomandă a se realiza în vestiar sau cu o durată de până la 30”, chiar pe teren sau în timpul efectuării exercițiilor din școala alergării.

✓ Pregătirea organismului participanților pentru efort este o secvență care nu trebuie să lipsească și a cărei durată, în aceste condiții se mărește, ea trebuind să fie deosebit de dinamică și să evite momentele statice.

✓ Influențarea selectivă a aparatului locomotor prin complexe de influențare selectivă din conținutul ei, executate din poziții statice, va dispărea ca structură de sine stătătoare, unele din obiectivele specifice putând a fi atinse doar parțial, pe parcursul secvenței anterioare sau în alte momente ale activității, prin grupaje de 2-3 exerciții, necesare prelucrării grupelor musculare sau încălzirii articulațiilor ce urmează a fi strict, solicitate în efortul respectiv. Aceste exerciții se pot executa ca și pauze active între variantele de mers și de alergare din secvența de pregătire a organismului sau după acestea, și constau în exerciții de mers cu rotarea simultană, alternativă sau succesivă a brațelor înainte sau înapoi, mers cu pas fanat cu mâini pe șaolduri cu răsucirea trunchiului pe partea piciorului de fandare cu arcuire, etc.

### *II. Partea fundamentală*

Temele ce se pot planifica în această parte a activității motrice, pe timp friguros, pot fi din toate *calitățile motrice*, mai ales viteza și rezistența ale căror mijloace implică deplasare continuă și un tempou crescut în

execuție dar cu evitarea dezvoltării vitezei de deplasare sau în regim de rezistență, a forței segmentare (locale) în regim de rezistență dacă afară este zăpadă sau terenul este umed după topirea acesteia sau după ploi.

Altă categorie de teme programate pe timp friguros poate fi din *deprinderi și/sau priceperile motrice* de locomoție, de manipulare sau specifice unor discipline sportive, cunoscute de participanți, adică aflate în stadiul de *consolidare sau perfecționare*, evitând întreruperile mari pentru demonstrarea și explicarea unor teme noi al căror obiectiv ar fi de învățare.

Nu se planifică nici verificarea calităților motrice sau a însușirii deprinderilor și/sau priceperilor motrice, pe timp friguros.

Este recomandat a se planifica, (în măsura existenței condițiilor concrete prielnice pentru desfășurarea activității motrice), sporturile de iarnă precum sania, schiul sau patinajul.

În concluzie, în temele planificate în partea fundamentală nu trebuie să aplicăm folosirea metodelor verbale și intuitive care ar duce la momente statice în activitatea participanților iar folosirea lor, într-o pondere mică (datorată frigului), ar fi ne semnificativă pentru atingerea scopurilor propuse.

### III. Partea de încheiere

✓ Revenirea organismului după efort nu trebuie să lipsească, ci să se desfășoare respectând toate obiectivele ei, durata putându-se mări în cazul în care efortul a fost foarte intens la ultima temă sau când, cel mai frecvent introducem și analiza și recomandările din finalul activității tot pe parcursul ei.

✓ Analiza și recomandările din finalul lecției, se pot realiza și separat, dar din cauza condițiilor meteo, trebuie să fie foarte scurte și succinte sau se pot realiza, în drum spre/sau în vestiar.

*Organizarea și desfășurarea activităților motrice în condiții speciale* face referire la acele spații în interior, atunci când activitatea motrică nu se mai poate desfășura în aer liber, perioada rece adică la sălile cu dinesiuni reduse sau spații amenajate.

Oricare ar fi varianta amenajării unui astfel este de preferat să fie plasat la parterul clădirilor unde îl amenajăm și cumva izolat de celelalte spații, pentru a nu fi deranjate.

Acestă sală mică sau spațiu amenajat trebuie să aibă dimensiuni rezonabile pentru efectuarea activității în funcție de mărimea grupului de practicanți și de specificul activităților motrice planificate a se desfășura acolo.

În astfel de spații, precum în toate spațiile destinate practicării activităților motrice, în interior, se impun unele măsuri de ordin igienic cum ar

fi aerisirea, curățirea suprafeței și ștergerea prafului de pe mobilierul existent precum și folosirea de către participanți a unui echipament corespunzător.

Odată amenajate, în aceste spații se pot trata teme din calitățile motrice cu precădere viteza de reacție și execuție sau repetiție, capacitățile coordinative/îndemânarea, mobilitatea, suplețea și forța (mai puțin viteza de deplasare și rezistența aerobă datorită dimensiunilor mici). Mai pot fi abordate teme din deprinderile motrice de locomoție, de manipulare sau de stabilitate (la grupe de vârstă mică), din gimnastica acrobatică și ritmică, unele sărituri cu sprijin la aparate, unele procedee din jocurile sportive (pasele, driblingul, opririle, pivotările-din baschet).

Oricarea ar fi cauzele pentru care activitățile motrice se desfășoară în asemenea săli mici/spații improvizate, eficientizarea procesului de predare depinde de imaginația și creativitatea conducătorului activității motrice, în alegerea formațiilor de lucru și al modalităților de exersare. Dintre formațiile de exersare enumerăm exersarea frontală, în grupe, pe perechi sau individuală la carea se adaugă și folosirea parcursurilor utilitar-aplicative, liniilor acrobatice din gimnastică și a jocurilor de mișcare adaptate condițiilor existente.

### ***SARCINI DE LUCRU***

Descrieți o activitate motrică desfășurată în aer liber, pe timp friguros sau în săli de dimensiuni reduse / spații improvizate, la o grupa de vârstă, la alegere. Trebuie specificat:

- denumirea activității/Evenimentului, pe care în planificați
- locul desfășurării
- timpul alocat activității
- Nr de participanți / - Dozarea exercițiilor/jocurilor din cadrul activității

## SEMINARUL 2

### FORME DE ORGANIZARE A PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

*Activitatea motrică* reprezintă un 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.

Din definiția anterioară, menționăm că formele de organizare a practicării activităților motrice sunt în principal specifice exemplurilor enumerate și sunt dezvoltate în alt capitol, dar în cursul de Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă. În prezentul capitol vorbim despre alte forme de organizare întâlnite în practicarea activităților motrice și anume:

#### 1) **Activitățile ludice**

Activitățile ludice ”aparțin atât copilăriei cât și vârstelor următoare, constituind un complex de mijloace care satisfac nevoile de mișcare ale omului sub formele cele mai variate, de la jocuri de simulare...până la cele cu caracter de luptă sau șansă. Ele au o evidentă funcție formativă, educativ psihomotrică și psihosocială. După cum se știe, fiecare vârstă are jocurile ei caracteristice, dar dincolo de aceste diferențe rămân trăsăturile lor generale dintre care cele mai importante sunt atractivitatea, libertatea (lipsa de restricții), caracterul dezinteresat (fiind motivate prin ele însele), lipsa de scop productiv (Huizinga 1998) și satisfacția directă a mișcării. prin funcțiile lor specifice răspund unor obiective majore ale procesului educațional”<sup>8</sup>.

#### 2) **Întrecerea sau concursul**

Deprinderile motrice de locomoție, de manipulare, de stabilitate sau specifice diferitelor ramuri sportive ajunse în stadiul de consolidare este recomandat, pentru a-și dovedi eficiența și atractivitatea, să fie folosite sub formă de întrecere sau concurs.

Întrecerea sau concursul este forma de bază a practicării exercițiilor fizice/activităților motrice și se desfășoară după reguli stabilite de către conducătorul activității (profesor, antrenor, animator) sau după regulile jocurilor sportive. Aceste forme de organizare presupun întrecerile între

---

<sup>8</sup> Epuran M. (2011) - Motricitate și Psihism în activitățile corporale, Editura FESF, vol I, București, p. 196.

elevii unei clase, între clase rolul organizării revenindu-i în aceste cazuri profesorului din școala respectivă, dar și între școli și licee pe cicluri și ani de învățământ, în acest caz respectându-se calendarul competițional stabilit de inspectoratele școlare județene și al M.E.N. Este vorba de campionatele la jocurile sportive (handbal, baschet, fotbal, volei) și concursurile la disciplinele sportive individuale (gimnastică, atletism, tenis de masă, etc.).

Dacă ne referim la antrenament sportiv, activitatea motrică competițională există în competiții cu întreceri sau meciuri amicale sau oficiale, conform calendarului disciplinei sportive respective, forma de organizare a practicării activității motrice fiind lecția de antrenament.

În activitatea motrică de animație, întrecerea/competiția este forma cea mai atractivă de aplicare, indiferent de grupa de vârstă vizată.

Pe aceeași linie de întrecere, competiție, completăm cu Mihai Epuran 2011, care le denumește ”activități corporale agonistice - de tip competitiv, care continuă cu mijloacele în forme mult mai diversificate caracteristica de întrecere a jocurilor copilăriei și tinereții. Este o trecere de la joc la sport și în același timp, la întrecerea cu sine... Motivația pentru performanță a determinat apariția diferitelor întreceri sportive, pentru depășirea altuia, a naturii sau a propriei ființe”<sup>9</sup>.

### **3) Jocul de mișcare**

Jocurile de mișcare urmăresc să formeze un bogat fond de deprinderi motrice, să asigure o creștere a indicilor calităților motrice, dar să și stimuleze imaginația și spiritul creativ al practicantilor, să le dezvolte gândirea, memoria și să fie cât mai instructiv-educativ și recreativ.

Pentru desfășurarea acestora în activitățile motrice, conducătorul trebuie să se folosească și mijloace naturale (trunchiuri de copaci din pădure pentru escaladarea sau mersul în echilibru, pe aceștia) precum și mijloacele pe care le oferă condițiile atmosferice – nisipul, apa, zăpada, gheața și să nu aleagă doar săli de sport, terenuri de sport sau alte spații acoperite.

### **4) Minutul de educație fizică**

În cadrul activităților motrice se poate folosi atunci când participanții nu sunt atenți sau comentează rezultatul întrecerilor tocmai încheiate. În aceste momente, conducătorul poate interveni cu ”minutul de educație fizică” pentru liniștirea grupei și atragerea atenției asupra continuării activității într-un mod eficient și atractiv.

---

<sup>9</sup> Epuran M. (2011) - Motricitate și Psihism în activitățile corporale, Editura FESF, Volumul 1, București, p. 196.

Exercițiile sunt simple constând în: închiderea și desfacerea pumnilor; scuturarea mâinilor; rotări ample din articulația pumnilor; așezarea mâinilor pe umeri și ridicarea brațelor sus; răsuciri și îndoiri laterale ale trunchiului stânga-dreapta; ușoare sărituri pe loc, exerciții de imitație, etc., având drept scop captarea atenției, liniștirea colectivului, recăpătându-se în acest fel atenția și concentrarea „pierdute”.

### **5) Activitatea motrică de înviorare (gimnastica de înviorare)**

Aceasta a fost denumită „gimnastica de înviorare”, deoarece se execută dimineța după trezire și spălare, într-o cameră aerisită sau în curtea casei, dacă o permit condițiile meteorologice. Această gimnastică presupune câteva exerciții analitice pentru principalele articulații și grupe musculare angrenându-se progresiv în efort marile funcțiuni organice. Exercițiile menționate nu sunt altele decât cele care alcătuiesc complexul de dezvoltare fizică armonioasă și care este predat de profesorul de educație fizică la clasă. Copiii le vor executa acasă fie pe numărătoare proprie, fie pe fond muzical, tot ei fiind cei care pot adăuga alte exerciții noi, ținând cont de succesiunea corectă metodologică. Aceste exerciții au rolul de înviorare, înlăturarea somnului, stimularea și reglarea funcțiunilor fiziologice ale respirației și circulației, de creare a unei stări de bună dispoziție, în dezvoltarea fizică armonioasă, în formarea unei ținute de postură corecte, dezvoltarea supleței și mobilității precum și formarea obișnuinței de a face zilnic gimnastică.

Noua denumire menționată aici, vine de la faptul că, în mod normal, pentru înviorare, dimineța, se mai poate folosi și alergarea, ciclismul, înotul, patinajul (acolo unde sunt condiții materiale necesare desfășurării acestor activități).

Cu siguranță aceste activități prevăzute ca gimnastică de înviorare sau activități motrice de înviorare, oricare ar fi denumirea, se mai practică cu siguranță în școlile militare și mai rar în școlile care au cămine și pedagogi cu inițiativă în acest sens.

### **6) Plimbările, excursiile și taberele**

Sunt activități ce se organizează, de regulă, la sfârșitul săptămânii, și pot dura de la câteva ore la o zi, în cazul primelor două și o perioadă mai mare 1-2 săptămâni, în cazul celei din urmă, în cadrul lor putându-se planifica activități motrice.

*Plimbările* atunci când se efectuează în natură și pe timp frumos, pot avea drept scop, consolidarea deprinderilor motrice de locomoție însușite în școală, prin folosirea variantelor de mers și de alergare printre obstacolele