

„SPORT ȘI SĂNĂTATE ÎN ȘCOALĂ ȘI GRĂDINIȚĂ”

-revistă de specialitate-



NR. 2/2026

ISSN 3100-7716 ISSN-L 3100-7716

MIHĂEȘTI

COLECTIVUL REDACȚIONAL

Redactori șef:

Glonț Ramona Maria

Berbece Anca Ștefania

Pleșea Adina Cristina

Redactori:

Tuțulescu Andrada

Tuțu Maria Sorina

Bălan Lăcrămioara

Mihai Maria

Buleteanu Iuliana

Tehnoredactare și grafică:

Pleșea George Cătălin

Colaboratori:

Mihai Mihaela

Săliște Mihaela

Trandafir Filofteia

Mitrică Floriana

Angelescu Daniela

Neagoie Elena Manuela

Marinescu Monceanu Anca Georgiana

Stoica-Fetea Didona

Adresa : Str. Principala, nr 93, Com. Mihăești, Jud Vâlcea

Autorii își asumă responsabilitatea pentru conținutul lucrărilor.

Cuprins

ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN VIAȚA TUTUROR	8
Prof. Andrei Simona, Colegiul Național de Informatică “Matei Basarab”, Rm. Vâlcea.....	8
ROLUL SPORTULUI ÎN PREVENIREA ABANDONULUI ȘCOLAR.....	9
Avrămoiu Andra Nicoleta – mediator școlar, CJRAE Vâlcea – Școala Gimnazială, sat Măgura	9
ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ÎN GRĂDINIȚĂ	12
Prof. ed. timpurie Bălan Alexandra Cristina, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești.....	12
IMPORTANȚA JOCURILOR SPORTIVE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR	14
Prof. Bălan Lăcrămioara, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești	14
IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII FIZICE ȘI A SPORTULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR	18
Prof. Berbec Anca-Ștefania, Școala Gimnazială, sat Măgura, Mihăești, Vâlcea ..	18
SPORTUL – FACTOR ESENȚIAL PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII.....	20
Prof. Butoeru Sergiu-Gabriel, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești ..	20
JOCURILE SPORTIVE ȘI DISCIPLINAREA POZITIVĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR	21
Prof. Cătălinoiu Ion Alin, Școala Gimnazială, Comuna Budești, Vâlcea	21
IMPORTANȚA ȘI ROLUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPIILOR DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ.....	23
Prof. educatie timpurie Chiva Maria Mihaela, G.P.P.Gurisoara/Mihăești.....	23
ACTIVITATEA DIDACTICĂ ȘI EDUCAREA SPIRITULUI SPORTIV LA ELEVI	26
Profesor inv. primar Dan Elena, Școala Gimnazială, Com. Olanu, Vâlcea	26

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVILOR -Studiu de specialitate-	28
Prof. Dăncău Monica-Adriana, Șc.Gim.,Anton Pann,,Rm.Vâlcea, Jud.Vâlcea	28
ROLUL ACTIVITĂȚII DIDACTICE ÎN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI -Studiu de specialitate-...	29
Dir.consilier școlar: Din Maria-Andreea, Șc.Gim.,Anton Pann,, Rm.Vâlcea, jud.Vâlcea	29
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVILOR -Studiu de specialitate-	32
Prof.itinerant și de sprijin Gavrilă Ana-Maria, CJRAE/Vâlcea Șc.Gim.Sat Măgura,	32
ROLUL ACTIVITATII DIDACTICE IN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI SI PRESCOLARI	33
Prof. Gavrilescu Diana Ionela, Școala Gimnaziala Tudor Vladimirescu.....	33
STRATEGII DIDACTICE DE CONSOLIDARE A DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CICLUL LICEAL.....	35
Prof. Gavrilescu Marius Nicolae, Liceul Teoretic Maciuca	35
JOCUL DE MIȘCARE – UN PAS SPRE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTARE ARMONIOASĂ ÎN GRĂDINIȚĂ	36
Prof. ed. timpurie Glonț Ramona Maria, Șc. Gimnazială, sat Măgura, Mihăești, Vâlcea.....	36
IMPORTANȚA ȘI ROLUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A PREȘCOLARILOR	38
Prof. ed timpurie Ionică Maria Ramona, Șc. Gimnazială "Costea Marinoiu" Ocnele Mari,Vâlcea	38
JOCURILE SPORTIVE ȘI DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR.....	40
Prof. Joița Mihaela Gabriela, Școala Gimnazială, Com. Olanu, județul Vâlcea	40
LITERATURA ȘI SPORTUL – REPERE PENTRU FORMAREA ARMONIOASĂ A ELEVULUI	41

Prof. Marinescu- Monceanu Anca Georgiana, Liceul Sanitar Antim Ivireanu, Rm. Vâlcea.....	41
ÎN PAS CU SĂNĂTATEA PRIN SPORT	43
Prof. Mihai Maria, C.N.”Mircea cel Bătrân,,Rm-Vâlcea/ Prof.Sîrbu Aniela Elena, Șc.Gimn. Achim Popescu, Păușești Măglași	43
EDUCAȚIA FIZICĂ LA PREȘCOLARI	45
Prof.înv. Preșcolar Morărescu Maria-Gabriela, Șc. Gimn. „Nicolae Bălcescu”, Râmnicu Vâlcea.....	45
ÎNVĂȚĂM PRIN MIȘCARE – JOCUL SPORTIV ÎN ACTIVITATEA ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR.....	46
Prof. înv. primar Neagoie Elena Manuela, C.N.I Matei Basarab, Rm Vâlcea	46
ROLUL SPORTULUI IN EDUCAREA COPIILOR	47
Prof. educatie timpurie Panait Mihai Mihaela, G.P.P.Mihaesti/com. Mihaesti	47
INTEGRAREA COPIILOR CU CERINȚE EDUCATIONALE ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.....	49
Prof. Pătru Laura Maria, Liceul Tehnologic Băile Govora	49
MATEMATICA ÎN MIȘCARE – ÎNVĂȚAREA PRIN SPORT ȘI COMPETIȚIE	51
Prof. Pleșea Adina Cristina, Școala Gimnazială, Sat Măgura, com. Mihăești	51
EDUCAȚIA SPORTIVĂ LA PREȘCOLARI.....	52
Profesor ed. timpurie Podaru Elena-Adina, Șc. Gimnazială, sat Măgura, Mihăești	52
IMPACTUL CONSIDERABIL AL MOMENTULUI MIȘCĂRII ÎN DEZVOLTAREA EMOTIONALĂ A COPIILOR ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE.....	54
Prof. educație timpurie: Popa Elena Aurora, Școala Gimnazială Sat Măgura, Mihăești	54
PROIECT DIDACTIC	55
Prof. Ciprian Popescu, Școala Gimnazială "Nicolae Bălcescu", Drăgășani	55

MIȘCARE ȘI ÎNVĂȚARE ÎN AER LIBER – ACTIVITĂȚILE OUTDOOR ÎN GRĂDINIȚĂ.....	58
Prof. educație timpurie Popescu Elena Ramona, Prof. educație timpurie Popa Maria Alexandra, Școala Gimnazială, Sat Măgura, Mihăești, GPP Buleta	58
DEZVOLTAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE LA GRĂDINIȚĂ – DEZVOLTAREA REZISTENȚEI ȘI A FORȚEI.....	60
Prof. educație timpurie Săliște Mihaela & Dragomirescu Emilia, Liceul de Arte ”Victor Giuleanu”/Grădinița cu P.P. Nord 2 Rm. Vâlcea	60
ROLUL SPORTULUI LA ELEVII DE GIMNAZIU -Studiu de specialitate-	63
Dir.adj.prof.Sasu Roxana-Elena, Șc.Gim.,Anton Pann,, Rm.Vâlcea, Jud.Vâlcea .	63
ROLUL ACTIVITĂȚII DIDACTICE ÎN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI ȘI PREȘCOLARI.....	65
Stoian Simona-Maria , G . P. P. Gurișoara, Școala Gimnazială Măgura Mihăești...	65
CUVÂNTUL CARE MOTIVEAZĂ –ROLUL LIMBAJULUI ÎN FORMAREA ATITUDINII FAȚĂ DE SPORT	67
Prof. Stoica-Fetea Didona-Mădălina, Liceul Tehnologic Constantin Brâncuși, Craiova	67
DEZVOLTAREA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN CADRUL ORELOR DE SPORT LA CICLUL PRIMAR	69
Prof. Trandafir Filofteia, Școala Gimnazială, Comuna Budești, Vâlcea	69
IMPORTANȚA SPORTULUI PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ	70
-Studiu de specialitate-.....	70
Dir.adj.prof.Tudosoiu Mihaela Maria, Șc.Gim.,Anton Pann,,Rm.Vâlcea,	70
JOCURILE SPORTIVE – PRIETENIE, COOPERARE ȘI FAIR-PLAY ÎN GRĂDINIȚĂ.....	72
Prof. ed. timpurie Tuțu Maria Sorina, Școala Gimnazială, sat Măgura, Mihăești, Vâlcea.....	72
JOCUL ȘI JOACA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR.....	73
Profesor învățământ primar Vasilescu Mihaela, C. N. I „Matei Basarab” Râmnicu Vâlcea.....	73

SPORT AND ENGLISH LANGUAGE TEACHING76

Prof. Zaharioiu Ioana, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești, Vâlcea 76



ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN VIAȚA TUTUROR

Prof. Andrei Simona, Colegiul Național de Informatică "Matei Basarab", Rm. Vâlcea

În ziua de astăzi, educația fizică este esențială. Apar noi boli, cauzate în principal de un stil de viață sedentar și de o postură slabă, care dăunează grav corpului uman. Viața omului a devenit din ce în ce mai sedentară, în timp ce prin educație fizică omul își poate trăi viața de zi cu zi într-un mod sănătos. Educația fizică joacă un rol important în dezvoltarea umană și este benefică pentru o viață fizică, mentală, socială, emoțională și spirituală mai bună.

Educația fizică este foarte importantă, deoarece îmbunătățește capacitatea fizică a copiilor, îi face disciplinați și activi. Îi ajută să învețe despre munca în echipă, precum și să-și testeze abilitățile de luare a deciziilor.

Cu activitatea fizică, copiii își pot îmbunătăți capacitatea fizică, postura corporală și, în cele din urmă, își pot crește încrederea. Ajutați elevii să-și dezvolte obiceiuri bune de la o vârstă fragedă. Alergatul, jogging-ul, antrenamentul cu greutate, mâncarea și dormitul sunt câteva obiceiuri care îi vor ajuta atât de mult în viitor.

De ce este importantă educația fizică? Care este scopul educației fizice? Care sunt beneficiile?

Din păcate, vedem din ce în ce mai multe cazuri în care educația fizică este pur și simplu neglijată. Odată cu progresul copleșitor al tehnologiei, este foarte ușor să uitați importanța de a rămâne activ, în special la copii și adolescenți. Acest lucru se datorează în principal numeroaselor opțiuni disponibile pentru divertisment în fața ecranelor computerului, a telefoanelor mobile și a tabletelor.

Educație fizică la școală

Unii oameni consideră educația fizică ca o modalitate importantă de a învăța pe copii valoarea exercițiului, în timp ce alții consideră că educația fizică e mai puțin importantă decât abilitățile standardizate și notarea testelor. Prin urmare, profesorii de educație fizică trebuie să aibă obiective clar definite, care definesc calitatea învățării educației fizice și să ofere rezultate măsurabile.

Profesorii de educație fizică sunt adesea singurii adulți din viața unui copil care îi pot învăța elementele de bază ale sportului. Pentru unii copii, aceasta poate fi prima dată când țin o rachetă, lovind o minge sau încearcă să adune puncte.

Obiectivele unui program de educație fizică includ cursuri de predare care se aplică vieții și sportului. Copiii care pot învăța și respecta regulile rapid sunt capabili să se orienteze mai bine în clasă, ceea ce îi poate ajuta să se comporte mai bine și la alte discipline. În mod similar abilităților implicate în joc, copiii pot să nu fie conștienți de regulile unor jocuri sportive. Un scop al profesorului de educație fizică ar trebui să fie să predea regulile sporturilor majore, cum ar fi fotbalul, baschetul și handbalul, introducând alte jocuri pentru copii pe care poate că nu le cunosc.

Beneficiile educației fizice

Cele mai importante efecte, care ar trebui întotdeauna evidențiate, ating o gamă largă de beneficii. Educația fizică ne învață cât de important este să devenim activi și să neutralizăm efectele negative ale unui stil de viață sedentar. Stilul de viață al oamenilor este acum foarte





sedentar. Acest lucru se întâmplă în principal din cauza cât de avansată este tehnologia și cât de mult este aceasta în centrul tuturor activităților noastre.

Educația fizică este deosebit de importantă în timpul copilăriei. Acest lucru se datorează faptului că în acel moment dezvoltarea și creșterea corectă sunt cele mai influențate. Educația fizică ne face mai ușor să abordăm toate cunoștințele necesare despre corp. De asemenea, unul dintre aspectele importante ale educației fizice este disciplina. Nu în ultimul rând, dezvoltă abilități interpersonale și colaborative, de muncă în echipă.

Generația noastră actuală suferă de obezitate de la o vârstă fragedă. Obezitatea aduce cu sine și un număr mare de boli conexe. Un copil obez este predispus la boli precum diabetul, bolile cardiovasculare, stresul, tensiunea arterială etc., de aceea este foarte important ca în fiecare zi să se facă exerciții fizice.

Bibliografie :

- **Alexe, N. (coord.)** (2002). *Teoria și metodică educației fizice și sportului* (FEST);
- **Cârstea, Gh.** (2000, 2001). *Teoria și metodică educației fizice și sportului* ;
- **Dragnea, A., & Bota, A.** (1999). *Teoria activităților motrice* (EDP).

ROLUL SPORTULUI ÎN PREVENIREA ABANDONULUI ȘCOLAR

Avrămoiu Andra Nicoleta – mediator școlar, CJRAE Vâlcea – Școala Gimnazială, sat Măgura

Abandonul școlar reprezintă una dintre problemele cu impact major asupra dezvoltării copiilor și asupra comunității. Cauzele acestui fenomen sunt diverse și pot fi legate de situația socio-economică a familiei, absenteism, lipsa motivației pentru învățare, dificultăți de integrare, rezultate școlare slabe sau relații deficitare între familie și școală.

În acest context, activitățile sportive pot reprezenta un mijloc eficient de prevenire a abandonului școlar. Sportul contribuie la dezvoltarea fizică și emoțională a elevilor, dar și la integrarea acestora în colectiv, dezvoltarea încrederii în sine și creșterea sentimentului de apartenență la școală.

Din perspectiva mediatorului școlar, sportul poate deveni un instrument de apropiere a elevilor vulnerabili de mediul educațional și de consolidare a relației dintre elev, familie, școală și comunitate.

Școala are un rol esențial în dezvoltarea copilului, nu doar prin transmiterea de cunoștințe, ci și prin formarea deprinderilor sociale, a responsabilității și a încrederii în sine. Cu toate acestea, există elevi pentru care participarea constantă la activitățile școlare reprezintă o provocare.

Problemele familiale, dificultățile materiale, lipsa sprijinului, rezultatele școlare slabe, conflictele sau sentimentul de marginalizare pot conduce treptat la absenteism. Atunci când aceste semnale nu sunt identificate și gestionate la timp, există riscul ca elevul să se îndepărteze tot mai mult de școală și, în final, să abandoneze studiile.

Prevenirea abandonului școlar trebuie să pornească de la identificarea cauzelor și de la găsirea unor modalități prin care elevul să fie motivat să participe la viața școlii. Una dintre aceste modalități poate fi implicarea în activități sportive.

Sportul – mijloc de integrare și motivare





Sportul reprezintă mai mult decât mișcare și competiție. Practicat într-un mediu educațional pozitiv, acesta contribuie la formarea unor valori precum respectul, disciplina, cooperarea, perseverența și responsabilitatea.

În cadrul activităților sportive, elevii învață să respecte reguli, să lucreze în echipă, să accepte atât succesul, cât și eșecul și să își sprijine colegii. Aceste experiențe pot contribui la dezvoltarea unor comportamente pozitive și în cadrul activităților școlare.

Pentru elevii cu dificultăți de integrare sau cu rezultate școlare mai slabe, sportul poate reprezenta o oportunitate de afirmare. Un elev care nu obține rezultate foarte bune la anumite discipline poate descoperi că are abilități sportive și că poate contribui la succesul unei echipe.

Aprecieră colegilor și a profesorilor îi poate crește încrederea în sine și îl poate ajuta să își schimbe percepția asupra școlii. Astfel, școala nu mai este văzută doar ca un spațiu al obligațiilor, ci și ca un loc în care elevul se poate simți acceptat și valorizat.

Impactul sportului asupra prevenirii abandonului școlar

Activitățile sportive pot avea efecte pozitive asupra mai multor factori care influențează participarea elevilor la educație.

În primul rând, sportul poate contribui la creșterea motivației pentru frecventarea școlii. Pentru un elev cu absenteism ridicat, participarea la o activitate sportivă preferată poate deveni un motiv suplimentar pentru a veni la școală.

În al doilea rând, sportul contribuie la integrarea socială. Jocurile și activitățile de echipă favorizează comunicarea și colaborarea, reduc izolarea și creează legături între elevi. Copilul începe să simtă că aparține unui grup și că prezența sa este importantă.

Un alt efect important este dezvoltarea disciplinei și responsabilității. Sportul presupune respectarea unui program, a unor reguli și asumarea unui rol în cadrul echipei. Aceste deprinderi pot avea efecte pozitive și asupra comportamentului școlar.

De asemenea, activitățile sportive pot contribui la creșterea încrederii în sine. Elevii au posibilitatea să își descopere calități și aptitudini care nu sunt întotdeauna vizibile în cadrul activităților didactice obișnuite.

Rolul mediatorului școlar

Mediatorul școlar ocupă o poziție importantă în prevenirea abandonului, deoarece facilitează comunicarea dintre elev, familie, cadre didactice și comunitate.

Prin contactul direct cu elevii și familiile acestora, mediatorul poate identifica din timp situațiile de risc: absențe repetate, lipsa motivației, dificultăți familiale, probleme de integrare sau conflicte.

În acest context, mediatorul poate identifica și interesele elevilor. Uneori, apropierea de un copil care refuză școala poate începe printr-o discuție despre ceea ce îi place să facă. Dacă elevul este atras de fotbal, atletism, handbal, tenis de masă sau alte activități sportive, acest interes poate constitui punctul de plecare pentru implicarea lui în viața școlii.

Mediatorul școlar poate colabora cu profesorul de educație fizică, dirigintele și conducerea unității pentru includerea elevilor vulnerabili în activități sportive. Totodată, poate discuta cu părinții despre importanța participării copilului și poate încuraja familia să susțină frecventarea constantă a școlii.

Exemplu de activitate: „Rămân în școală prin sport”

O inițiativă care poate fi desfășurată la nivelul școlii este programul „Rămân în școală prin sport”, adresat în special elevilor cu absenteism ridicat sau aflați în risc de abandon.

Programul poate include jocuri de echipă, competiții între clase, activități sportive în aer liber și evenimente la care să participe elevi, profesori și părinți.





Mediatorul școlar poate identifica elevii care au nevoie de sprijin și îi poate încuraja să participe. În același timp, poate urmări evoluția acestora prin monitorizarea prezenței școlare, a implicării în activități și a relațiilor cu ceilalți colegi.

Un aspect important este ca activitățile să nu se adreseze exclusiv elevilor cu performanțe sportive. Scopul principal trebuie să fie participarea, integrarea și formarea unui sentiment de apartenență.

Colaborarea dintre școală, familie și comunitate

Prevenirea abandonului școlar nu poate fi responsabilitatea unei singure persoane. Este necesară colaborarea dintre cadre didactice, mediatorul școlar, familie și comunitate.

Activitățile sportive pot crea un cadru potrivit pentru această colaborare. Organizarea unor competiții sau evenimente sportive la care să fie invitați și părinții poate contribui la apropierea familiei de școală.

De asemenea, pot fi dezvoltate parteneriate cu autoritățile locale, cluburile sportive sau diferite organizații din comunitate pentru a oferi copiilor mai multe oportunități de participare.

Concluzii

Sportul poate reprezenta un instrument valoros în prevenirea abandonului școlar, mai ales atunci când este integrat într-o strategie mai amplă de sprijinire a elevilor vulnerabili.

Prin sport, elevii își pot dezvolta încrederea în sine, disciplina, spiritul de echipă și sentimentul de apartenență. Pentru copilul care se simte marginalizat sau care nu găsește suficiente motive pentru a veni la școală, participarea la o activitate în care se simte apreciat poate reprezenta un pas important spre reintegrare.

Din perspectiva mediatorului școlar, sportul poate fi folosit pentru a crea legături între elev, școală și familie. Mediatorul poate identifica interesele copilului, îl poate încuraja să participe, poate menține legătura cu familia și poate colabora cu profesorii pentru monitorizarea progresului.

Sportul nu poate rezolva singur problema abandonului școlar, însă poate deveni parte a soluției. Atunci când copilul simte că este acceptat, că are un rol și că prezența sa contează, șansele de a rămâne conectat la comunitatea școlară pot crește.

În acest sens, mesajul pe care sportul îl poate transmite unui elev aflat în dificultate este simplu, dar puternic:

„Ai un loc în echipă, iar prezența ta contează.”

Bibliografie:

1. Ministerul Educației – documente și strategii privind prevenirea abandonului și părăsirii timpurii a școlii.
2. UNICEF – studii și rapoarte privind participarea școlară și incluziunea copiilor vulnerabili.
3. Organizația Mondială a Sănătății – materiale privind activitatea fizică la copii și adolescenți.
4. Comisia Europeană – documente privind educația, incluziunea socială și prevenirea părăsirii timpurii a școlii.





ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. ed. timpurie Bălan Alexandra Cristina, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești

Perioada preșcolară reprezintă una dintre cele mai importante etape ale dezvoltării copilului. În această perioadă se formează și se consolidează numeroase deprinderi motrice, cognitive, afective și sociale, care vor influența evoluția ulterioară a copilului. Activitatea fizică și jocul ocupă un loc central în viața copilului preșcolar, deoarece prin intermediul mișcării acesta descoperă lumea, își cunoaște propriul corp și învață să interacționeze cu cei din jur.

Activitățile sportive desfășurate în grădiniță reprezintă un mijloc important de realizare a obiectivelor educației fizice. Acestea trebuie adaptate vârstei și particularităților individuale ale copiilor și trebuie să aibă un caracter atractiv, accesibil și ludic. La vârsta preșcolară, accentul nu este pus pe performanța sportivă, ci pe dezvoltarea armonioasă a copilului, pe formarea deprinderilor motrice de bază și pe cultivarea plăcerii de a face mișcare.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază importanța activității fizice încă din primii ani de viață. Pentru copiii cu vârsta de 3–4 ani, OMS recomandă cel puțin 180 de minute de activitate fizică pe parcursul zilei, dintre care cel puțin 60 de minute ar trebui să fie de intensitate moderată până la viguroasă.

Prin urmare, grădinița are un rol important în crearea unor contexte variate în care copiii să se poată mișca, să se joace și să-și dezvolte capacitățile fizice și psihice.

Activitățile sportive din grădiniță cuprind o serie de exerciții fizice, jocuri de mișcare, parcursurile aplicative, întreceri și activități inspirate din diferite discipline sportive. Acestea sunt adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și urmăresc în principal dezvoltarea motrică și formarea unor comportamente favorabile unui stil de viață activ.

La vârsta preșcolară, copilul învață prin joc. Din acest motiv, activitatea sportivă trebuie să fie asociată cu bucuria, explorarea și libertatea de mișcare. Exercițiile prezentate sub forma unor povești sau jocuri sunt, de regulă, mai atractive pentru copii decât activitățile repetitive și strict tehnice.

Exemple de activități sportive potrivite pentru grădiniță sunt:

- alergarea și mersul în diferite forme;
- săriturile;
- aruncarea și prinderea mingii;
- exercițiile de echilibru;
- jocurile cu mingea;
- ștafetele;
- traseele și parcursurile aplicative;
- jocurile de imitație;
- dansul și mișcarea pe muzică;
- jocurile în aer liber;
- exercițiile de gimnastică adaptate vârstei.

Aceste activități pot fi realizate atât individual, cât și în perechi sau în grupuri mici. Principalul beneficiu al activităților sportive este contribuția lor la dezvoltarea fizică armonioasă a copilului.





Prin mișcare, copilul își dezvoltă musculatura, își îmbunătățește coordonarea și își formează treptat deprinderile motrice fundamentale.

Activitățile fizice contribuie la dezvoltarea unor calități motrice precum:

- viteza;
- îndemânarea;
- rezistența;
- forța;
- mobilitatea;
- echilibrul;
- coordonarea.

De exemplu, alergarea dezvoltă viteza și rezistența, săriturile contribuie la coordonare și forță, iar exercițiile cu mingea dezvoltă precizia și coordonarea ochi-mână.

OMS precizează că activitatea fizică în copilărie favorizează dezvoltarea motorie și cognitivă, sănătatea oaselor și dezvoltarea musculaturii.

Prin urmare, activitățile sportive desfășurate constant în grădiniță contribuie la formarea unui organism sănătos și la dezvoltarea unor deprinderi motrice care vor fi utile copilului și în etapele următoare.

Mișcarea nu are doar efecte asupra organismului, ci și asupra dezvoltării psihice a copilului. În timpul jocurilor sportive, copilul trebuie să fie atent, să respecte anumite reguli, să reacționeze la semnale și să ia decizii simple.

Astfel, activitățile sportive contribuie la dezvoltarea:

- atenției;
- memoriei;
- spiritului de observație;
- capacității de concentrare;
- orientării în spațiu;
- capacității de autocontrol;
- încrederii în propriile forțe.

Copilul care reușește să parcurgă un traseu, să prindă o minge sau să realizeze corect un exercițiu dobândește sentimentul de reușită. Acest lucru contribuie la formarea unei imagini pozitive despre propria persoană.

Activitatea fizică este asociată, de asemenea, cu beneficii asupra stării de bine și asupra dezvoltării cognitive și psihosociale a copiilor.

4. Rolul activităților sportive în dezvoltarea socială

Grădinița reprezintă unul dintre primele medii în care copilul învață să facă parte dintr-un grup.

Activitățile sportive oferă numeroase situații în care copiii trebuie să coopereze și să comunice.

Jocurile desfășurate în echipă îi învață pe copii:

- să respecte regulile;
- să aștepte rândul;
- să colaboreze;
- să îi ajute pe ceilalți;
- să accepte rezultatul unui joc;
- să respecte colegii;
- să manifeste fair-play;
- să își asume responsabilități.





De exemplu, într-o ștafetă, fiecare copil are un rol important în realizarea rezultatului echipei. Astfel, copilul înțelege că succesul grupului depinde de participarea fiecărui membru.

Un obiectiv important al educației fizice în grădiniță îl constituie formarea deprinderilor motrice de bază. Acestea constituie fundamentul activităților fizice ulterioare.

Activitățile sportive ocupă un loc important în educația copilului preșcolar, deoarece contribuie la dezvoltarea sa fizică, psihică, emoțională și socială. Prin mișcare și joc, copilul își dezvoltă deprinderile motrice de bază, își îmbunătățește coordonarea și echilibrul și dobândește mai multă încredere în propriile capacități.

În același timp, activitățile sportive reprezintă un context favorabil pentru dezvoltarea relațiilor dintre copii. Prin jocurile de grup, aceștia învață să coopereze, să respecte reguli, să aștepte rândul, să îi ajute pe ceilalți și să accepte rezultatele activităților.

Un rol important îl are educatoarea, care trebuie să creeze situații de învățare atractive, sigure și accesibile tuturor copiilor. Activitățile trebuie să fie adaptate particularităților de vârstă și să urmărească în primul rând participarea și progresul fiecărui copil.

Activitatea fizică începută de la vârsta preșcolară poate contribui la formarea unor obiceiuri sănătoase pentru întreaga viață. Din acest motiv, jocul și mișcarea trebuie să reprezinte componente constante ale programului din grădiniță.

În concluzie, activitățile sportive din grădiniță nu reprezintă doar o modalitate de consumare a energiei copiilor, ci constituie un important mijloc educativ, prin care se pun bazele dezvoltării armonioase și ale unui stil de viață activ și sănătos.

Bibliografie

1. **World Health Organization (WHO).** (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.
2. **World Health Organization (WHO).** (2021). *Physical activity*. Regional Office for Europe.
3. **World Health Organization (WHO).** (2021). *Standards for healthy eating, physical activity, sedentary behaviour and sleep in early childhood education and care settings: A toolkit*. Geneva: World Health Organization.

IMPORTANȚA JOCURILOR SPORTIVE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. Bălan Lăcrămioara, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești

Educația fizică reprezintă o componentă importantă a procesului instructiv-educativ, contribuind în mod direct la dezvoltarea armonioasă a copilului. În perioada școlarității primare, elevii se află într-o etapă caracterizată prin dezvoltare fizică, psihică și socială intensă, iar activitățile motrice desfășurate într-un mod atractiv și adaptat vârstei au un rol deosebit în formarea acestora.





Jocurile sportive reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități prin care activitatea fizică poate fi introdusă în viața școlarului. Acestea îmbină mișcarea cu caracterul ludic, oferind copiilor posibilitatea de a învăța prin acțiune, de a coopera cu ceilalți și de a-și dezvolta diferite deprinderi motrice. Prin intermediul jocurilor sportive, elevii pot dobândi nu numai calități fizice, ci și valori și comportamente precum disciplina, respectul față de reguli, spiritul de echipă, fair-play-ul și responsabilitatea.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă copiilor și adolescenților cu vârste între 5 și 17 ani o medie de cel puțin 60 de minute de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă pe zi. Activitatea fizică la această vârstă este asociată cu beneficii asupra sănătății fizice, dezvoltării motorii și cognitive, stării psihice și integrării sociale.

Prin urmare, practicarea jocurilor sportive în școala primară nu trebuie privită doar ca o modalitate de recreere, ci ca un mijloc educativ important, care sprijină dezvoltarea globală a personalității copilului.

Jocul reprezintă o activitate specifică vârstei copilăriei, prin intermediul căreia copilul descoperă lumea, interacționează cu cei din jur și își dezvoltă diferite capacități. Atunci când jocul presupune mișcare, reguli și obiective specifice, acesta poate deveni un mijloc valoros al educației fizice.

Jocurile sportive pot include elemente specifice unor discipline sportive precum fotbalul, handbalul, baschetul, voleiul, atletismul sau diferite forme de ștafete și jocuri de mișcare. În învățământul primar, acestea trebuie adaptate particularităților de vârstă și nivelului de dezvoltare al elevilor. Nu este urmărită exclusiv performanța sportivă, ci mai ales participarea, dezvoltarea motrică și formarea unor comportamente pozitive.

UNESCO consideră educația fizică de calitate drept o experiență de învățare planificată, progresivă și incluzivă, care contribuie la dezvoltarea deprinderilor psihomotrice, a înțelegerii cognitive și a competențelor sociale și emoționale necesare unui stil de viață activ.

Astfel, jocul sportiv poate fi considerat un instrument pedagogic prin care obiectivele educației fizice sunt atinse într-un mod atractiv și accesibil copiilor.

Una dintre cele mai evidente contribuții ale jocurilor sportive este dezvoltarea fizică a elevilor. Participarea regulată la activități motrice contribuie la dezvoltarea musculaturii, la întărirea sistemului osos și la îmbunătățirea funcționării sistemului cardiovascular și respirator.

Prin jocurile sportive pot fi dezvoltate principalele calități motrice:

- viteza;
- îndemânarea;
- forța;
- rezistența;
- mobilitatea;
- coordonarea;
- echilibrul.

De asemenea, elevii își dezvoltă deprinderi motrice fundamentale, precum alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, lovirea și deplasarea în diferite direcții.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază că activitatea fizică la copii contribuie la sănătatea oaselor, dezvoltarea musculaturii, dezvoltarea motorie și cognitivă și menținerea unei stări generale bune de sănătate.

Prin urmare, includerea jocurilor sportive în activitatea școlară poate contribui la formarea unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie.





Beneficiile jocurilor sportive nu se limitează la dezvoltarea fizică. Mișcarea și activitatea sportivă pot avea efecte importante asupra dezvoltării psihice și cognitive a elevilor.

În timpul unui joc sportiv, copilul trebuie să fie atent, să urmărească acțiunile colegilor și adversarilor, să respecte reguli și să ia decizii într-un timp scurt. Astfel, jocurile contribuie la dezvoltarea atenției, memoriei, spiritului de observație și capacității de concentrare.

De asemenea, participarea la activități fizice poate contribui la îmbunătățirea stării emoționale și la reducerea tensiunilor acumulate în timpul activităților școlare. Activitatea fizică este asociată cu beneficii pentru sănătatea mintală și pentru funcțiile cognitive ale copiilor și adolescenților.

Jocul sportiv oferă copilului și posibilitatea de a experimenta succesul, efortul, greșeala și depășirea dificultăților. În acest fel, elevul învață să își gestioneze emoțiile și să își dezvolte încrederea în propriile capacități.

Un alt aspect important îl reprezintă contribuția jocurilor sportive la dezvoltarea socială a copilului. În special jocurile desfășurate pe echipe îi determină pe elevi să interacționeze, să comunice și să coopereze.

În timpul activităților sportive, copiii învață să:

- respecte regulile jocului;
- respecte colegii și adversarii;
- coopereze pentru atingerea unui obiectiv comun;
- accepte victoria și înfrângerea;
- își asume responsabilități;
- ofere și să primească ajutor;
- manifeste fair-play.

UNESCO evidențiază faptul că educația fizică de calitate poate contribui la dezvoltarea competențelor fizice, sociale și emoționale și la formarea unor persoane sănătoase, reziliente și responsabile din punct de vedere social.

În acest context, jocul sportiv devine un adevărat laborator social, în care copilul învață să se raporteze la ceilalți și să respecte normele grupului.

Spiritul de echipă este o valoare care poate fi formată și consolidată prin activitățile sportive. Într-un joc pe echipe, rezultatul nu depinde numai de performanța individuală, ci și de modul în care membrii echipei colaborează.

Copilul învață că fiecare membru al grupului are un rol și că atingerea obiectivului comun presupune cooperare. Acest lucru poate fi transferat și în alte contexte școlare, precum realizarea proiectelor de grup, activitățile extracurriculare sau rezolvarea unor sarcini comune.

Jocurile sportive îi ajută, de asemenea, pe copii să înțeleagă importanța regulilor. Respectarea regulilor reprezintă o condiție fundamentală pentru desfășurarea corectă a jocului și contribuie la formarea comportamentului responsabil.

UNESCO subliniază importanța sportului și a educației fizice pentru dezvoltarea unor valori precum respectul, fair-play-ul, cooperarea și responsabilitatea.

Societatea contemporană oferă copiilor numeroase modalități de petrecere a timpului în mod sedentar, în special prin utilizarea dispozitivelor digitale. În acest context, școala are un rol important în promovarea unui stil de viață activ.

Jocurile sportive sunt atractive pentru copii deoarece presupun mișcare, interacțiune și distracție. Ele pot reprezenta o alternativă sănătoasă la activitățile sedentare și pot contribui la formarea unei atitudini pozitive față de exercițiul fizic.





Organizația Mondială a Sănătății recomandă copiilor și adolescenților de 5–17 ani o medie de cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată până la viguroasă pe zi, iar activitățile care solicită musculatura și sistemul osos ar trebui incluse în mod regulat.

De aceea, școala poate contribui semnificativ la dezvoltarea unui comportament activ, iar jocurile sportive reprezintă un mijloc accesibil și eficient pentru realizarea acestui obiectiv.

Succesul activităților sportive depinde în mare măsură de modul în care acestea sunt organizate și conduse de cadrul didactic. Profesorul trebuie să țină cont de vârsta elevilor, de nivelul lor de dezvoltare fizică, de particularitățile individuale și de experiența motrică a acestora.

Jocurile trebuie să fie atractive, accesibile și sigure. Este important ca regulile să fie explicate clar, iar elevii să aibă posibilitatea de a participa activ.

Cadrul didactic trebuie să urmărească nu numai rezultatul jocului, ci și comportamentul elevilor. Accentul trebuie pus pe participare, cooperare, progres individual și respectarea regulilor.

De asemenea, este necesară adaptarea activităților pentru elevii cu niveluri diferite de pregătire fizică. UNESCO evidențiază importanța caracterului incluziv și a varietății în educația fizică de calitate.

În activitatea didactică pot fi utilizate numeroase jocuri sportive adaptate particularităților elevilor din ciclul primar.

Ștafetele dezvoltă viteza, coordonarea și spiritul de echipă. Elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să parcurgă, pe rând, un traseu stabilit.

Jocurile cu mingea contribuie la dezvoltarea coordonării ochi-mână, a preciziei și a îndemânării. Pot fi utilizate exerciții de aruncare, prindere, conducere și pasare a mingii.

Mini-fotbalul poate dezvolta viteza, coordonarea, orientarea în spațiu și cooperarea. Regulile pot fi simplificate pentru a fi accesibile copiilor.

Mini-baschetul permite dezvoltarea deprinderilor de aruncare, prindere și pasare, precum și a capacității de colaborare.

Jocurile de orientare și parcursurile aplicative contribuie la dezvoltarea echilibrului, coordonării, orientării spațiale și rezistenței.

Important este ca aceste jocuri să fie adaptate vârstei și nivelului de pregătire al elevilor și să fie organizate astfel încât fiecare copil să aibă posibilitatea de a participa.

Jocurile sportive ocupă un loc important în educația elevilor din învățământul primar, deoarece contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului din punct de vedere fizic, psihic și social.

Prin intermediul activităților sportive, elevii își dezvoltă calitățile și deprinderile motrice, își îmbunătățesc capacitatea de concentrare și învață să își gestioneze emoțiile. În același timp, jocurile pe echipe favorizează comunicarea, cooperarea, respectarea regulilor și dezvoltarea spiritului de fair-play. Importanța acestor activități este cu atât mai mare în contextul actual, în care sedentarismul și timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor pot limita oportunitățile de mișcare ale copiilor. Școala poate reprezenta un mediu esențial pentru formarea unor comportamente active și sănătoase.

Așadar, jocurile sportive trebuie valorificate nu doar ca modalitate de dezvoltare fizică, ci și ca mijloc pedagogic prin care copilul învață să coopereze, să respecte, să persevereze și să își depășească limitele. O educație fizică bine organizată, atractivă și incluzivă poate pune bazele unui stil de viață activ și sănătos pe termen lung.

Bibliografie

1. **Organizația Mondială a Sănătății (WHO)** – *Physical activity*. WHO, 2024.
2. **World Health Organization** – *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.



- 
- 
3. **World Health Organization** – *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO, 2010.

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII FIZICE ȘI A SPORTULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

Prof. Berbece Anca-Ștefania, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești, județul Vâlcea



Activitatea fizică și sportul reprezintă componente esențiale ale unui stil de viață sănătos și au un rol important în dezvoltarea armonioasă a copiilor și adolescenților. În contextul actual, caracterizat de utilizarea frecventă a dispozitivelor digitale și de creșterea timpului petrecut în activități sedentare, educația pentru mișcare capătă o importanță deosebită. Ora de educație fizică oferă elevilor nu doar posibilitatea de a-și dezvolta capacitățile motrice, ci și cadrul în care pot învăța disciplina, cooperarea, respectarea regulilor și fair-play-ul.

Practicarea regulată a activităților fizice contribuie la dezvoltarea sistemului muscular și osos, la îmbunătățirea coordonării, mobilității, echilibrului și rezistenței la efort. Mișcarea susține sănătatea cardiovasculară și metabolică și favorizează o dezvoltare fizică echilibrată. Organizația Mondială a Sănătății recomandă copiilor și adolescenților cu vârste între 5 și 17 ani o medie de cel puțin 60 de minute pe zi de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă.

Formarea obiceiului de a face mișcare încă din copilărie poate influența pozitiv stilul de viață de mai târziu. Din acest motiv, familia și școala au responsabilitatea de a crea oportunități atractive și accesibile de participare la jocuri, exerciții și activități sportive, adaptate vârstei și particularităților individuale ale copiilor.

Beneficiile activității fizice nu se limitează la organism. Mișcarea regulată este asociată cu efecte pozitive asupra sănătății mintale, funcțiilor cognitive și stării generale de bine. Pentru copii și adolescenți, activitatea fizică poate susține dezvoltarea motorie și cognitivă, încrederea în sine, integrarea socială și capacitatea de concentrare.

În cadrul lecțiilor de educație fizică, profesorul poate crea situații în care fiecare elev să experimenteze progresul și reușita. Accentul nu trebuie pus exclusiv pe performanță sau competiție, ci și pe evoluția individuală, implicare și plăcerea de a participa. O astfel de abordare poate contribui la creșterea motivației pentru mișcare și la formarea unei atitudini pozitive față de propria sănătate.

Sportul are o puternică dimensiune educativă și socială. Jocurile și activitățile desfășurate în echipă îi învață pe elevi să comunice, să coopereze, să își asume responsabilități și să respecte



reguli comune. Copiii descoperă că rezultatul unei echipe depinde de contribuția fiecărui membru și că succesul poate fi construit prin colaborare.

Activitățile sportive oferă totodată contexte favorabile pentru dezvoltarea respectului, toleranței, disciplinei și spiritului de fair-play. Elevii învață să accepte diferențele de nivel motric, să își încurajeze colegii și să gestioneze atât victoria, cât și înfrângerea. Uniunea Europeană evidențiază rolul sportului nu doar pentru sănătate și condiția fizică, ci și pentru incluziune și coeziune socială.

Activitatea fizică și sportul reprezintă factori esențiali pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și adolescenților. Beneficiile acestora se manifestă pe multiple planuri: fizic, psihologic, cognitiv și social. Practicarea constantă a exercițiilor fizice contribuie la dezvoltarea organismului, la îmbunătățirea capacității de efort și la formarea unor deprinderi motrice necesare în activitatea cotidiană. În același timp, participarea la activități sportive poate favoriza dezvoltarea încrederii în sine, a perseverenței și a capacității de autocontrol.

Din punct de vedere social, educația fizică oferă numeroase situații de interacțiune. Activitățile desfășurate în perechi sau în echipe îi determină pe elevi să comunice și să coopereze pentru atingerea unui obiectiv comun. Ei învață să respecte diferențele dintre colegi, să ofere și să primească ajutor, să își asume responsabilități și să respecte regulile stabilite.

Educația fizică trebuie privită, așadar, nu doar ca o disciplină școlară destinată dezvoltării capacității motrice, ci ca un important mijloc de educație. Valorile și comportamentele formate prin intermediul activităților sportive – disciplina, perseverența, responsabilitatea, respectul, cooperarea și capacitatea de a gestiona succesul sau eșecul – pot fi transferate și în alte contexte ale vieții școlare și sociale.

Un rol esențial îi revine profesorului de educație fizică. Prin alegerea unor activități atractive, accesibile și adaptate vârstei și posibilităților individuale, acesta poate crea experiențe pozitive asociate mișcării.

Scopul educației fizice nu este numai obținerea unor rezultate motrice într-un anumit moment, ci și formarea dorinței de a adopta un stil de viață activ pe termen lung. Prin îmbinarea exercițiului fizic cu jocul, creativitatea, cooperarea și metodele moderne de predare, profesorul poate contribui la formarea unor tineri activi, echilibrați, responsabili și capabili să valorifice mișcarea ca parte firească a unui stil de viață sănătos.

Bibliografie

1. **Cârstea, Gheorghe** (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București.
2. **Dragnea, Adrian; Bota, Aura** (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. **Dragnea, Adrian (coord.)** (2006), *Educație fizică și sport – Teorie și didactică*, Editura FEST, București.
4. **Scarlat, Eugen** (1993), *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*, Editura pentru Tineret și Sport, București.



- 
- 
5. **Dragomir, Petre; Scarlat, Eugen** (2004), *Educație fizică școlară: repere noi – mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
 6. **Epuran, Mihai** (1984), *Psihologia educației fizice*, vol. I, IEFS, București.

SPORTUL – FACTOR ESENȚIAL PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII

Prof. Butoeru Sergiu-Gabriel, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești

În societatea contemporană, caracterizată prin dezvoltarea tehnologiei și creșterea timpului petrecut în fața ecranelor, activitatea fizică a devenit mai importantă ca niciodată. Stilul de viață sedentar reprezintă una dintre principalele cauze ale apariției multor afecțiuni cronice, precum obezitatea, diabetul zaharat, bolile cardiovasculare și tulburările psihice. În acest context, sportul reprezintă o modalitate eficientă de prevenire a problemelor de sănătate și de îmbunătățire a calității vieții.

Sportul nu înseamnă doar performanță și competiție, ci și un mijloc de dezvoltare armonioasă a organismului, de menținere a echilibrului psihic și de integrare socială. Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și la formarea unui stil de viață activ, benefic pentru toate categoriile de vârstă.

Activitatea fizică regulată are numeroase efecte benefice asupra organismului uman. Aceasta contribuie la funcționarea optimă a sistemului cardiovascular, ajută la menținerea unei greutate corporale normale și reduce riscul apariției bolilor cronice.

Exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea și menținerea masei musculare și a densității osoase. În plus, sportul stimulează metabolismul și favorizează un nivel ridicat de energie. Persoanele active au, în general, o stare de sănătate mai bună și o rezistență crescută la efort.

De asemenea, activitatea fizică întărește sistemul imunitar și contribuie la îmbunătățirea calității somnului, aspecte esențiale pentru menținerea sănătății generale.

Sportul joacă un rol esențial în menținerea echilibrului emoțional. În timpul efortului fizic sunt eliberate endorfine, substanțe care induc o stare de bine și reduc stresul. Practicarea regulată a sportului contribuie la creșterea încrederii în sine, la dezvoltarea disciplinei și la îmbunătățirea capacității de concentrare. Numeroase studii au demonstrat că activitatea fizică poate reduce simptomele anxietății și depresiei. Pentru elevi și studenți, sportul reprezintă o metodă eficientă de îmbunătățire a performanțelor școlare, deoarece stimulează procesele cognitive și memoria.

Pe lângă beneficiile individuale, sportul contribuie la dezvoltarea relațiilor sociale. Activitățile sportive desfășurate în echipă promovează colaborarea, respectul reciproc și spiritul de fair-play. Participarea la competiții și evenimente sportive oferă oportunități de socializare și dezvoltare personală. Tinerii învață să respecte reguli, să gestioneze succesul și eșecul și să lucreze împreună pentru atingerea unor obiective comune. Sportul poate avea și un rol important în prevenirea comportamentelor de risc, oferind un cadru constructiv pentru petrecerea timpului liber.

În prezent, dezvoltarea tehnologiei a dus la reducerea activității fizice zilnice. Mulți oameni petrec ore întregi la birou sau în fața dispozitivelor electronice, ceea ce favorizează sedentarismul.



Organizațiile internaționale din domeniul sănătății recomandă practicarea regulată a activităților fizice pentru prevenirea bolilor și creșterea speranței de viață. Introducerea sportului în rutina zilnică poate aduce beneficii semnificative pe termen lung. Promovarea sportului în școli, comunități și instituții reprezintă o investiție importantă în sănătatea populației și în dezvoltarea unei societăți active și responsabile.

Sportul reprezintă unul dintre cei mai importanți factori care contribuie la menținerea sănătății și la îmbunătățirea calității vieții. Beneficiile sale se manifestă atât la nivel fizic, cât și psihic și social. Adoptarea unui stil de viață activ poate preveni numeroase afecțiuni, poate crește nivelul de energie și poate contribui la dezvoltarea armonioasă a individului. Într-o societate tot mai afectată de sedentarism, practicarea regulată a sportului trebuie să devină o prioritate pentru fiecare persoană.

Prin urmare, sportul nu este doar o activitate recreativă, ci o necesitate pentru sănătatea și bunăstarea fiecăruia dintre noi.

JOCURILE SPORTIVE ȘI DISCIPLINAREA POZITIVĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. Cătălinoiu Ion Alin, Școala Gimnazială, Comuna Budești, Vâlcea

În contextul educației moderne, disciplina pozitivă reprezintă o abordare educațională centrată pe respect, cooperare și dezvoltarea responsabilității elevilor. În ciclul primar, jocurile sportive constituie un mijloc eficient de formare a comportamentelor pozitive, deoarece îmbină activitatea fizică cu învățarea regulilor, colaborarea și dezvoltarea autocontrolului. Prin participarea la activități sportive organizate, elevii își formează deprinderi sociale și morale esențiale pentru integrarea lor în colectiv și pentru dezvoltarea personalității.

Jocurile sportive ocupă un loc important în cadrul orelor de educație fizică, fiind adaptate particularităților de vârstă ale elevilor din ciclul primar. Acestea stimulează interesul pentru mișcare, dezvoltă capacitățile motrice și contribuie la menținerea unei stări bune de sănătate.

Prin caracterul lor atractiv și dinamic, jocurile sportive oferă copiilor posibilitatea de a învăța prin experiență directă. Respectarea regulilor, asumarea responsabilităților și colaborarea cu colegii sunt aspecte care apar în mod natural în timpul activităților sportive și care au un rol important în formarea comportamentelor disciplinate.

Disciplina pozitivă este o metodă educativă care urmărește dezvoltarea autocontrolului și a responsabilității prin încurajare, comunicare și stabilirea unor limite clare. Spre deosebire de metodele bazate pe pedeapsă, disciplina pozitivă promovează respectul reciproc și implicarea activă a elevului în procesul de învățare.

În mediul școlar, această abordare contribuie la crearea unui climat favorabil dezvoltării emoționale și sociale a copiilor. Elevii sunt încurajați să înțeleagă consecințele propriilor acțiuni, să își asume responsabilitatea pentru comportamentul lor și să găsească soluții constructive la problemele întâlnite.





Jocurile sportive oferă numeroase contexte în care principiile disciplinării pozitive pot fi aplicate și consolidate. În primul rând, acestea îi învață pe elevi să respecte reguli și să accepte autoritatea profesorului sau a arbitrului. Respectarea regulilor jocului contribuie la dezvoltarea simțului responsabilității și a comportamentului disciplinat.

În al doilea rând, activitățile sportive favorizează dezvoltarea autocontrolului. Copiii învață să își gestioneze emoțiile în situații de succes sau eșec, să își controleze impulsurile și să manifeste respect față de colegi. Capacitatea de a accepta rezultatul unei competiții și de a continua activitatea într-o manieră constructivă reprezintă un indicator important al maturizării emoționale.

De asemenea, jocurile sportive stimulează cooperarea și spiritul de echipă. Elevii învață să comunice eficient, să își ajute colegii și să contribuie la atingerea unui obiectiv comun. Aceste experiențe dezvoltă empatia, toleranța și respectul față de diversitate, elemente esențiale ale disciplinării pozitive.

Profesorul de educație fizică poate utiliza jocurile sportive pentru a recompensa comportamentele adecvate prin apreciere verbală, încurajare și feedback constructiv. Astfel, elevii sunt motivați să adopte comportamente pozitive și să participe activ la activitățile școlare.

Profesorul are responsabilitatea de a crea un mediu educațional sigur și incluziv, în care fiecare elev să se simtă valorizat. Stabilirea unor reguli clare, aplicarea consecventă a acestora și utilizarea comunicării pozitive contribuie la dezvoltarea unui climat favorabil învățării.

În cadrul jocurilor sportive, profesorul poate transforma situațiile conflictuale în oportunități de învățare, încurajând dialogul, cooperarea și găsirea soluțiilor pașnice. Prin exemplul personal și prin promovarea valorilor sportive, acesta contribuie la formarea caracterului și la dezvoltarea comportamentelor responsabile.

Jocurile sportive reprezintă un instrument educativ valoros pentru disciplinarea pozitivă a elevilor din ciclul primar. Prin respectarea regulilor, colaborarea în echipă și gestionarea emoțiilor, copiii își dezvoltă comportamente responsabile și deprinderi sociale importante. În același timp, aplicarea principiilor disciplinei pozitive în cadrul activităților sportive contribuie la crearea unui climat educațional bazat pe respect, cooperare și încredere reciprocă. Astfel, jocurile sportive nu au doar un rol motric și recreativ, ci și unul formativ, esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor.

Bibliografie:

1. Dreikurs, Rudolf, *Psihologia disciplinei școlare*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Nelsen, Jane, *Disciplinarea pozitivă*, Editura Curtea Veche, București.
3. Epuran, Mihai, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București, 2005.
4. Ministerul Educației, *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – clasele pregătitoare–a IV-a*.
5. UNICEF, *materiale privind disciplina pozitivă în educație*.
6. Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.

Referatul are aproximativ 2–3 pagini în format Word (Times New Roman 12, spațiere 1,5).





IMPORTANȚA ȘI ROLUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPIILOR DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Prof. educatie timpurie Chiva Maria Mihaela, G.P.P.Gurisoara/Mihăești



În țara noastră, domnitorul fanariot Alexandru Ipsilante a fost prima autoritate care și-a arătat interesul pentru mișcare, pentru educația fizică, pentru ”educația corporală” în școli. Mai multe personalități românești au lucrat la bazele educației fizice în școli, dar Spiru Haret a fost cel care a reorganizat întreg sistemul de învățământ și a acordat o foarte mare importanță sportului. Acesta a introdus oina în școli, gimnastica se preda din clasele primare, dansuri naționale, a organizat concursuri de oină, gimnastică, întâlniri ale profesorilor de gimnastică la nivel național.

Simion Bărnuțiu, marele nostru pedagog, nominalizează câteva mijloace de călire a organismului: ” urcatul și coborâtul, fuga pe întrecute, sărituri în depărtare peste gropi..., întăresc pieptul, membrele și mușchii.” Toate tipurile de jocuri desfășurate în are liber au drept scop, pe lângă călirea organismului, dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare, creșterea capacității intelectuale, crearea bunei dispoziții. Sportul exercită o influență diversă asupra omului, asupra comportamentului său. Mișcarea trebuie să existe în viața zilnică a fiecărui individ. Singura mențiune ar fi că trebuie să verificăm înainte starea de sanatate a copilului, pentru a nu avea malformații congenitale la inimă, afecțiuni ale pielii sau probleme de ordin locomotor (luxații).



Pentru cele mai fragede vârste, începând cu 3 ani, se recomandă activitățile acvatice, dansul sportiv, elemente simple de gimnastică. Toate acestea ca joc și distracție. Pe măsură ce cresc copiii pot practica înot, gimnastică, atletism, dansuri, arte marțiale, și acestea chiar de la 5-6 ani. Există o serie de sporturi potrivite și pentru școlari: arte marțiale, patinaj, tenis de masa, tenis de camp, handbal, fotbal, karate, ciclism, aikido.

Dezvoltarea fizică optimă presupune, pe lângă o conformație corporală ideală (schelet, mușchi), corespunzătoare creșterii armonioase a taliei(înălțimii) copilului raportată la vârsta și sexul său, și călirea organismului, întărirea musculaturii, fortificarea și elasticizarea articulațiilor și dezvoltarea aparatelor cardiovascular și respirator, în special.

În privința dezvoltării psihice optime, mișcarea efectuată sub forma unor exerciții fizice, de tip sportiv, conduce la obținerea echilibrului psihic, autocontrolului, creșterii aprecierii de sine, dobândirii încrederii în forțele proprii. Putem afirma că mișcarea îl conduce pe copil să se simtă în largul său în viața cotidiană și este necesar ca orice copil să cunoască deprinderile de igienă de bază cât și să respire corect, pentru o viață sănătoasă și un organism îngrijit.



În grădiniță, în cadrul activităților de educație fizică, educatoarea poate pune accentul pe jocuri de mișcare, exerciții, jocuri și întreceri sportive, dansuri populare, dansuri tematice, euritmie.





Astfel de activități plac foarte mult copiilor, astfel încât sunt atât utile cât și plăcute. Pe parcursul grupe mici (3-4 ani) dezvoltarea psihomotrică a copilului permite formarea deprinderilor de: mers organizat, cu ocoliri de obstacole, cu opriri și porniri la semnal, sărituri, jocuri cu mingea etc. De la grupa mijlocie (4-5 ani) copilul are o dezvoltare motrică care îi permite executarea de mișcări izolate, cu diferite segmente ale corpului. Este perioada în care se pot complica exercițiile cu: sărituri, cățărare, răsuciri, întinderi. La vârsta de 5-6 ani, nevoia de mișcare a copilului devine tot mai mare, în jocurile sale apărând tendința de a ridica sau purta obiecte, care-i solicită forța și îndemânarea. La grupa mare, în activitățile de educație fizică se pot include elemente aparținând sportului: concursuri, ștafete, aruncări cu mingea la coș sau poartă, ocolirea și lovirea obstacolelor etc.

Acestea sunt exerciții premergătoare și pregătitoare pentru diferite sporturi: baschet, fotbal, handbal. Exercițiile fizice, ghidate rațional îi dau prilejul copilului să-și descarce surplusul de energie și contribuie la călirea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

Sportul practicat de la vârstă mică ajută la dezvoltarea creativității, îmbunătățește coordonarea și relația copilului cu alți copii și adulți. Copiii care practică un sport constant sunt mult mai sociabili, comunicativi și disciplinați.” (dr. Beata Acs, medic specialist pediatru, doctor în științe medicale)

Participarea în sporturi organizate le dă celor mici oportunitatea de a-și crește nivelul de activitate zilnică și de a-și dezvolta abilități fizice și sociale. Practicarea unui sport în mod organizat aduce multe beneficii atât fizic, emoțional, cât și la nivel social. Copiii vor putea învăța:

- să lucreze în echipă,
- să fie răbdători cu raporturile cu ceilalți și să își aștepte calmi rândul,
- să fie responsabili,
- să îndeplinească sarcinile pe care le primesc de la un adult,
- să se descurce în situații neprevăzute, căutând și găsind soluții de rezolvare a problemelor
- să se adapteze mai ușor unui mediu necunoscut.

Copiii care practică un sport vor avea parte și de beneficii emoționale. Din sport, copiii învață:

- cât de importantă este perseverența și competitivitatea,
- să-și întărească voință și să fie consecvenți,
- să își dorească să fie cei mai buni,
- să răspundă în mod pozitiv provocărilor, celor sportive și nu numai.

Din punct de vedere psihologic și mental, sportul reprezintă o școală bună, care îi învață pe copii cum să-și întărească voința, rezistența și concentrarea, dar și cum să-și controleze stresul și suferința. Sportul le poate oferi copiilor mai multă siguranță, încredere în ei înșiși, autocontrol și independență. Mai mult decât atât, copiii își vor forma cu ajutorul sportului o imagine pozitivă despre propriul corp, dezvoltând o stimă de sine mai ridicată decât acei copii care nu fac sport.

Sportul aduce beneficii tuturor, fie copil, fie adult. Cei care fac sport sunt mai sănătoși, veseli, ambițioși și fericiți. În organizarea și desfășurarea efectivă a activităților de educație fizică,





educatoarea trebuie, în primul rând să creeze condițiile optime necesare: ea va avea grijă ca sala să fie aerisită și curată iar copiii să aibă spațiu suficient.

Una dintre metodele cele mai eficiente de educație fizică la preșcolari o constituie metoda demonstrației însoțită de explicație. Dat fiind caracterul concret al gândirii copilului la această vârstăși experiența sa limitată, el nu poate înțelege și executa corect exercițiile fizice fără ca ele să fie demonstrate. Demonstrarea corectă a exercițiilor de către educatoare, explicarea vie a jocurilor, a unor figuri și faze ale jocurilor prin mijloace accesibile înțelegerii copiilor are o mare însemnătate instructiv-educativă. La grupa mică, la începutul anului, demonstrația se va face odată cu expunerea unei scurte povestiri, în care este încadrată mișcarea ce urmează a fi învățată și executată de copii. Textul foarte scurt subliniază el însuși modul de execuție a mișcării, pe care educatoarea o demonstrează concomitent. Pe lângă model, educatoarea trebuie să dea copilului explicații clare asupra exercițiului, asupra executării lui corecte.

În formarea deprinderilor motrice, un rol de bază îi revine exercițiului. Pentru fixarea sistemului de legături nervoase temporare, pentru a realiza înlocuirea controlului vizual cu cel chinestezic, este necesar ca preșcolarul, pe lângă acțiunile și însușirea lor inițială, să repete cât mai mult aceste acțiuni. Exercițiul înseamnă repetarea acțiunii până când executarea ei se perfecționează. Perfecționarea are loc numai atunci când prin fiecare repetare se elimină greșelile de executare, se economisește efort și se câștigă timp. Demonstrarea și explicarea exercițiilor va fi urmată deci de executarea exercițiilor de către copii și repetarea lor de un număr stabilit de educatoare, în funcție de caracterul și greutatea exercițiului, de ritmul mișcării, de calitatea și de condițiile desfășurării activității respective.

În timpul executării exercițiilor, educatoarea va supraveghea atât grupa întreagă de preșcolari, cât și fiecare copil în parte, va urmări calitatea executării mișcărilor, va urmări dispoziția copiilor și atunci când aceștia manifestă semne de oboselă va interveni schimbând exercițiile, procedeele folosite și cerințele față de copil. Predând un exercițiu, se va cere o executare corespunzătoare scopului principal al mișcării respective, fără a orienta atenția copiilor asupra amănunțelor. De exemplu, predând o mișcare menită să întărească mușchii omoplaților, educatoarea va urmări ca preșcolarii să se îndrepte, să întindă înapoi brațele ridicate; la săritură, educatoare nu este atentă atât la înălțimea săriturii, cât la aterizare, care trebuie să se facă ușor, pe vârfuri, cu genunchii ușor îndoiți. Corectarea greșelilor copiilor în timpul desfășurării activității trebuie făcut cu mult tact pedagogic. Atunci când exercițiul este nou, educatoarea nu va face imediat observație copiilor care nu au executat bine, ci va urmări natura greșelii, pentru a vedea cauza ei, iar la activitățile următoare se va ocupa în mod deosebit de ei. Când o mișcare este executată greșit de mai mulți copii, educatoarea o va demonstra din nou întregului colectiv, dând explicații suplimentare. Dacă unii copii nu execută corect mișcărilor de bază, din diferite motive (sunt nou-veniți, nu frecventează în mod regulat etc.) educatoarea trebuie să se ocupe în mod special de ei, și să își planifice exerciții separate cu grupe mici de copii. În cursul desfășurării exercițiilor fizice, copii trebuie stimulați: cei mai liniștiți sau mai puțin comunicativi li se atribuie un rol de răspundere care îi obligă să devină mai activi, sau se subliniază orice progres, oricât de neînsemnat la cel care dă dovadă de stângăcie și lipsă de încredere în propriile posibilități.





În timpul desfășurării activității se va urmări nu numai dezvoltarea fizică a copiilor, ci și trăsăturile morale ce pot fi formate prin anumite exerciții: curajul în exercițiile de cățărare, stăpânirea de sine în exercițiile de echilibru sau spiritul de fair-play în jocurile pe echipe.

Încheierea activității se va face organizat, prin locuri liniștitoare sau exerciții de mers; se va aduna materialul. La sfârșit, se trag concluzii asupra activității și se fac aprecieri asupra activității copiilor.

Conducerea metodică a jocurilor de mișcare, atitudinea educatoarei față de joc, însuflețirea ei care se transmite copiilor și dă colorit afectiv jocului, fac din jocurile de mișcare un mijloc deosebit de eficient în realizarea sarcinilor educației fizice în instituțiile preșcolare.

În sistemul de educație de nivel preșcolar, metodele principale de predare a educației fizice trebuie îmbinate cu măiestrie. Niciuna din metode aplicată izolat și la întâmplare nu poate duce la rezultatul dorit. Folosirea celor mai eficiente metode și procedee implică priceperea de a sesiza momentul oportun al aplicării unei metode sau al alteia, de a îmbina metodele și procedeele potrivit situațiilor concrete, de a adapta procedeele educative la particularitățile de vârstă și cele individuale ale copiilor.

Bibliografie:

1. Gheorghidan, E. & Taiban, M. (1997). *Metodica jocurilor și a programului distractiv în grădinița de copii*. București: Editura Didactică și pedagogică.
2. Iacovlev, V. (1975). *Educație fizică și sport*. București: Editura Didactică și pedagogică.
3. Păiși Lăzărescu, M. & Ezechil, L. (2011). *Laborator preșcolar*. București: Editura VI Integral.

ACTIVITATEA DIDACTICĂ ȘI EDUCAREA SPIRITULUI SPORTIV LA ELEVI

Profesor înv. primar Dan Elena, Școala Gimnazială, Com. Olanu, Vâlcea

Educația reprezintă un proces complex prin care se urmărește dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor, atât din punct de vedere intelectual, cât și fizic, moral și social. În acest context, activitatea didactică desfășurată în școală are un rol esențial în formarea unor valori și atitudini care contribuie la integrarea elevilor în societate. Un aspect important al educației îl constituie dezvoltarea spiritului sportiv, care se formează în principal prin intermediul lecțiilor de educație fizică și al activităților sportive organizate în mediul școlar.

Spiritul sportiv reprezintă ansamblul valorilor și comportamentelor care promovează respectul față de reguli, fair-play-ul, cooperarea, disciplina și respectul față de ceilalți participanți.





în activitățile sportive. Aceste valori nu sunt importante doar în cadrul competițiilor sportive, ci și în viața de zi cu zi, contribuind la formarea unor persoane responsabile și echilibrate.

Rolul activității didactice în formarea spiritului sportiv

Activitatea didactică are o contribuție majoră în dezvoltarea comportamentelor și atitudinilor sportive ale elevilor. Profesorul de educație fizică nu urmărește doar dezvoltarea capacităților motrice și îmbunătățirea condiției fizice, ci și formarea unor trăsături morale și sociale care stau la baza spiritului sportiv.

În timpul lecțiilor, elevii învață să respecte regulile jocului și să accepte deciziile arbitrilor sau ale profesorului. De asemenea, aceștia sunt încurajați să coopereze cu colegii, să își asume responsabilități și să participe activ la realizarea obiectivelor echipei. Astfel, activitatea didactică devine un mijloc eficient de educare a comportamentelor pozitive și de dezvoltare a relațiilor bazate pe respect și încredere reciprocă.

Prin participarea la activități sportive, elevii experimentează atât succesul, cât și eșecul. Aceste situații contribuie la dezvoltarea echilibrului emoțional și a capacității de a face față provocărilor. Acceptarea victoriei cu modestie și a înfrângerii cu demnitate reprezintă manifestări esențiale ale spiritului sportiv și obiective importante ale educației fizice.

Rolul profesorului în educarea spiritului sportiv

Profesorul ocupă un loc central în procesul de formare a spiritului sportiv. Prin comportamentul său, acesta oferă un model de conduită pe care elevii îl pot urma. Atitudinea echilibrată, respectul față de reguli și modul corect de relaționare cu elevii influențează în mod direct comportamentul acestora.

Profesorul are responsabilitatea de a crea un climat educațional pozitiv, în care fiecare elev să se simtă valorizat și încurajat să participe. Prin utilizarea unor metode didactice adecvate, acesta poate stimula cooperarea, comunicarea și respectul reciproc. În același timp, profesorul trebuie să combată manifestările de agresivitate, discriminare sau comportament antisportiv, promovând permanent valorile fair-play-ului.

Feedback-ul oferit elevilor joacă, de asemenea, un rol important. Aprecierea efortului și a progresului individual contribuie la creșterea motivației și la dezvoltarea încrederii în sine. Astfel, elevii înțeleg că succesul nu depinde exclusiv de rezultat, ci și de implicare, perseverență și respectarea regulilor.

Activitățile sportive ca mijloc de educație

Competițiile școlare, jocurile sportive și activitățile extracurriculare oferă numeroase oportunități pentru dezvoltarea spiritului sportiv. Participarea la astfel de activități îi ajută pe elevi să își dezvolte abilitățile de colaborare și să învețe importanța muncii în echipă.

În cadrul jocurilor sportive, elevii trebuie să comunice eficient, să își coordoneze acțiunile și să își respecte colegii și adversarii. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea unor competențe sociale valoroase, precum toleranța, empatia și responsabilitatea.

De asemenea, activitățile sportive favorizează adoptarea unui stil de viață sănătos. Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la menținerea sănătății, la prevenirea sedentarismului și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de mișcare. În acest fel, educația sportivă își extinde influența dincolo de cadrul școlar, având efecte benefice pe termen lung asupra calității vieții elevilor.

Concluzie

Activitatea didactică are un rol esențial în educarea spiritului sportiv la elevi, contribuind atât la dezvoltarea capacităților fizice, cât și la formarea unor valori morale și sociale importante.





Prin lecțiile de educație fizică și prin activitățile sportive organizate, elevii învață să respecte regulile, să coopereze cu ceilalți, să își controleze emoțiile și să manifeste fair-play în orice situație.

Profesorul de educație fizică este principalul factor care influențează formarea acestor comportamente, prin exemplul personal și prin strategiile educative utilizate. Astfel, spiritul sportiv devine o componentă importantă a educației moderne, contribuind la formarea unor tineri responsabili, disciplinați și pregătiți să facă față provocărilor vieții sociale.

Bibliografie

1. Cerghit, Ioan – *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași.
2. Cucos, Constantin – *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași.
3. Dragnea, Adrian, Bota, Aura – *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
4. Epuran, Mihai – *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București.
5. Ministerul Educației – Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVILOR -Studiu de specialitate-

Prof. Dăncău Monica-Adriana, Șc.Gim.,Anton Pann,,Rm.Vâlcea, Jud.Vâlcea

Educația fizică reprezintă o componentă fundamentală a procesului instructiv-educativ, având un rol important în formarea și dezvoltarea personalității elevilor. În contextul societății moderne, caracterizată prin reducerea activității fizice și creșterea timpului petrecut în fața dispozitivelor electronice, promovarea mișcării și a unui stil de viață sănătos devine o necesitate. Prin intermediul activităților sportive și al exercițiilor fizice, elevii își dezvoltă atât capacitățile motrice, cât și calități morale și sociale esențiale pentru integrarea în societate.

1. Conceptul de dezvoltare armonioasă Dezvoltarea armonioasă presupune evoluția echilibrată a individului din punct de vedere fizic, intelectual, emoțional și social. În cadrul școlii, educația fizică contribuie la atingerea acestui obiectiv prin stimularea creșterii și dezvoltării organismului, dar și prin formarea unor atitudini și comportamente pozitive. Activitatea fizică regulată favorizează menținerea stării de sănătate și îmbunătățirea capacității de efort, oferind elevilor posibilitatea de a-și valorifica potențialul într-un mod constructiv.

2. Beneficiile educației fizice asupra dezvoltării fizice Una dintre cele mai importante funcții ale educației fizice este dezvoltarea organismului și îmbunătățirea condiției fizice. Printre efectele benefice se numără: dezvoltarea armonioasă a sistemului muscular și osos; îmbunătățirea coordonării și echilibrului; creșterea rezistenței la efort; prevenirea obezității și a sedentarismului; consolidarea sistemului cardiovascular și respirator. Prin exerciții adaptate particularităților de vârstă, elevii își dezvoltă deprinderile motrice necesare pentru desfășurarea activităților cotidiene.

3. Rolul educației fizice în dezvoltarea psihică și emoțională Activitatea sportivă contribuie semnificativ la echilibrul psihic al elevilor. Participarea la jocuri și competiții îi ajută să își controleze emoțiile, să gestioneze stresul și să își dezvolte încrederea în propriile forțe. Printre





beneficiile psihologice se regăsesc: creșterea stimei de sine; dezvoltarea spiritului de inițiativă; îmbunătățirea concentrării și atenției; formarea autocontrolului; reducerea anxietății și a tensiunii psihice. Exercițiul fizic stimulează totodată funcțiile cognitive și contribuie la îmbunătățirea performanțelor școlare.

4. Educația fizică și integrarea socială Sportul este un mijloc eficient de socializare și colaborare. Activitățile desfășurate în echipă dezvoltă relațiile interpersonale și capacitatea de cooperare. Prin participarea la activități sportive, elevii învață: să respecte regulile; să colaboreze cu colegii; să accepte diferențele dintre persoane; să manifeste toleranță și respect reciproc; să gestioneze situațiile de succes și eșec. Aceste valori contribuie la formarea unor comportamente sociale adecvate și la integrarea armonioasă în colectivitate.

5. Promovarea unui stil de viață sănătos Educația fizică are rolul de a forma deprinderi care pot fi menținute pe tot parcursul vieții. Prin participarea constantă la activități motrice, elevii conștientizează importanța mișcării pentru sănătate și sunt încurajați să adopte comportamente benefice. Un stil de viață sănătos presupune: practicarea regulată a exercițiilor fizice; alimentație echilibrată; respectarea programului de odihnă; evitarea obiceiurilor nocive; menținerea unei stări generale de bine. Astfel, educația fizică devine un factor important în prevenirea unor afecțiuni asociate sedentarismului.

Educația fizică ocupă un loc esențial în procesul de formare a elevilor, contribuind la dezvoltarea armonioasă a acestora din punct de vedere fizic, psihic și social. Prin activitățile desfășurate în cadrul școlii, elevii dobândesc deprinderi motrice, valori morale și comportamente sănătoase care îi vor ajuta pe parcursul întregii vieți. În acest sens, educația fizică nu trebuie privită doar ca o disciplină școlară, ci ca un mijloc important de educație și dezvoltare personală.

Bibliografie:

1. Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă. București: Editura Cartea Universitară.
2. Cerghit, I. (2008). Sisteme de instruire alternative și complementare. Iași: Editura Polirom.
3. Rață, G. (coord.) (2010). Educație fizică și metodică. Bacău: Editura Alma Mater.
4. Predescu, T. (2017). Fundamentele educației fizice și sportului. București: Editura Universitară.
5. Joița, E. (2010). Pedagogie și elemente de psihologie școlară. Craiova: Editura Universitaria.
6. Macovei, S. (2013). Metodica predării educației fizice în învățământul preuniversitar. București: Editura Discobolul.

**ROLUL ACTIVITĂȚII DIDACTICE ÎN FORMAREA
COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI -Studiu de specialitate-**

Dir.consilier școlar: Din Maria-Andreea, Șc.Gim.,Anton Pann,, Rm.Vâlcea, jud.Vâlcea



Activitatea didactică reprezintă unul dintre factorii esențiali în dezvoltarea armonioasă a elevilor. În cadrul procesului instructiv-educativ, educația fizică și sportul contribuie nu doar la dezvoltarea capacităților motrice, ci și la formarea unor comportamente și atitudini pozitive. Prin intermediul lecțiilor de educație fizică, elevii învață să respecte reguli, să coopereze cu ceilalți, să manifeste fair-play și să adopte un stil de viață sănătos. Astfel, activitatea didactică are un rol determinant în formarea comportamentelor sportive care contribuie la integrarea socială și la dezvoltarea personalității elevilor.

1. Conceptul de comportament sportive Comportamentul sportiv reprezintă totalitatea atitudinilor, valorilor și acțiunilor manifestate de o persoană în cadrul activităților sportive. Acesta include: respectarea regulilor și a regulamentelor; spiritul de echipă; fair-play-ul; autodisciplina; perseverența; respectul față de adversari, arbitri și colegi și asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Formarea acestor comportamente începe încă din perioada școlară, iar profesorul de educație fizică are un rol important în modelarea lor.

2. Rolul activității didactice în educația sportive Activitatea didactică din domeniul educației fizice urmărește atât obiective instructive, cât și formative. Prin organizarea și desfășurarea lecțiilor, profesorul creează situații educative care favorizează dezvoltarea unor comportamente sportive adecvate.

2.1. Formarea disciplinei și a respectului pentru reguli În cadrul activităților sportive, elevii sunt obligați să respecte reguli clare. Participarea constantă la jocuri și competiții îi ajută să înțeleagă importanța disciplinei și a respectării normelor. Respectul față de reguli contribuie la dezvoltarea responsabilității și a autocontrolului.

2.2. Dezvoltarea spiritului de echipă Multe activități sportive implică colaborarea între membrii unei echipe. Prin exerciții și jocuri colective, elevii învață să comunice eficient, să coopereze și să își asume roluri diferite în cadrul grupului. Spiritul de echipă favorizează integrarea socială și dezvoltarea relațiilor interpersonale.

2.3. Promovarea fair-play-ului Fair-play-ul reprezintă unul dintre principiile fundamentale ale sportului. Profesorul are responsabilitatea de a cultiva respectul față de adversari și acceptarea rezultatelor competițiilor. Elevii învață să câștige cu modestie și să piardă cu demnitate, dezvoltând astfel un comportament etic și echilibrat.





2.4. Dezvoltarea motivației pentru activitatea fizică Prin metode didactice atractive și adaptate vârstei elevilor, profesorul stimulează interesul pentru mișcare și sport. O experiență pozitivă în cadrul lecțiilor de educație fizică poate conduce la adoptarea unui stil de viață activ și sănătos pe termen lung.

3. Metode didactice utilizate pentru formarea comportamentelor sportive Pentru atingerea obiectivelor educative, profesorul utilizează diverse metode și strategii didactice: demonstrația și explicația; exercițiul practic; jocul didactic și jocul sportiv; întrecerea și competiția; aprecierea și evaluarea pozitivă; exemplul personal al profesorului. Prin aplicarea acestor metode, elevii își formează deprinderi motrice și comportamente sociale valoroase.

4. Impactul activității didactice asupra personalității elevilor Participarea sistematică la activități sportive contribuie la: creșterea încrederii în sine; dezvoltarea spiritului de inițiativă; consolidarea autocontrolului emoțional; dezvoltarea perseverenței și a voinței; reducerea comportamentelor agresive; îmbunătățirea relațiilor sociale. Sportul devine astfel un instrument educativ eficient pentru formarea unor cetățeni responsabili și activi.

Activitatea didactică desfășurată în cadrul educației fizice și sportului are un rol esențial în formarea comportamentelor sportive la elevi. Prin lecții bine organizate și prin utilizarea unor metode adecvate, profesorul contribuie la dezvoltarea disciplinei, a spiritului de echipă, a fair-play-ului și a motivației pentru mișcare. Comportamentele sportive dobândite în școală influențează pozitiv dezvoltarea personală și socială a elevilor, constituind o bază importantă pentru adoptarea unui stil de viață sănătos și responsabil.

Bibliografie:

1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Editura AN-DA.
2. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Epuran, M. (2013). Motricitate și psihism în activitățile corporale. București: FEST.
4. Niculescu, M. (2002). Pedagogie sportivă. București: Editura Universității Naționale de Educație Fizică și Sport.
5. Cucoș, C. (2014). Pedagogie. Iași: Editura Polirom.





IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVILOR -Studiu de specialitate-

Prof.itinerant și de sprijin Gavrilă Ana-Maria, CJRAE/Vâlcea Șc.Gim.Sat Măgura,

Educația fizică reprezintă o componentă fundamentală a procesului instructiv-educativ, având un rol important în formarea și dezvoltarea personalității elevilor. În contextul societății moderne, caracterizată prin reducerea activității fizice și creșterea timpului petrecut în fața dispozitivelor electronice, promovarea mișcării și a unui stil de viață sănătos devine o necesitate. Prin intermediul activităților sportive și al exercițiilor fizice, elevii își dezvoltă atât capacitățile motrice, cât și calități morale și sociale esențiale pentru integrarea în societate.

1. Conceptul de dezvoltare armonioasă Dezvoltarea armonioasă presupune evoluția echilibrată a individului din punct de vedere fizic, intelectual, emoțional și social. În cadrul școlii, educația fizică contribuie la atingerea acestui obiectiv prin stimularea creșterii și dezvoltării organismului, dar și prin formarea unor atitudini și comportamente pozitive. Activitatea fizică regulată favorizează menținerea stării de sănătate și îmbunătățirea capacității de efort, oferind elevilor posibilitatea de a-și valorifica potențialul într-un mod constructiv.

2. Beneficiile educației fizice asupra dezvoltării fizice Una dintre cele mai importante funcții ale educației fizice este dezvoltarea organismului și îmbunătățirea condiției fizice. Printre efectele benefice se numără: dezvoltarea armonioasă a sistemului muscular și osos; îmbunătățirea coordonării și echilibrului; creșterea rezistenței la efort; prevenirea obezității și a sedentarismului; consolidarea sistemului cardiovascular și respirator. Prin exerciții adaptate particularităților de vârstă, elevii își dezvoltă deprinderile motrice necesare pentru desfășurarea activităților cotidiene.

3. Rolul educației fizice în dezvoltarea psihică și emoțională Activitatea sportivă contribuie semnificativ la echilibrul psihic al elevilor. Participarea la jocuri și competiții îi ajută să își controleze emoțiile, să gestioneze stresul și să își dezvolte încrederea în propriile forțe. Printre beneficiile psihologice se regăsesc: creșterea stimei de sine; dezvoltarea spiritului de inițiativă; îmbunătățirea concentrării și atenției; formarea autocontrolului; reducerea anxietății și a tensiunii psihice. Exercițiul fizic stimulează totodată funcțiile cognitive și contribuie la îmbunătățirea performanțelor școlare.

4. Educația fizică și integrarea socială Sportul este un mijloc eficient de socializare și colaborare. Activitățile desfășurate în echipă dezvoltă relațiile interpersonale și capacitatea de cooperare. Prin participarea la activități sportive, elevii învață: să respecte regulile; să colaboreze cu colegii; să accepte diferențele dintre persoane; să manifeste toleranță și respect reciproc; să gestioneze situațiile de succes și eșec. Aceste valori contribuie la formarea unor comportamente sociale adecvate și la integrarea armonioasă în colectivitate.

5. Promovarea unui stil de viață sănătos Educația fizică are rolul de a forma deprinderi care pot fi menținute pe tot parcursul vieții. Prin participarea constantă la activități motrice, elevii conștientizează importanța mișcării pentru sănătate și sunt încurajați să adopte comportamente benefice. Un stil de viață sănătos presupune: practicarea regulată a exercițiilor fizice; alimentație echilibrată; respectarea programului de odihnă; evitarea obiceiurilor nocive; menținerea unei stări





generale de bine. Astfel, educația fizică devine un factor important în prevenirea unor afecțiuni asociate sedentarismului. Educația fizică ocupă un loc esențial în procesul de formare a elevilor, contribuind la dezvoltarea armonioasă a acestora din punct de vedere fizic, psihic și social. Prin activitățile desfășurate în cadrul școlii, elevii dobândesc deprinderi motrice, valori morale și comportamente sănătoase care îi vor ajuta pe parcursul întregii vieți. În acest sens, educația fizică nu trebuie privită doar ca o disciplină școlară, ci ca un mijloc important de educație și dezvoltare personală.

Bibliografie:

1. Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă. București: Editura Cartea Universitară.
2. Cerghit, I. (2008). Sisteme de instruire alternative și complementare. Iași: Editura Polirom.
3. Rață, G. (coord.) (2010). Educație fizică și metodică. Bacău: Editura Alma Mater.
4. Predescu, T. (2017). Fundamentele educației fizice și sportului. București: Editura Universitară.
5. Joița, E. (2010). Pedagogie și elemente de psihologie școlară. Craiova: Editura Universitaria.

ROLUL ACTIVITATII DIDACTICE IN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI SI PRESCOLARI

Prof. Gavrilescu Diana Ionela, Școala Gimnaziala Tudor Vladimirescu



Activitatea didactică din domeniul educației fizice și sportului reprezintă un pilon fundamental în dezvoltarea armonioasă a personalității copiilor. În perioada preșcolară și școlară, mișcarea trece de la stadiul de joc spontan la cel de activitate organizată, ghidată de obiective pedagogice precise. Formarea unui comportament sportiv adecvat nu vizează doar obținerea unor performanțe motrice, ci implică modelarea unei atitudini etice, dezvoltarea spiritului de echipă și interiorizarea unui stil de viață sănătos. Cadrul didactic devine, astfel, principalul agent de schimbare și mentor în acest proces complex.

Specificul activității didactice la vârsta preșcolară

La nivel preșcolar (3-6 ani), activitatea didactică este dominată de activitățile ludice. Copilul învață prin joc, imitație și poveste mișcată. În această etapă, rolul profesorului sau al educatoarei este de a stimula plăcerea nativă pentru mișcare și de a pune bazele deprinderilor motrice de bază: mersul corect, alergarea, săritura și coordonarea segmentară.

Comportamentul sportiv la preșcolari se manifestă prin:

- Acceptarea unor reguli simple de grup în cadrul jocurilor dinamice.
- Depășirea treptată a egocentrismului specific vârstei prin interacțiunea cu ceilalți copii.
- Dezvoltarea stăpânirii de sine în momentele de așteptare a rândului într-o ștafetă.

Didactica la această vârstă exclude competiția rigidă, punând accent pe recompensarea efortului, pe cooperare și pe siguranța afectivă a micului practicant.

Particularitățile formării comportamentului sportiv la elevi

Odată cu intrarea în mediul școlar (ciclul primar), activitatea didactică capătă o structură mult mai riguroasă. Programa școlară introduce discipline sportive specifice (atletism, gimnastică,



jocuri sportive precum fotbal, baschet, handbal), iar competiția devine un instrument pedagogic frecvent utilizat.

În cazul elevilor, activitatea didactică vizează direct patru dimensiuni esențiale ale comportamentului sportiv:

1. **Dimensiunea etică (Fair-Play):** Elevii învață să respecte partenerii de joc, adversarii și deciziile arbitrilor. Activitatea didactică sancționează comportamentele agresive sau trișatul și promovează integritatea.
2. **Dimensiunea socială:** Integrarea în echipe dezvoltă abilități de comunicare, asumarea responsabilității (de exemplu, rolul de căpitan) și spiritul de înțajutorare. Școlarii experimentează direct conceptul de coeziune a grupului.
3. **Dimensiunea emoțională (Reziliența):** Prin intermediul succeselor și eșecurilor din timpul lecțiilor, elevii își dezvoltă toleranța la frustrare. Profesorul are datoria de a decodifica eșecul ca pe o oportunitate de învățare, nu ca pe o barieră.
4. **Dimensiunea volitivă:** Practicarea sistematică a exercițiilor fizice dezvoltă perseverența, disciplina personală, punctualitatea și dorința de auto-depășire.

Strategii didactice și rolul profesorului

Pentru ca formarea acestor comportamente să fie eficientă, profesorul de educație fizică trebuie să utilizeze strategii moderne, centrate pe elev. Metodele active (problematizarea, modelarea, studiul de caz pe regulamente) oferă rezultate superioare reproducerii mecanice a unor exerciții.

Elementul cheie rămâne însă personalitatea cadrului didactic. Profesorul este un model comportamental: corectitudinea, calmul, limbajul non-violent și obiectivitatea sa în evaluare vor fi copiate reflex de către elevi. Evaluarea nu trebuie să măsoare exclusiv performanțele fizice absolute (baremele), ci și atitudinea elevului față de efort, progresul individual și implicarea sa în sprijinirea colectivului.

Concluzie

Activitatea didactică reprezintă mecanismul prin care mișcarea fizică este transformată într-o valoare culturală și educațională. Atât pentru preșcolar, cât și pentru elev, lecția de educație fizică organizată științific oferă contextul ideal pentru deprinderea respectului, a disciplinei și a solidarității. Formarea unui comportament sportiv pozitiv în școală garantează apariția unui viitor adult integrat social, capabil să colaboreze și orientat către menținerea sănătății pe tot parcursul vieții.

Bibliografie

1. **Cârstea, G.** (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura ANST.
2. **Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F.** (2008). *Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică*. București: Editura Fest.
3. **Mureșan, A.** (2012). *Pedagogia activităților motrice și sportive la vârstele timpurii*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
4. **Scarlat, E., Scarlat, M. B.** (2002). *Educația fizică la vârsta preșcolară și școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.





STRATEGII DIDACTICE DE CONSOLIDARE A DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CICLUL LICEAL

Prof. Gavrilescu Marius Nicolae, Liceul Teoretic Maciuca

La nivel liceal, finalitatea educației fizice este formarea unui stil de viață activ și a capacității elevului de a se autoorganiza. Consolidarea deprinderilor motrice la această vârstă (15-19 ani) trebuie să depășească faza execuțiilor izolate, trecând spre integrarea lor în scheme tactice și optimizarea lor în funcție de capacitățile biomotrice individuale (care sunt deja definite).

II. Obiectivele consolidării la liceu (Conform Programelor Școlare)

- **Stabilitatea execuției** în condiții de oboseală sau stres competitiv.
- **Plasticitatea deprinderii:** Capacitatea de a adapta tehnica la situații imprevizibile de joc.
- **Eficiența biodinamică:** Economia de efort și maximizarea randamentului.

III. Strategii didactice specifice învățământului liceal

1. Strategia Instruirii Diferențiate și a Grupelor de Nivel

Liceenii au niveluri de aptitudini foarte variate. Consolidarea nu se mai face „cu toată clasa”, ci prin:

- **Trasee aplicative diferențiate:** Elevii cu aptitudini înalte execută deprinderea în condiții de viteză maximă sau opoziție, în timp ce ceilalți lucrează pe detalii tehnice.
- **Sarcini specifice pe posturi:** (ex: Consolidarea deprinderilor defensive, fotbal, fundașul trebuie să respingă cu capul o minge centrată, apoi să se repleze imediat pentru a bloca un culoar de pasă).

2. Metoda „Modelării” în Condiții de Joc

Consolidarea se realizează prin exerciții care mimează fragmente din competiție (ex: 2 vs 1, 3 vs 2).

- *Exemplu:* consolidarea deprinderii de „Depășire individuală (dribling) urmată de finalizare” sub presiune tactică.

*Utilizarea metodei modelării la liceu transformă consolidarea deprinderilor dintr-o repetiție mecanică într-o **experiență cognitivă**. Elevul nu mai execută 'șutul la poartă' ca element izolat, ci ca o componentă a succesului în joc, ceea ce crește exponențial implicarea și motivația la oră.*

3. Strategia Auto-evaluării și Mentoratului (Peer-teaching)

Liceenii sunt încurajați să devină „observatori”.

- **Utilizarea fișelor de monitorizare:** Un elev observă execuția colegului și bifează într-o grilă (ex: „a făcut pasul de apel?”, „brațul a fost întins?”). Această analiză teoretică consolidează reprezentarea mentală a mișcării pentru ambii elevi.

4. Integrarea Tehnologiei (Smart Coaching)

Folosirea aplicațiilor de tip *slow-motion video* (ex: Hudl Technique sau Dartfish) pentru a analiza unghiurile de bătaie la sărituri sau biomecanica alergării de viteză. Liceenii reacționează foarte bine la feedback-ul vizual digital.

IV. Exemplu de Proiectare Didactică (Model Liceu)

- **Tema:** Consolidarea procedurilor tehnice din Jocul de Fotbal / Handbal.
- **Strategia de consolidare:** *Circuitul Tehnic sub presiune.*
- **Stația 1:** Conducerea mingii printre jaloane la viteză 80%.





- **Stația 2:** Finalizare sub presiunea unui apărător care vine din lateral.
- **Stația 3:** Pasă lungă la punct fix după efort anaerob (10 genuflexiuni explozive).
- **Focus:** Menținerea preciziei tehnice pe fond de oboseală.

V. Concluzii

La liceu, strategiile de consolidare trebuie să fie **motivaționale și pragmatice**. Elevul trebuie să înțeleagă *de ce* consolidează acea deprindere: pentru a câștiga meciul din cadrul orei, pentru a arăta mai bine fizic sau pentru a-și îmbunătăți recordul personal. Trecerea de la metoda „comenzii” la metoda „colaborării” și „problem-solving-ului” este cheia succesului la acest ciclu de învățământ.

Resurse Bibliografice:

1. *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Ciclul superior al liceului.*
2. *Epuran, M. (2011) – Motricitate și psihic în activitățile corporale.*
3. *Ghiduri metodice privind evaluarea la educație fizică (CNPEE).*

JOCUL DE MIȘCARE – UN PAS SPRE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTARE ARMONIOASĂ ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. ed. timpurie Glonț Ramona Maria, Școala Gimnazială, sat Măgura, Mihăești, Vâlcea

În grădiniță, mișcarea este mai mult decât o componentă a dezvoltării fizice. Pentru copilul preșcolar, a alerga, a sări, a se cățăra, a păstra echilibrul sau a participa la un joc împreună cu ceilalți reprezintă modalități firești de explorare și învățare. Copilul descoperă lumea prin acțiune, iar jocul de mișcare îi oferă contexte în care corpul, gândirea, emoțiile și relațiile cu ceilalți se dezvoltă simultan.

Într-o perioadă în care copiii sunt atrași tot mai mult de activitățile sedentare și de tehnologie, grădinița are un rol important în formarea unei atitudini pozitive față de mișcare. Scopul nostru nu este formarea unor mici performeri, ci a unor copii care asociază activitatea fizică cu bucuria, sănătatea, cooperarea și starea de bine.

Mișcarea – o nevoie firească a copilului preșcolar

Copilul preșcolar are nevoie de mișcare. Prin activitățile motrice își dezvoltă coordonarea, echilibrul, orientarea spațială, viteza de reacție și deprinderile motrice de bază. În același timp, învață să își cunoască propriul corp și să își evalueze posibilitățile.

Beneficiile depășesc însă sfera dezvoltării fizice. Atunci când copilul trebuie să urmărească un traseu, să reacționeze la un semnal, să respecte o succesiune de mișcări sau să își amintească regulile unui joc, sunt solicitate atenția, memoria și capacitatea de concentrare.

Mișcarea poate fi integrată firesc și în alte activități. Putem număra săriturile, recunoașterea culorilor în timpul unui traseu, imita deplasarea animalelor, reprezenta prin mișcare personaje din povești sau descoperi natura în timpul activităților desfășurate în aer liber. Astfel, copilul nu percepe mișcarea și învățarea ca pe două activități separate.

Jocul de mișcare – învățare prin bucurie





La vârsta preșcolară, jocul reprezintă forma fundamentală de activitate. Din acest motiv, comportamentele sportive se formează mai ușor atunci când exercițiul este transformat într-o provocare atractivă.

Un traseu aplicativ poate deveni o călătorie prin pădure, cercurile așezate pe podea se pot transforma în insule, banca de gimnastică poate fi un pod, iar jaloanele pot marca drumul spre o comoară. Copilul execută aceleași deprinderi motrice – alergare, săritură, ocolire, echilibru, transport de obiecte –, dar participă cu mai mult entuziasm pentru că activitatea are pentru el o poveste.

În experiența didactică, am observat că activitățile de mișcare care conțin elemente de surpriză, joc simbolic și cooperare îi implică inclusiv pe copiii care inițial manifestă reținere față de activitățile sportive. Copilul trebuie încurajat să participe și să progreseze în propriul ritm, fără teama că va fi comparat permanent cu ceilalți.

Învățăm să câștigăm, dar și să pierdem

Jocurile de mișcare contribuie în mod deosebit la dezvoltarea socio-emoțională. Copilul învață că există reguli pe care trebuie să le respecte, că trebuie uneori să își aștepte rândul, că nu poate fi întotdeauna primul și că rezultatul unei echipe depinde de fiecare dintre membrii săi.

La început, acceptarea pierderii poate fi dificilă. Unii copii se supără, refuză să continue sau consideră că numai câștigarea jocului reprezintă o reușită. Rolul cadrului didactic este esențial în asemenea momente.

Mesajele transmise copiilor trebuie să pună accent pe efort și progres: „Ai reușit mai bine decât data trecută”, „Ai respectat toate regulile”, „Ți-ai ajutat echipa”, „Ai avut curaj să încerci din nou”.

Treptat, copilul înțelege că bucuria jocului nu depinde numai de locul ocupat. A ști să te bucuri de victorie fără să îi desconsideri pe ceilalți și a ști să accepți o înfrângere fără să renunți sunt comportamente care, odată formate în copilărie, devin importante și în viața de adult.

Ștafeta – de la competiție la cooperare

Una dintre activitățile apreciate de copii este ștafeta. Aceasta poate îmbina foarte bine mișcarea, competiția și cooperarea.

Organizarea unui traseu cu jaloane, mingi, cercuri și elemente de echilibru îi provoacă pe copii să își folosească deprinderile motrice într-o succesiune de acțiuni. În același timp, fiecare copil descoperă că are o responsabilitate față de echipă.

Într-o ștafetă, nu este suficient ca un singur copil să fie rapid. Membrii echipei trebuie să se susțină, să respecte ordinea, să încurajeze și să aștepte. Astfel, competiția devine și un exercițiu de cooperare.

Putem introduce și variante în care obiectivul nu este „Cine termină primul?”, ci „Reușim cu toții să terminăm traseul?”. Schimbarea aparent minoră a sarcinii modifică atmosfera activității: copiii încep să îi ajute pe cei care întâmpină dificultăți și să se bucure de reușita grupului.

Mișcarea în aer liber – sănătate și descoperire

Un loc important în activitatea grădiniței îl ocupă jocurile desfășurate în aer liber. Curtea grădiniței, parcul sau spațiile naturale din apropiere pot deveni adevărate medii de învățare.

„Găsește comoara”, „Urmează traseul”, „Alegă spre culoarea potrivită”, „Ștafeta naturii” sau jocurile de imitare a animalelor sunt doar câteva exemple prin care mișcarea poate fi asociată explorării mediului.

Activitățile outdoor îi oferă copilului libertatea de a explora, îi stimulează curiozitatea și îi creează contexte autentice de colaborare. În plus, contribuie la formarea unui stil de viață activ, prin asocierea mișcării cu plăcerea de a petrece timp în aer liber.





Competiția potrivită vârstei

Competiția poate fi prezentă în educația timpurie, însă trebuie adaptată particularităților de vârstă. Accentul nu trebuie pus exclusiv pe performanță și clasament.

Un copil care parcurge traseul mai încet, dar reușește pentru prima dată să își păstreze echilibrul, a obținut propria victorie. Un altul, care se oprește pentru a-și ajuta colegul, demonstrează un comportament la fel de valoros precum cel al copilului care ajunge primul.

De aceea, consider important să apreciem nu doar viteza sau execuția corectă, ci și curajul, perseverența, respectarea regulilor, cooperarea și fair-play-ul.

La această vârstă punem bazele relației viitorului adult cu activitatea fizică. Dacă mișcarea este asociată cu presiunea, comparația și teama de eșec, copilul se poate îndepărta de ea. Dacă este asociată cu jocul, prietenia și sentimentul reușitei, există șanse mai mari ca activitatea fizică să devină o componentă firească a stilului său de viață.

Grădinița reprezintă unul dintre primele medii în care copilul poate descoperi organizat bucuria mișcării. Prin jocuri, trasee aplicative, ștafete și activități în aer liber, cadrul didactic contribuie atât la dezvoltarea fizică, cât și la formarea unor comportamente și valori importante. Copiii învață să respecte reguli, să coopereze, să își aștepte rândul, să persevereze, să se bucure de reușită și să accepte faptul că nu pot câștiga de fiecare dată.

Dincolo de exercițiul fizic, jocul de mișcare înseamnă încredere, autonomie, prietenie și bucuria de a fi împreună.

La grădiniță nu pregătim campioni ai podiumului, ci îi ajutăm pe copii să descopere că fiecare pas, fiecare încercare și fiecare mică reușită îi apropie de propria lor victorie.

Bibliografie

1. Curriculum pentru educație timpurie, Ministerul Educației Naționale, București, 2019.
2. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
3. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.



IMPORTANȚA ȘI ROLUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A PREȘCOLARILOR

Prof. ed timpurie Ionică Maria Ramona, Șc. Gimnazială "Costea Marinoiu" Ocnele Mari, Vâlcea

Vârsta preșcolară reprezintă etapa marilor transformări biologice, psihice și comportamentale. Nevoia de joc și mișcare este una dintre componentele fundamentale ale copilăriei. În contextul societății contemporane, marcată de sedentarism și utilizarea timpurie a tehnologiei, educația fizică în grădiniță devine un pilon strategic pentru formarea unor obiceiuri de viață sănătoase. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă ca preșcolarii să petreacă cel puțin 180 de minute pe zi în activități fizice, dintre care minimum 60 de minute de intensitate moderată spre viguroasă. Grădinița are misiunea de a asigura acest cadru într-un mod organizat, metodic și atractiv.





Educația fizică la această vârstă nu urmărește performanța sportivă, ci valorificarea potențialului biologic și psihic al copilului.

Principalele obiective sunt:

Obiective biologice: stimularea creșterii armonioase, formarea unei posturi corporale corecte și creșterea rezistenței la factorii de mediu.

Obiective motrice: formarea și consolidarea deprinderilor de bază (mers, alergare, săritură, aruncare) și dezvoltarea calităților motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență).

Obiective psihomotorii: dezvoltarea schemei corporale, a orientării spațio-temporale și a echilibrului.

Obiective socio-afective: educarea spiritului de echipă, a disciplinei, fair-play-ului și a integrării în grup.

Activitățile de mișcare au un impact integrat asupra întregii personalități a preșcolarului:

Planul fizic: Mișcarea stimulează circulația sangvină, oxigenarea țesuturilor și capacitatea respiratorie. De asemenea, joacă un rol crucial în prevenirea obezității infantile și întărirea sistemului imunitar.

Planul cognitiv: Studiile neuroștiințifice arată că activitatea fizică mărește fluxul de sânge către creier, stimulând atenția, memoria, capacitatea de concentrare și achiziția limbajului.

Planul afectiv și social: Prin intermediul jocurilor de mișcare bazate pe reguli, copiii învață să colaboreze, să își gestioneze emoțiile (succesul și eșecul) și să respecte limitele impuse de colectiv.

Pentru a asigura eficiența instruirii și adaptarea treptată a organismului la efort, activitatea se desfășoară după o structură metodică bine definită, adaptată pe obiective:

Succesul lecției depinde direct de tactul pedagogic al educatoarei. Aceasta trebuie să asigure un spațiu curat, aerisit și sigur. Metodele folosite trebuie să fie preponderent practice și atractive: explicația clară, demonstrația corectă și jocul ca metodă de bază. Dozarea efortului trebuie făcută cu atenție, alternând momentele de solicitare intensă cu cele de repaus și relaxare.

Educația fizică în grădiniță depășește sfera simplei distracții, fiind o necesitate biologică și o componentă esențială a educației globale. Prin transformarea mișcării spontane în mișcare conștientă și organizată, grădinița pune bazele unui stil de viață activ, contribuind decisiv la dezvoltarea unui copil sănătos, sociabil și echilibrat emoțional.

BIBLIOGRAFIE

Antonovici, Ștefania, *"Educația fizică în grădiniță"*, București: Editura Aramis, 2010

Cârstea, Gheorghe, *"Teoria și metodică educației fizice și sportului"*, București: Editura AN-DA, 2000.

Dragnea, Adrian (coord.), *"Educație fizică și sport - teorie și didactică"*, București: Editura FEST, 2006.

Mihailov, Maria, *"Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară (Curs de prelegeri)"*, Bălți: Presa universitară bălțeană, 2015.

Ministerul Educației Naționale, *"Curriculum pentru educația timpurie"*, București, 2019.





JOCURILE SPORTIVE ȘI DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. Joița Mihaela Gabriela, Școala Gimnazială, Com. Olanu, județul Vâlcea

Dezvoltarea armonioasă a elevilor din ciclul primar reprezintă un obiectiv important al procesului educațional. Pe lângă acumularea de cunoștințe, școala contribuie la formarea personalității copiilor, inclusiv la dezvoltarea lor emoțională. În acest context, jocurile sportive ocupă un loc esențial, deoarece oferă oportunități de învățare prin mișcare, cooperare și competiție. Participarea la activități sportive îi ajută pe elevi să își exprime emoțiile, să își dezvolte încrederea în sine și să învețe să relaționeze eficient cu cei din jur.

Jocurile sportive reprezintă activități motrice organizate, desfășurate după anumite reguli, care au scop recreativ, educativ și formativ. În învățământul primar, acestea sunt adaptate particularităților de vârstă ale copiilor și contribuie la dezvoltarea fizică, intelectuală și socio-emoțională.

Prin participarea la jocuri sportive, elevii învață să respecte reguli, să coopereze cu colegii și să își asume responsabilități în cadrul echipei. De asemenea, aceste activități stimulează spiritul de inițiativă, creativitatea și capacitatea de luare a deciziilor.

Dezvoltarea emoțională presupune formarea capacității de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a manifesta empatie față de emoțiile celorlalți. În perioada școlară mică, copiii trec prin numeroase experiențe care contribuie la maturizarea lor afectivă.

Emoțiile influențează comportamentul, motivația pentru învățare și relațiile sociale. Un copil care își gestionează eficient emoțiile este mai capabil să facă față provocărilor școlare și să stabilească relații pozitive cu cei din jur.

Jocurile sportive au un rol deosebit în dezvoltarea emoțională a elevilor din ciclul primar prin următoarele aspecte:

1. Dezvoltarea încrederii în sine

Participarea la activități sportive îi ajută pe copii să își descopere și să își valorifice capacitățile. Reușitele obținute în cadrul jocurilor contribuie la creșterea stimei de sine și la formarea unei imagini pozitive despre propria persoană.

2. Controlul emoțiilor

În timpul competițiilor, elevii experimentează emoții diverse, precum bucuria victoriei, dezamăgirea înfrângerii, entuziasmul sau emoția participării. Prin repetarea acestor experiențe, copiii învață să își gestioneze reacțiile emoționale într-un mod echilibrat.

3. Dezvoltarea empatiei și a spiritului de echipă

Multe jocuri sportive presupun colaborarea între colegi. Astfel, elevii învață să își susțină coechipierii, să respecte punctele de vedere ale altora și să manifeste empatie față de cei aflați în dificultate.

4. Reducerea stresului și a anxietății

Activitatea fizică favorizează eliberarea tensiunilor acumulate și contribuie la menținerea unei stări de bine. Jocurile sportive oferă copiilor posibilitatea de a se relaxa și de a se exprima liber, reducând nivelul de stres și anxietate.





5. Dezvoltarea perseverenței și a autocontrolului

În cadrul jocurilor sportive, elevii sunt încurajați să depună efort pentru atingerea obiectivelor și să respecte regulile stabilite. Aceste experiențe contribuie la formarea răbdării, disciplinei și perseverenței.

Pentru ca jocurile sportive să aibă efecte pozitive asupra dezvoltării emoționale, este important ca profesorii și părinții să creeze un climat de susținere și încurajare. Profesorul trebuie să promoveze fair-play-ul, cooperarea și respectul reciproc, iar familia să încurajeze participarea copilului la activități sportive și să aprecieze efortul depus, nu doar rezultatele obținute.

Jocurile sportive reprezintă un instrument educativ valoros pentru dezvoltarea emoțională a elevilor din ciclul primar. Prin intermediul acestora, copiii își dezvoltă încrederea în sine, capacitatea de autocontrol, spiritul de echipă și empatia. În același timp, activitățile sportive contribuie la reducerea stresului și la formarea unor comportamente sociale pozitive. Astfel, integrarea jocurilor sportive în activitatea școlară și extrașcolară are un rol important în formarea unor personalități echilibrate și bine adaptate social.

Bibliografie

- 
- 
1. Educație fizică și sport, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2018.
 2. Epuran, Mihai (coord.), *Psihologia sportului de performanță*, București, Editura FEST, 2013.
 3. Piaget, Jean, *Psihologia copilului*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2005.
 4. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche, 2008.
 5. Ministerul Educației, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – învățământ primar.

LITERATURA ȘI SPORTUL – REPERE PENTRU FORMAREA ARMONIOASĂ A ELEVULUI

Prof. Marinescu- Monceanu Anca Georgiana, Liceul Sanitar Antim Ivireanu, Rm. Vâlcea

Educația contemporană urmărește dezvoltarea armonioasă a elevului, nu doar acumularea de cunoștințe. Școala are misiunea de a forma personalități echilibrate, capabile să comunice, să coopereze, să își gestioneze emoțiile, să respecte reguli și să manifeste perseverență în atingerea obiectivelor. Din această perspectivă, literatura și sportul, deși aparțin unor domenii diferite, se întâlnesc într-un punct esențial: **formarea caracterului**.

Literatura contribuie la dezvoltarea sensibilității, imaginației și capacității de înțelegere a experiențelor umane, în timp ce activitatea sportivă dezvoltă disciplina, voința, spiritul de echipă și dorința de autodepășire. Împreună, cele două pot deveni instrumente educative valoroase pentru formarea armonioasă a elevilor.





Orele de limba și literatura română oferă numeroase contexte în care elevii pot descoperi valori care se regăsesc și în universul sportului. Personajele literare sunt puse adesea în situația de a depăși obstacole, de a lua decizii, de a-și învinge temerile, de a-i ajuta pe ceilalți sau de a continua atunci când drumul devine dificil.

Curajul, perseverența, responsabilitatea, respectul, prietenia și solidaritatea sunt valori pe care elevii le pot identifica și analiza în operele literare, dar pe care le pot experimenta concret în activitățile sportive.

De exemplu, lectura unui text în care personajul principal trebuie să depășească o dificultate poate constitui punctul de plecare pentru o discuție despre **autodepășire**. Elevii pot fi provocați să compare experiența personajului cu situația unui sportiv care, pentru a obține performanță, trebuie să se antreneze constant și să accepte faptul că succesul nu apare întotdeauna de la prima încercare.

În acest mod, literatura nu mai este percepută doar ca obiect de studiu, ci ca un spațiu în care elevul poate descoperi modele de comportament și poate reflecta asupra propriilor alegeri. Sportul însuși poate deveni un subiect valoros pentru activitățile desfășurate la ora de limba și literatura română. O competiție sportivă conține, în fond, multe dintre elementele unei narațiuni: personaje, obiective, obstacole, emoții, momente de tensiune, reușite sau eșecuri și, nu în ultimul rând, o lecție.

Elevii pot transforma experiențele sportive în contexte de comunicare orală și scrisă. O întâmplare petrecută în timpul unei competiții poate deveni o compunere narativă, descrierea unui sportiv poate constitui un exercițiu de realizare a portretului, iar o victorie importantă poate reprezenta punctul de plecare pentru un text argumentativ despre rolul perseverenței.

În cadrul orelor pot fi propuse activități precum „**Portretul unui campion**”, prin care elevii prezintă nu doar performanțele unui sportiv, ci și calitățile morale care au contribuit la succesul acestuia. O altă activitate, „**Interviu cu un campion**”, poate fi realizată sub forma unui joc de rol: un elev devine reporter, iar un altul interpretează rolul sportivului. Sunt exersate astfel formularea întrebărilor, exprimarea orală, ascultarea activă și spontaneitatea.

Activitatea „**Povestea unei victorii**” le poate solicita elevilor să relateze o experiență sportivă reală sau imaginară, insistând asupra emoțiilor trăite înainte, în timpul și după competiție. Important nu este ca finalul să fie obligatoriu victoria. Uneori, o înfrângere poate oferi o lecție mai valoroasă despre răbdare, asumarea greșelilor și puterea de a încerca din nou.

De la personajul literar la comportamentul sportiv

O abordare interdisciplinară poate porni de la întrebarea: „**Ce au în comun un erou literar și un adevărat campion?**”

Elevii pot identifica o serie de trăsături comune: curajul, perseverența, încrederea, disciplina, capacitatea de a depăși dificultățile și respectul față de ceilalți. Ulterior, acestea pot fi organizate într-un „portret al campionului”, realizat individual sau în echipă.

O asemenea activitate oferă profesorului posibilitatea de a discuta și despre sensul autentic al competiției. A fi campion nu înseamnă doar a ocupa primul loc. Înseamnă să respecti regulile, adversarul și coechipierii, să accepți rezultatul, să îți recunoști greșelile și să continui să muncești.

În acest sens, ora de limba și literatura română poate contribui la formarea unor comportamente asociate sportului chiar fără desfășurarea unei activități fizice propriu-zise. Prin lectură, conversație, argumentare, joc de rol și creație, elevii înțeleg semnificația unor valori pe care activitatea sportivă le transpune ulterior în acțiune.

Cuvântul și mișcarea – două căi spre aceeași finalitate





În activitatea didactică este important să construim legături între discipline și experiențele reale ale elevilor. Copiii și adolescenții sunt atrași de joc, competiție, provocări și modele. Valorificarea acestor interese la orele de limba și literatura română poate crește motivația pentru învățare și poate transforma anumite sarcini tradiționale în experiențe apropiate de universul lor. Profesorul poate utiliza texte despre sport și sportivi, articole, fragmente biografice sau interviuri ca suport pentru exerciții de înțelegere a textului, îmbogățire a vocabularului, exprimare orală și scrisă sau argumentare. În același timp, activitățile pot fi organizate sub forma unor provocări pe echipe, fără ca accentul să cadă exclusiv asupra câștigătorului.

Elevii trebuie să înțeleagă că valoarea competiției constă și în participare, progres și respectarea celorlalți. Această perspectivă este în acord cu filosofia concursului „Sport și sănătate”, în regulamentul căruia mișcarea, îmbunătățirea capacităților proprii, competiția, emoțiile și reușitele sunt prezentate drept elemente care îi apropie pe copii de sport, subliniindu-se totodată că activitatea sportivă trebuie să rămână o plăcere.

Literatura și sportul nu reprezintă două lumi izolate. Prima îl ajută pe elev să descopere prin cuvânt curajul, prietenia, perseverența, respectul și puterea de a depăși dificultățile, iar sportul îi oferă posibilitatea de a transforma aceste valori în comportamente concrete.

Prin abordări interdisciplinare, profesorul de limba și literatura română poate contribui la formarea unor elevi care nu doar citesc și interpretează corect un text, ci știu să comunice, să coopereze, să accepte succesul sau eșecul și să continue atunci când întâmpină dificultăți.

Educația armonioasă presupune, așadar, atât cultivarea minții și a sensibilității prin cuvânt, cât și cultivarea voinței și a caracterului prin mișcare. Literatura ne oferă povești despre devenire, iar sportul ne demonstrează că fiecare devenire presupune efort, perseverență și curaj.

Bibliografie

1. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
2. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
3. Șerdean, Ioan, *Didactica limbii și literaturii române în învățământul primar*, Editura Corint, București, 2007.

ÎN PAS CU SĂNĂTATEA PRIN SPORT

Prof. Mihai Maria, C.N. "Mircea cel Bătrân", Rm-Vâlcea/ Prof. Sîrbu Aniela Elena, Șc. Gimn. Achim Popescu, Păușești Măglași

În societatea modernă, sănătatea reprezintă una dintre cele mai importante valori ale vieții. Totuși, ritmul alert al activităților zilnice și timpul petrecut în fața dispozitivelor electronice au redus nivelul de mișcare al multor persoane. În acest context, sportul devine un element esențial pentru menținerea sănătății fizice și psihice. Practicarea regulată a activităților sportive contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la prevenirea bolilor și la îmbunătățirea calității vieții.

Importanța sportului pentru sănătate





Sportul are numeroase beneficii asupra organismului. În primul rând, el contribuie la întărirea sistemului cardiovascular. Activitățile fizice precum alergarea, mersul pe bicicletă sau înotul ajută inima să funcționeze mai eficient și reduc riscul apariției bolilor cardiovasculare.

De asemenea, sportul ajută la menținerea unei greutate corporale normale. Prin consumul de energie și stimularea metabolismului, exercițiile fizice contribuie la prevenirea obezității, o problemă tot mai răspândită în rândul copiilor și adulților. Totodată, mișcarea întărește musculatura și sistemul osos, reducând riscul accidentărilor și al unor afecțiuni precum osteoporoza.

Un alt beneficiu important este îmbunătățirea sistemului imunitar. Persoanele care practică sport în mod regulat sunt mai rezistente la diverse boli și infecții. În plus, activitatea fizică favorizează un somn odihnitor și crește nivelul de energie necesar desfășurării activităților zilnice.

Sportul și sănătatea mintală

Pe lângă efectele asupra corpului, sportul are un impact pozitiv și asupra sănătății mintale. În timpul exercițiilor fizice, organismul eliberează endorfine, cunoscute și sub denumirea de „hormonii fericirii”. Aceste substanțe contribuie la reducerea stresului, anxietății și stărilor de tristețe.

Sportul dezvoltă și calități importante precum disciplina, perseverența și spiritul de echipă. Participarea la activități sportive îi ajută pe tineri să socializeze, să își facă prieteni și să învețe să respecte reguli și valori morale. În același timp, succesul obținut prin efort și antrenament contribuie la creșterea încrederii în sine.

Sportul în viața de zi cu zi

Pentru a beneficia de avantajele sportului, nu este necesară practicarea sportului de performanță. Chiar și activitățile simple, precum mersul pe jos, alergarea ușoară, plimbările cu bicicleta sau exercițiile efectuate acasă, pot avea efecte pozitive asupra sănătății.

Specialiștii recomandă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată pe zi pentru copii și adolescenți și minimum 150 de minute pe săptămână pentru adulți. Este important ca activitatea fizică să fie însoțită de o alimentație echilibrată și de un program adecvat de odihnă.

Concluzie

În concluzie, sportul reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de menținere a sănătății și de prevenire a numeroaselor afecțiuni. Beneficiile sale se reflectă atât asupra corpului, cât și asupra minții, contribuind la o viață activă, echilibrată și fericită. Prin urmare, fiecare persoană ar trebui





... să includă mișcarea în programul său zilnic și să adopte un stil de viață sănătos. Astfel, putem fi cu adevărat „în pas cu sănătatea prin sport”.

Bibliografie

1. World Health Organization, *Physical Activity Factsheets*.
2. [Ministerul Sănătății din România](#).
3. [World Health Organization \(WHO\)](#).
4. Educație fizică și sport, manuale școlare aprobate de Ministerul Educației.
5. [UNICEF România](#) – materiale privind sănătatea și dezvoltarea copiilor.

EDUCAȚIA FIZICĂ LA PREȘCOLARI

Prof. înv. Preșcolar Morărescu Maria-Gabriela, Șc. Gimn. „Nicolae Bălcescu”, Râmnicu Vâlcea

Educația fizică reprezintă una dintre componentele fundamentale ale procesului instructiv-educativ din învățământul preșcolar. În această etapă a dezvoltării, copiii își formează deprinderile motrice de bază și își dezvoltă armonios organismul. Prin activități atractive și adaptate vârstei, educația fizică contribuie la menținerea sănătății și la dezvoltarea personalității copilului.

Rolul educației fizice în dezvoltarea copilului

Activitățile fizice desfășurate în grădiniță stimulează dezvoltarea musculară, coordonarea mișcărilor, echilibrul și orientarea spațială. Totodată, acestea contribuie la dezvoltarea capacității de concentrare, a disciplinei și a încrederii în propriile forțe. Copiii învață să respecte reguli, să coopereze și să participe activ la jocurile de grup.

Obiectivele educației fizice la preșcolari

Principalele obiective sunt dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, îmbunătățirea condiției fizice, formarea unei posturi corecte, dezvoltarea spiritului de echipă și cultivarea interesului pentru mișcare și activități sportive.

Forme și mijloace de realizare

Educația fizică la preșcolari se realizează prin jocuri de mișcare, exerciții fizice, trasee aplicative, activități sportive recreative și dansuri. Jocul reprezintă principala metodă de lucru, deoarece răspunde nevoilor specifice de vârstă și stimulează participarea activă a copiilor.

Beneficiile activităților fizice

Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la întărirea sistemului imunitar, la prevenirea obezității infantile și la dezvoltarea armonioasă a organismului. În plan psihologic, mișcarea reduce stresul, stimulează buna dispoziție și favorizează dezvoltarea relațiilor sociale.

Rolul cadrului didactic

Profesorul pentru învățământ preșcolar are responsabilitatea de a organiza activități sigure, atractive și eficiente. Acesta trebuie să adapteze exercițiile la particularitățile de vârstă ale copiilor, să ofere exemple corecte de execuție și să creeze un climat educațional pozitiv.

Concluzii





Educația fizică la preșcolari reprezintă o investiție importantă în sănătatea și dezvoltarea viitorilor adulți. Prin activități motrice variate și bine organizate, copiii își dezvoltă atât capacitățile fizice, cât și competențele sociale și emoționale. Promovarea mișcării încă din perioada preșcolară contribuie la formarea unui stil de viață sănătos și activ.

Bibliografie

1. Ministerul Educației, Curriculum pentru educație timpurie, București.
2. Dragnea, A., Bota, A. – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică.
3. Epuran, M. – Metodologia activităților de educație fizică, Editura FEST.
4. Cârstea, G. – Educație fizică și sport, Editura ANEFS.
5. Cucoș, C. – Pedagogie, Editura Polirom.

ÎNVĂȚĂM PRIN MIȘCARE – JOCUL SPORTIV ÎN ACTIVITATEA ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar Neagoie Elena Manuela, C.N.I Matei Basarab, Rm Vâlcea

Mișcarea ocupă un loc important în dezvoltarea armonioasă a copilului de vârstă școlară mică. Elevii din ciclul primar au nevoie să alterneze activitățile intelectuale cu cele dinamice, iar jocul sportiv poate deveni nu doar o modalitate de relaxare, ci și un instrument eficient de învățare și formare.

Prin jocurile de mișcare, copiii își dezvoltă coordonarea, viteza de reacție, echilibrul și rezistența la efort, dar învață în același timp să respecte reguli, să coopereze, să își asume responsabilități și să accepte rezultatul unei competiții. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea autonomiei și a încrederii în propriile posibilități.

În activitatea didactică, mișcarea poate fi integrată cu ușurință și în alte discipline. La matematică putem organiza „Ștafeta calculelor”, în care fiecare membru al echipei parcurge un mic traseu și rezolvă un exercițiu înainte de a preda ștafeta următorului coleg. La comunicare în limba română, jocul „**Aleargă spre cuvântul potrivit**” îi poate provoca pe elevi să identifice substantive, adjective, verbe sau cuvinte cu sens asemănător. La științe, copiii pot parcurge un traseu în aer liber pentru a descoperi și clasifica elemente din natură.

Astfel de activități îi ajută pe elevi să înțeleagă că învățarea nu se desfășoară numai în bancă. Atunci când copilul se mișcă, caută, descoperă și rezolvă o sarcină împreună cu ceilalți, implicarea sa este mai mare, iar experiența de învățare devine mai atractivă.

Un rol deosebit îl au activitățile desfășurate în echipă. Într-o ștafetă, fiecare copil contribuie la rezultatul final. Elevul învață să își aștepte rândul, să respecte regulile, să îi încurajeze pe ceilalți și să înțeleagă că succesul echipei depinde de contribuția fiecărui membru.

Competiția trebuie însă abordată cu atenție la această vârstă. Nu doar elevul care ajunge primul trebuie apreciat. Perseverența, progresul individual, respectarea regulilor, fair-play-ul și sprijinul oferit colegilor sunt reușite la fel de importante. Copiii trebuie să învețe atât să se bucure de victorie, cât și să accepte o înfrângere fără a renunța.

În același timp, jocurile sportive oferă profesorului contexte autentice pentru dezvoltarea socio-emoțională. Un copil care își încurajează colegul, îl ajută să finalizeze o probă sau fectită echipa adversă demonstrează că a înțeles valori care depășesc cadrul unei competiții sportive.





Consider că școala primară are un rol important în formarea unei atitudini pozitive față de mișcare și a unui stil de viață activ. Prin activități atractive, adaptate vârstei și integrate firesc în procesul educațional, putem transforma mișcarea într-o sursă de bucurie, învățare și dezvoltare personală.

A învăța prin mișcare înseamnă a-i oferi copilului posibilitatea de a descoperi că mintea și corpul lucrează împreună, iar adevărata reușită nu este numai să ajungi primul, ci să progresezi și să înveți alături de ceilalți.

Bibliografie

1. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
2. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.

ROLUL SPORTULUI IN EDUCAREA COPIILOR

Prof. educatie timpurie Panait Mihai Mihaela, G.P.P.Mihaesti/Mihaesti

Conceptul de bază al curriculumului școlar de Educație fizică constă în inițierea, în ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, în mod independent, mijloacele educației fizice (exercițiile fizice, factorii naturali/igienici), precum și de a duce un mod de viață sănătos atât în perioada colarizării, cât și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind școala, trebuie să devină conștienți de faptul că sportul și cultura fizică sunt mijloace eficiente în dezvoltarea fizică armonioasă, profilaxia bolilor, fortificarea și menținerea sănătății, obținerea echilibrului psihofiziologic, perfecționarea condiției fizice etc. – componente/factori ce asigură longevitatea speciei umane.

Ca disciplină instructivă, didactica educației fizice se prezintă în calitate de disciplină de studiu de specialitate care asigură pregătirea multilaterală a elevilor cu cunoștințe teoretico- metodice și practice pentru activitatea profesională a învățătorului de clasele primare. Însușirea acestei discipline va contribui la formarea unor cunoștințe pedagogice speciale ce țin de cunoașterea principiilor și metodicii de desfășurare a activităților de educație fizică, stimularea gândirii creatoare a elevilor etc. Toate acestea în ansamblu le vor permite viitoarelor cadre didactice să îmbine educația fizică cu celelalte laturi ale educației generale, să generalizeze experiențele novatoare, să elaboreze noi căi de perfecționare fizică a copiilor și să propage educația fizică în masele largi ale populației.

Didactica educației fizice este o disciplină de specialitate, importantă, care are drept scop pregătirea viitorilor specialiști în domeniul învățământului primar. Didactica educației fizice are scopul principal de a pregăti viitoarele cadre didactice, din care reiese următoarele obiective generale: - formarea la elevi a unui sistem integrativ de cunoștințe teoretice, priceperi și deprinderi speciale necesare viitoarelor cadre didactice; - formarea măiestriei profesional – pedagogice a specialistului contemporan în baza sistemului curricular de predare-învățare-evaluare; - formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de





educație fizică la nivelul ciclului primar. - Tematica cursului trebuie să fie expusă cu orientare spre dezvoltarea conținutului și componentelor structurale ale activității cadrului didactic (organizatoric, constructiv, comunicativ și gnostic). La aceasta va contribui profesorul prin formularea unor sarcini concrete, care vor reflecta însemnătatea practică a materialului teoretic. În curriculumul dat predomină temele ce țin de teoria și metodica educației fizice a copiilor de vârstă școlară mică: învățarea mișcărilor, educarea calităților motrice, organizarea și desfășurarea formelor de practicare a exercițiului fizic în conformitate cu învățământul curricular.

Sportul are un rol fundamental în dezvoltarea fizică, mentală și socială a copiilor. Participarea la diverse activități sportive nu doar că îmbunătățește starea de sănătate, dar și facilitează dezvoltarea abilităților necesare în viața cotidiană. Iată câteva dintre cele mai importante avantaje pe care sportul le oferă în creșterea și dezvoltarea copiilor.

Educația fizică reprezintă activitatea de formare-dezvoltare a personalității umane proiectată și realizată prin valorificarea deplină a potențialului fizic, fiziologic și psihologic al organismului în condițiile specifice societății contemporane. În prezent, oamenii au tendința de a deveni tot mai sedentari, ca urmare a dezvoltării tehnicii și automatizării, care fac ca munca fizică și participarea la efort a organismului să fie din ce în ce mai reduse. În acest context, activitatea sportivă ar trebui să ne însoțească de la o vârstă cât mai fragedă și până la sfârșitul vieții.

Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice cu specific multilateral (igienic, aplicativ, sportiv) constituie sarcina principală a educației fizice în general și a educației fizice în instituțiile de învățământ în special.

Ca proces pedagogic organizat, educația fizică urmărește dezvoltarea și pregătirea fizică a copiilor prin însușirea și perfecționarea deprinderilor și abilităților fizice și morale necesare în viață. Misiunea de educator presupune desfășurarea unei activități care să contribuie direct la dezvoltarea armonioasă a preșcolarilor. Dorința de mișcare și dinamismul, specifice vârstei, trebuie să devină instrumente în mâinile educatorului, prin care să se acționeze în sensul formării unor viitori adulți sănătoși fizic și psihic. Prin exercițiu fizic, copiii realizează forme variate și utile ale mișcării, capătă încredere în forțele lor, își coordonează activitatea nervoasă, dobândesc curaj, spirit de inițiativă și de organizare, devin mai sociabili, deprind reguli igienico-sanitare.

Obiectivele educației fizice sunt consolidarea dezvoltării biologice a personalității umane (formarea deprinderilor și a capacităților motrice; definitivarea conduitei igienico-sanitare) și stimularea dezvoltării psihice a personalității umane (dezvoltarea atenției concentrate, a spiritului de observație și gândirii flexibile; dezvoltarea stărilor afective pozitive; educarea voinței în condiții de competitivitate).

Conținutul educației fizice include un ansamblu de deprinderi și capacități specifice domeniului care vizează dezvoltarea armonioasă a personalității umane printr-un echilibru funcțional realizat practic între calitățile fizice și cele psihice. Proiectarea acestui tip de echilibru stimulează orientarea vocațională a personalității prin valorificarea deplină a însușirilor fizice, fiziologice și psihice în perspectiva integrării sociale continue.

Formele de organizare a activităților de educație fizică la grădiniță se concretizează prin trasee aplicative, gimnastică de înviorare, activități sportiv-turistice, etc. Foarte apreciate de copii sunt traseele aplicative, cu sau fără obstacole. La nivelul unui traseu se pot distinge mai multe elemente: compoziția (alergare, sărituri, aruncări, mersul în echilibru), obstacolele traseului (frânghii, bârne, saltele, tuneluri), dinamica traseului (exactitatea, cursivitatea și rapiditatea mișcărilor motrice), distanța traseului și durata traseului (liberă sau cronometrată).





Practicarea sportului dezvoltă armonios corpul, influențează creșterea și dezvoltarea personalității, contribuie la călirea organismului și la creșterea rezistenței la îmbolnăviri prin folosirea factorilor naturali (apă, soare, aer), dezvoltă calitățile fizice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență), dezvoltă deprinderi motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, târare, împingere), formează deprinderi corecte de conduită morală, intelectuală, regim rațional de muncă și odihnă, asigură refacerea rapidă a organismului după efortul fizic și intelectual, cultivă trăsături de voință și caracter (curaj, spirit de echipă, respectul față de sine și ceilalți, stăpânirea de sine, puterea de a învinge obstacole, încrederea în forțele proprii).

Bibliografie:

- 1) Consultații pentru activitatea didactică, Editura Eurobit, Timișoara, 1996.
- 2) Cristea, Sorin, Dicționar de pedagogie, Editura Litera Educațional, Chișinău, 2002.
- 3) Cucoș, Constantin, Pedagogie, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași, 2006.
- 4) Drăgan, Ion, Petroman, Pavel, Mărgineanțu, Dorina, Educația noastră cea de toate zilele, Editura Eurobit, Timișoara, 1992.



INTEGRAREA COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



Prof. Pătru Laura Maria, Liceul Tehnologic Băile Govora

Educația fizică și sportul joacă un rol important în dezvoltarea și integrarea indivizilor în societate. În activitatea didactică de educație fizică și sport deseori întâlnim copii care au diverse probleme de sănătate, atât fizice cât și psihice. De aceea o atitudine cât mai pozitivă asupra acestui aspect este necesară în includerea elevilor în activitatea fizică, mai cu seamă, să se pună accentul pe inițierea și încurajarea acestora în scopul obținerii unui act educativ de calitate.

Având în vedere faptul ca un copil cu cerințe educaționale speciale are de fapt niște nevoi speciale, derivate din anumite disfuncții la nivel intelectual, fizic sensorial ori psiho-afectiv, profesorul este acela care trebuie să vină în sprijinul său, asigurându-i participarea egală cu toți elevii, în cadrul activității sportive, prin implementarea unor metode diferite și adaptate nevoilor acestuia.

Educația incluzivă (după definiția dată de UNESCO) este un mod de educație adaptat și individualizat în funcție de nevoile tuturor copiilor în cadrul grupurilor și claselor echivalente ca vârstă, în care se regăsesc copii cu nevoi, capacități și nivele de competență foarte diferite. Prin educația incluzivă este oferit suport - în cadrul școlilor de masă și al claselor normale - copiilor cu dificultăți de învățare, indiferent de originea lor socială sau de tulburările pe care le prezintă, acceptați alături de colegii lor "normali".

Dezvoltarea psiho-motrică și cognitivă sunt interdependente astfel că, în activitățile sportive, achizițiile psiho-motrice sunt cele care influențează spiritul de competitivitate și fair-





play-ul. Pentru ca elevul să dobândească o calitate motrică și caracterială are nevoie să fie stimulat prin activități sportive adaptate care pot conduce uneori către atingerea unui nivel de performanță. Cu cât se cunosc mai bine particularitățile anatomice, fiziologice și psihice ale copilului, cu atât se pot obține mai multe rezultate în procesul instructiv-educativ.

Exercițiul fizic este considerat ca fiind mijlocul specific și de bază al educației fizice, prin care aceasta din urmă își realizează obiectivele. Exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării capacității motrice și dezvoltării fizice a oamenilor". În această idee putem sublinia că exercițiul fizic este o acțiune motrică, concepută, programată și executată în scopul realizării obiectivelor specifice educației fizice sportive (dezvoltarea armonioasă, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor și obișnuințelor de mișcare). Exercițiile fizice se caracterizează prin: conținut și formă.

Exercițiul fizic este mijlocul real prin care maximum elevilor cu cerințe educaționale speciale este atins. Ținând cont de acest aspect și de ideea că jocul este o importantă formă de manifestare a copilului, aducem în prim plan practica acestuia, ca metodă de predare- învățare în scopul acordării de noi posibilități pentru copilul cu CES. Prin regulile pe care le impune, jocul

Inițial, va fi jucat în doi, de la o distanță mică, distanța ce va fi crescută progresiv. Numărul jucătorilor poate crește treptat. Este indicat ca mingea să fie moale și să aibă mărime mare pentru a fi ușor de prins. Pe măsură ce se constată un progres, poate fi aleasă o minge mai mică. Prin oferirea de indicații verbale : "Aruncă la mine!", "Aruncă la colega!", "Prinde mingea!", "Aruncă la perete!", etc ,acest joc poate stimula orientarea spațială, dar și înțelegerea verbală.

Jocul cu popice poate fi considerat un alt joc de dezvoltare a motricității fine, dar și de coordonare. Dacă nu aveți popice, puteți folosi sticle goale. Jocul poate fi jucat și pe un plan înclinat. Mingea de asemenea va fi adaptată nevoilor copilului

Jocul „aruncă la coș,,

Coșul poate fi realizat dintr-un recipient , cum ar fi: găleată, cutie, bol, castron, lighean, etc. La început recipientul poate să aibă un diametru mai mare, apoi poate fi ales un recipient mai mic. Mingea de asemenea poate fi înlocuită cu un balon, o pereche de șosete, o minge de hârtie, etc.

Jocul întărește voința și sporește atenția copilului, crește spiritul de concentrare și ajută la diminuarea efortului.

Prin joc, copiii cu CES pot ajunge la descoperire de adevăruri, își pot antrena capacitatea lor de acțiune creativă, pentru că strategiile jocului, sunt în fond strategii euristice, în care se manifestă istețimea, spontaneitatea, inventivitatea, răbdarea, îndrăzneala.

Resurse bibliografice

1. D.Cristea, M. Ștef., P. Dragoș, „Activități motrice adaptate”, Note de curs, Oradea, 2014
2. „Educația fizică și sportul adaptat”, www.răsfoiesc.com
3. „Strategii de integrare a copiilor cu CES”, www.edict.ro, 2018
4. Marcu, V. și colab. Activități fizice adaptate, Editura Universitaria, Craiova, 2007





MATEMATICA ÎN MIȘCARE – ÎNVĂȚAREA PRIN SPORT ȘI COMPETIȚIE

Prof. Pleșea Adina Cristina, Școala Gimnazială, Sat Măgura, com. Mihăești

Matematica este prezentă în numeroase situații din viața cotidiană, iar sportul reprezintă unul dintre cele mai atractive contexte în care elevii îi pot descoperi utilitatea. Timpul obținut într-o cursă, distanța parcursă, numărul de puncte marcate, clasamentele, viteza sau diferențele dintre rezultate transformă activitatea sportivă într-un adevărat laborator de matematică aplicată.

Valorificarea sportului în cadrul orelor de matematică poate contribui la creșterea interesului elevilor pentru învățare. Noțiunile abstracte capătă sens atunci când sunt asociate unor experiențe concrete, iar elevul nu mai rezolvă un exercițiu doar pentru a obține un rezultat, ci pentru a răspunde unei situații reale.

O activitate interdisciplinară poate porni chiar de la organizarea unei mici competiții sportive. Elevii participă la o probă de alergare, iar timpul fiecărui participant este înregistrat. Datele obținute devin ulterior material de lucru la ora de matematică. Elevii pot ordona rezultatele, calcula diferența dintre timpi, determina media aritmetică și realiza un clasament.

În funcție de nivelul clasei, sarcinile pot deveni mai complexe. Se pot calcula distanțe și viteze, transforma unități de măsură, determina procente sau reprezenta rezultatele prin tabele și grafice. Astfel, matematica este conectată cu o experiență pe care elevii au trăit-o direct.

Un alt exemplu poate fi activitatea „**Matematicienii de pe teren**”. Elevii sunt organizați în echipe și primesc provocări inspirate din sport: „O echipă a înscris 24 de puncte în patru reprize. Care a fost media punctelor pe repriză?”, „Un elev parcurge 200 de metri în 40 de secunde. Ce distanță ar parcurge, menținând același ritm, în 2 minute?” sau „Din 20 de aruncări la coș, 15 au fost reușite. Ce procent reprezintă aruncările reușite?”.

Asemenea exerciții dezvoltă nu doar competențele matematice, ci și capacitatea de analiză, gândirea logică și abilitatea de a utiliza informațiile pentru rezolvarea unor probleme concrete. Sportul oferă un context foarte bun și pentru **statistică**. Rezultatele unei competiții pot fi centralizate într-un tabel, comparate și reprezentate grafic. Elevii pot identifica valoarea maximă și minimă, pot calcula media rezultatelor și pot observa progresul unui participant pe parcursul mai multor probe. În acest mod, ei înțeleg că cifrele nu sunt simple simboluri scrise în caiet, ci informații care ne ajută să descriem și să interpretăm realitatea.

Activitățile realizate în echipe contribuie și la dezvoltarea unor comportamente specifice sportului: respectarea regulilor, cooperarea, asumarea responsabilității și acceptarea rezultatului. Competiția matematică poate fi organizată după principiile unei ștafete: fiecare elev rezolvă o etapă a problemei și transmite rezultatul următorului coleg. Echipa poate ajunge la răspunsul final numai prin contribuția tuturor membrilor săi.

Matematica și sportul se întâlnesc astfel într-un mod firesc. Una oferă instrumentele pentru măsurare, calcul și interpretare, iar celălalt oferă situațiile concrete în care aceste instrumente pot fi utilizate.

Prin asemenea abordări interdisciplinare, profesorul poate transforma învățarea într-o experiență dinamică și poate demonstra elevilor că matematica există dincolo de manual și de sala de clasă.

Atunci când măsurăm o distanță, cronometrăm o cursă, calculăm un scor sau analizăm un clasament, facem matematică. Iar atunci când matematica pornește de la





experiențe reale, elevul înțelege nu doar cum să calculeze, ci și de ce are nevoie de ceea ce învață.

Bibliografie

1. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
2. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.

EDUCAȚIA SPORTIVĂ LA PREȘCOLARI

Profesor ed. timpurie: Podaru Elena – Adina, Șc. Gimnazială, sat Măgura, Mihăești

Educația sportivă la vârsta preșcolară reprezintă o componentă esențială a dezvoltării armonioase a copilului. În perioada 3–6/7 ani, organismul se află într-o etapă de creștere rapidă, iar activitățile motrice contribuie la dezvoltarea fizică, cognitivă, emoțională și socială. Prin jocuri de mișcare, exerciții fizice și activități sportive adaptate vârstei, copilul își formează deprinderi motrice de bază și își dezvoltă o atitudine pozitivă față de mișcare și sănătate.

Educația sportivă are un rol complex în formarea copilului. Principalele beneficii sunt:

Dezvoltare fizică:

1. Întărirea musculaturii și a sistemului osos.
2. Îmbunătățirea coordonării și echilibrului.
3. Creșterea rezistenței la efort.
4. Prevenirea sedentarismului și a obezității infantile.

Dezvoltare cognitivă:

1. Stimularea atenției și a memoriei.
2. Dezvoltarea capacității de orientare spațială și temporală.
3. Îmbunătățirea concentrării și a disciplinei.

Dezvoltare socio-emoțională:

1. Formarea spiritului de echipă.
2. Respectarea regulilor și a partenerilor de joc.
3. Creșterea încrederii în sine.
4. Gestionarea emoțiilor și a frustrărilor.

În activitățile de educație fizică și sportivă, educatoarea urmărește:

1. Dezvoltarea motricității generale (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere).
2. Formarea unei posturi corecte.
3. Dezvoltarea coordonării ochi-mână și ochi-picior.
4. Dezvoltarea vitezei, forței și rezistenței la nivelul posibilităților de vârstă.
5. Educarea unor deprinderi de igienă și a unui stil de viață activ.
6. Cultivarea fair-play-ului și a cooperării.

La această vârstă, activitățile sportive trebuie să respecte anumite principii:

1. Caracter ludic: copilul învață prin joc, de aceea exercițiile trebuie prezentate sub formă de jocuri și povești motrice.
2. Durată redusă: atenția preșcolarului este limitată; activitățile trebuie să fie variate și dinamice.
3. Siguranță: se utilizează materiale adecvate (mingi ușoare, jaloane, cercuri), iar spațiul trebuie să fie securizat.



- 
- 
4. Adaptare individuală: se ține cont de ritmul de dezvoltare al fiecărui copil.
 5. Încurajare și feedback pozitiv: accentul cade pe participare și progres, nu pe performanță competitivă.

➤ **Exemple de activități sportive pentru preșcolari**

Jocuri de mișcare

- „Prinde iepurașul” – dezvoltă viteza și orientarea.
- „Mingea călătoare” – dezvoltă coordonarea și cooperarea.
- „Trecem podul” – dezvoltă echilibrul.

Parcursuri aplicative

Copiii trec peste obstacole mici, se târăsc prin tunele, sar în cercuri și aruncă mingi la țintă. Aceste activități dezvoltă simultan mai multe deprinderi motrice.

Gimnastică și dans

Exercițiile ritmice pe muzică stimulează coordonarea, expresivitatea și simțul ritmului. Succesul educației sportive depinde de colaborarea dintre grădiniță și familie. Părinții pot susține activitatea prin:

1. încurajarea jocului în aer liber;
2. limitarea timpului petrecut în fața ecranelor;
3. participarea la activități sportive familiale (plimbări, bicicletă, jocuri cu mingea);
4. oferirea unui model pozitiv de stil de viață activ.

Grădinița are rolul de a organiza activități motrice sistematice și de a crea experiențe plăcute asociate mișcării.

Educația sportivă la preșcolari este un factor fundamental al dezvoltării integrale a copilului. Prin activități motrice adaptate vârstei, copiii își dezvoltă corpul, mintea și competențele sociale, formându-și în același timp obiceiuri sănătoase pentru viitor. Accentul trebuie pus pe joc, bucuria mișcării și participarea activă, nu pe performanța sportivă. Colaborarea dintre educatori și părinți este esențială pentru formarea unui stil de viață activ și echilibrat încă din primii ani de viață.

Bibliografie:

1. Ministerul Educației – Curriculum pentru educație timpurie.
2. World Health Organization – recomandări privind activitatea fizică la copii.
3. UNICEF – materiale privind dezvoltarea timpurie și jocul activ.
4. Lucrări de pedagogie și psihologia copilului preșcolar utilizate în formarea cadrelor didactice.



IMPACTUL CONSIDERABIL AL MOMENTULUI MIȘCĂRII ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Profesor educație timpurie: Popa Elena Aurora, Școala Gimnazială Sat Măgura, Mihăești

Motto: „Sportul te învață să ai caracter, te învață să joci după reguli, te învață să știi ce înseamnă să câștigi și să pierzi – te învață ce este viața.” – Billie Jean King



Educația timpurie reprezintă etapa fundamentală în dezvoltarea copilului, perioada în care se formează primele deprinderi, comportamente și atitudini. În grădiniță, activitățile sportive și jocurile de mișcare au un rol esențial nu doar pentru dezvoltarea fizică, ci și pentru dezvoltarea emoțională. Prin intermediul sportului, copiii preșcolari învață să își exprime emoțiile, să coopereze cu ceilalți și să își dezvolte încrederea în propriile capacități

În perioada preșcolară, copiii învață să recunoască și să gestioneze emoții precum bucuria, entuziasmul, frustrarea sau teama. Această etapă este esențială pentru formarea inteligenței emoționale. Activitățile sportive oferă numeroase situații de învățare prin care copiii își pot exersa autocontrolul și exprimarea adecvată a emoțiilor.

Jocurile motrice și activitățile sportive permit copiilor să își manifeste emoțiile într-un mod natural. Prin alergare, dans, jocuri cu mingea sau trasee aplicative, copiii își exprimă energia, bucuria și entuziasmul. În același timp, învață să accepte pierderea unui joc și să gestioneze frustrările într-un mediu sigur și educativ.

Fiecare reușită obținută în cadrul activităților sportive contribuie la consolidarea imaginii de sine. Atunci când un copil reușește să parcurgă un traseu, să arunce o minge la țintă sau să participe activ la un joc de echipă, acesta dobândește sentimentul competenței și al succesului. Aceste experiențe pozitive favorizează dezvoltarea stimei de sine.

În cadrul activităților sportive organizate în grădiniță, copiii învață să respecte reguli simple, să își aștepte rândul și să coopereze cu colegii. Ei dezvoltă comportamente de ajutorare, încurajare și respect reciproc, aspecte care contribuie la dezvoltarea empatiei și a competențelor socio-emoționale.

Mișcarea și jocul contribuie la diminuarea tensiunilor emoționale și la creșterea stării de bine. Copiii care participă regulat la activități fizice sunt mai relaxați, mai veseli și mai receptivi la activitățile educative. Sportul devine astfel un factor important în menținerea echilibrului emoțional.

Educatorea are responsabilitatea de a crea contexte atractive și sigure pentru desfășurarea activităților motrice. Prin încurajare, apreciere și adaptarea sarcinilor la nivelul de dezvoltare al fiecărui copil, cadrul didactic poate transforma activitățile sportive în experiențe valoroase pentru dezvoltarea emoțională.



În educația timpurie, sportul reprezintă un instrument educativ deosebit de important. Prin activitățile de mișcare, copiii își dezvoltă încrederea în sine, capacitatea de cooperare, autocontrolul și abilitatea de a-și exprima emoțiile. Integrarea constantă a activităților sportive în



Programul grădiniței contribuie la formarea unor copii echilibrați, sănătoși și pregătiți pentru integrarea școlară și socială.

Bibliografie:

Cuciureanu, M. (2018). Educația fizică și dezvoltarea copilului preșcolar. Iași: Polirom.
Epuran, M. (2013). Psihologia sportului. București: FEST.
Vrășmaș, E. (2014). Educația timpurie. București: Aramis.
Weinberg, R., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
World Health Organization (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.

PROIECT DIDACTIC

Prof. Ciprian Popescu, Școala Gimnazială "Nicolae Bălcescu", Drăgășani

Clasa: a IV-a

Efectiv: 23 de elevi

Durata lecției: 50 min

Loc de desfășurare: Sala de sport

Materiale utilizate: 1 fluier, 1 cronometru, mingi, jaloane, copete, cercuri, saltele

TEMELE LECȚIEI:

1. Dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare prin jocuri de mișcare - cursa pe numere;
2. Gimnastică acrobatică – învățarea rosogolirii către înainte din depărtat în depărtat.

TIPUL LECȚIEI: MIXT (învățare)

SCOPUL DIDACTIC: educarea coordonării în manevrarea cu precizie a obiectelor și învățarea, repetarea priceperilor și/sau deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive.

COMPETENȚE SPECIFICE:

Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte;
Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale;
Manifestarea atitudinii de cooperare, într-ajutorare și fair-play în timpul jocurilor.

METODE ȘI PROCEDEE: explicația; conversația; demonstrația; observare sistemică; apreciere verbală; evaluare formativă; exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă; exersarea actelor și acțiunilor motrice în condiții relativ constante; exersarea mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice .

MIJLOACE DIDACTICE: exercitii de front si ordine si captare a atentiei, exercitii din scoala alergării, săriturii; exerciții de dezvoltare fizică armonioasă; sisteme de acționare specifice dezvoltării coordonării, sisteme de acționare specifice învățării deprinderilor din jocul de handbal.





FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual, în perechi, pe grupe;

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode procedee: conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.

Momentele și durata lecției	Conținutul lecției	Dozare și codificare	Indicații metodice și organizatorice Formații de lucru și forme de exersare	Obs
1. Organizarea colectivului de elevi - 2 min	Alinierea elevilor; Raportul; Verificarea stării de sănătate și a ținutei; Enunțarea temelor de lecții		- alinierea se realizează în linie pe un rând	
2. Pregătirea organismului pentru efort - 7 min	Variante de mers: mers, mers pe vârfuri cu brațele sus, mers pe călcâi cu brațele la spate Variante de alergare: alergare, alergare cu pendularea gambelor spre înapoi, alergare cu genunchii sus, alergare cu pas săltat, alergare cu pas sărit, alergare cu pas adăugat, alergare accelerate, mers cu mișcări ample de respirație	½ tură ½ tură ½ tură 1 tură ½ tură ½ tură ½ tură	- deplasarea se realizează în jurul terenului - deplasarea se realizează pe 1/2 diagonală terenului	
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor - 8 min	Exercițiul nr. 1 Stând cu palmele pe șolduri: T1- T2 - aplecarea capului înainte; T3- T4 - aplecarea capului înapoi - prin arcuire; T1- T2 - îndoirea capului spre stânga; T3- T4 - îndoirea capului spre dreapta- prin arcuire; T1- T2 - răsucirea capului spre stânga; T3- T4 - răsucirea capului spre dreapta; Exercițiul nr. 2 Stând departat cu brațele îndoite la piept: T1- T2 - arcuirea brațelor la piept; T3- T4 - arcuirea brațelor lateral; Exercițiul nr. 3 Stând depărtat: T1- T2 - arcuirea brațelor spre înapoi cu brațul drept ridicat și brațul stâng pe lângă corp; T3- T4 - același procedeu cu inversarea brațelor; Exercițiul nr. 4 Stând depărta	1x 8T 4x 8T 4x 8T 8x	- coloană de gimnastică câte 4 cu o lungime de 2 brațe între elevi * * * * * * * * * * * * × - palmele orientate în sus. - brațele perfect întinse, spatele drept, privirea înainte. - brațele perfect întinse, spatele drept, privirea înainte.	





	- rotații ale brațelor spre înainte și înapoi, simultan și alternativ; Exercițiul nr. 5 Stând depărtat cu palmele pe șolduri: T1- T2 - îndoirea trunchiului spre stânga; T3- T4 - îndoirea trunchiului spre dreapta; T5- T6 - îndoirea trunchiului spre stânga; T7-T8 - îndoirea trunchiului spre dreapta; Exercițiul nr. 6 Stând depărtat cu palmele pe șolduri: T1- T2 – răsucirea trunchiului spre stânga; T2- T3 – răsucirea trunchiului spre dreapta prin arcuire; Exercițiul nr. 7 Stând depărtat: T1- T2 - îndoirea trunchiului spre înainte și atingerea solului cu vârful degetelor; T3- T4 - îndoirea trunchiului spre înapoi cu ducerea palmelor la spate - prin arcuire; Exercițiul nr. 8 Stând cu palmele pe șolduri: T1- T4 - fandare înainte cu piciorul drept; T5- T8 - fandare înainte cu piciorul stâng; T1- T4 - fandare în lateral dreapta cu piciorul drept; T5- T8 - fandare în lateral stânga cu piciorul stâng; Exercițiul nr. 9 Stând drept: - sărituri de pe loc cu palmele pe șolduri; mișcări de respirație și relaxare.	4x 8T		- spatele drept, privirea înainte.
		4x 8T		- spatele drept, privirea înainte.
		4x		- picioarele și brațele perfect întinse.
		4x 8T		- spatele drept, privirea înainte, cu piciorul opus celui fandat perfect întins.
		8x		- spatele drept, privirea înainte.
		4x		- spatele drept, privirea înainte.
4. Dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare prin jocuri de mișcare – cursa pe numere - 14 min	Dezvoltarea calității motrice viteza – viteza de reacție și de deplasare. Joc de mișcare „Cursa pe numere” Elevii sunt așezați în linie cu fața spre direcția de alergare. În fața fiecărui elev, la distanță de 10 m se așează un jalon care să poată fi ocolit. Elevii număra în continuare, fiecare elev reținând numărul care îi aparține. Când profesorul va pronunța sau va arăta o cifră, elevii cu numărul respectiv pornesc în cursă, ocolesc jalonul și revin la locul lor. Copilul care ajunge primul la locul său câștigă un punct. Câștigă cel care acumulează cel mai mare număr de puncte. Același joc se poate juca și pe culori, fiecare elev alegând o	10-15m 3x		- se execută de trei ori, o dată de acomodare și de două ori sub formă de concurs, câștigând coloana ce transmite mai repede mingea.
		3x		- concurs, câștigând coloana care acumulează mai multe puncte




	culoare.,daca mai mulți elevi aleg aceeași culoare, pornesc în același timp.		
5. Gimnastică acrobatică – învățarea rostogolirii către înaintat din depărtat în depărtat- 15 min	- stând - sprijin depărtat - rostogolire înainte din depărtat în depărtat. - legarea elementelor invatate prin realizarea unui exercitiu la salteaua de gimnastica.	4x	- se lucrează pe două coloane, fete-băieți, fiecare coloană având câte o saltea; - se acorda o atentie permanenta a tinutei si elegantei in miscari;
6. Revenirea organismului dupa efort - 2 min	- mers cu scuturarea brațelor și picioarelor - mers cu mișcări de respirație și relaxare - mers cadențat și redresarea ținutei	2'	- elevii se deplasează în coloană câte unul
7. Concluzii, aprecieri și recomandări - 2 min	- evidențierea aspectelor pozitive și negative constate pe parcursul lecției - recomandări individuale și generale pentru activitatea independentă - salutul	2'	- elevii se aliniază pe un rând
Prof. Ciprian Popescu			




Bibliografie

1. Dragnea, A., Bota, A. – *Teoria activităților motrice. Activități fizice – exerciții fizice – sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
2. **Cârstea, G.** – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993;
3. **Ministerul Educației Naționale** – *Programa școlară pentru Educație fizică și sport*, aprobată prin ordin al ministrului educației.
4. Rață, G., *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Pim, Iași, 2008.

MIȘCARE ȘI ÎNVĂȚARE ÎN AER LIBER – ACTIVITĂȚILE OUTDOOR ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. educație timpurie Popescu Elena Ramona, Prof. educație timpurie Popa Maria Alexandra,
Școala Gimnazială, Sat Măgura, Mihăești, GPP Buleta

Mișcarea reprezintă una dintre nevoile fundamentale ale copilului preșcolar. Alergarea, săriturile, jocurile cu mingea, traseele sau simplele plimbări în natură contribuie la dezvoltarea



fizică, dar și la starea de bine a copilului. Atunci când aceste experiențe sunt organizate în aer liber, ele capătă o valoare suplimentară: copilul se mișcă, explorează, observă, cooperează și învață în același timp.

Activitățile outdoor pot transforma curtea grădiniței într-un adevărat spațiu educațional. Nu sunt necesare întotdeauna materiale sofisticate. Jaloanele, cercurile, mingile, corzile, dar și elementele din natură pot fi utilizate pentru organizarea unor jocuri atractive și accesibile copiilor.

Un simplu traseu poate cuprinde alergare printre jaloane, mers în echilibru, sărituri dintr-un cerc în altul, transportarea unui obiect și ocolirea unor obstacole. Prin repetarea acestor acțiuni, copiii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, orientarea spațială și încrederea în propriile posibilități.

Consider că unul dintre marile avantaje ale activităților în aer liber este libertatea pe care copilul o simte. În natură, mișcarea devine firească, iar copilul este mai puțin preocupat de ideea că „execută un exercițiu”. El aleargă pentru a găsi o comoară, sare pentru a trece peste un „râu”, merge în echilibru pentru a traversa un „pod” și ocolește obstacole pentru a ajunge la destinație. Povestea și jocul transformă efortul fizic într-o experiență plăcută.

O activitate apreciată de preșcolari poate fi **„Vânătoarea de comori în mișcare”**. Copiii, organizați în echipe, trebuie să găsească diferite indicii amplasate în curtea grădiniței. Pentru a ajunge la ele, parcurg mici probe: aleargă până la un reper, sar de cinci ori, merg pe un traseu marcat, transportă o minge sau imită deplasarea unui animal. Fiecare probă rezolvată conduce spre următorul indiciu, iar la final copiii descoperă împreună „comoara”.

Activitatea nu urmărește doar dezvoltarea motrică. Copiii trebuie să comunice, să își aștepte colegii, să respecte regulile și să găsească împreună soluții. Astfel, mișcarea contribuie și la dezvoltarea socială și emoțională.

Natura oferă numeroase posibilități de integrare a domeniilor de învățare. Putem număra pașii până la un copac, identifica forme și culori în timpul unui traseu, sorta elemente naturale, imita mișcărilor animalelor sau realiza ștafete în care copiii transportă conuri, frunze ori alte materiale naturale. În acest mod, activitatea fizică se îmbină firesc cu matematica, explorarea mediului, limbajul și creativitatea.

Este important însă ca activitățile de mișcare să fie adaptate particularităților de vârstă și posibilităților fiecărui copil. Scopul nu trebuie să fie performanța sportivă, ci participarea, progresul și formarea unei relații pozitive cu mișcarea. Un copil care reușește astăzi ceea ce ieri considera dificil trebuie apreciat, chiar dacă nu este cel mai rapid din grupă.

Într-o perioadă în care timpul petrecut de copii în fața ecranelor ocupă un loc tot mai important în viața cotidiană, grădinița poate contribui la redescoperirea bucuriei de a alerga, de a explora și de a se juca în aer liber.

Activitățile outdoor ne demonstrează că educația nu se desfășoară numai între pereții sălii de grupă. Curtea, iarba, aleile și natura din jurul nostru pot deveni spații în care copilul învață prin propriile experiențe.

Un copil care descoperă de mic bucuria mișcării în aer liber are șansa de a transforma mișcarea dintr-o activitate organizată de adult într-un obicei firesc pentru o viață sănătoasă.

Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019.
2. Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.





DEZVOLTAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE LA GRĂDINIȚĂ – DEZVOLTAREA REZISTENȚEI ȘI A FORȚEI

Prof. educație timpurie Săliște Mihaela & Dragomirescu Emilia, Liceul de Arte "Victor
Giuleanu"/Grădinița cu P.P. Nord 2 Rm. Vâlcea

Educația psihomotrică în grădiniță reprezintă baza dezvoltării armonioase a copilului, vizând legătura indisolubilă dintre funcțiile cognitive (psihicul) și mișcarea fizică (motricitatea). La această vârstă, corpul este instrumentul principal prin care copilul explorează, înțelege și interacționează cu lumea din jur. Aptitudinile psihomotrice includ coordonarea generală, echilibrul, orientarea spațio-temporală, schema corporală, dar și calitățile motrice de bază: viteza, îndemânarea, forța și rezistența.

În perioada preșcolarității (3-6 ani), sistemul nervos și cel muscular sunt într-o continuă și rapidă formare. De aceea, dezvoltarea psihomotrică nu se produce de la sine în mod optim, ci necesită un cadru organizat, stimulativ și adaptat particularităților de vârstă. Jocul de mișcare este limbajul natural prin care copiii își antrenează aceste abilități, transformând efortul fizic într-o activitate ludică și atractivă.

Dezvoltarea acestor aptitudini nu influențează doar sfera fizică, ci are un impact direct asupra pregătirii pentru școală și a dezvoltării cognitive. O bună coordonare și un tonus muscular adecvat stau la baza abilităților de scriere de mai târziu, în timp ce orientarea în spațiu și controlul corpului ajută la concentrarea atenției, la organizarea gândirii și la creșterea încrederii în forțele proprii.

Prin urmare, rolul educatorului este de a propune activități și jocuri care să solicite progresiv aceste aptitudini. Intervenția pedagogică trebuie să fie ghidată de principiul accesibilității, asigurând un mediu sigur în care copilul să își poată testa și depăși limitele motrice fără riscul de accidentare sau de frustrare emoțională.

Când vorbim despre dezvoltarea forței și a rezistenței la copiii de 3-6 ani, este esențial să corectăm o prejudecată comună: antrenamentul la această vârstă nu are nimic în comun cu ridicarea de greutăți sau cu efortul epuizant specific adulților. La preșcolari, aceste calități motrice sunt abordate blând, sub forma jocurilor dinamice, respectând ritmul de creștere a sistemului osos și articular, care este încă incomplet osificat și vulnerabil la suprasolicitări.

Forța la vârsta preșcolară se referă în principal la capacitatea copilului de a-și învinge propria greutate corporală sau greutăți foarte mici (săculeți, mingi ușoare). Se pune accent pe dezvoltarea forței generale, care implică marile grupe musculare (spatele, abdomenul, membrele), evitându-se solicitările izolate. Jocurile de târâre, împingere, tracțiune ușoară sau menținerea unor posturi (izometrie pe termen scurt) sunt ideale pentru formarea unui „corset muscular” care să asigure o postură corectă.

Rezistența, pe de altă parte, vizează capacitatea organismului de a susține un efort fizic moderat pe o perioadă mai lungă de timp, fără instalarea unei oboseli profunde. Pentru preșcolari, vorbim exclusiv despre efort aerob. Deși copiii au o energie debordantă, ei obosec repede, dar se și recuperează la fel de repede. De aceea, jocurile care vizează rezistența implică alergări continue, dar la intensitate redusă, trasee aplicative sau jocuri de urmărire care durează câteva minute.





Din punct de vedere metodic, educarea forței și a rezistenței necesită o atenție deosebită din partea educatorului în privința dozării efortului. Este strict necesară alternarea perioadelor de activitate intensă cu pauze active (mers de voie, exerciții de respirație). De asemenea, corectitudinea execuției (ex: spatele drept la ridicarea unui obiect, amortizarea săriturii pe vârfuri) primează întotdeauna în fața vitezei sau a performanței cantitative.

1. Cursa broscuțelor

Elementul exersat: Forța membrelor inferioare (picioarelor) și rezistența la efort.

Materiale: Conuri sau cretă pentru marcarea liniei de start și a celei de sosire.

Formația de lucru: Copiii sunt așezați în șiruri (2-3 echipe), în spatele liniei de start.

Desfășurarea jocului: La semnalul educatorului, primii copii din fiecare șir se lasă în ghemuit (ca niște broscuțe) și se deplasează prin sărituri succesive până la conul de întoarcere, pe care îl ocolesc, revenind la fel sau în alergare ușoară pentru a preda ștafeta.

Indicații metodice: Spatele trebuie să fie cât mai drept, iar săritura să se facă cu amortizare pe vârfuri. Pentru a preveni suprasolicitarea genunchilor, distanța traseului nu trebuie să fie foarte mare (3-5 metri).

2. Căraușii harnici

Elementul exersat: Forța brațelor, a spatelui și rezistența la transport de greutate.

Materiale: Săculeți de nisip (200-500g), mingi medicinale ușoare (max 1 kg) sau sticle mici cu apă; coșuri/cutii.

Formația de lucru: Pe echipe, așezați în șir.

Desfășurarea jocului: La capătul traseului se află o grămadă de „materiale de construcție” (săculeții). Fiecare copil trebuie să alerge, să ia un obiect (sau două, câte unul în fiecare mână), să îl aducă în brațe până la coșul echipei sale și să revină la capătul rândului. Jocul continuă până la mutarea tuturor obiectelor, menținând un efort continuu.

Indicații metodice: Copiii vor fi atenționați să ridice obiectele îndoind genunchii, nu spatele. Efortul este dozat prin greutatea obiectelor și numărul de repetări.

3. Lupta cocoșilor

Elementul exersat: Forța generală (în special a brațelor și trunchiului) și echilibrul.

Materiale: Nu sunt necesare (opțional covorașe de gimnastică).

Formația de lucru: Copiii sunt grupați pe perechi de înălțime și forță aproximativ egale, așezați față în față, la distanță de un braț.

Desfășurarea jocului: Ambii copii stau într-un picior (sau în genunchi, pentru o variantă mai simplă), cu brațele îndoite la piept, cu palmele orientate spre partener. La semnal, trebuie să se împingă reciproc doar cu palmele, încercând să îl dezechilibreze pe celălalt (să îl facă să pună al doilea picior pe sol).

Indicații metodice: Împingerile trebuie să fie sacadate și aplicate doar în palmele partenerului, niciodată pe piept sau pe față. Se va pune accent pe spiritul de fair-play.

4. Trenulețul neobosit

Elementul exersat: Rezistența cardio-respiratorie (efort aerob de durată).

Materiale: Un fluier sau o tamburină.

Formația de lucru: Unul sau două șiruri lungi; copiii se țin de talie sau de umerii celui din față.

Desfășurarea jocului: „Trenulețul” pornește la drum prin sală sau curte. Educatorul impune ritmul de deplasare folosind instrumentul muzical: mers încet (urcare pe munte), alergare ușoară, alergare mai rapidă (la vale), mers pe vârfuri, șerpuire printre obstacole. Deplasarea se face fără oprire timp de 3-5 minute.





Indicații metodice: Accentul cade pe respirația corectă (inspir pe nas, expir pe gură) și pe menținerea continuității formației fără a se rupe rândurile.

5. Câinii și pisicile

Elementul exersat: Forța brațelor și a picioarelor, rezistența generală a organismului.

Materiale: Bănci de gimnastică sau măsuțe joase.

Formația de lucru: Răspândiți pe tot spațiul de joc.

Desfășurarea jocului: Jumătate dintre copii sunt „câini”, cealaltă jumătate „pisici”. Toată deplasarea se face pe patru labe (sprijin pe palme și tălpi/genunchi). La semnal, câinii încearcă să prindă pisicile. Pisicile se pot salva ascunzându-se „în copac” (suindu-se pe băncuțe/măsuțe). După un minut, rolurile se inversează.

Indicații metodice: Sprijinul trebuie să se facă corect pe toată suprafața palmei pentru a proteja încheieturile. Deoarece efortul în această poziție este mare, re prizele de joc trebuie să fie scurte (1-2 minute), urmate de pauze de relaxare.

6. Roaba

Elementul exersat: Forța brațelor, a centurii scapulare și a musculaturii abdominale.

Materiale: Saltele de gimnastică sau iarbă (dacă se joacă afară).

Formația de lucru: Pe perechi, la linia de start.

Desfășurarea jocului: Un copil stă în sprijin pe palme, iar partenerul său îl prinde de coapse sau de bazin (NU de glezne, pentru a nu arcuri pericolos coloana). La semnal, „roaba” înaintează sprijinindu-se în mâini, până la o linie marcată (2-3 metri distanță), după care fac schimb de roluri și se întorc la start.

Indicații metodice: Priza copiilor care susțin „roaba” se va face de deasupra genunchilor (coapse/șolduri) pentru a oferi stabilitate trunchiului și a menține spatele drept. Jocul se desfășoară încet, accentul fiind pe forță și control, nu pe viteză.

7. Statuile de piatră

Elementul exersat: Forța izometrică (menținerea unei posturi tensionate) și rezistența musculară.

Materiale: O boxă pentru muzică ritmată.

Formația de lucru: Copiii sunt împrăștiați liber prin sală.

Desfășurarea jocului: Cât timp cântă muzica, toți copiii aleargă rapid prin sală (sau sar). Când educatorul oprește brusc muzica, toți trebuie să se „transforme în statui de piatră” adoptând o poziție dificilă sugerată de educator (ex: statuie într-un picior, statuie ghemuită, statuie cu o mână și un picior sus). Trebuie să mențină nemișcați această poziție timp de 10-15 secunde. Cine se mișcă, face o genuflexiune și reintră în joc.

Indicații metodice: Trecerea bruscă de la efort dinamic (alergare) la contracție izometrică (postură fixă) dezvoltă excelent forța musculară de susținere și echilibrul. Timpul de „înghețare” va crește progresiv pe măsură ce copiii capătă mai multă forță (până la 20-30 secunde).

În concluzie, integrarea jocurilor de mișcare axate pe dezvoltarea forței și a rezistenței în programul preșcolarilor aduce beneficii profunde, care depășesc simpla sferă a dezvoltării fizice. Aceste activități ludice sunt instrumente esențiale prin care copiii își explorează limitele, capătă încredere în propriile capacități corporale și dezvoltă reziliență în fața provocărilor. Transformând efortul fizic într-o joacă antrenantă, cei mici asimilează în mod natural și plăcut un stil de viață activ, punând bazele unei imunități puternice și a unei dezvoltări armonioase pe termen lung.

Totodată, succesul acestui demers psihomotric depinde fundamental de abordarea cadrului didactic, care trebuie să îmbine expertiza metodică cu empatia. Educatorul acționează ca un facilitator care adaptează permanent jocurile la dinamica și nevoile grupei, prioritizând siguranța, corectitudinea posturii și bucuria participării. Prin validarea efortului și a implicării, mai degrabă





...cât a performanței absolute, ne asigurăm că fiecare copil este susținut să crească sănătos, într-un mediu pozitiv, inclusiv și profund încurajator.

Bibliografie

Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA.

Epuran, M. (2005). *Motricitate și psihism în activitățile corporale*. București: Editura FEST.

Rață, G. (2008). *Educația psihomotrică*. Bacău: Editura Alma Mater.

Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2002). *Educația fizică a copiilor de vârstă preșcolară*. București: Editura Editis.

ROLUL SPORTULUI LA ELEVII DE GIMNAZIU

-Studiu de specialitate-

Dir.adj.prof.Sasu Roxana-Elena, Șc.Gim.,Anton Pann,, Rm.Vâlcea, Jud.Vâlcea

Sportul reprezintă o componentă esențială a educației elevilor din ciclul gimnazial. În perioada gimnaziului, copiii trec prin schimbări importante din punct de vedere fizic, intelectual și emoțional, iar activitatea sportivă contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității lor. Prin participarea la orele de educație fizică și la diferite activități sportive, elevii își formează deprinderi sănătoase de viață, își îmbunătățesc starea de sănătate și învață valori importante precum disciplina, respectul și spiritul de echipă. În societatea actuală, caracterizată prin utilizarea excesivă a tehnologiei și prin reducerea timpului petrecut în mișcare, sportul devine din ce în ce mai important pentru menținerea sănătății copiilor și adolescenților. De aceea, școala are un rol fundamental în promovarea activităților sportive și în dezvoltarea interesului elevilor pentru mișcare.

Importanța sportului pentru sănătatea fizică

Unul dintre cele mai importante roluri ale sportului la gimnaziu este menținerea și îmbunătățirea sănătății fizice. Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la întărirea sistemului muscular și osos și la îmbunătățirea funcționării aparatului cardiovascular și respirator. Elevii care participă activ la activități sportive au o condiție fizică mai bună și sunt mai rezistenți la efort. De asemenea, sportul ajută la prevenirea unor probleme de sănătate precum obezitatea, sedentarismul și afecțiunile cauzate de lipsa mișcării. În ultimii ani, numărul copiilor care petrec mult timp în fața calculatorului, a telefonului sau a televizorului a crescut considerabil, ceea ce face ca activitatea fizică să fie necesară pentru menținerea unui stil de viață sănătos. Orele de educație fizică din școală oferă elevilor posibilitatea de a practica diverse exerciții și jocuri sportive, contribuind la dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței și coordonării motrice. Aceste calități sunt importante atât pentru sănătate, cât și pentru desfășurarea activităților zilnice.





Rolul sportului în dezvoltarea psihică și emoțională

Pe lângă beneficiile fizice, sportul are un impact pozitiv asupra dezvoltării psihice și emoționale a elevilor. Activitatea sportivă reduce stresul, anxietatea și tensiunile acumulate în timpul activităților școlare. În timpul exercițiilor fizice, organismul eliberează substanțe care contribuie la creșterea stării de bine și a nivelului de energie. Sportul îi ajută pe elevi să își dezvolte încrederea în propriile forțe și să își cunoască mai bine limitele și posibilitățile. Obținerea unor rezultate bune în competiții sau realizarea unor obiective personale contribuie la creșterea stimei de sine și la formarea unei imagini pozitive despre propria persoană. De asemenea, participarea la activități sportive îi învață pe copii să gestioneze atât succesul, cât și eșecul. Ei învață să accepte înfrângerile, să își analizeze greșelile și să depună efort pentru a se îmbunătăți. Aceste experiențe sunt valoroase pentru dezvoltarea caracterului și pentru pregătirea lor pentru viața de adult.

Sportul și dezvoltarea socială

Sportul are un rol important și în dezvoltarea relațiilor sociale dintre elevi. Multe activități sportive se desfășoară în echipă, ceea ce îi ajută pe copii să comunice, să colaboreze și să își asume responsabilități comune. Prin participarea la jocuri și competiții, elevii învață să respecte regulile, să își ajute colegii și să accepte deciziile arbitrilor sau ale profesorilor. Spiritul de echipă reprezintă una dintre cele mai valoroase lecții oferite de sport. Elevii înțeleg că succesul depinde de colaborarea tuturor membrilor grupului și că fiecare persoană are un rol important. Astfel, sportul contribuie la dezvoltarea unor comportamente bazate pe respect, toleranță și solidaritate. Totodată, activitățile sportive oferă oportunități de socializare și de formare a unor relații de prietenie. Participarea la competiții școlare, concursuri sportive sau evenimente organizate de școală creează un mediu favorabil dezvoltării unor legături pozitive între elevi.

Sportul și performanța școlară

Numeroase studii au demonstrat că activitatea fizică influențează pozitiv capacitatea de învățare și performanța școlară. Exercițiile fizice stimulează circulația sângelui și oxigenarea creierului, contribuind la îmbunătățirea concentrării, memoriei și atenției. Elevii care practică sport în mod regulat au adesea o disciplină mai bună și o capacitate crescută de organizare a timpului. Ei învață să îmbine activitățile școlare cu cele sportive, dezvoltându-și responsabilitatea și perseverența. De asemenea, sportul contribuie la reducerea oboselei mentale și la creșterea motivației pentru învățare. După activități fizice moderate, elevii se pot concentra mai bine asupra sarcinilor școlare și pot obține rezultate mai bune la învățătură.

Rolul profesorului de educație fizică

Profesorul de educație fizică are un rol esențial în promovarea sportului în rândul elevilor de gimnaziu. Acesta nu este doar un instructor care predă exerciții și reguli sportive, ci și un model de comportament sănătos și echilibrat. Prin activitățile organizate, profesorul contribuie la dezvoltarea capacităților motrice ale elevilor și îi motivează să adopte un stil de viață activ. De asemenea, el încurajează respectarea regulilor, cooperarea și fair-play-ul, valori importante atât în sport, cât și în viața de zi cu zi. Profesorul trebuie să creeze un mediu plăcut și sigur, în care fiecare elev să poată participa indiferent de nivelul său de pregătire fizică. Astfel, sportul devine o activitate accesibilă și atractivă pentru toți elevii.





În concluzie, sportul ocupă un loc important în viața elevilor de gimnaziu, contribuind la dezvoltarea lor fizică, psihică și socială. Prin practicarea regulată a activităților sportive, elevii își mențin sănătatea, își dezvoltă disciplina și spiritul de echipă, își îmbunătățesc performanțele școlare și dobândesc valori esențiale pentru viitor. Într-o societate în care sedentarismul este tot mai prezent, promovarea sportului în școală și în afara acesteia reprezintă o necesitate. De aceea, elevii trebuie încurajați să participe activ la orele de educație fizică și la alte activități sportive, pentru a beneficia de toate avantajele pe care mișcarea le oferă.

Bibliografie:

1. Cerghit, Ioan, Sisteme de instruire alternative și complementare, Editura Aramis, București, 2008.
 2. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
 3. Epuran, Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005.
 4. Ministerul Educației, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – gimnaziu.
 5. Organizația Mondială a Sănătății (OMS), Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, Geneva, 2020.
 6. Bota, Aura, Exerciții fizice pentru viață sănătoasă, Editura Cartea Universitară, București, 2006.
- 
- 

ROLUL ACTIVITĂȚII DIDACTICE ÎN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SPORTIVE LA ELEVI ȘI PREȘCOLARI

Stoian Simona-Maria , G . P. P. Gurișoara, Școala Gimnazială Măgura Mihăești

Activitatea didactică reprezintă unul dintre factorii esențiali în dezvoltarea armonioasă a copiilor și în formarea unor comportamente sportive sănătoase încă din perioada preșcolară. Prin intermediul activităților de educație fizică și al jocurilor motrice, copiii dobândesc deprinderi de mișcare, învață să respecte reguli și își dezvoltă atitudini pozitive față de activitatea fizică. În contextul actual, caracterizat de creșterea timpului petrecut în fața dispozitivelor electronice și de reducerea activităților în aer liber, rolul cadrului didactic devine tot mai important în promovarea unui stil de viață activ.

Comportamentele sportive includ ansamblul atitudinilor, valorilor și deprinderilor care îi determină pe copii să participe activ și responsabil la activități motrice și sportive. Aceste comportamente se formează progresiv, prin experiențe educaționale organizate și prin exemple oferite de adulți. În acest proces, profesorul de educație fizică și educatorul au responsabilitatea de a crea situații de învățare atractive și adaptate particularităților de vârstă ale copiilor.





La nivel preșcolar, activitatea didactică are un caracter predominant ludic. Jocul reprezintă principalul mijloc prin care copiii își dezvoltă motricitatea, coordonarea și spiritul de cooperare. Prin jocuri de mișcare, ștafete și exerciții adaptate, preșcolarii învață să respecte reguli simple, să aștepte rândul și să colaboreze cu colegii. Astfel, se pun bazele unor comportamente sportive corecte, bazate pe respect, fair-play și disciplină.

În învățământul primar și gimnazial, activitatea didactică contribuie la consolidarea și diversificarea comportamentelor sportive. Profesorul are rolul de a-i motiva pe elevi să participe activ la lecții, să își depășească limitele și să înțeleagă beneficiile practicării regulate a exercițiului fizic. Totodată, prin organizarea competițiilor școlare și a activităților extracurriculare, elevii învață să accepte atât succesul, cât și eșecul, dezvoltându-și autocontrolul și spiritul de echipă.

Un aspect important al activității didactice este educarea valorilor morale prin sport. Respectarea adversarului, respectarea regulilor de joc, asumarea responsabilității și manifestarea unei conduite civilizate sunt obiective care trebuie urmărite constant.



pedagogice, am observat că elevii și preșcolarii răspund pozitiv atunci când activitățile sunt variate, interactive și adaptate intereselor lor. Copiii devin mai implicați atunci când sunt încurajați și apreciați pentru progresul realizat, indiferent de nivelul performanței sportive. De asemenea, colaborarea dintre școală și familie contribuie semnificativ la consolidarea comportamentelor sportive, deoarece modelele oferite acasă completează influențele educative din mediul școlar.

În concluzie, activitatea didactică joacă un rol fundamental în formarea comportamentelor sportive la elevi și preșcolari. Prin metode adecvate, prin promovarea valorilor sportive și prin crearea unui climat educațional pozitiv, cadrele didactice contribuie la dezvoltarea unor generații active, sănătoase și responsabile. Formarea comportamentelor sportive nu reprezintă doar un obiectiv al educației fizice, ci și o componentă importantă a educației pentru viață.

Bibliografie

1. Bota, A., Exerciții fizice pentru viață activă, Editura Cartea Universitară, 2006, București.
2. Cârstea, Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, 2000, București.
3. Epuran, M., Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, 2005, București.



CUVÂNTUL CARE MOTIVEAZĂ – ROLUL LIMBAJULUI ÎN FORMAREA ATITUDINII FAȚĂ DE SPORT

Prof. Stoica-Fetea Didona-Mădălina, Liceul Tehnologic Constantin Brâncuși, Craiova

Educația elevului nu se realizează exclusiv prin transmiterea unor cunoștințe, ci și prin formarea unor atitudini, valori și comportamente care îl pregătesc pentru viață. În acest proces, limbajul are un rol esențial. Prin cuvinte încurajăm, motivăm, construim încredere, dar tot prin cuvinte putem descuraja, eticheta sau accentua teama de eșec.

În activitatea sportivă, această realitate devine foarte vizibilă. Expresii precum „Poți!”, „Mai încearcă!”, „Ai progresat!”, „Important este că nu ai renunțat!” pot influența modul în care elevul se raportează la efort, competiție și propriile posibilități. Din această perspectivă, profesorul de limba și literatura română poate contribui la formarea comportamentelor sportive prin cultivarea unei comunicări pozitive și prin valorificarea textelor, a situațiilor de comunicare și a exercițiilor de exprimare.

Limbajul – instrument al motivației

Cuvântul profesorului are o puternică valoare educativă. Uneori, o formulare potrivită poate determina un elev să continue o activitate pe care era pregătit să o abandoneze. În același timp, o etichetă negativă poate rămâne mult timp în memoria copilului.

Această situație poate fi întâlnită și în sport. Nu toți elevii au aceleași aptitudini fizice și nu toți obțin aceleași rezultate. Pentru unii, participarea la o întrecere reprezintă o bucurie; pentru alții, poate constitui o sursă de teamă, mai ales atunci când se compară permanent cu elevii mai rapizi sau mai îndemânatici.

De aceea, consider că trebuie să mutăm accentul de la formulări precum „Ai pierdut” sau „Nu ești suficient de bun” către unele care evidențiază progresul: **„Astăzi ai reușit mai mult decât data trecută”, „Ai avut curaj să participi”, „Ce ai putea face diferit data viitoare?”**

Un astfel de limbaj nu elimină competiția, ci îl învață pe elev să o privească într-un mod sănătos.

De la textele literare la valorile sportului

Literatura oferă profesorului numeroase situații prin care poate aborda indirect comportamente asociate sportului. Personajele literare trec prin încercări, întâmpină obstacole, cunosc succesul și eșecul, construiesc prietenii și sunt nevoite să facă alegeri.

Analiza acestora poate depăși întrebările tradiționale despre acțiune și caracterizare. Elevii pot fi provocați să răspundă: **Ce îl determină pe personaj să continue? Cum reacționează în fața unui eșec? Cine îl încurajează? Ce rol au ceilalți în reușita lui? Ce ar fi putut face diferit?**

De aici până la universul sportului nu este decât un pas. Și sportivul trebuie să depășească obstacole, să accepte uneori înfrângerea, să respecte reguli, să aibă încredere în colegii săi și să găsească motivația necesară pentru a continua.

În acest fel, lectura devine un mijloc prin care elevul reflectează asupra unor comportamente pe care ulterior le poate manifesta în viața reală.

„Cuvintele campionului” – o activitate interdisciplinară





O activitate pe care o putem integra cu ușurință la ora de limba și literatura română poate purta titlul „Cuvintele campionului”.

Elevii sunt organizați în echipe și primesc diferite situații:

- echipa lor a pierdut un meci;
- un coleg a greșit într-un moment important;
- un elev se teme să participe la o competiție;
- un coleg a obținut un rezultat mai bun decât ceilalți;
- un sportiv nu reușește să își depășească recordul personal.

Sarcina elevilor este să găsească formulările potrivite pentru fiecare situație. Ce i-ar spune colegului? Cum l-ar încuraja? Ce cuvinte ar trebui evitate?

Exercițiul poate continua prin realizarea unor scurte dialoguri sau jocuri de rol. Elevii exersează astfel comunicarea orală, construirea mesajului, argumentarea și adaptarea limbajului la situația de comunicare, dar în același timp învață empatia, respectul și spiritul de echipă.

O variantă atractivă este realizarea unui „**Dicționar al campionului**”. Fiecărei litere îi poate fi asociată o valoare sau o atitudine: A – ambiție, C – curaj, D – disciplină, E – echipă, P – perseverență, R – respect, V – voință. Elevii pot explica fiecare termen și îl pot integra într-un enunț sau într-o scurtă situație.

A ști să câștigi, dar și să pierzi

Una dintre cele mai importante lecții oferite de sport este raportarea la succes și la eșec. Copilul trebuie să înțeleagă că rezultatul unei competiții nu îi definește valoarea.

Și aici limbajul are un rol important. După o reușită, elevul poate învăța să vorbească despre rezultat fără să îi umilească pe ceilalți. După o înfrângere, poate învăța să își exprime dezamăgirea fără agresivitate și să recunoască meritul adversarului.

La ora de limba română putem exersa asemenea situații prin dialog, texte argumentative sau mesaje. De exemplu, elevilor li se poate cere să redacteze **un mesaj adresat unui coleg care a pierdut o competiție**, un mesaj de felicitare adresat echipei adverse sau un scurt discurs pe tema „Ce am învățat dintr-o înfrângere?”.

Astfel, competențele de comunicare sunt dezvoltate în contexte apropiate de viața reală.

Competiție sau cooperare?

Sportul presupune competiție, însă aceasta nu trebuie să excludă cooperarea. Regulamentul concursului „Sport și sănătate” pune, de altfel, accent pe participarea copiilor în echipe și propune o probă sub formă de ștafetă, în care rezultatul depinde de contribuția membrilor întregii echipe. Acest principiu poate fi valorificat și la ora de limba română. Activitățile pe echipe îi învață pe elevi să negocieze, să asculte opinii diferite, să își susțină punctul de vedere și să contribuie la obținerea unui rezultat comun.

Putem organiza chiar o „**Ștafetă a cuvintelor**”, în care fiecare membru al echipei contribuie la construirea unei povești. Primul elev scrie începutul, următorul continuă acțiunea, iar ceilalți dezvoltă succesiv textul până la realizarea finalului. La sfârșit, nu este apreciată doar corectitudinea exprimării, ci și capacitatea grupului de a construi împreună un text coerent. Într-o astfel de activitate, principiul ștafetei sportive este transferat simbolic în învățarea limbii române: **fiecare participant contează, iar rezultatul final depinde de întreaga echipă**.

Literatura, comunicarea și sportul pot contribui împreună la dezvoltarea armonioasă a elevului. Profesorul de limba și literatura română are posibilitatea de a transforma cuvântul într-un instrument de formare a unor atitudini care depășesc spațiul clasei.





Prin lectură, dialog, argumentare, jocuri de rol și activități interdisciplinare, elevii pot învăța să încurajeze, să coopereze, să respecte reguli și adversari, să accepte rezultatele și să privească greșeala ca pe o etapă a progresului.

În regulamentul concursului „Sport și sănătate” este subliniată importanța mișcării, a îmbunătățirii propriilor capacități, a competiției și a emoțiilor asociate participării la activități sportive. Educația poate completa aceste experiențe prin puterea cuvântului.

În sport, ca și în viață, elevul are nevoie să învețe nu numai cum să ajungă la final, ci și cum să îi încurajeze pe cei care parcurg drumul alături de el. Iar uneori, primul pas către o reușită începe printr-un simplu: „Poți. Mai încearcă o dată!”

Bibliografie

1. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
2. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
3. Pânișoară, Ion-Ovidiu, *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2015.

DEZVOLTAREA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN CADRUL ORELOR DE SPORT LA CICLUL PRIMAR

Prof. Trandafir Filofteia, Școala Gimnazială, Comuna Budești, Vâlcea

Educația fizică reprezintă o componentă esențială a procesului instructiv-educativ din ciclul primar, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copilului atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. În perioada școlii primare, copiii se află într-o etapă importantă de creștere și formare, iar activitățile sportive organizate în cadrul școlii au rolul de a susține dezvoltarea sănătoasă și integrarea socială.

Orele de educație fizică au un impact direct asupra dezvoltării organismului copilului. Exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea sistemului muscular și osos, la îmbunătățirea capacității cardiovasculare și respiratorii și la formarea unei posturi corporale corecte. Prin alergare, sărituri, jocuri de mișcare și exerciții specifice, elevii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, viteza, forța și rezistența.

Participarea regulată la activități sportive contribuie și la prevenirea sedentarismului și a problemelor asociate acestuia, precum obezitatea infantilă. În plus, copiii învață să adopte un stil de viață activ și sănătos, deprinderi care pot fi menținute și la vârsta adultă.

Un alt aspect important îl reprezintă dezvoltarea motricității. În ciclul primar, copiii își perfecționează mișcările fundamentale, iar exercițiile fizice adaptate vârstei favorizează formarea unor deprinderi motrice de bază necesare atât în activitățile sportive, cât și în viața de zi cu zi.

Pe lângă beneficiile fizice, orele de sport au un rol important în dezvoltarea emoțională a elevilor. Participarea la jocuri și activități de grup contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a unei imagini pozitive despre propria persoană. Reușita în realizarea unor sarcini motrice îi ajută pe copii să își dezvolte sentimentul de competență și satisfacția personală.

Activitățile sportive oferă, de asemenea, oportunități pentru exprimarea și gestionarea emoțiilor. În timpul jocurilor, elevii învață să facă față atât succesului, cât și eșecului, să respecte





regulile și să accepte rezultatele competiției. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea autocontrolului și a rezilienței emoționale.

Orele de educație fizică favorizează și dezvoltarea competențelor sociale. Prin colaborarea în echipe, copiii învață să comunice eficient, să coopereze și să manifeste respect față de colegi. Astfel, se consolidează relațiile interpersonale și sentimentul de apartenență la grup.

Profesorul are un rol esențial în valorificarea potențialului formativ al orelor de sport. Acesta trebuie să creeze un mediu sigur, stimulativ și incluziv, în care fiecare elev să se simtă apreciat și încurajat. Adaptarea activităților la particularitățile de vârstă și la nivelul de dezvoltare al copiilor contribuie la creșterea motivației și a participării active.

Prin feedback pozitiv și prin promovarea spiritului de fair-play, profesorul sprijină dezvoltarea emoțională și socială a elevilor, transformând ora de sport într-un context favorabil învățării și formării caracterului.

Orele de educație fizică din ciclul primar au o contribuție semnificativă la dezvoltarea fizică și emoțională a copiilor. Acestea susțin creșterea armonioasă a organismului, dezvoltarea deprinderilor motrice și adoptarea unui stil de viață sănătos. În același timp, activitățile sportive contribuie la dezvoltarea încrederii în sine, a autocontrolului, a spiritului de echipă și a competențelor sociale. Prin urmare, educația fizică trebuie privită ca o componentă fundamentală a educației integrale a elevului.

Bibliografie:

1. Cerghit, Ioan – Sisteme de instruire alternative și complementare, Editura Aramis, București, 2008.
2. Epuran, Mihai – Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005.
3. Ministerul Educației, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – clasele pregătitoare–a IV-a.

IMPORTANȚA SPORTULUI PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ

-Studiu de specialitate-

Dir.adj.prof.Tudosoiu Mihaela Maria, Șc.Gim.,Anton Pann,,Rm.Vâlcea, Jud.Vâlcea

Importanța sportului pentru sănătatea fizică

Sportul reprezintă una dintre cele mai importante activități pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății fizice. În societatea modernă, caracterizată prin utilizarea intensivă a tehnologiei și prin reducerea activităților care implică mișcare, practicarea regulată a exercițiilor fizice devine o necesitate. Sportul contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la prevenirea numeroaselor afecțiuni și la creșterea calității vieții. Indiferent de vârstă, activitatea





Fizică regulată are efecte benefice asupra întregului organism, fiind recomandată de specialiștii din domeniul sănătății din întreaga lume.

Rolul sportului în menținerea sănătății fizice

Sănătatea fizică reprezintă starea de bună funcționare a organismului și capacitatea acestuia de a desfășura activitățile zilnice fără dificultăți. Sportul contribuie semnificativ la menținerea acestei stări prin stimularea tuturor sistemelor organismului. În primul rând, activitatea sportivă îmbunătățește funcționarea sistemului cardiovascular. În timpul exercițiilor fizice, inima pompează sângele mai eficient, iar circulația sanguină este intensificată. Acest lucru contribuie la reducerea riscului de apariție a bolilor cardiovasculare, a hipertensiunii arteriale și a accidentelor vasculare cerebrale. Persoanele care practică sport în mod regulat au o rezistență mai mare la efort și o capacitate respiratorie superioară. În al doilea rând, sportul ajută la dezvoltarea și menținerea sistemului muscular și osos. Exercițiile fizice întăresc musculatura, cresc flexibilitatea și contribuie la menținerea unei posturi corecte. De asemenea, activitatea fizică stimulează procesul de mineralizare a oaselor, reducând riscul apariției osteoporozei și al fracturilor, în special la persoanele în vârstă. Un alt beneficiu important este controlul greutateii corporale. Sedentarismul și alimentația necorespunzătoare reprezintă principalele cauze ale obezității. Prin consumul de energie și accelerarea metabolismului, sportul contribuie la menținerea unei greutăți normale și la prevenirea acumulării excesive de grăsime corporală. Astfel, se reduce riscul dezvoltării unor boli precum diabetul zaharat de tip 2, afecțiunile cardiovasculare și anumite tipuri de cancer.

Beneficiile sportului asupra diferitelor sisteme ale organismului

Sportul influențează pozitiv aproape toate sistemele corpului uman. Sistemul respirator devine mai eficient datorită creșterii capacității pulmonare și îmbunătățirii schimbului de oxigen. Persoanele active respiră mai ușor și au o rezistență mai mare la efort. La nivelul sistemului imunitar, activitatea fizică moderată stimulează mecanismele de apărare ale organismului. Practicarea regulată a sportului contribuie la reducerea frecvenței unor infecții și la menținerea unei stări generale bune de sănătate. Sportul are efecte benefice și asupra sistemului digestiv, favorizând tranzitul intestinal și prevenind anumite afecțiuni digestive. Totodată, exercițiile fizice contribuie la reglarea nivelului de zahăr și colesterol din sânge, aspecte importante pentru prevenirea bolilor metabolice. De asemenea, activitatea fizică îmbunătățește coordonarea, echilibrul și mobilitatea. Aceste beneficii sunt importante atât pentru copii și adolescenți, aflați în proces de dezvoltare, cât și pentru adulți și vârstnici, care doresc să își mențină independența și capacitatea de mișcare.

Sportul și prevenirea bolilor

Una dintre cele mai importante contribuții ale sportului este prevenirea bolilor cronice. Organizațiile internaționale de sănătate consideră activitatea fizică un factor esențial în reducerea riscului de îmbolnăvire. Bolile cardiovasculare reprezintă una dintre principalele cauze de deces la nivel mondial. Exercițiile fizice regulate contribuie la menținerea tensiunii arteriale în limite normale, reduc nivelul colesterolului „rău” și îmbunătățesc funcționarea inimii. În același timp, sportul ajută la prevenirea diabetului prin creșterea sensibilității organismului la insulină. Obezitatea este o problemă majoră de sănătate publică, afectând atât adulții, cât și copiii. Practicarea sportului, împreună cu o alimentație echilibrată, reprezintă cea mai eficientă metodă de prevenire și combatere a excesului ponderal. Mai mult, studiile arată că persoanele active fizic prezintă un risc mai scăzut de apariție a unor forme de cancer, precum cancerul de colon și cancerul





le săn. Activitatea fizică regulată contribuie la menținerea echilibrului hormonal și la reducerea inflamațiilor din organism.

Importanța sportului la diferite vârste

Sportul este important în toate etapele vieții. În copilărie și adolescență, activitatea fizică favorizează dezvoltarea armonioasă a organismului, întărește musculatura și oasele și contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase pentru viitor.

La vârsta adultă, sportul ajută la menținerea condiției fizice și la reducerea efectelor negative ale sedentarismului. Persoanele care lucrează multe ore la birou au nevoie de mișcare pentru a preveni problemele de postură, durerile de spate și afecțiunile asociate lipsei de activitate. Pentru vârstnici, sportul contribuie la menținerea mobilității și a independenței. Activitățile precum mersul pe jos, înotul sau gimnastica ușoară reduc riscul căderilor și îmbunătățesc starea generală de sănătate. Sportul reprezintă un element esențial al unui stil de viață sănătos. Prin efectele sale benefice asupra sistemului cardiovascular, muscular, osos, respirator și imunitar, activitatea fizică contribuie la menținerea sănătății și la prevenirea numeroaselor boli. Practicarea regulată a sportului ajută la controlul greutateii corporale, îmbunătățește rezistența la efort și crește calitatea vieții. Indiferent de vârstă, includerea exercițiilor fizice în rutina zilnică este una dintre cele mai eficiente metode de protejare și îmbunătățire a sănătății fizice.

Bibliografie:

1. World Health Organization – Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, Geneva, 2020.
2. UNESCO – Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers, Paris, 2015.
3. Dragnea, A., Bota, A. – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006.
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005.
5. Niculescu, M. – Educație fizică și sport, Editura Universitară, București, 2012.
6. European Commission – EU Physical Activity Guidelines, Bruxelles, 2008.

JOCURILE SPORTIVE – PRIETENIE, COOPERARE ȘI FAIR-PLAY ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. ed. timpurie Tuțu Maria Sorina, Școala Gimnazială, sat Măgura, Mihăești, Vâlcea

Perioada preșcolară reprezintă o etapă esențială în formarea comportamentelor și atitudinilor copilului. În grădiniță, acesta învață nu numai să comunice și să descopere lumea, ci și să coopereze, să respecte reguli, să își aștepte rândul și să accepte că dorințele sale trebuie uneori armonizate cu ale celorlalți. Jocurile sportive și activitățile de mișcare constituie contexte deosebite de valoroase pentru exersarea acestor comportamente.

Pentru copil, mișcarea înseamnă înainte de toate bucurie. Alergarea, ștafetele, traseele aplicative sau jocurile cu mingea îi oferă posibilitatea de a-și consuma energia și de a-și dezvolta deprinderile motrice. Atunci când activitățile sunt organizate în perechi sau în echipe, beneficiile lor depășesc însă dezvoltarea fizică.





Copilul descoperă că **reușita poate depinde și de ceilalți**. Într-o ștafetă trebuie să își aștepte rândul, să respecte traseul și să predea ștafeta colegului. Într-un joc cu mingea trebuie să ofere și altuia posibilitatea de a participa. Într-un traseu parcurs în perechi, copilul mai îndemânat poate învăța să îl sprijine pe cel care întâmpină dificultăți.

În activitatea cu preșcolarii, consider important ca jocul sportiv să nu fie transformat într-o permanentă căutare a câștigătorului. La această vârstă, copilul trebuie ajutat să descopere atât bucuria victoriei, cât și modalitatea potrivită de a accepta o înfrângere. Situațiile în care o echipă nu câștigă devin adevărate momente educative. Putem discuta despre emoțiile trăite, despre ce am reușit să facem bine și despre ce putem îmbunătăți data viitoare.

Un rol important îl are **fair-play-ul**. În termeni accesibili vârstei, acesta poate fi explicat prin comportamente concrete: respectăm regulile, nu trișăm, nu râdem de colegul care greșește, felicităm echipa câștigătoare, îi încurajăm pe ceilalți și continuăm să participăm chiar dacă nu am fost primii.

O activitate pe care o putem desfășura este „**Ștafeta prieteniei**”. Copiii sunt organizați în echipe și parcurg un traseu simplu, însă obiectivul nu este numai terminarea lui într-un timp cât mai scurt. Echipa primește aprecieri și pentru modul în care membrii ei se încurajează și se ajută. La final, discutăm: *Cine te-a încurajat? Cum te-ai simțit? Ai ajutat un coleg? Ce este mai important: să câștigi singur sau să reușești împreună cu echipa?*

Astfel, activitatea fizică devine și o experiență de dezvoltare socio-emoțională. Copilul învață prin acțiune ce înseamnă răbdarea, respectul, responsabilitatea și apartenența la un grup. Rolul cadrului didactic este de a crea un climat în care fiecare copil să se simtă valorizat. Nu toți preșcolarii aleargă la fel de repede și nu toți au aceeași îndemânare, însă fiecare poate progresa. Încurajarea efortului și a perseverenței este mai importantă decât comparația permanentă între copii.

Prin jocurile sportive desfășurate în grădiniță punem, astfel, bazele unui stil de viață activ, dar contribuim în același timp la formarea caracterului. Copilul care astăzi învață să își aștepte colegul, să respecte o regulă, să accepte că nu a câștigat și să spună „Bravo!” echipei adverse face pași importanți către comportamentele sociale de care va avea nevoie întreaga viață.

În grădiniță, adevărata victorie nu este să ajungi întotdeauna primul la linia de sosire, ci să înveți să mergi înaintea alături de ceilalți.

Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019.
2. Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.

JOCUL ȘI JOACA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Profesor învățământ primar Vasilescu Mihaela, C. N. I „Matei Basarab” Râmnicu Vâlcea

Paradigma educației contemporane traversează o perioadă de profundă redefinire, orientându-se tot mai accentuat spre valorificarea resurselor native și a înclinațiilor naturale ale copilului. În acest context, învățământul primar reprezintă un spațiu privilegiat, o adevărată punte de trecere de la universul magic al primei copilării către rigoarea conceptuală a disciplinelor





colare. Una dintre cele mai mari provocări ale cadrului didactic din acest segment educațional constă în menținerea unui echilibru fragil, dar esențial, între cerințele curriculare și nevoile psihofective ale elevilor. Din această perspectivă, tema corelației dintre joc și învățare devine nu doar o simplă opțiune metodologică, ci o necesitate pedagogică fundamentală. Departe de a fi o formă de divertisment steril sau o simplă pauză de la efortul intelectual, jocul constituie însăși textura prin care copilul explorează, decodează și asimilează realitatea înconjurătoare. Prin urmare, aserțiunea conform căreia prin joc și joacă învățăm devine teza centrală a unei viziuni moderne asupra actului didactic la clasele primare.

Pentru a înțelege pe deplin eficiența acestei abordări, este imperios necesar să apelăm la reperele oferite de psihopedagogia clasică și modernă. Jean Piaget afirma că jocul reprezintă munca specifică a copilăriei, instrumentul prin care se realizează procesele fundamentale de asimilare și acomodare cognitivă. Atunci când se joacă, micul școlar nu face altceva decât să experimenteze ipoteze, să manipuleze simboluri și să își restructureze schemele mentale. În completare, perspectiva lui Lev Vygotsky aduce în prim-plan dimensiunea socială a activității ludice, demonstrând cum jocul creează o zonă a proximei dezvoltări. În cadrul activităților bazate pe reguli și interacțiune, copiii sunt propulsați dincolo de nivelul lor actual de dezvoltare autonomă, fiind capabili să realizeze sarcini complexe pe care, în mod individual și în afara contextului ludic, nu le-ar putea gestiona. Astfel, jocul devine un catalizator al maturizării cognitive, transformând potențialul latent în competențe reale și consolidate.

Pe lângă fundamentele psihologice tradiționale, cercetările recente din domeniul neuroștiințelor aduc argumente imbatabile în favoarea integrării dimensiunii ludice în procesul de predare-învățare-evaluare. Studiile de imagistică cerebrală arată că un creier tensionat, dominat de anxietatea eșecului sau de rigiditatea unui climat autoritar, își blochează canalele de asimilare a informației. În schimb, atunci când o sarcină didactică este configurată sub forma unei provocări ludice, climatul afectiv devine unul de siguranță, iar creierul eliberează dopamină și endorfine. Acești neurotransmițători nu doar că sporesc nivelul de atenție și focalizare, dar au și rolul de a fixa memoria pe termen lung, asociind actul cunoașterii cu o emoție pozitivă. În acest fel, motivația extrinsecă, adesea bazată pe obținerea unui calificativ sau pe teama de pedeapsă, este înlocuită în mod organic de motivația intrinsecă. Elevul din clasa primară nu mai învață pentru că „trebuie”, ci pentru că dorește să descopere deznodământul jocului, implicându-se cu întreaga sa structură cognitivă și afectivă.

Transpunerea practică a acestor realități teoretice la nivelul claselor primare necesită o înaltă măiestrie didactică, deoarece jocul didactic trebuie să îmbine armonios obiectivele instructionale cu scenariul atractiv. La disciplinele fundamentale, precum Comunicarea în limba română sau Matematica și explorarea mediului, conceptele abstracte prind viață și devin accesibile prin intermediul acțiunii concrete. De exemplu, însușirea operațiilor aritmetice de adunare și scădere sau înțelegerea sistemului monetar pot fi realizate magistral prin organizarea unui joc de rol de tipul magazinului clasei. În acest scenariu, elevii nu doar că rezolvă exerciții mecanice pe caiet, ci devin cumpărători și vânzători care negociază, calculează restul, estimează bugete și colaborează pentru succesul tranzacției. Învățarea se produce contextualizat, iar utilitatea matematicii în viața cotidiană devine evidentă pentru copil, eliminând rezistența naturală în fața abstractizării numerice.

În mod similar, în cadrul orelor dedicate limbii și literaturii române, alfabetizarea și dezvoltarea competențelor de exprimare orală și scrisă pot fi stimulate prin strategii ludice extrem de atractive. Transformarea literelor în personaje cu personalități distincte, crearea unor „trenulețe ale cuvintelor” pentru înțelegerea structurii silabice sau utilizarea tehnicii sacului cu povești





prezintă modalități eficiente de a capta interesul micilor cititori. Atunci când elevii sunt invitați să devină detectivi de cuvinte sau scriitori care decid destinele unor personaje, efortul de descifrare a textului încetează să mai fie o corvoadă. Activitățile de tip joc de rol sau dramatizările nu doar că îmbogățesc vocabularul și stimulează creativitatea, dar au și un impact major asupra dezvoltării inteligenței emoționale. Punându-se în pielea altor personaje, copiii învață să decodifice stări sufletești, să exerseze empatia și să înțeleagă perspective diferite asupra aceleiași realități.

Un alt aspect deosebit de relevant în peisajul educațional actual îl reprezintă fenomenul de gamificare și integrarea judicioasă a tehnologiei prin intermediul jocurilor digitale. Generațiile actuale de elevi sunt profund ancorate în mediul tehnologic, iar școala nu poate ignora această realitate fără riscul de a deveni anacronică. Utilizarea unor platforme educaționale interactive pentru crearea de chestionare sub formă de concurs amical transformă momentul evaluării dintr-un factor de stres major într-o experiență entuziastă. Elevii percep testarea ca pe un joc video în care trebuie să treacă la un nivel superior, își autoevaluează competențele în timp real și învață din greșeli fără stigmatul eșecului tradițional. Totuși, secretul succesului rezidă în moderație și în păstrarea echilibrului dintre interacțiunea digitală și cea fizică, jocurile de mișcare și cele de manipulare de obiecte rămânând indispensabile pentru dezvoltarea psihomotorie a copilului.

Dincolo de beneficiile strict cognitive, dimensiunea ludică a educației este cel mai eficient instrument pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale și a rezilienței. În timpul jocului, regulile devin sfinte, iar nerespectarea lor duce la excluderea autoimpusă din grup, ceea ce constituie o lecție dură, dar profundă, de conduită civică și etică. Mai mult decât atât, jocul oferă un laborator sigur pentru gestionarea frustrării. A pierde într-un joc didactic reprezintă o experiență controlabilă, în care copilul înțelege că eșecul este doar o etapă temporară și că strategii noi pot duce la un rezultat mai bun data viitoare. Această formă de învățare prin încercare și eroare, protejată de mantia jocului, clădește personalități adaptabile, capabile să facă față provocărilor de mai târziu. Totodată, jocurile pe echipe cultivă spiritul de solidaritate, învață copiii să valorizeze punctele forte ale colegilor și să ofere sprijin acolo unde este nevoie, punând bazele muncii colaborative din societatea adultă.

Toată această dinamică complexă plasează cadrul didactic într-o postură inedită, transformându-i radical rolul tradițional. Învățătorul nu mai livrează doar monologuri de la catedră și solicită reproducerea mecanică a informației, ci devine un designer al experiențelor de învățare, un regizor discret al scenariului ludic. Proiectarea unei lecții bazate pe joc cere din partea profesorului mult mai mult efort, rigoare și inventivitate decât pregătirea unei lecții clasice, expositive. Este necesară anticiparea reacțiilor copiilor, stabilirea unor reguli extrem de clare pentru a preveni transformarea entuziasmului în haos și asigurarea unui management impecabil al timpului și spațiului clasei. Profesorul monitorizează grupurile, intervine subtil doar atunci când dinamica jocului riscă să se blocheze și, cel mai important, conduce etapa finală în care se extrag concluziile didactice, ajutându-i pe elevi să conștientizeze ce anume au învățat prin acea experiență.

În concluzie, sintagma care afirmă că prin joc și joacă învățăm concentrează în sine esența unei pedagogii a bucuriei și a eficienței, profund adaptată specificului vârstei școlare mici. Jocul nu reprezintă o abandonare a rigorii științifice sau a standardelor educaționale, ci constituie vehiculul optim prin care conținuturile curriculare ajung la mintea și inima copilului într-o formă digerabilă și atractivă. Învățământul primar are nobila misiune de a nu stinge curiozitatea nativă a copiilor, ci de a o alimenta constant, transformând școala într-un spațiu al explorării și al autodepășirii. Oferindu-le elevilor noștri șansa de a învăța jucându-se, nu facem altceva decât să respectăm legile firești ale dezvoltării umane, formând nu doar tineri capabili să stocheze date, ci





...itori adulți creativi, flexibili, dornici de cunoaștere și capabili să colaboreze armonios. Succesul deplin al unui educator se măsoară, în definitiv, prin sclipirea din ochii copiilor și prin dorința lor nerăbdătoare de a trece pragul clasei în fiecare dimineață, convinși că o nouă zi de școală este, de fapt, o nouă oportunitate de a descoperi lumea prin magie și joc.

Bibliografie:

- Cucos, Constantin (2014) – *Pedagogie*, Ediția a III-a revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași.
- Ionescu, Miron; Radu, Ioan (2001) – *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
- Vygotsky, Lev Semionovici (1971) – *Gândire și limbaj*, Editura Didactică și Pedagogică, București.

SPORT AND ENGLISH LANGUAGE TEACHING

Prof. Zaharioiu Ioana, Școala Gimnazială, sat Măgura, comuna Mihăești, Vâlcea

Sport and English language teaching are closely connected because sports create a natural, engaging context for learning. When students talk about games, players, rules, and results, they use English for a real purpose, which makes the lesson more meaningful.

One of the biggest advantages of using sport in English classes is motivation. Many learners already enjoy football, basketball, tennis, or other sports, so lessons built around these topics often feel more interesting and less stressful. This can help students participate more actively and speak with more confidence.

Sport also helps students build vocabulary. Learners can practice words for equipment, actions, positions, and rules, as well as useful expressions from sports commentary and news.

In addition, sport language often appears in everyday English, so students can learn idioms and phrases they will meet outside the classroom too .

Another important benefit is communication practice. Sports activities naturally require teamwork, instructions, quick responses, and discussion, which supports speaking and listening skills in authentic situations.

Teachers can use role-plays, interviews, match reports, and short presentations to practice English in a lively way. Sport can also support cultural learning. Different countries have different sports traditions, and comparing them can help students understand how language and culture are connected. This makes the classroom more dynamic and broadens learners' awareness of the English-speaking world.

In conclusion, sport is a powerful tool in English language teaching because it combines motivation, vocabulary building, communication, and cultural learning. For many students, it turns English from a school subject into something practical, social, and enjoyable.

