

Nr. 2/2024, Mioveni, Jud. Argeș

Lucrările Simpozionului

Modele de bune practici în cadrul orelor de AVAP și EFS



O.I.N.A.

Obicei. Îndepărtat. Naște. Ambiții.

Școala Gimnazială "George Topîrceanu"

Revistă anuală

ISSN - 2972-2705

ISSN-L - 2972-2705

Colegiul redacțional:

- **Ton Letiția Ana**
- **Comănescu Georgiana**
- **Fera Oana Maria**
- **Dumitru Filofteia**
- **Niculae Adriana Elena**
- **Bădoiu Ionela**
- **Lilea Emil Leonard**
- **Gherghe Vasilica**



O.I.N.A.

Obicei. Îndepărtat. Naște. Ambiții.

Școala Gimnazială "George Topîrceanu"

FOTBALUL, UN SPORT IUBIT DE TOȚI

Prof. înv. primar Ciobanu Aurelia
Școala Gimnazială "George Topîrceanu" - Mioveni

Răspândirea și popularitatea fotbalului, nemaîntâlnite la nici un alt sport cunoscut astăzi pe mapamond, rezidă în irezistibila atractivitate a acestui joc sportiv, fiindcă, tocmai această atractivitate i-a conferit forța necesară pentru a rezista eroziunii vremii, propulsându-l din generație în generație, dintr-o țară în alta, dintr-un continent în alt continent, astfel încât, în zilele noastre, nu există loc pe mapamond în care fotbalul să nu fie cunoscut, învățat și practicat cu pasiune.

Putem afirma că dintre toate sporturile, fotbalul este, fără îndoială, cel mai vechi sport. Ne-ar putea contrazice iubitorii atletismului, aducând drept mărturie Olimpiadele antice, sau chiar cursa soldatului de la Marathon, cel care în anul 490 îCh. a adus atenienilor vestea victoriei asupra perșilor. Fotbalul este singurul joc sportiv în care omul se lipsește de aportul mâinilor, excepție făcând numai repunerea mingii de la margine, pentru care s-a cerut, în organismele abilitate modificarea acestei reguli de joc.

Acest dispreț pentru folosirea mâinilor poate fi întâlnit și la jocurile practicate în antichitate. De pildă, tolteci și mayașii meexicani nu se foloseau decât de șolduri și de genunchi pentru a putea menține balonul în aer și a-l introduce în cercul adversarilor. Limitarea lovirii mingii numai cu piciorul, departe de a frâna dezvoltarea și popularitatea acestui exercițiu fizic, i-a permis să devină sportul cel mai răspândit, adevărat fenomen social. Un istoric englez afirmă că fotbalul s-a născut în secolul al VIII-lea, la Kingston-on-Thames, când saxonii au sărbătorit victoria asupra unui șef al vikingilor plimbând capul acestuia, lovit cu picioarele, pe străzile orașului.

În fond, unde se află izvorul acestui minunat joc sportiv? A căuta originile fotbalului în trecutul îndepărtat nu este un lucru prea ușor, dar nici imposibil, deoarece civilizația umană ne-a lăsat o

seamă de mărturii care atestă un fapt cert: existența sferei, obiect natural de joc, cunoscut din cele mai vechi timpuri. Pentru a elimina orice îndoială trebuie să spunem că există dovezi certe care atestă că sfera era folosită ca accesoriu al exercițiilor fizice la multe din populațiile primitive. a aceste populații, chiar dacă alergarea era exercitiul fizic cel mai răspândit, adeseori ea era însoțită de sferă.

Astfel, în America, la indigenii din tribul Taragumara care locuiau pe teritoriul Mexicului de astăzi erau caracteristice întrecerile la alergare în direcția vest-est, spre țara de răsărit, unde vânătorul regesc (soarele sau luceafărul) stinge, dimineața, stelele care erau reprezentate simbolic printr-un cerb.

Cursa se efectua pe o distanță de 200-300 km, între două echipe. Participanții alergau conducând cu picioarele niște mingi mari care simbolizau cerbul (la alte triburi mingea era simbolul soarelui și era condusă cu un lemn). În sudul Mexicului, Guatemala, Honduras, Salvador, populația Maya practica un joc dificil și foarte amuzant: mingea era lovită cu posteriorul corpului astfel încât trebuia să treacă printr-un inel de piatră aflat la circa 4 metri înălțime deasupra terenului de joc.

Acest joc este cunoscut și în alte variante, în funcție de părțile cu care se lovea mingea: în vestul Braziliei de astăzi, mingea era lovită cu capul, iar în Columbia cu genunchiul.

De asemenea, vechile codice ale aztecilor îl înfățișează pe zeul luminii și pe cel al întunericului jucându-se cu mingea și ne transmit știri potrivit cărora una din îndatoririle stăpânilor mexicani era de a privi, la miezul nopții, constelația Carului Mare pe care o socoteau terenul pentru jocul cu mingea al stelelor. Același caracter magic avea și un joc asemănător studiat de exploratorul Max de Wied, la tribul Mönnitari din bazinul superior al fluviului Mississippi. În epoca faraonilor (2500 - 1500 î.Ch.) egiptenii practica și ei un joc cu mingea, dovada fiind picturile de la Beni-Hassan și descoperirile arheologice din valea Nilului precum și găsirea unei mingi într-un mormânt din apropierea Tebei.

În ianuarie 1976, ziarul Wen Wei Po din Hong Kong, publica o știre potrivit căreia fotbalul a fost inventat în China cu 3400 de ani î.Ch. Se aduceau drept mărturie inscripțiile datând din timpul dinastiei Yin (1766-1122 î.Ch.) balonul fiind pe atunci făcut din piele și umplut cu păr de cal.

La tribul Ciokta se practica un joc cu mingea care se disputa între două echipe ce numărau până la... 1000 de participanți! Competitorii purtau un echipament special: fiecare jucător era încins cu o centură din coadă de cal și ținea în mâini două rachete folosite la lovirea mingii. Același caracter magic avea și un joc asemănător studiat de exploratorul Max de Wied, la tribul Mönnitari din bazinul superior al fluviului Mississippi. În epoca faraonilor (2500 - 1500 î.Ch.) egiptenii practicau și ei un joc cu mingea, dovada fiind picturile de la Beni-Hassan și descoperirile arheologice din valea Nilului precum și găsirea unei mingi într-un mormânt din apropierea Tebei.

În ianuarie 1976, ziarul Wen Wei Po din Hong Kong, publica o știre potrivit căreia fotbalul a fost inventat în China cu 3400 de ani î.Ch. Se aduceau drept mărturie inscripțiile datând din timpul dinastiei Yin (1766-1122 î.Ch.) balonul fiind pe atunci făcut din piele și umplut cu păr de cal. La tribul Ciokta se practica un joc cu mingea care se disputa între două echipe ce numărau până la... 1000 de participanți! Competitorii purtau un echipament special: fiecare jucător era încins cu o centură din coadă de cal și ținea în mâini două rachete folosite la lovirea mingii.

Oficializarea profesionalismului în fotbal, apare ca o Bazele generale ale fotbalului 29 continuitate a dezvoltării acestui joc sportiv și este datată în istoria fotbalului la 20 iulie 1885 (35 de voturi pentru, 15 împotriva) în Anglia, clubul care lansează moda fiind Preston North End. din Anglia cu toate împotrivirile echipelor Sheffield și Birmingham. Proiectul lui R. Guerin și C.A.W. Hirschmann prinde viață în data de 24 mai 1904 la Paris, unde este creată „Federația Internațională De Fotbal Asociație” (F.I.F.A.), având drept membri fondatori: Franța, Germania, Belgia, Elveția, Olanda, Danemarca Suedia și Spania (reprezentată prin trimiși ai clubului F.C. Madrid - actualul Real Madrid).

Bibliografie:

1. Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București, 2000
2. Colibaba-Evuleț D. și Bota I., Jocuri sportive. Teorie și metodică., Ed. ALDIN, București, 1998

ARTE VIZUALE ȘI ABILITĂȚI PRACTICE – STIMULAREA CREATIVITĂȚII

Prof. înv. primar. Paraschivescu Raluca Ioana
Școala Gimnazială 'George Topîrceanu' Mioveni
Prof. înv. primar. Vasilescu Maria
Școala Gimnazială Nr.1 Micești

Moto: "Aud și simt, văd și înțeleg, fac și țin minte!"

Disciplina Arte Vizuale și Abilități Practice contribuie în mod esențial la dezvoltarea, din toate punctele de vedere, a personalității copiilor. Acest lucru se întâmplă în condițiile respectării unor cerințe psiho-pedagogice în organizarea activității și doar atunci când crează un mediu stimulat, interesant pentru copil.

În învățământul primar, disciplina Arte vizuale și abilități practice este o disciplină integrată la nivelul ariilor curriculare Arte și Tehnologii. Conținuturile sunt organizate pe domenii de studiu: desen, pictură, modelaj, textile și hârtie, construcții, foto-video, machete și modele. Competențele generale, așa cum se regăsesc ele în programa școlară, „explorarea de mesaje artistice exprimate în limbaj vizual într-o diversitate de contexte familiare” și „realizarea de creații funcționale și / sau estetice folosind materiale și tehnici elementare diverse” (M.E.N., 2013, p.3) pot fi atinse pe parcursul celor cinci ani de studiu printr-o varietate de activități de învățare corespunzătoare competențelor specifice. Disciplina Arte Vizuale și Abilități Practice contribuie în mod esențial la dezvoltarea, din toate punctele de vedere, a personalității copiilor. Acest lucru se întâmplă în condițiile respectării unor cerințe psiho-pedagogice în organizarea activității și doar atunci când crează un mediu stimulat, interesant pentru copil. Prin caracterul practic- aplicativ al acestor activități se facilitează îmbinarea muncii fizice cu cea practică și cea intelectuală.

Prin specificul orelor de Arte Vizuale și Abilități Practice elevul învață să își coordoneze mișcările, capătă pricepere și îndemânare, își formează unele deprinderi practice de a opera cu diverse materiale și instrumente.

Prin caracterul practic- recreativ-creativ-atractiv, orele de Arte Vizuale și Abilități Practice vin în completarea celorlalte discipline, profesorii putând adesea să aleagă să predea conținuturile în manieră integrată. Predarea orelor de Abilități practice au o deosebită valoare educativă, contribuind la afirmarea trăsăturilor morale de caracter ale elevilor. În cadrul acestor lecții, elevii vin în contact cu numeroase obiecte pe care le observă și le analizează, sunt puși în situația să le observe materialul de lucru, modelul obiectului ce urmează să se confecționeze, ceea ce duce la dezvoltarea spiritului de observație și a atenției. Îndemânarea, perseverența, migala, gustul estetic, spiritul critic, plăcerea și bucuria de a îmbina culori și modele, de a finisa lucrările, spiritul de ordine și economie, disciplina și spiritul de echipă sunt calități pe care le câștigă elevii realizând lucruri utile.

Disciplina Abilități practice, utilizând în mod predominant limbaje acționale, poate deveni un autentic spațiu interdisciplinar. Școlarul mic trăiește satisfacții intense, de o mare forță educativă atunci când participă la crearea unor valori de întrebuințare. Prin conceperea activității școlare sub formă creativă sunt dezvoltați toți parametri creativi: fluentă, flexibilitate, originalitate, elaborare, astfel încât orice situație-problemă să poată fi rezolvată creativ.

În contextul noului curriculum, se pune accent pe un demers didactic personalizat. Față de proiectarea tradițională, centrată pe lecție, proiectarea pe unități de învățare are avantaje, creează un mediu de învățare coerent, implică elevii, dă perspectiva lecțiilor. Lecția de Abilități Practice nu poate fi concepută ca fiind ceva izolat, ci ca o verigă în sistemul lecțiilor din unitatea de învățare detaliată. Sarcina învățătorului este de a cunoaște bine unitatea de învățare, specificul și caracteristicile ei, tehnicile de lucru ce pot fi folosite, materiale, resurse, planșe model. Specificul lecțiilor de Abilități Practice reiese și din felul în care se împletesc sarcinile didactice în cadrul lor.

Mai eficient participă elevii dacă sunt puși în situația de a lucra în echipă, pe grupe, lucrări diferite pe rânduri de bănci sau de a efectua demonstrația practică a unei lucrări pe fond muzical adecvat.

Fiecare pas făcut pe drumul cunoașterii, prin Abilități Practice, îi înalță pe elevi spiritual, le face viață mai bună și mai frumoasă, le oferă posibilitatea de a-și manifesta curiozitatea, sensibilitatea, spontaneitatea. În acest sens, o importanță deosebită o au materialele folosite: hârtia, cartonul, staniolul, materialele din natură (ansamblate sau îmbinate cu alte elemente), deșeuri textile, plastice sfoară, dopuri, sârmă, material lemnos, chibrituri, etc. Prin diversitatea materialelor folosite, a coloritului, a posibilităților de îmbinare, sunt stimulate imaginația și gândirea creativă.

Bibliografie:

1. Berbecaru, A. „Educația artistico-plastică; metodică predării ed. plastice și a act. din domeniul Estetic și creativ” -note de curs, P.I.P.P., U.B.B. Cluj-Napoca, 2018;
2. Cucuș, C. „Pedagogie”, Polirom, Iași, 1996;
3. M.E.N. „Programe școlare pentru AVAP”, București, 2013.



CREȘTEREA GRADULUI DE IMPLICARE A ELEVILOR LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR FIZICE NECOMPETIȚIONALE

Prof.înv.primar, Catrina Mirela,
Școala Gimnazială "Vintilă Brătianu", Ștefănești

În cadrul programului școlar, orele de educație fizică ocupă, de regulă, primul loc în ceea ce privește activitățile preferate de copii. Acest lucru se datorează aspectului ludic implicat în activitățile fizice, copiii se joacă, se mișcă cu plăcere, dar și aspectului social, cooperează în perechi sau pe grupe/echipe pentru atingerea scopului comun. Uneori scopul activităților fizice este participarea la competiții sportive pe discipline sportive. În acest caz se urmărește formarea echipei reprezentative a școlii din cei mai bine pregătiți fizic elevi pentru disciplina sportivă la care se participă. Se face o selecție riguroasă și un program de pregătire intens pentru a obține un loc bun la competițiile sportive.

Uneori, orele de educație fizică vizează pregătirea aceasta a copiilor în scop competițional, se organizează din ce în ce mai des concursuri, jocuri motrice pentru a vedea cine este mai bun. În cadrul acestor activități, copiii cu un potențial fizic foarte bun se simt foarte bine, dovedesc că sunt mai buni decât ceilalți colegi. Dar cei care nu dispun de o pregătire fizică foarte bună se simt adesea frustrați că nu sunt la nivelul colegilor lor mai buni. Pot manifesta neimplicare, teama de a nu fi criticați pentru performanțele lor slabe, chiar refuzul de a mai practica activități fizice. În aceste situații neplăcute cadrul didactic are datoria de a explica copiilor și de a-i face să înțeleagă faptul că suntem diferiți atât din punct de vedere al aspectului fizic, cât și al performanțelor fizice și intelectuale, fiecare copil este unic și dispune de calitățile sale.

Este de dorit, de asemenea, ca activitățile sportive să nu aibă exclusiv un rol competițional, ci în primul rând să facem mișcare pentru menținerea unei condiții fizice bune, pentru relaxare și bună dispoziție.

De altfel, anul acesta reprezentanții ESSD România, inițiatorii Săptămânii Europene a Sportului Școlar #BE ACTIVE au propus organizarea unui festival al mișcării, accentul fiind pus pe încurajarea copiilor de a face mișcare fără un scop competițional. În cadrul școlii noastre am aplicat activități motrice care să nu implice aspectul competițional.

În acest sens, activitățile sportive au fost organizate pe ateliere, pentru a cuprinde exerciții fizice cât mai diverse care să producă copiilor plăcere și care să nu implice competiție între aceștia. La fiecare clasă, elevii au fost împărțiți în patru grupe distribuite în patru zone ale terenului de sport, fiecare grupă având de îndeplinit exerciții fizice diferite.

Ofer spre exemplificare un model de lucru pe ateliere.

Cele patru sarcini/ ateliere de lucru au constat în următoarele activități motrice:

- Atelierul nr. 1: Traseu aplicativ: sărituri într-un șotron - alergare cu trecere peste obstacole de înălțimi diferite - transportul unei mingi medicinale cu ocolirea a opt jaloane - zece driblinguri realizate cu mingea de baschet ;
- Atelierul nr. 2 : jonglerii, pase în doi sau trei, aruncări și prinderi realizate cu mingi de tenis de camp și mingi de oină;
- Atelierul nr. 3 : variante de sărituri executate la coarda de gimnastică ;
- Atelierul nr. 4 : pase în doi și trei jucători cu mingea de fotbal, urmate de șut la poartă.

După un anumit timp, la semnalul cadrului didactic, fiecare grupă de copii s-au deplasat spre stânga astfel încât toți copiii au schimbat atelierul de lucru. S-au realizat patru rotații pentru ca fiecare copil să lucreze exercițiile de la cele patru ateliere. La final, copiii au fost întrebați la care ateliere le-a plăcut mai mult să lucreze și de ce. De asemenea, în ultimele cinci minute au exersat exercițiile de la atelierul preferat.

Copiii pot veni cu propuneri de activități pentru cele patru ateliere, acestea schimbându-se de la o oră la alta în funcție de ce exerciții ar dori să practice.

Avantajul acestui tip de activitate este că elevii își stabilesc singuri ritmul de lucru, fac ceea ce pot fără a mai fi presați de colegi să-și forțeze limitele și nici nu mai sunt criticați pentru performanțele lor, fiecare copil se bucură de activitate.

Fiecare copil trebuie să practice cu plăcere activitățile fizice din cadrul orelor de educație fizică și acest lucru depinde în mare măsură de măiestria didactică a fiecăruia dintre noi, profesorii de educație fizică.

Bibliografie

1. Derlogea, Ș., Team-building-50 de ocure și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Almatea, București, 2006;
2. Dragnea, A., și colab., Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București, 2000;
3. <https://bit.ly/31Ot8jF>



TEHNICI DE DEZVOLTARE A CREATIVITĂȚII LA ȘCOLARUL MIC PRIN ACTIVITĂȚI INTEGRATE

Prof. învă. primar: Fera Oana-Maria
Școala Gimnazială "George Topîrceanu", Mioveni, jud. Argeș
Prof. învă. primar: Gîlcă Oana Geanina
Școala Gimnazială "George Topîrceanu", Mioveni, jud. Argeș

Conceptul însuși de creativitate a dobândit noi dimensiuni, în sensul că activitatea creatoare nu se manifestă numai în domeniul artei și științei, așa cum se gândea în trecut, ci potențialitățile creative se afirmă și sunt solicitate de toate sectoarele de activitate umană: artă, știință, tehnică, munca de organizare și conducere, activitatea didactică etc. Existența unui potențial creativ la școlarul mic este explicată de fantezia, imaginația necontrolată a acestuia, absența cenzurii exercitată de factorul rațional, manifestarea spontaneității ca factor al creativității. Treptat spontaneitatea se supune stereotipurilor sociale și culturale care caracterizează mediul uman.

Educație prin învățare creativă Încurajarea tendinței de creativitate a școlarului mic trebuie să constituie o obligație morală a fiecărui învățător pentru că procesul de învățământ oferă diverse și bogate prilejuri de cultivare a creativității. Învățarea creativă reprezintă o formă a învățării care are ca scop final realizarea unor comportamente individuale și colective orientate spre căutarea, aflarea și aplicarea noului. Printre obiectivele urmărite de învățarea creativă pot fi enumerate: formarea la persoanele și colectivitățile supuse procesului instructiv-educativ a unor structuri psihice operatorii pentru o rezolvare a problemelor într-o manieră inovatoare, promovarea și asimilarea unor tehnici și metode euristice la toate nivelurile procesului de învățământ. Învățând creativ, devenim creativi. Aplicând metodele și tehnicile de învățare creativă, învățarea nu numai că nu va mai fi un chin, cum se întâmplă să fie adesea pentru elevii noștri, dar va deveni o „reală” plăcere.

Vor conștientiza că tot timpul există în jurul lor câte ceva ce poate deveni interesant și care le poate fi util ulterior. Noi, educatorii, învățăm în fiecare zi să fim creativi, împreună cu elevii noștri, pe care încercăm să-i înarmăm cu cât mai multe tehnici de învățare creativă și căutând să le punem în valoare cât mai mult potențialul creativ. În școală sunt unele condiții și situații specifice care pot duce la dezvoltarea spiritului investigativ, a gândirii divergente, a atitudinii creative etc. Astfel de condiții și situații pot fi: încurajarea elevilor să pună întrebări, să fie activi prin operare cu idei și obiecte, să discute și să dezbată, să facă critici constructive etc. Pentru a dezvolta creativitatea, specialiștii au pus la punct diverse tehnici care să permită unor elevi normali să obțină rezultate apropiate celor creativi. Aplicarea lor din ce în ce mai susținută în ultimii ani le-a dovedit din plin utilitatea.

Tehnici de dezvoltare a creativității.

Tehnicile de creativitate pot fi utilizate la toate disciplinele de învățământ: limba română, matematică, istorie, geografie, educație muzicală și plastică, abilități practice etc. În general, ele se pot concretiza în: compuneri, rezolvări originale, soluții la exerciții și probleme, lucrări practice, alte puncte de vedere privind contextele mai mult sau mai puțin obișnuite. Cum se știe, pentru găsirea de idei noi, se apelează cel mai frecvent la: brainstorming, sinectică, liste de întrebări, cutii cu sugestii. Pentru rezolvarea unor situații, se apelează la: diagramele Pareto, diagramele Isikawa, sinectica, diagramele why-why, mind-mapping, analiză SWOT (puncte tari - puncte slabe - oportunități - amenințări). O altă clasificare a tehnicilor de creativitate, interesantă din punct de vedere practic, le împarte în: tehnici de creativitate individuală, tehnici de creativitate în grup. Din acest punct de vedere, cele mai fructuoase sunt tehnicile de creativitate în grup.

Ca argumente în favoarea folosirii lor ar fi: activitatea în grup stimulează creația de idei, ideile unora sunt generate sau îmbogățite de ideile celorlalți; se obține mai mult decât suma ideilor tuturor elevilor. Condiții necesare a fi îndeplinite: lipsa oricărei cenzuri sau autocenzuri asupra ideilor emise; eliminarea oricărei atitudini negative sau negativiste; încercarea tuturor elevilor de a îmbunătăți ideile emise de ceilalți.

Dezvoltarea a gândirii critice: brainstorming-ul, metoda celor 6 pălării gânditoare, metoda diamantului, a cubului, copacul ideilor, jocul de rol. I-am implicat pe cât mai mulți copii în activitățile de învățare utilizând munca pe echipe, precum și o abordare Am aplicat următoarele 3 variabile: pentru dezvoltarea creativității elevilor am utilizat metode active de transdisciplinaritate a învățării. Am procedat în acest fel deoarece am considerat că învățarea integrată este benefică, deoarece leagă această disciplină de celelalte, asigură o viziune globală asupra obiectivelor, o anumită înțelegere a copilului considerat ca întreg, dar și o maximă coordonare în diferite etape ale procesului de învățare. Astfel, predarea și învățarea sunt văzute dintr-o perspectivă holistă, reflectând lumea reală care este interactivă.

Asemenea mijloace, strategii didactice creează climatul afectiv și intelectual propice dezvoltării independente, originale și, în același timp, a aptitudinilor verbale. Folosindu-le cu tact și măiestrie pedagogică, modelăm capacitățile intelectuale ale elevilor referitoare la receptarea unor mesaje și la comunicarea orală și scrisă, precisă și clară, condiții ale adaptării cu succes la exigențele vieții sociale.

Metode și tehnici de dezvoltare a creativității la școlarul mic prin activitățile integrate - studiu aplicativ. Toate metodele și tehnicile de creativitate provoacă spiritul elevului, obișnuințele lui mentale. Niciuna dintre ele însă nu prezintă o garanție absolută de succes, tot așa cum niciuna dintre acestea nu este universal valabilă. Oricum rămâne valabilă regula de bază a brainstormingului: cu cât mai multe metode aplicate, cu atât mai multe șanse de a ajunge la o soluție interesantă.

Astăzi, numeroase sisteme de educație fac pași rapizi către o abordare integrată a curriculumului, unul dintre cei mai întâlniți constând în organizarea disciplinelor pe arii curriculare, observând că există o serie de competențe generale care constituie baza acestor arii largi. Introducerea temelor integrate în curriculumul obligatoriu sau în cel elaborat la nivel local a fost intens experimentată în anii din urmă. Instruirea integrată propune o abordare holistică și constructivistă a procesului curricular care urmărește,

prin stabilirea unor grade diferite de integrare la nivelul obiectivelor, conținuturilor, metodologiei, conceptelor sau valorilor, atingerea unor rezultate complexe pentru care nu mai sunt suficiente cadrele unei anumite discipline. Noul Curriculum la clasele I-IV prevede asigurarea unui spațiu destinat activităților inter și transdisciplinare alături de cele monodisciplinare. Prin intermediul acestor activități se urmărește atingerea obiectivelor tuturor ariilor curriculare într-un context integrat.

BIBLIOGRAFIE :

ROȘCA, Al., Creativitate generală și specifică, Ed. Academiei, București, 1981
Programa școlară, Ministerul Educației și Cercetării, București, 2004

MATEI, NICOLAE C., Educarea capacităților creatoare în procesul de învățământ clasele I-IV, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1982

SUNT COPIL, ÎNDRĂGOSTEȘTE-MĂ DE SPORT!

Prof. Marin-Lazarov Paula-Ramona
G.P.P. „Florile Soarelui”, Mioveni, Argeș

Sportul pentru copii ca stil de viață și tipul de relații pe care ei le leagă începând cu o vârstă fragedă, sunt unele dintre cele mai importante componente necesare consolidării fundației a ceea ce înseamnă o viață bună.

Calitatea vieții depinde de relații, iar calitatea acestora depinde în mare parte de relația pe care părinții reușesc să o construiască și să o dezvolte cu copiii lor cu ajutorul „limbajului de comunicare”. Când vine vorba de sport pentru copii, probabil majoritatea părinților responsabili, ne dorim pentru copiii noștri să reușim implementarea principiului stil de viață sănătos.

Dorința de a-și vedea copiii că au abilități sportive există în fiecare mamă și tată.

Cu siguranță nici un părinte nu dorește, să-și vadă copiii toată ziua pe canapea pierzând timpul pe telefon sau alte gadget-uri. Nu s-a inventat încă pastila magică pentru a stimula motivația pentru sport a copilului tău, însă primul pas în acest sens l-ai făcut deja în momentul când ai acceptat că există o problemă și ai ajuns să citești acest articol.

Sub deviza; „minte sănătoasă într-un corp sănătos” sportul ține de un psihic puternic, iar pentru aceasta avem nevoie de un plan.

Rețeta pentru performanțele sportive este: dragostea pentru sport, munca, talentul, continuitatea și bineînțeles o strategie care să funcționeze.

În ultimii ani, a crescut interesul părinților în a găsi variante pentru a-și convinge copiii să iubească activitățile fizice în detrimentul „online-ului”. Este adevărat că în epoca tehnologiei, cei mai mulți dintre copii apreciază din ce în ce mai puțin mișcarea. Totuși vestea bună este că ne putem folosi de tehnologie pentru a-i face pe copiii noștri să iubească mișcarea. Dragostea pentru sport și stilul de viață sănătos începe de acasă! Stilul de viață sănătos prin sport, pe care-l putem construi pentru copilul nostru, este probabil fundația celui mai important proiect al vieții.

Un copil care observă activitățile sănătoase ale părinților săi în ceea ce privește activitățile sportive, va modela instinctiv aceste obiceiuri pentru el. În același mod, copiii au tendința să modeleze obiceiurile greșite pe care părinții le au: obiceiuri alimentare, obiceiul manevrării telecomenzii TV sau chiar comportamentul agresiv, etc. Statistic vorbind, copiii care-și observă părinții implicați în diferite activități sportive, „riscă” să dezvolte dorința de a se implica și ei în activitățile sportive. Nu suntem diferiți de copiii noștri atunci când vine vorba de ceva care ne place, sau nu ne place, de aceea distracția, entuziasmul, descoperirea și exersarea abilităților, pot fi ingredientele perfecte.

Fiecare copil este unic în felul lui, cum de altfel nici noi adulții nu suntem toți la fel, de aceea secretul este răbdarea în descoperirea activităților, care-i vor stârni interesul.

Chiar dacă inițial suntem tentați să-l împingem către un anumit gen de mișcare, luați în calcul un orizont mai larg care definește activitățile fizice.

Simplul îndemn al copilului să facă mișcare nu funcționează la cei mai mulți copii.

Decizia de a te implica să participi la joaca de-a activitățile fizice alături de copil este cea mai bună strategie. Primul „influencer” din viața copiilor suntem noi părinții, iar cei care reușesc să rămână pentru o viață vor fi răsplătiți în primul rând cu sentimente și trăiri intense și unice.

Fii un exemplu de urmat pentru copilul tău, exersând în același timp și tu activități fizice alături de el, care-l vor face să se îndrăgostească de mișcare.

Implicarea și participarea la activitățile sportive alături de copilul tău te vor apropia mai mult de el și vei bifa și tu activitățile fizice necesare corpului tău, pe ziua respectivă.

Creează un program de recompense pentru activitățile fizice ale copilului

Recompensele pentru activitățile fizice efectuate de către copilul tău vor fi asociate cu emoții puternice de fericire.

Activitățile sportive în aer liber asociate cu recompensele, vor stimula secreția de serotonină, dopamină, endorfină și oxitocină. Premiul pentru activitățile fizice pe care copilul poate să-l primească ca și recompensă poate fi o oră pe jocul preferat, playstation, telefon sau computer.

Pentru a-i face să iubească sportul, inspirați-vă copiii să se îndrăgostească de sport învățându-i ce înseamnă și care sunt beneficiile disciplinei sportive. Vorbiți despre sport la modul pozitiv și cât de importante sunt antrenamentele în viața unui viitor sportiv de succes.

Copiii sunt motivați în primul rând de mulțumirea și încurajările părinților lor.

Nu există copii care să nu sufere când observă dezamăgirea în ochii părinților lor. Asocierea dezamăgirii din ochii părinților săi poate dezvolta o repulsie pentru activitățile sportive.

Copiii sunt motivați să facă sport sau să mănânce sănătos atunci când părintele face asta și este deja un exemplu pentru el. Ce poate fi mai frumos dacă nu o familie frumoasă, în care părintii și copiii pot face exerciții împreună.

Am pregătit o listă de mesaje motivaționale care pot ajuta în alegerea unui program constant de activități sportive.

- „Numai făcând sport în fiecare zi poți muri sănătos.” Vasile Ghica
- „Mai important decât orice minune a medicinei este sportul.”

Mihaela Rădulescu

- „Sportul este un izvor de sănătate și proștețime, un factor de longevitate.” Ana Aslan

- „Sportul, ca și arhitectura, este o artă geometrică.” Henri Pouret

- „Fiecare copil are nevoie de un campion.” Hillary Clinton

- „Ca să fii un mare campion, trebuie să crezi că ești cel mai bun. Dacă nu ești, prefă-te.” Muhammad Ali

- „Campionii nu se nasc în sălile de sport. Campionii sunt făcuți din ceea ce au mai adânc sădit în ei: o dorință, un vis, o chemare.” Muhamed Ali

- „Talentul câștigă jocuri, dar lucrul în echipă și inteligența în joc câștigă campionatul.” Michael Jordan

- „Un medic care nu e sportiv, este un chimist cu instrumente murdare.” Jean Giraudoux

- „Sportivii de performanță sunt gladiatorii zilelor noastre.” David Boia

- „Sportul este pentru toți, dar nu toți sunt pentru sport.” Ovidiu Kerekes

- „Cele mai mari performanțe în sport vin atunci când mintea e calmă ca un lac de sticlă.” Timothy Gallwey

- „Dușmanii sportului sunt grozavi: ei ne obligă să vorbim despre sport.” Jean Giraudoux

- „Fac sport, gândesc frumos și iubesc! Asta e rețeta fericirii.” Ozana Barabancea

- „Dacă faci sport ai toate șansele să arăți bine.” Mihaela Rădulescu

- „Timpul este o invenție a mișcării. Cine nu se mișcă nu vede cum trece timpul.” Amelie Nothomb

- „Sportul nu construiește caracterul, ci îl dezvăluie.” Haywood Hale Brown
- „Toți performăm mai bine și cu mai multă voință atunci când știm de ce facem ceea ce facem.” Zig Ziglar
- „Sportul e o rețetă morală care se aplică fizic.” Jean Giraudoux
 - „Sportul reprezintă vigoarea vitală a umanității.” George Călinescu
- „Fotbalul nu este un sport de contact, este un sport de ciocnire - dansul este un sport de contact.” Vince Lombardi
 - „A fi sportiv nu înseamnă a practica doar un sport, a fi sportiv înseamnă a avea o viață sănătoasă: fizic, psihic și spiritual!” Ovidiu Kerekes
- „Sportul este un mare slujitor al frumuseții.” George Macovescu
- „Sportul reprezintă o formă de manifestare eminentemente artistică a ființei umane.” Ionel Teodoreanu
- „Sportul e rugăciunea trupului.” Salvador Dali
 - „Mergi ca un campion, mersul tău să exprime clasă și stil.” Herbert Harris
- „Sportul serios nu are legătură cu jocul cinstit. Are legătură cu ura, invidia, lauda de sine, disprețul față de toate regulile și plăcerea sadică de a privi brutalitatea. Cu alte cuvinte, este război fără împușcături.” George Orwell
 - „Un campion este acela care se ridică atunci când nu este în stare.” Jack Dempsey
- „Sportul este folositor societății pentru că asigură exemple vii de excelență.” George F. Will
 - • „Fiecare campion a fost la un moment dat un concurent ce a refuzat să se dea bătut.” Sylvester Stallone „Ziua în care vei fi responsabil și nu vei mai găsi scuze, aceea este ziua startului și care te va purta către succes.” O.J.Simpson
- „Sportul e viață, așa cum e și iubirea sau educația... Fă loc pentru toate în viața ta.” Mihaela Rădulescu
- „Ceea ce este cultura pentru umanitate este olimpismul pentru sport.” Pierre de Coubertin
- „Îți dorești întotdeauna să câștigi. De aceea joci tenis, pentru că iubești acest sport și încerci să fii cât mai bun când joci.” Roger Federer

- „Cunoaște-ți dușmanul și află care este sportul lui preferat.” Nelson Mandela
- „Lumea aceasta este o mare sală de sport în care noi venim pentru a deveni puternici.” Swami Vivekananda
- „Când iubești sportul cu pasiune trebuie să fii atent să nu ajungi să iubești numai și numai sportul.” Marc Levy
 - „Discursul unui mare sportiv amintește de albatrosul lui Baudelaire.” Valeriu Butulescu
 - „Cea mai bună și rapidă metodă de a învăța un sport este să urmărești și să imiți campionii.” Jean-Claude Killy
 - „Un sportiv adevărat e un cavaler în toate manifestările vieții.” Liviu Rebreanu

SPORTUL DE OINĂ: FORMARE ȘI COMPETENȚE

Prof. Lică Ileana- Cosmina
GPN Campionii- Mioveni

Sportul de oină, o activitate tradițională românească cu o istorie îndelungată, servește nu doar ca un mijloc de divertisment, ci și ca o platformă valoroasă pentru formarea caracterului și dezvoltarea competențelor. În cadrul acestui joc ancestral, jucătorii nu doar se angajează în competiție fizică, ci și își îmbunătățesc abilitățile sociale, emoționale și cognitive.

Unul dintre aspectele definitorii ale sportului de oină este spiritul de echipă pe care îl cultivă. Echipa este ca o familie, iar fiecare jucător este responsabil nu doar pentru propriile sale acțiuni, ci și pentru bunăstarea și succesul echipei. Prin cooperare și colaborare, jucătorii învață să-și susțină colegii, să-și împartă succesele și greutățile, și să lucreze împreună către un scop comun. Această experiență dezvoltă abilități esențiale de comunicare, leadership și gestionare a conflictelor, pregătind jucătorii pentru interacțiuni eficiente în diverse contexte sociale și profesionale. De asemenea, sportul de oină promovează disciplina și autocontrolul. Pentru a fi competitivi și a atinge excelența în acest sport, jucătorii trebuie să fie dedicați și disciplinați în antrenament și în competiție.

Această disciplină le oferă nu doar rezultate sportive, ci și o atitudine responsabilă și consecventă față de obiectivele lor personale și profesionale. În plus, sportul de oină îi învață pe jucători să-și gestioneze emoțiile și să rămână calmi și concentrați în situații de presiune, abilități esențiale în fața provocărilor vieții. O altă dimensiune importantă a sportului de oină este dezvoltarea abilităților cognitive și strategice. Jucătorii trebuie să fie rapizi în gândire și să facă decizii inteligente și strategice într-un mediu dinamic și imprevizibil. Această capacitate de a evalua rapid situația, de a anticipa mișcările adversarilor și de a formula strategii eficiente îi pregătește pe jucători pentru luarea deciziilor în situații complexe și în evoluția lor profesională.

În concluzie, sportul de oină este mult mai mult decât o simplă activitate fizică. Este o școală a vieții, unde jucătorii învață nu doar să fie atleți competitivi, ci și să fie oameni integri și competenți. Prin cultivarea spiritului de echipă, a disciplinei personale și a abilităților cognitive și strategice, sportul de oină contribuie semnificativ la formarea caracterului și dezvoltarea competențelor esențiale pentru succesul în viață și în carieră.

Educația prin teatru

Prof. Ciorobea Victorița-Georgeta,
Școala Gimnazială George Topîrceanu, Mioveni, Jud. Argeș

Teatrul este o componentă extrem de activă în educația contemporană și, dacă metafora cea mai potrivită lumii contemporană este aceea a 'lumii ca teatru', atunci înseamnă că procesul educațional trebuie, printre altele, să se bazeze pe această idee, pe care să reușească s-o de-construiască, pe de-o parte, dar și să o re-construiască în diferite componente ale procesului de educație (Nicolae Manda)

În ultimii ani se vorbește tot mai mult despre creșterea rolului educației și mai ales despre procesul de formare/dezvoltare profesională.

Teatrul reprezintă o resursă importantă pentru a oferi exemple inspiraționale, modele de urmat, experiențe diverse ipotetice. Toate acestea înseamnă, pentru public, indiferent de vârstă, o metodă de dezvoltare personală și nu doar divertisment

Pentru generația nouă, născută în această eră a digitalizării, educația emoțională reprezintă o necesitate. Dacă ne gândim că tehnologia este utilizată de la vârste tot mai mici, acest lucru ducând la reducerea timpului de acțiune directă cu semenii, iar abilitățile sociale se dobândesc, în principal, din socializare în viața reală, atunci vom realiza că fără educație emoțională nu putem vorbi de empatie pentru că, înainte de a simți ce simte interlocutorul sau a înțelege ceea ce trăiește acesta, copilul trebuie să identifice și să recunoască emoțiile.

Același efect este resimțit, în egală măsură, și asupra educației, care a înregistrat schimbări profunde, atât în ce privește forma, conținutul, dar mai ales mijloacele - formale, tradiționale sau mai puțin convenționale - prin care se realizează ea. Asta înseamnă că educația prin teatru poate fi o soluție nouă de motivare a copiilor și de stârnire a interesului pentru învățare, pentru socializare în mediul real și nu doar virtual, dar și o variantă foarte bună de a oferi diversitate în procesul educațional.

În ziua de azi, când răbdarea de a se concentra pe rezolvarea unei sarcini are un timp din ce în ce mai scurt, teatrul este un exercițiu de antrenare a răbdării și de explorare a propriilor emoții, acestea fiind condiții de bază pentru a dezvolta empatia.

Teatrul rămâne un instrument de bază, capabil să desăvârșască educația celor mici prin rolul și specificul său inegalabil. Teatrul este contextul ideal unde cei mici se întâlnesc cu poveștile preferate și interacționează cu personajele lor favorite. Spre deosebire de lectură - la fel de vitală în dezvoltarea copilului - teatrul reprezintă manifestarea vie a poveștilor, care prind viață prin intermediul păpușilor și al talentului actorilor. (Eduard Șişu)

Aducerea teatrului în școală înseamnă și descoperirea copilului - spectator și a copilului-creator. De cele mai multe ori dimensiunea creativă este estompată de învățarea normativă, mai ales în dimensiune socială.

Educația actuală trebuie să realizeze un echilibru între acest tip de copilul-spectator și copilul-creator, în beneficiul adultului care va fi și al societății din care face parte. Un rol foarte important în introducerea teatrului ca metodă de lucru este jocul.

Așa cum îl definește J. Huizinga în *Homo ludens*, jocul este o acțiune specifică, încărcată de sensuri și tensiuni, întotdeauna desfășurată după reguli acceptate de bunăvoie și în afara sferei utilității sau necesității materiale, însoțită de simțăminte de înălțare și de încordare, de voioșie și destindere.

Jocul, sub toate aspectele lui, are la bază o spontaneitate care face ca din ea să izvorască trebuințele interne ale copilului și să devină o expresie a contactului lui cu lumea. În cea mai mare parte, spontaneitatea la copil se manifestă prin joc. Dacă încorporăm cumva această activitate, a jocului și în activitatea didactică, vom face ca lecțiile să fie mult mai atrăgătoare, pentru că vor aduce varietate și o stare de bună dispoziție, de veselie și de bucurie, de divertisment și de destindere care vor preveni monotonia în timpul orelor, iar elevii vor fi mult mai motivați și rezultatele foarte bune nu vor întârzia să apară.

Odată cu includerea cursurilor de teatru în programele școlare, metoda de educație prin teatru a cunoscut o serie de transformări. Nicolae Măndea observă două tendințe principale: teatrul creativ (colective drama), având ca obiectiv principal dezvoltarea imaginației, și cea de-a doua tendință generală - subordonarea metodei teatrale altor obiective prioritare.

În clasele în care se desfășoară activitate dramatică, rolul profesorului în modelul educațional, se aseamănă foarte bine cu cel pe care îl are părintele, bunicul, fratele. Profesorul reprezintă primordial un reper de securitate și siguranță pentru elev și nu unul de autoritate.

Astfel, prin intermediul teatrului se pot aborda diverse teme din existența umană, experiențe negative și pozitive care marchează personalitatea și destinul unui individ. Această competență a teatrului de a se apropia foarte mult de suflet, a făcut să fie recunoscut ca o metodă de educare unică. Teatrul îi influențează în aceeași măsură atât pe copii cât și pe adulți. Piesa de teatru cu scop educativ este adresată unui grup țintă, iar personajele, de cele mai multe ori, sunt oglinda spectatorilor.

Atunci când interpretează un rol într-o piesă de teatru, copilul își surprinde învățătorul, profesorul, familia și chiar pe sine însuși. Jocul nou de-a teatrul se aseamănă cu cel al adulților, dar este adaptat capacităților copilului de înțelegere și memorare.

Teatrul contribuie la stimularea fanteziei copiilor, la dezvoltarea abilităților de comunicare și de gestionare a emoțiilor, abilități care îi vor ajuta, mai târziu, ca adulți, să-și îndeplinească idealurile, visurile și proiectele, indiferent de domeniul de activitate pe care îl vor alege.

Așadar, influența teatrului este una complexă care are ca țintă schimbarea atitudinii, a comportamentului, a intelectului etc.

BIBLIOGRAFIE:

- 1.Liliana Ezechil, Mihaela Neacșu, Vademecum în educația europeană Ghid de practică pedagogică,Ed. Paralela 45, Pitești, 2007, p.7
- 2.Asociația Mens Sano, Beneficiile educației prin teatru, București, 2022
- 3.Ioan, Cerghit, Metode de învățământ, Ed. Polirom, Iași, 2006, p 20.



Sport și sănătate

Prof. Mihaela Cochinescu

Școala Gimnazială "George Topîrceanu" Mioveni

Sănătatea este unul dintre motivele principale pentru care o persoana se apucă de sport. Practicând o activitate fizică, vei avea grijă de sănătatea întregului organism. Mișcarea contribuie la buna funcționare a inimii și a vaselor de sânge, crește masa musculară, scade procentul de grăsime corporală, menține articulațiile și oasele sănătoase, reduce riscul de boli cronice și te ajută să trăiești mai bine, pentru mai mult timp. De asemenea, prin pierderea stratului de grăsime din jurul burții, se reduce riscul de accident vascular cerebral. Cele mai eficiente în acest sens sunt sporturile de anduranță. Pe termen lung, vei putea face exerciții mai intense pentru mai mult timp, iar corpul va deveni mai rapid, mai rezistent și mai puternic.

Importanța sportului pentru sănătatea mintală

Activitatea fizică este benefică inclusiv pentru sănătatea mintală. Persoanele care practică o activitate fizică minimum 15 minute pe zi resimt o stare euforică specifică, în timpul sportului se eliberează endorfine. Drept urmare, activitatea fizică este asociată unei ameliorări a simptomelor asociate depresiei. Mai mult, sportul contribuie la echilibrarea stării de spirit.

Totodată, sportul este un mod eficient și relativ simplu de a te elibera de stres, tensiune și anxietate. Simptomele asociate anxietății, precum creșterea ritmului cardiac, hipertensiunea arterială, uscăciunea gurii etc., apar pe fondul unei activități excesive în zona simpatică a creierului. Prin comparație, sportul stimulează zona parasimpatică, aflată în directă opoziție cu zona simpatică. Stimulând zona parasimpatică, se atenuează din simptomele asociate anxietății.

Importanța sportului pentru viața socială

Sportul se poate practica și în doi sau în grup. Alergatul alături de partener, rude sau prieteni, tenisul, fotbalul, handbalul, baschetul și alte sporturi sudează relația cu persoanele din jur.

De fapt, sportul reprezintă și o oportunitate excelentă de a întâlni oameni noi. Dacă preferi sporturile individuale în locul celor de grup, le poți practica înscriindu-te într-un club local sau mergând la sală. Tot pe partea socială, activitatea fizică încurajează competiția. Pentru unele persoane, acest motiv este suficient pentru a-și lua pantofii sport în picioare. Chiar și în cazul sporturilor individuale, evenimentele sunt adeseori abordate în echipe. Concurând cu alții, poți mai ușor să îți evaluezi nivelul, să îți împingi abilitățile la limită și să faci față mai ușor fricilor provocate de evenimente.

Importanța sportului pentru un somn de calitate

Dacă ai dificultăți în a adormi, te trezești frecvent, dimineța te ridici din pat cu două ore înainte de a suna alarma sau ai un program de lucru în ture, probabil că te confrunți cu oboseala, iritabilitate și stres. Pentru a remedia aceste probleme, este suficient să faci sport. Activitatea fizică regulată ajută la prevenirea insomniei și a problemelor de somn și contribuie la reglarea odihnei. Pentru a dormi mai bine, practică sport de intensitate moderată (alergat, ciclism, sport de echipă) în timpul zilei. Evită activitatea fizică intensă cu 1-2 ore înainte de culcare. Este foarte probabil ca acest lucru să te țină activ chiar și după încheierea antrenamentului. Seara, poți practica 10-15 minute de yoga, pentru a te detașa mai ușor de problemele de peste zi.

Importanța sportului pentru stima de sine

Dacă practici sport regulat, ești mai sănătos fizic și mintal și arăți mai bine. Aceste aspecte, asociate cu un stil de viață echilibrat, îmbunătățesc considerabil stima de sine și felul în care îți percepi propriul corp. Prin practicarea unui sport, îți stabilești obiective și le atingi, fie că este vorba despre propriile rezultate, fie despre țelurile echipei. Regularitatea antrenamentelor te ajută să înveți din greșeli și să ai mai multă încredere în forțele proprii. Sportul te scoate din zona de confort și îți arată că schimbarea este posibilă.

Importanța sportului pentru copii și adolescenți

Copiii sunt în creștere și au nevoie de sport atât pentru sănătate cât și pentru starea de spirit. Indiferent de vârstă și sex, toată lumea ar trebui să aibă un stil de viață activ.

Sportul ajuta la întărirea mușchilor, un aspect foarte important pentru copii și adolescenți. Corpul lor se schimbă și crește, iar mușchii trebuie să se dezvolte armonios. Activitatea fizică le permite să își dezvolte mușchi puternici. De asemenea, sportul crește rezistența inimii la efort și echilibrează nivelul colesterolului și pe cel al glicemiei. În plus, antrenamentele contribuie la pierderea în greutate și oferă o stare de spirit excelentă.

Totodata, sportul stimulează activitatea cerebrală. Copiii care practică sport se concentrează mai ușor și au rezultate mai bune la evaluările școlare. De fapt, activitatea fizică stimulează fluxul sanguin din creier. În plus, unele sporturi necesită stabilirea unei strategii, deci și creierul rămâne alert. Dacă participă la sporturi de echipă, copiii vor învăța să se bazeze pe colegi și să își găsească motivația în momentele dificile.



Sporturile de echipa ajung să ii invete o lectie importanta: succesul echipei depinde de cat de bine lucreaza impreuna membrii sai. Nici macar vedeta jocului nu poate castiga meciul de una singura.

Mai mult, sportul invata copiii ce insemna fair play și să isi respecte oponentii. Violenta și trisatul nu isi au locul în sport.

Un alt avantaj al sportului pentru copii și adolescenti este ca ii ajuta să isi faca prieteni. Daca se alatura unei echipe sau unui club, inevitabil se vor apropia de anumite persoane. Deoarece membrii unei echipe petrec mult timp impreuna, prietenia lor va fi una de durata.

Bibliografie:

<https://www.edpost.ro/importanta-sportului-in-dezvoltarea-copiilor/>

<https://www.drmax.ro/articole/importanta-sportului-la-copii-si-beneficiile-pentru-sanatate>

<https://pedagogoteca.ro/importanta-sportului-in-viata-copiilor/>



EXERCITIUL FIZIC ȘI BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE ȘI SPORTULUI PENTRU ELEVI

Prof. Înv. Primar Popete Claudia-Mihaela
Prof. Înv. Primar Vlad Loredana
L.T. „Iulia Zamfirescu”, Mioveni, Argeș

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

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

Ce influențează exercițiile fizice asupra organismului?

Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare.

Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive a nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc. Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care serăsfânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenți patogeni.

Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacităților funcționale.

În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată.

El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat.

În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută. Exercițiile fizice în aer liber, ca și ședințele speciale de antrenament, în cazul sportivilor, constituie mijloace eficiente de pregătire a aparatului respirator pentru noile sarcini la care trebuie supus organismul.

Concomitent, prin mișcarea în aer liber se îmbunătățește compoziția sângelui, creșterea numărului globulelor roșii, care ajută la transportul oxigenului; crește și numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber, practicând sistematic exercițiile fizice și sportul, se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală.

Concomitent, prin mișcarea în aer liber se îmbunătățește compoziția sângelui, creșterea numărului globulelor roșii, care ajută la transportul oxigenului; crește și numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber, practicând sistematic exercițiile fizice și sportul, se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală.

Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcările corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește.

Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen.

În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

Asigurarea aerului curat și a unui flux sporit de oxigen la creier este o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății, în mod special la persoanele cu ocupații intelectuale (profesori, ingineri, psihologi, medici, conomiști, contabili etc.), acestea realizându-se prin exerciții fizice și sport practicate în aer liber.

Formele cele mai accesibile de exerciții fizice și sport:

Gimnastica are ca sarcină fundamentală asigurarea dezvoltării armonioase a organismului, formarea unei ținute corecte și îmbunătățirea activității marilor funcții ale organismului (respirație, circulație, termoreglare, metabolismul etc.).

Gimnastica practică acasă sau de preferat în aer liber, stă la baza educației fizice. Ea constă în mișcări ale corpului, efectuate astfel pentru a antrena toate grupurile musculare și toate organele corpului. Gimnastica nu trebuie practică numai decât de sportivi de performanță și nici numai în școli, în cadrul orelor de educație fizică, ci trebuie să devină un mijloc zilnic de întărire a sănătății și de mărire a capacității de muncă.

Gimnastica de dimineață ajută organismul să treacă de la perioada de somn, de inactivitate, la una de activitate, asigurând condițiile cerute pentru ca schimburile de substanțe la nivelul celulelor și organelor să se facă în cel mai bun mod. În exercițiile de gimnastică de dimineață se acordă un rol deosebit mișcărilor respiratorii (respirație cu expirație prelungită) pentru a crește capacitatea de ventilație pulmonară.

Alergarea de dimineață poate substitui gimnastica, fiind chiar mai indicat datorită beneficiilor pe care le poate avea pentru activarea funcțiilor practicarea sportului în aer liber.

Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate, fiind un fenomen social. Jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice, asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc.

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

Fiecare persoană trebuie ca, pe lângă exercițiile fizice efectuate zilnic, să practice și un sport, chiar dacă nu urmărește neapărat obținerea unor rezultate de mare performanță. Jogging-ul, înotul, voleiul, tenisul etc. sunt sporturi la îndemâna oricui și cu un rol important în reîmprospătarea forțelor organismului, a recreerii lui plăcute, după școală.

Drumețiile în aer liber constituie modul cel mai sănătos de petrecere a timpului liber la sfârșit de săptămână, vacanțe, contribuind în mod special la alimentarea sistemului nervos cu oxigen și la refacerea energiei lui, prin buna dispoziție pe care drumeția în grup o crează și omenține.

Se știe, exercițiile fac minuni asupra trupului, îl fac mai frumos și mai sănătos.

Dar, atunci când facem mișcare, nu ne lucrăm doar corpul, ci și...creierul! Sportul ne face maideștepți. Cum? Prin eliberarea de neurotransmițători, care alină durerea fizică și psihică și areca rezultat generarea denoi neuroni.

Sportul este una dintre puținele modalități descoperite de oamenii de știință de a genera noi neuroni. Neuronii cei noi iau naștere în hipocamp, centrul învățării și al memoriei, dar mecanismul nu este cunoscut cu exactitate. Explicația pare să fie aceea că, la nivel celular, un influx de calciu este generat, activându-se factorii de transcriere din neuronii existenți. Creierul începe să piardă din țesutul nervos după vârsta de 30 de ani, motiv pentru care această descoperire este deosebit de importantă pentru activitatea cerebrală umană.

Este bine cunoscut efectul sportului asupra organismului uman, în boli precum Alzheimer și Parkinson, asupra cărora sportul are efecte preventive și terapeutice.

Aceste boli progresează prin pierderea de neuroni, iar mișcarea fizică vine să compenseze acest lucru. Sportul este recunoscut și pentru capacitatea sa de a trata depresia și de a îmbunătăți memoria. Iată cum, dacă facem sport, ne vindecăm și întinerim din toate punctele de vedere!

Mișcarea așadar ne face fericiți. Endorfina, substanța chimică cu proprietăți analgezice asemănătoare celor ale morfinei, se eliberează la 30 de minute de la momentul în care începem să facem sport.

Aceasta reduce disconfortul fizic provocat de exercițiu și induce un sentiment de bună dispoziție.

De aceea, 30 de minute de exerciții fizice pe zi pot contribui la starea noastră de sănătate!

În funcție de starea dumneavoastră de sănătate este recomandabil să vă sfătuiți cu medicul curant pentru a stabili gradul de efort pe care aveți voie să-l faceți!

BIBLIOGRAFIE :

Baroga, Marta; Baroga, Lazăr, „Condiția fizică și sportul ”, Editura Sport-Turism, București, 1989;

<https://sites.google.com/site/beneficiileportului/>

A. Dragnea, A. Bota, Teoria activitatilor motrice, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1999;

Gh. Mitra, Al. Mogoș- Metodica predării educației fizice - Editura Stadion, 1972.



ESTETICUL PRIN OCHI DE COPIL

Stîlpeanu Andreea Marinela
Barbu -Soare Andreea
Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu”-Mioveni

Gustul estetic își are punctul de plecare în obișnuința cu un cadru cotidian în care primează frumusețea și ordinea. Ideea că trebuie să formăm copiilor simțul măsurii și al armoniei pentru toate împrejurările vieții se descoperă de la sine ca obiectiv de formare a personalității micului școlar. Tendința de frumos se manifestă și în modul în care elevul își întreține camera de lucru și obiectele sale, clasa, școala, în modul de a-și petrece timpul liber, modul de a gândi și simți, de a se îmbrăca, de a discuta cu părinții, colegii, cadrele didactice. El va putea să adopte o conduită corectă față de mediul înconjurător.

Capacitatea școlărilor de a se putea exprima artistic poate fi considerată ca un prim pas spre manifestarea lor, care înlesnește o comunicare vie, directă, impresionantă și personală cu viața. Modelând din plastelină un vas cu flori, de exemplu, copilul pune în el ceva din sufletul său.

Arătându-l celorlalți (dăruindu-l lumii), el trezește admirația și interesul aceluia, stabilind un dialog al imaginației, al frumosului. Astfel, el își individualizează sentimentele, personalizându-le, iar pe de altă parte, realizează o comunicare cu ceilalți, bazată pe emoții, descoperiri, trăiri.

Atunci când elevul realizează o lucrare, în timpul acestor cursuri, depune un efort îndelungat, dezvoltându-și perseverența și răbdarea. Pe lângă toate acestea, se dezvoltă și atenția, spiritul de observație, se conturează elemente ale gândirii logico-abstracte. Prin activitățile practice se formează capacități de lucru cu materiale și unelte diferite, se dezvoltă interesul și aptitudinile pentru profesiile cu caracter tehnic- aplicativ și artistic.

Dezvoltarea simțului estetic umanizează omul prin frumos, reprezentând o necesitate vitală a societății actuale, făcându-l mai drept, mai bun, mai frumos.

Copiii trebuie sprijiniți pentru a înțelege și a-și însuși corect conținutul noțiunilor și normelor care stau la baza sentimentelor morale. Este necesar să li se explice, la nivelul lor de înțelegere, apelând la situații practice de viață, ce înseamnă, din punct de vedere moral, binele și răul, frumosul și adevărul, curajul și lașitatea, cinstea și necinstea pentru a le transpune ulterior în compoziții plastice. Aceasta poate fi modalitatea ideală de a da frâu liber emoțiilor și de a se elibera de tensiunea interioară.

În cadrul orelor de arte vizuale și abilități practice se familiarizează cu diverse tehnici de lucru, iar apoi intuiesc lucrări în care au fost aplicate respectivele tehnici. La început, în faza incubăției, școlarii au tendința de a copia, dar, atingând pragul iluminării, pot găsi combinații și efecte originale ce dau unicitate propriilor lucrări. Abilitățile practice completează lista obiectelor de învățământ care vizează educația estetică în general și pe cea artistico-plastică în special, reamintind faptul că, oamenii au devenit oameni, mai întâi prin efort manual.

Viața modernă impune o anumită muncă fizică implicând bineînțeles și mâinile, pentru a echilibra psihic și comportamental omul.

Natura oferă numeroase aspecte care provoacă încântare, bucurie, emoții estetice. Forme elegante și grațioase, culori într-o infinită varietate de nuanțe, sunete muzicale, mișcări unduitoare și line sau vijelioase și zbuciumate, priveliști luminoase, vesele sau întunecate, triste, fenomene variate (ploaie, vânt, ninsoare, cer senin) – toate acestea pot provoca o gamă de trăiri și emoții estetice.

Alături de alte obiecte de învățământ, orele de arte vizuale și abilități practice aduc o importantă contribuție la realizarea educației estetice a elevilor, în sensul dezvoltării capacității lor de a înțelege frumosul din artă și a-l aplica în viața de toate zilele. Îi înalță pe elevi spiritual, le face viață mai bună și mai frumoasă, le oferă posibilitatea de a-și manifesta curiozitatea, sensibilitatea, spontaneitatea.

În acest sens, o importanță deosebită o au materialele folosite: hârtia, cartonul, staniolul, materialele din natură (ansamblate sau îmbinate cu alte elemente), deșeuri textile, plastice sfoară, dopuri, sârmă, material lemnos, chibrituri, etc. Prin diversitatea materialelor folosite, a coloritului, a posibilităților de îmbinare, combinare, sunt stimulate gândirea creativă, imaginația elevilor și simțul estetic.

Pentru copil, sfera trăirilor este dominată de prezent, aspectul afectiv fiind predominant. El este determinat și de impresiile anterioare, dar mai cu seamă de condițiile prezente.

Bibliografie:

Duțu, Olga - Dezvoltarea comunicării orale la copii, Ed. Europolis, Constanța, 2002

Văideanu, George - Cultura estetică școlară E.D.P., București, 1997

Vianu, Tudor - Estetica, Editura pentru literatură, București, 1968

**** Învățământul primar - revistă dedicată cadrelor didactice, Ed. Miniped, București, 2003-2006

Strategii didactice pentru dezvoltarea creativității elevilor în cadrul orelor de AVAP

Prof. înv. primar Ivașcu Georgeta-Mihaela
Școala Gimnazială "Theodor Aman", Câmpulung
Prof. înv. primar Neculae Iuliana
Școala Gimnazială "Liviu Rebreanu", Mioveni

Arta reprezintă un mijloc de exprimare de la o vârstă la care abilitățile verbale sunt încă limitate și un prilej de dezvoltare a creativității prin libertatea maximă de expunere pe care o asigură. Pentru copil, culoarea și diversitatea formelor, sunt motive de bucurie, stimuli puternici de exprimare a personalității lor, a trăirilor și intereselor, a orizontului său de cunoaștere.

Stimularea creativității, a originalității, gândirii critice presupune utilizarea unor metode, tehnici și procedee ce au la bază materiale diferite, modalități și mijloace de realizare variate.

Exercițiu sinestezic - Plecând de la ipoteza că elevilor le place să asculte și să inventeze povești, să interacționeze printr-un joc continuu, am creat un scenariu în care au fost invitați să-și imagineze o călătorie printr-o pădure tainică, unde au descoperit rând pe rând elemente ale naturii (izvoare, copaci), s-au lăsat purtați de sunetele păsărilor, de vântul ce mișca lin crengile și frunzele copacilor, de zborul delicat și colorat al fluturilor.

Ulterior, elevii au fost provocați să transmită prin desen trăirile experimentate cu ocazia audierii poveștii. O altă modalitate de antrenare a elevilor într-un alt exercițiu creativ, a fost cea în care au desenat, exprimând imaginile și trăirile declanșate de o audiție muzicală. Folosind turul galeriei ca metodă, desenele au fost expuse și analizate, fiecare elev a prezentat ce a vrut să deseneze.

Printre procedeele ce dezvoltă capacitatea de expunere artistico-plastică se numără: procedeul tangram, tehnica decolorării cu pic, a colajului, a modelajului, quilling-ul, origami, desenul liber și colectiv.

Procedeul tangram stimulează imaginația și logica cucerind prin simplitatea sa pe cei pasionați de matematică, cât și pe cei cu înclinații artistice. Odată obținute figurile geometrice (două triunghiuri mari, două mici, unul mijlociu, un pătrat, un paralelogram, un romb), copiii își vor exercita priceperea și creativitatea construind diferite chipuri de păsări, oameni, cifre de la 1 la 9 și alte modele. Figurile decupate trebuie așezate pe o suprafață în așa fel încât să se atingă, fără să se suprapună, formând o siluetă stilizată de obiect, ființă, cifră. După ce silueta a fost fixată pe suprafața aleasă, se obține un tablou, care dacă este înrămat, poate constitui un element de decorațiune interioară.

Tehnica decolorării cu pic constă în colorarea mai întâi a planșei suport cu cerneală, iar după uscare, cu ajutorul unui instrument cu vârf ascuțit/pensulă, înmuiată în soluție de pic, se intervine pentru a obține o compoziție plastică ("Peisaj de iarnă", "Ghiocei", "Flori de gheață").

Tehnica colajului dezvoltă creativitatea, simțul organizatoric și compozițional. Desfășurat pe un singur plan și în același sens, se impune de la sine tratarea decorativă a suprafeței de suport. Îmbracă mai multe forme: tehnica formelor rupte, a celor tăiate din hârtie, timbre, ziare.

Tehnica modelajului îmbină elementele de joc cu cele de creație. Modelând plastilină, argilă, aluat, elevii construiesc ceea ce au perceput, au gândit și imaginat, într-o nouă dimensiune spațială. Pe baza formelor din natură, elevii extrag ceea ce este caracteristic și expresiv, producând frumosul în lucrările lor.

Tehnica origami - Prin apropierea de geometrie și logică, tehnica plisării hârtiei stimulează fantezia, dezvoltă mobilitatea degetelor, astfel că, prin îndoire, îmbinare, suprapuneri, hârtia, un material obișnuit, capătă suflet, contur.

Tehnicile care conduc cel mai mult la dezvoltarea creativității prin activitățile practice sunt cele folosite în lucrul cu materiale din natură, deoarece se anunță copiilor tema, lăsând la libera lor alegere modul de execuție. În realizarea acestor activități, se parcurg mai multe etape:

- a. procurarea materialelor direct din natură
- b. intuirea materialelor prin desfășurarea unor jocuri senzoriale
- c. diversificarea formelor, a coloritului, îmbinarea materialelor, ce-i va determina să confecționeze jucării, obiecte
- d. alegerea tehnicilor de îndeplinire, a materialelor, accentul fiind pus pe realizarea creativă a temelor.

Desenul liber în care elevii au posibilitatea să elaboreze nu doar o idee tematică, dar și modele posibile pentru decorarea anumitor spații sau materiale. Pentru a fi cât mai stimulativă, determinându-i pe elevi să creeze lucruri noi, originale, am pus la dispoziția lor, materiale diverse (hârtie, deșeuri textile, staniol), cerându-le să modifice forma fără a ține cont de conturul inițial, iar rezultatele au fost deosebite (podoabe, avioane, bărcuțe). Această exprimare de sine, libertate a gândirii și acțiunii reprezintă un pas important spre comunicare, expresivitate, creativitate.

Desenul colectiv prezintă alte beneficii, prin care enumerăm: bogăția imagistică, relația dintre elementele compoziționale, o altă perspectivă, posibilitatea dialogării între elevi, fiind și o bună metodă de dezvoltare a motricității.

Activitățile practice, prin îmbinarea armonioasă a materialelor, formelor și culorilor deschid un câmp larg de desfășurare a imaginației creatoare.



S P O R T

FENOMEN SOCIAL CU CARACTER UNIVERSAL

Prof. Anișoara GHEORGHE,
Școala gimnazială „George Topîrceanu”, Mioveni

1. CE SE ÎNTELEGE PRIN SPORT

Sportul are ca trăsătură fundamentală competiția cu caracter preponderent de întrecere, dar și caracter formativ, prezent atât în sportul de performanță cât și în sportul pentru toți. Funcțiile sportului sunt complexe, acționând asupra sportivului, răspunzând nevoii de mișcare a tinerilor de pretutindeni. De altfel corespondența între practicarea educației fizice și sportului, în diversele ei forme și efectul, impactul acestora, se răsfrange în ansamblul vieții sociale, aducând continuitatea structurală a întregului sistem formative și educational. În domeniul educației fizice și sportului există obiective cu funcții fiziologice, altele cu funcții instructiv-educative și nu în ultimul rând, obiective cu funcții sociale. Dacă îmbinăm funcțiile, cea de profesie, educativă, de relaxare, de divertisment, igienă, de autodepășire, ajungem la relațiile interpersonale atât de importante în dezvoltarea tineretului. O societate sănătoasă nu se poate construi fără a înțelege rolul educației fizice în evoluția copiilor către maturitate.

Cum s-ar putea educa mai bine copiii să respecte reguli, dacă nu inițiindu-i în respectarea regulamentului de joc. Când vor fi educați să respecte reperiile de spațiu și timp, "ai voie de acolo, până acolo, și din momentul inițial atâtea minute", mai mult, cine altcineva poate introduce atâtea restricții dacă nu regulamentul unui joc sportiv în același timp satisfăcând funcție de mișcare, divertisment, dar și angajamentul și lupta în limitele sportivității.

Mentalitatea de învingător trebuie creată din copilărie și se regăsește pe parcursul vieții în toate domeniile de activitate. Dorința de autodepășire, condiție necesară a progresului societății, poate fi dezvoltată mai ales prin sport, ducând la dezvoltarea personalității individului.

Prin activitatile sportive, competitionale sau de recreere, prin petrecerea timpului liber intr-un mod placut, organizat, benefic pentru sanatate, se poate satisface nevoia de miscare, dar si dorinta de a urmari intrecerile sportive ca spectatori, ceea ce face ca fenomenul sportului sa devina fenomen social. Activitatea sportiva dezvolta spiritul de sociabilitate, dezvolta relatiile interumane si contactul fizic dintre combatanti se disputa in conditii regulamentare de fair-play. Eficienta sportului nu se poate obtine fara eficienta economica, completand latura formarii, a educatiei sportivilor, a dezvoltarii fizice si psihice multilaterale, ce vizeaza planul psiho-social, cultural.

Mens sana in corpore sano, spune un dicton latin care reprezintă si azi motto-ul după care ar trebui să ne ghidăm cu totii. Miscarea fizica in aer liber sau intr-o sala de sport, fie si numai pentru cateva ore pe săptămână, îmbunătățește randamentul intelectual si redă tonusul fiecăruia dintre noi. In acelasi timp, miscarea fizica creeaza o armonie intre trup si suflet. Trebuie sa promovam sportul in tara noastra fiindca este de preferat ca oamenii sa aiba mai degrabă exaltare sportivă decât pe cea a alcoolului sau a drogurilor.

Cel ce priveste sportul si educatia fizica sub aspectul lor fundamental, ca activitati umane dotate cu o functie sociala si care contribuie la formarea si dezvoltarea personalitatii, se vede tentat imediat sa se intrebe ce relatie poate exista intre aceste activitati si cultura. Aceasta pentru ca atat sportul cat si cultura contribuie la imbogatirea patrimoniului uman: in primul rand prin dezvoltarea inteligenta si chibzuita a corpului nostru, in al doilea rand, printr-o cautare rabdatoare care urmareste in mod constant campul inteligentei si al sensibilitatii noastre.

Înainte de toate, sportul si cultura s-au născut din acelasi izvor, care se numeste timp liber. Nu exista cultură si nu exista sport fără acest răgaz, fără acest timp pe care munca il lasa omului si cu care poate sa facă ce vrea. De altfel este extrem de sugestiv faptul că grecii foloseau acelasi cuvânt pentru a denumi răgazul, scoala si educatia.

Sportul poate exprima toate sentimentele, toate emotiile umane, tot asa cum cultura si spectacolul cultural - in special dansul si teatrul, artele cele mai complete - exprima sentimente si emotii in actor si, prin simpatie, in spectator. Sportul, ca si teatrul, ca si literatura sau arta, este creator de mituri.

Exista o mitologie sportiva. Sportul isi are legendele sale, eroii săi și, oricare ar fi modul său de exprimare, demonstrează puterea de creatie si relevă stransa legatură dintre artele complete si sport.

2. SPORT - PRIN VALORI EDUCATIVE - FACTOR DINAMIC DE INFLUENȚĂ

SPORT = 'orice formă de activitate fizică ce are ca obiectiv exprimarea sau imbunatatirea conditiei fizice si psihice, dezvoltarea relatiilor sociale sau obtinerea de rezultate in competii la toate nivelele, prin intermediul unei activitati organizate sau nu'.

Practicarea sportului are scopul de a promova în special:

- dezvoltarea mentală, fizică și socială;
- înțelegerea valorilor morale și ale spiritului sportiv, ale disciplinei și regulilor;
- respectul față de sine și față de ceilalti, inclusiv față de grupurile minoritare;
- învățarea spiritului de toleranță și de răspundere (prin asumarea, de exemplu, a sarcinilor legate de organizare), elemente esentiale în viata unei societati democrate;
- dobândirea stăpânirii de sine, dezvoltarea amorului propriu si a realizarii personale;
- dobândirea unui mod sănătos de viață.

Bunăstarea tânărului este mai presus de orice altă consideratie (de exemplu: performanta, prestigiu, exploatare comerciala); tânărul trebuie ajutat să-si exploateze potentialul in cel mai inalt grad si în deplină securitate; antrenamentul si competitia trebuie sa ocupe locul cuvenit.

Practicarea sportului este indispensabil legata de doi factori prioritari: spatiul amenajat si cel care indruma sportivul adica educatorul de specialitate, denumit si recunoscut ca "antrenor" sau "coach".

3. PIRAMIDA STRUCTURII SPORTIVE

Obiectivele fiecărei federatii de sport, sunt:

- în plan biologic si sanogenetic - să dezvolte functia de maximalizare a potentialului biologic.

- în planul capacitatii de miscare - să dezvolte functia de dezvoltare a capacitatii motrice
- în plan psiho- social - să perfectioneze profilul psihic specific inclinatiilor tinerilor si in special al copiilor
- în plan cultural - să transmita traditiile culturale ale valorilor morale (fair- play)
- să valorifice rezultatele stiintifice in domeniu
- functia de spectacol
- functia de simbol al idealului olimpic, care este mai presus de orice religie, politica si rasa
- în plan economic - să dezvolte industria sportului, care se bucură de recunoasterea internatională.

4. SPORTUL - CA FENOMEN SOCIAL

Sportul - reprezintă o activitate de întrecere sau de agrement, spontană sau organizat, în care se valorifica miscarile naturale si formele de practicare a exercitiilor fizice, a diferitelor forme de jocuri, in vederea obtinerii de catre individ sau o echipa a perfecionarii potentialului morfofunctional, psihic si tehnic si se caracterizeaza prin realizarea unei performante.

Sportul - în epoca contemporană a devenit un "fenomen social", căci este un mijloc de educatie si cultură ajutant la întărirea și pregătirea organismului acestuia pentru viața sportivă dezvoltând relatii sociale, paralel cu dezvoltarea culturală și profesională într-un sport, într-o ramură sportivă. Datorita răspândirii mondiale a sportului, valorile sale au dobandit un caracter universal.

Sportul = a câștigat recunoastere culturala ca parte a Științei Educatiei si trebuie apreciat pe baza conceptului normativ,mondial atestat. Sportul a devenit un fenomen cultural, recunoscut pe plan mondial .

Sportul - este o parte solida a peisajului cultural, al societatii moderne al mileniului III.



Sportivul de mare performanță - este conștient de produsul său: performanța sportivă, care este rezultatul unui proces științific de pregătire și este apreciat de spectatori, numai în condițiile în care valoarea performanțelor este deosebită

Sportul ca fenomen social trebuie să fie întotdeauna înțeles și explicat în contextul său istoric, politic, economic, social și cultural.

BIBLIOGRAFIE:

www.cnfpa-sna.ro

www.gov-sport.ro

www.frbaschet.ro

UTILITATEA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE ÎN EDUCAȚIA ȘCOLARĂ ȘI EXTRAȘCOLARĂ

Prof. învăț. primar Necșulescu Elena

Prof. învăț. primar Anghel Cristina

Școala Gimnazială "George Topîrceanu", Mioveni

„Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze.”

(Maria Montessori – “Descoperirea copilului”)

Astăzi, din ce în ce mai puțini copii fac sport sau înțeleg beneficiile activității fizice. Majoritatea timpului îl petrec stând jos, cu ochii în telefon, calculator, televizor și de multe ori activitatea fizică se rezumă la orele de sport de la școală sau în activitățile extrașcolare.

În tabere sau excursii, sportul este una dintre activitățile principale. Copiii își consumă energia jucându-se, practicând diverse sporturi de echipă, sau plimbându-se, toate aceste activități fiind oportunități de mișcare, iar copiii se regăsesc mereu în mijlocul acțiunii. În același timp, mișcarea și sportul făcute au un impact nu numai asupra sănătății, dar și asupra spontaneității, creativității și imaginației.

Taberele și excursiile îi stimulează pe copii să petreacă timp în aer liber și să se bucure de natură. Copiii petrec mult mai puțin timp în aer liber, provocând un „deficit de natură”. O tabără însă, îi reconectează cu natura, oferindu-le oportunități de explorare. Majoritatea taberelor sunt situate în zone ceva mai depărtate de civilizație și mai apropiate de natură. Copiii care și-au petrecut majoritatea timpului în oraș vor avea astfel ocazia să descopere natura și să se conecteze la ea, căci nicio poveste sau înregistrare video nu poate înlocui mirosul de pădure, cântecul păsărilor, senzația atingerii unui melc sau gustul unei coacăze sălbatice. Multe tabere oferă programe special concepute pentru a integra cât mai multe activități în aer liber, deci o ocazie de a vedea, simți, mirosi, încerca senzații noi, ocazia de experimenta minunile pe care ni le oferă natura.

Copiii vor învăța așadar să aprecieze natura cu toate elementele acesteia. Totodată, s-a demonstrat faptul că activitățile în natură reduc simptomele de ADHD, scad nivelul de stres, îmbunătățesc dispoziția stimulează simțurile și facilitează învățarea.

Studiile au arătat că practicarea sportului poate avea un efect pozitiv asupra performanței școlare. Copiii care fac sport sunt mai concentrați și mai motivați în timpul orelor de școală, iar sportul poate ajuta la îmbunătățirea memoriei și a capacității de a învăța.

Prin practicarea sportului, copiii își dezvoltă forța, rezistența și coordonarea motorie. Aceasta contribuie la un sistem imunitar mai puternic și la reducerea riscului de boli cronice.

Participarea la echipe sportive sau jocuri în grup îi învață pe copii să lucreze în echipă, să comunice și să dezvolte relații de prietenie.

Realizările în sport construiesc încredere și determinare în rândul copiilor, ajutându-i să se simtă mai bine cu ei înșiși.

Sportul impune respectarea regulilor și a antrenorului, ceea ce contribuie la dezvoltarea auto-disciplinei și responsabilității.

Sportul învață copiii să-și organizeze timpul și să-și mențină un echilibru între studii și activități recreative.

Participarea la sporturi care necesită atenție și concentrare, cum ar fi tenisul sau șahul, dezvoltă abilități cognitive esențiale.

Problematica educației dobândește în societatea contemporană noi conotații, date mai ales de schimbările fără precedent din toate domeniile vieții sociale. Accentul trece de pe informativ pe formativ.

Procesul educațional din școală presupune și forme de muncă didactică complementară activităților obligatorii. În școala contemporană eficiența educației depinde de gradul în care se pregătește copilul pentru participarea la dezvoltarea de sine și de măsura în care reușește să pună bazele formării personalității copiilor.

În acest cadru, învățământul are misiunea de a-i forma pe copii sub aspect psihointelectual, fizic și socioafectiv, pentru o cât mai ușoară integrare socială. Astfel de activități sunt de o reală importanță într-o lume dominată de mass media și ne referim la televizor, calculator și internet, care nu fac altceva decât să contribuie la transformarea copiilor noștri în niște persoane incapabile de a se controla comportamental, emoțional și, mai presus de toate, slab dezvoltați intelectual. Se știe că, începând de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură.

Activitățile de acest gen cu o deosebită influență formativă, au la bază toate formele de acțiuni turistice: plimbări, excursii, tabere. În cadrul activităților organizate în mijlocul naturii, copiii se confruntă cu realitatea și percep activ, prin acțiuni directe obiectele, fenomenele, anumite locuri istorice. Fiind axate în principal pe activitățile în aer liber, în cadrul acțiunilor turistice, școlarii își pot forma sentimentul de respect și dragoste față de natură, față de om și realizările sale. În urma plimbărilor, a jocurilor și întrecerilor din excursiile în natură, copiii pot reda cu mai multă creativitate și sensibilitate, imaginea realității, în cadrul activităților de desen și modelaj, iar materialele pe care le culeg sunt folosite în activitățile practice, în jocurile de creație. Plimbările prin parc în zilele de toamnă, frunzele ruginii, stolurile de păsări, frumusețea deosebită a acestui anotimp le vor rămâne în suflet celor mici, creându-le emoții estetice. La vârsta școlară, copiii sunt foarte receptivi la tot ce li se arată sau li se spune în legătură cu mediul, fiind dispuși să acționeze în acest sens.

Ca dascăli, trebuie să oferim în mod gradat, în acord cu particularitățile de vârstă, cunoștințe științifice, să organizăm activități educative privind protejarea mediului înconjurător: curățarea parcului, a mediului de joacă, ocrotirea unor animale.

Excursiile și taberele școlare contribuie la îmbogățirea cunoștințelor copiilor despre frumusețile țării, la educarea dragostei, respectului pentru frumosul din natură, artă, cultură, sport.

Prin excursii, copiii cunosc locul natal în care au trăit, muncit și luptat înaintașii lor învățând astfel să-și iubească țara, cu trecutul și prezentul ei. Prin aceste plimbări, copiii pot cunoaște realizările oamenilor, locurile unde s-au născut, au trăit și au creat opere de artă scriitori și artiști.

Și serbarea este modalitatea eficientă de cultivare a înclinațiilor artistice ale copiilor contribuind la dezvoltarea armonioasă morală și fizică a copiilor. Cadrele didactice au un rol deosebit de important în alegerea spectacolelor, la recomandarea emisiunilor de televiziune pentru copii și selecționarea emisiunilor, programelor distractive care au o influență pozitivă.

În concluzie putem spune că activitatea sportivă școlară și extracurriculară e o componentă educațională valoroasă și eficientă, căreia orice cadru didactic trebuie să-i acorde atenție, adoptând el, în primul rând, o atitudine creatoare, atât în modul de realizare al activității, cât și în relațiile cu elevii, asigurând astfel o atmosferă relaxantă care să permită stimularea creativă și dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor.

Cadrul didactic poate face multe pentru educarea spiritului creativ în cadrul activităților școlare și extracurriculare, ce implică activități sportive. Dar, se vede necesitatea de a modifica destul de mult modul de gândire, să evite critica, în astfel de activități, să încurajeze elevii și să realizeze un feed-back pozitiv.

Sportul are un rol extrem de important în dezvoltarea copiilor, aducând beneficii atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic și în ceea ce privește performanța școlară. Este important să alegem un sport potrivit pentru copii și să îi încurajăm să îl practice. Prin sport, copiii își pot dezvolta aptitudini și abilități importante pentru viața lor, precum și o atitudine pozitivă față de activitățile fizice și de un stil de viață sănătos.

BIBLIOGRAFIE

1. IONESCU, M.; CHIȘ, V., Mijloace de învățământ și integrarea acestora în activitățile de instruire și autoinstruire, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001
2. LESPEZEANU M., Tradițional și modern în învățământul preșcolar, Editura S.C. Omfal, București, 2007

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar CADĂ ANDREEA
Școala Gimnazială „Virgil Calotescu”, Bascov, Argeș

Educația fizică poate fi factorul cheie în promovarea activității fizice în rândul micilor școlari. Tocmai de aceea, un rol esențial îl joacă, fără îndoială, profesorii de educație fizică. Într-adevăr, cercetările în domeniul educației fizice de-a lungul ultimului deceniu au demonstrat rolul pe care îl pot juca profesorii de educație fizică în percepția elevilor asupra competențelor dobândite și a stării de bună dispoziție în cadrul organizat al activităților

Sportul este vital în viața omului. Acesta este singurul mod prin care poți fi cu adevărat sănătos, mai ales în combinație cu o alimentație și alte obiceiuri sănătoase. În continuare voi prezenta beneficiile fizice, dar și psihice ale acestuia.

Indiferent de vârstă, activitatea fizică este necesară pentru sănătate, așa că iată care este importanța sportului și ce beneficii fizice derivă de aici:

- întărește mușchii și oasele;
- dezvoltă flexibilitatea;
- echilibru și rezistența;
- formează postura corectă;
- crește imunitatea;
- modelează și menține corpul;
- arde grăsimile;
- dezvoltă armonios aparatul locomotor;
- îmbunătățește circulația sangvină;
- menține puterea mușchilor și oaselor.

Pe lângă aceste beneficii fizice, există și o serie de avantaje psihice care provin din practicarea sportului în viața de zi cu zi:

- dezvoltarea abilității de concentrare;
- creșterea abilității de lucru în echipă;
- tratează stările negative ale psihicului, cum ar fi anxietatea și depresia;

- dezvoltarea spiritului de fair play;
- creșterea încrederii de sine;
- dezvoltarea abilităților sociale;
- dezvoltarea capacității de auto-disciplinare;
- formează motivația, ambiția și angajamentului pe termen lung;
- creșterea abilităților competitive;
- formarea abilității de a accepta victoria sau înfrângerea.

Prin urmare, este esențial ca profesorii de educație fizică să înțeleagă care sunt beneficiile activității fizice și ale practicării sportului și să le explice elevilor impactul pozitiv al acestora asupra stării lor de sănătate. Metodologia de predare ar trebui, astfel, să susțină starea de bine și participarea activă a elevilor în cadrul orelor de educație fizică, dar și să dezvolte competențe pe care le pot folosi și în afara școlii, în viața de zi cu zi. Din acest motiv, se pune problema reînnoirii metodelor care nu mai sunt de actualitate și predarea celor mai moderne concepte legate de aspectele fizice, psihologice și pedagogice ale individului, astfel încât să poată fi identificată cea mai potrivită strategie didactică.

Practicarea unui sport este benefică pentru dezvoltarea și întreținerea organismului, îmbunătățindu-i sănătatea atât sub aspect fizic, cât și psihic. Putem spune că sportul asigură și consolidează sistemul osos, fortificând inima și plămânii, ajutând organismul să își coordoneze mișcările corpului și previne riscul obezității. De asemenea, sportul este un instrument minunat de dezvoltare a valorilor educative, disciplina, răbdare, concentrare, dar și de socializare.

Activitatea fizică a cărei practică presupune un antrenament metodic poate influența în bine caracterul copilului sau chiar și a adultului, astfel cei lipsiți de îndrăzneală, de încredere în sine vor câștiga încredere în ei și vor învăța cum să se manifeste practicând un sport de echipa. Sportul oferă și o metoda grozavă pentru oameni de a se distra și dezvoltă însușirile fundamentale psihice-morale ale unei persoane, caracterul și spiritul de competiție. Deprinderea de a face mișcare în mod organizat și susținut trebuie să fie o componentă importantă a procesului de formare.

Așa cum am arătat, importanța sportului în viața școlarilor este incontestabilă. Din păcate, multe persoane uită de acest lucru și nu beneficiază de toate avantajele pe care activitatea fizică le poate aduce. De aceea este importantă mișcarea indiferent de forma ei.

Bibliografie:

1. Buiac Dumitru, Copilul mic , nevoia de mișcare, Editura Eitis, București, 1994.
2. Nanu Liliana, Metodica predării gimnasticii, Editura Șoimu;
3. Idem, Curs de gimnastică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, Galați, 2003;
4. Nanu Liliana, Gogoncea D, Gimnastică ritmică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, Galați, 2001;
5. Șunei Mariana Cristina, Teză de doctorat, Importanța Educației Fizice și Sportului în dezvoltarea schemei corporale, lateralității și orientării spațio-temporale la elevii de clasa pregătitoare, <https://www.uvt.ro/wp-content/uploads/sites/2/2023/06/Rezumat.pdf>

Proiect Didactic

Prof. Zaboloteanu Georgiana
Liceul Tehnologic „Construcții de masini”

Unitatea școlară: Școala Gimnazială ”Adrian Păunescu”, Pitești

Profesor: Zaboloteanu Georgiana

Data: 20.11.2023

Clasa: a I-a A

Efectiv: 25 elevi

Locul de desfășurare: Sala de sport

Materiale: fluier, mingi de handbal, copete

Durata: 45 minute

Metode: Explicația, demonstrația, exersarea.

Temele lecției:

1. Dezvoltarea vitezei de deplasare.
2. Invățarea prinderii și pasării mingii.

Competențe specifice:

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice

- 1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății
- 1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate
- 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale
- 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală

2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

- 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice
- 2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere
- 2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

- a. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice
- b. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup
- c. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

- dezvoltarea

Sportul de suflet al românilor

-fragment-

Prof. Bădeată Denisie Mihaiela
Prof. Dumitru Violeta Marinela
Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu Pitesti

I. Istoricul și evoluția jocului de fotbal

Jocurile cu mingea la popoarele antice La popoarele antice jocurile cu mingea devin mai numeroase și mai variate. Ele își pierd din caracterul religios dar îl mențin pe cel utilitar apropiindu-se chiar de caracterul sportiv, de întrecere. În Egipt - mingile întrebuintate aveau un diametru de 10 cm, confecționate din piele sau din pânză subțire. În China - este atestată practicarea jocului cu mingea de inscripții datate 3400 î. Ch. Documente din anul 2500 î. Ch. atribuie împăratului Huangdi inventarea unui joc cu mingea, parte componentă a antrenamentului războinicilor. Din vremea dinastiei Han, acum 2000 de ani, s-a păstrat o elocventă mărturie documentară, un manual în care este tratată metodică pregătirii militare care cuprinde și jocul cu mingea denumit "Tsu-Kuh" (minge șutată) Despre japonezi se afirmă că sunt creatorii celei mai armonioase forme de joc cu mingea a antichității. În jurul secolului al V-lea ei practicau un joc cunoscut sub numele de "Kemari" care era de fapt un ritual cu semnificații religioase, avându-și obârșia în jocul practicat de chinezi. Dintre toate jocurile cu mingea practicate de popoarele antice, la greci și la romani întâlnim jocuri care se apropie din multe puncte de vedere de jocul de fotbal așa cum este cunoscut el astăzi.

La greci în cetatea Atenei se practica cu pasiune "spheromachia" sau partida cu mingea. În palestră, loc rezervat pentru exercițiile corporale, o sală închisă (Sferisterion) era destinată pentru diferite jocuri cu mingea. Cel mai cunoscut purta numele de "sferarpaston" și folosea o minge de mărimea celei obișnuite în fotbalul de azi. În contactul cu civilizația greacă, romanii au adoptat un program școlar complex, în care exercițiile fizice au fost influențate de cele ale elenilor numai în măsura în care ele răspundeau necesităților pregătirii militare. La romani mingea era denumită "pila" în timp ce terenurile purtau o denumire de împrumut "sphaeristerium" (de la denumirea grecească).

Jocul roman “harpastum” oferă imaginea cea mai apropiată de jocul modern. Jocul se disputa între 2 echipe formate din numeroși jucători care se străduiau să intre în posesia mingii și să o conducă dincolo de o linie trasată în partea de teren care aparținea adversarului. Jocul de fotbal la popoarele medievale Documentele vremii scot în relief faptul că aproape toate popoarele occidentale au practicat jocurile cu mingea cu o pasiune ieșită din comun.

Spre deosebire de celelalte jocuri, cu caracter utilitar sau pregătitor pentru război, jocurile cu mingea erau prin excelență sportive. În Italia, încă în jurul anului 1300 este răspândit “giuoco del calcio” - a juca mingea cu piciorul - denumire ce a rezistat până în zilele noastre. El este citat în numeroase documente ale vremii, ajungând la apogeu în perioada Renașterii (sec. XIV - XVI), cel mai reprezentativ joc fiind cel practicat la Florența. O descriere a jocului apare în lucrarea “Discorsa sopra il giuoco del calcio fiorentino” publicată la Florența în 1580 de Giovanni de Bardi, conte de Verrino și academician de Florența. Terenul de joc avea 100 x 30m, era presărat cu nisip, iar jucătorii erau împărțiți în două echipe a câte 27 de echipieri. În Franța jocul cu mingea era și el foarte popular. În funcție de provincie denumirile diferă: “soule” sau “mollat” în Bretonia, “belle”, “etoffe” sau “boise” în Normandia, “barette” în Turingia. Mingile folosite purtau denumiri diferite: “paume”, “balle”, “pelote”, “boule”. În Anglia, cronicarii moderni ai jocului susțin că atunci când romanii au ocupat Britania ei au adus, încurajat și stimulat dezvoltarea “harpastumului” ca formă complementară de pregătire pentru ducerea războiului.

Cronicile scriitorului galez Nennius (sec. al IX-lea) sau legendele irlandeze transcrise în sec. al XII-lea conțin știri convingătoare care atestă că popoarele celtice erau pasionate și dovedeau aptitudini pentru practicarea jocurilor cumingea. “Strămoșul” englez al fotbalului era însă brutal. Înverșunarea cu care se disputau partidele pune în pericol nu numai integritatea fizică a participanților, dar și a spectatorilor, mulți dintre ei pașnici și involuntari. Acesta explică și “persecuțiile” la care a fost supus jocul și practicantii săi o bună bucată de timp. Astfel Eduard al II-lea a dat dispoziție primarului Londrei la 13 aprilie 1314 să interzică fotbalul nu numai pe străzi ci și pe terenuri.

Nu a fost singurul; astfel de interdicții au fost reînnoite și în timpul lui Richard al II-lea, Henric al IV-lea, Henric al VI-lea. În ciuda acestor interdicții jocul de fotbal și-a menținut popularitatea reușind să străbată cu temeritate. Jocul de fotbal modern Fotbalul începe să fie practicat în cercuri tot mai largi ale tineretului britanic, înrădăcinându-se puternic în școli, colegii și universități. Organizarea suferă, este confuză, căci nu există nici o regulă scrisă. În prima jumătate al sec. al XIX-lea încep să apară bazele celor două jocuri de mai târziu - fotbalul și rugby-ul. Primele încercări organizatorice cu conținut pedagogic le întâlnim în anul 1857 când Thomas Hughes (judecător de curte) absolvent al școlilor din Rugby și Oxford, publică o carte din care rezulta o noutate în practicarea jocului de fotbal rugby.

Porțile au o nouă formă (asemănătoare celor de azi de la rugby), mingea poate fi manevrată cu mâna și cu piciorul. În anul 1863, pe 26 octombrie, se înființează Football Association (F.A.) care adoptă așa numitele "reguli de la Cambridge". Cele două forme de joc cu mingea se despart definitiv, sub denumirea de fotbal-asociație și fotbal-rugby. Ambele jocuri vor evolua rapid, cuprinzând tot mai mulți adepți, formându-și reguli specifice și clare. În 1866 s-a organizat prima cupă de fotbal denumită "Challenge" între orașele englezești. În 1871, la 20 iulie, se desfășoară prima Cupă a Angliei și de atunci orice club din țară poate lua parte la competiție. În privința regulamentului s-au stabilit câteva aspecte: - echipele compuse din 11 jucători; - terenul - dimensiuni 120 x 80 yarzi; - durata jocului 90 minute; - echipele cu echipament de culoare diferită. În 1881 se introduce în regulament prevederea că jocul poate fi condus de un arbitru. În 1885 se legiferează profesionismul în fotbal și se creează prima divizie engleză, Football League. Răspândirea fotbalului se va face cu repeziciune. În 6 decembrie 1882 a luat ființă International Football Association Board (I. B.), singurul organ abilitat să modifice regulile jocului. El cuprindea federațiile de fotbal ale Angliei, Scoției, Irlandei de Nord și Țării Galilor. Ulterior a fost cooptată și FIFA (1913).

Primul memorandum privind interpretarea și aplicarea regulilor de joc a fost elaborat de I.B. la 2 iunie 1886. În 21 mai 1904 la Paris se crează F.I.F.A. - Federația Internațională de Fotbal Asociație - al cărui președinte este francezul Robert Guérin. Actul de lansare pe plan mondial al acestei organizații a fost semnat de reprezentanții a 7 șapte țări: Belgia, Danemarca, Elveția, Franța, Olanda, Spania și Suedia.

Crearea F.I.F.A. a avut două obiective esențiale: unificarea regulilor jocului și organizarea unei competiții mondiale pentru echipele naționale. În anul 2011 (mai) erau afiliate 208 federații naționale. La nivel continental, ca organe de conducere, ființează confederațiile continentale: - Confederația Sudamericană de fotbal (CONMEBOL), fondată la 9 iulie 1916 la Buenos Aires (Argentina). - Confederația Asiatică de fotbal (AFC), fondată la 8 mai 1954. - Confederația Africană de fotbal (CAF), fondată în 1956. - Confederația de fotbal a Americii de Nord, Centrale și a Caraibelor (CONCACAF) fondată în 1961. - Confederația de fotbal a Oceaniei (OFC) fondată în 1968. - 3 Confederația continentală a Europei, Uniunea Europeană de Fotbal Asociație (UEFA), fondată în 1954.

BIBLIOGRAFIE

1. Cernăianu C., Fotbal - Manualul antrenorului profesionist, București, Editura Rotech Pro, 2001.
2. Cojocaru V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, București, Editura AXIS MUNDI, 2000.
3. Dragomir P., Scarlat E., Educație fizică școlară Repere noi - mutații necesare, București, Editura Didactică și pedagogică R.A., 2004.
4. Dumitrescu G., Pețan P., Fotbal: introducere în tehnica și tactica jocului modern, Editura Universității din Oradea, 2001.
5. Dumitrescu G., Fotbal Pregătire și joc, Editura Universității din Oradea, 2001.
6. Dumitrescu G., Fotbal Terminologie, Editura Universității din Oradea, 2004.
7. Dumitrescu G., Fotbal Tehnica jocului Pregătirea tehnică, Editura Universității din Oradea, 2006.
8. Economu V., Fotbalul modern simplificat și 400 întrebări și răspunsuri, București, Editura Stadion, 1972.
9. Tactica jocului, Craiova, Editura Universitaria, 2001.
10. www.fifa.com

IMPORTANȚA SPORTULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVULUI

Prof. de educație fizică și sport Hrincescu Iulian
Colegiul National Economic "Andrei Bârseanu" Brașov

Conform Enciclopediei educației fizice și sportului din România, volumul IV, pagina 155, anul 2002, educația fizică este considerată a fi o componentă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, morale, estetice și sociale în viața omului. Astfel, constituie o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice.

În „Teoria Educației Fizice și a Sportului”, Mârza Dan Nicu consideră că: educația fizică și sportul reprezintă activități cu un preponderent caracter practic ce au la bază exercițiile fizice practicate sistematic, în cadrul unui program educativ, în scopul realizării unor obiective concrete, în legătură cu formarea priceperilor și deprinderilor psihomotrice și perfecționarea lor pe tot parcursul vieții.

În activitățile școlare se întâlnesc frecvent situații când copiii predispuși obezității au unele inabilități, care îi situează într-o situație inferioroară față de colegii lor. În general, aceste inabilități sunt din domeniul psihomotor precum și în socializarea copiilor. Copiii de astăzi nu sunt angajați suficient timp în jocul fizic și în aer liber pentru a-și asigura o dezvoltare a acestor abilități. De exemplu, un număr și o proporție tot mai mare de copii în vârstă de școală primară încep școala primară fără abilitățile de bază: de coordonare necesare aruncării și prinderii sau abilitățile de echilibru și agilitate necesare pentru a evita, a sări și a alerga corect.

Aptitudinile native manifestate în perioada copilăriei nu pot duce la măiestrie fără o prelucrare complexă., deoarece numai munca perseverentă și continuă poate duce spre perfecțiune. De exemplu, îndemânarea este o calitate fizică necesară a fi prelucrată, mai ales la elevii de gimnaziu, când caracteristicile morfo-funcționale ale sistemului nervos favorizează formarea deprinderilor motrice. În această perioadă se pun bazele execuțiilor tehnice corecte, cărora profesorii trebuie să le acorde toată atenția.

Recunoașterea faptului că sportul are o influență semnificativă în dezvoltarea armonioasă a elevului, aducând beneficii fizice, mentale și sociale importante. Iată câteva moduri în care sportul poate contribui la dezvoltarea echilibrată a elevului:

Dezvoltarea fizică, deoarece prin practicarea sportului, elevii își îmbunătățesc capacitatea cardiovasculară, forța musculară, coordonarea și flexibilitatea. Participarea regulată la activități sportive îi ajută pe elevi să-și mențină o greutate sănătoasă și să prevină problemele de sănătate legate de inactivitatea fizică, cum ar fi obezitatea și bolile de inimă.

Elevii învață importanța sănătății și își dezvoltă obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Sportul promovează disciplinele precum respectarea unui program regulat de antrenament, alimentație adecvată și odihnă suficientă. Elevii învață importanța sănătății și își dezvoltă obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Îmbunătățirea sănătății mentale pentru că activitatea fizică este asociată cu reducerea stresului, anxietății și depresiei. Astfel, participarea la orele de sport poate fi o modalitate eficientă de a elibera tensiunea acumulată și de a îmbunătăți starea de spirit și sănătatea mentală a elevilor.

Prin implicarea în echipe sportive sau alte activități sportive de grup, elevii învață să lucreze în echipă, să coopereze și să-și îmbunătățească relațiile sociale și să învețe cum să rezolve conflicte într-un mod constructiv.

Sportul poate promova valori precum fair-play-ul, respectul, perseverența și spiritul de echipă. Elevii învață să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, să înfrunte eșecurile cu încredere și să-și valorifice succesele cu modestie.

Dacă profesorul dorește să integreze mai mult sportul în mediul educațional pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a elevilor, iată câteva recomandări practice:

- în timpul orelor de educație fizică și sport este necesar să se folosească o paletă de exerciții cât mai diverse, și în condiții cât mai apropiate de joc;
- lecțiile să se desfășoare pe un fond emoțional corespunzător, să nu intervină plictiseala;

- mijloacele și metodele trebuie să aibă în vedere gradul de dezvoltare al diverselor calități fizice specific fiecărui copil;
- dozarea efortului să fie în concordanță cu particularitățile elevilor, astfel încât orice copil să poată înregistra progrese;
- încurajează participarea elevilor la o gamă largă de sporturi, inclusiv cele individuale și de echipă. Oferă-le posibilitatea să încerce diferite activități și să descopere pasiuni noi;
- organizează evenimente sportive la nivel școlar, cum ar fi competiții între clase sau între școli, pentru a promova spiritul de echipă și implicarea elevilor în activități sportive.

Concluzionând, sportul are un impact profund în dezvoltarea armonioasă a elevului, contribuind la sănătatea fizică și mentală, la dezvoltarea abilităților sociale și la formarea caracterului. Integrarea sportului în educație poate aduce beneficii semnificative elevilor în toate aspectele vieții lor. Prin introducerea elevilor în activități sportive plăcute și motivante, se poate promova un stil de viață activ și interesul pentru activități fizice pe termen lung.

Bibliografie:

Balint, L., Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania Brașov, 2003.

Dragnea, A. și Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura EFS București, 1999.

Neacșu, I. și Uță, F., Psihopedagogia activităților psihomotrice. Factori, valori, practici, Editura Universitară, București, 2015



Creativitate prin activități artistice și vizuale

Prof. Ghena Claudia
Liceul Teoretic „Iulia Zamfirescu”-Mioveni

Desenul și coloratul sunt activități care le plac foarte mult copiilor. Desenând și colorând, copiii reflectă asupra caracteristicilor de bază ale obiectelor și creaturilor, devin interesați de ceea ce este neobișnuit și surprinzător, își dezvoltă imaginația și le oferă posibilitatea de a-și exprima gândurile.

Expunerea copiilor la diferite culori devine interesantă atunci când sunt liberi să exploreze și să exerseze „magia” de a face să apară o nouă nuanță sau de a face să dispară o culoare de bază prin amestecarea lor. Această curiozitate le oferă copiilor posibilitatea de a învăța tehnici simple în felul lor.

Introducerea copiilor în tehnicile de lucru le va spori curiozitatea și va conferi activităților plastice un caracter atractiv și creativ.

Amestec de pete colorate de diferite nuanțe, linii și puncte pe o suprafață umedă. Elementele din plastic se împletesc, se conectează sau se suprapun în mod natural. Copiii au creat lucrări minunate folosind această tehnică. Le analizează și le prelucrează în funcție de dorințele și imaginația lor și le dau un titlu.

Urme liniare lăsate de fibrele de lână scufundate în pigment sau clei color, apoi așezate una după alta pe suprafața hârtiei, în direcții și moduri cât mai diferite posibil în poziții (orizontală, oblică, ruptă, spirală etc.), pe care este pliată hârtia; Și această tehnică a fost apreciată de copii, au „văzut-o” în lucrările finite „Șarpe”, „Vârtej”, „Ciupercă” etc.

Ștampila poate fi făcută cu ușurință dintr-o gumă, cartof sau morcov, tăiată pentru a avea o suprafață plană. O formă mică este desenată pe partea netedă a unuia dintre aceste materiale și tăiată de-a lungul conturului cu o lamă ascuțită. Suprafața înconjurătoare este apoi îndepărtată astfel încât forma rezultată să aibă aproximativ 3-5 mm înălțime. Culoarea se întinde uniform pe suprafața formei rezultate și apoi se aplică de mai multe ori pe petele uscate. Când utilizați ștampile, culorile se pot schimba.

Tehnica de pliere a hârtiei se realizează astfel: pe pete colorate așezate cu o pensulă groasă pe jumătate din suprafața hârtiei (folosind culori închise), hârtia este pliată în jumătate și aplatizată manual, pentru a apăsa culoarea între foi. Astfel, obținem două forme spontane identice, față în față, asemănătoare cu imaginile vizuale cunoscute. Copiii au fost bucuroși să numească formele complexe. De exemplu: „Fluturi”, „Insecte”, „Flori”, etc.)

Există multe tehnici și procese pentru a dezvolta creativitatea elevilor. Am prezentat câteva dintre ele, prin care ne propunem să hrănim imaginația creativă a copiilor în selecția și realizarea temelor și operelor de artă, să stimulăm fluenta, Flexibilitatea și originalitatea gândirii creative.

Bibliografie:

Cojocariu, Venera - Mihaela - Educație pentru schimbare și creativitate, Editura Didactică și Pedagogică, București, , 2008

EDUCAȚIA NONFORMALĂ – MODALITATE DE DEZVOLTARE A PERSONALITĂȚII ELEVILOR

Prof. Ileana TĂNASE, Liceul Tehnologic Nr.1, Mărăcineni
Prof. Caziana CHIVULESCU, Liceul Tehnologic Nr.1, Mărăcineni

Cuvântul „copilărie” este completat de atribute precum creștere, dezvoltare, joacă, bucurie, curiozitate, dar și nevoie de îndrumare, educație, ocrotire, încurajare. Pe lângă acestea se adaugă, nevoia copiilor de a fi împreună cu alți copii, bucuria jocului în grup, dar, mai ales, eficiența și trăinicia învățării prin joc.

Tabăra de vară cu participare internațională - „LET'S BE CREATIVE ON HOLIDAY!”, a luat naștere bazându-ne pe entuziasmul curiozității caracteristic vârstei școlarelor. Am propus, prin acest proiect, activități care să-i țină aproape de școală, să le ofere o alternativă valoroasă în petrecerea plăcută și instructivă a vacanței, nu doar

pe parcursul timpului petrecut în cadrul proiectului ci, mai ales, pentru cel petrecut mai apoi acasă, cu grupul de prieteni, colegi, vecini, rude sau chiar individual. Această activitate le-a oferit copiilor un cadru de desfășurare al unei activități practice, intelectuale și artistice care stimulează solidaritatea, dragostea față de semenii și preocuparea pentru frumosul artistic.

Acest proiect se înscrie în rândul celor care promovează și aplică un stil de educare non-formală. Vacanța de vară este o perioadă lungă de libertate pentru toți copiii. Ideea „Taberei de vară” este una excepțională, deoarece după o perioadă de libertate totală, de la începutul vacanței, copiii devin dornici de activități organizate.

Dincolo de toate acestea, trebuie să accentuăm esența proiectului - socializarea, prin adaptare la celălalt, prin respectarea regulilor de grup. Copiii învață să descopere împreună, să comunice, să se organizeze, să respecte reguli, să avanseze propuneri, să aibă încredere în sine și să se bucure împreună. Pot într-un cadru non-formal, să-și exprime liber considerațiile. Experiențele de grup încheagă prietenii, dărâmă barierele prejudecăților, dau naștere la solidarități și adaptări la situații sociale diferite. Nu în ultimul rând, devin mai conștienți de rolul fiecăruia dintre ei în susținerea și abordarea unei teme, mai informați și mai încrezători în forțele proprii. Scopul relațiilor de colaborare cu alte școli din țară și din alte țări este de a elimina granițele și distanța fizică, creând astfel un cadru atractiv de învățare, cunoaștere și formare pentru elevi.

Școlile implicate în proiect dispun de resurse materiale și umane ce se pot adapta la cerințele societății românești actuale. În contextul unei societăți care se schimbă, operând modificări de formă și de fond la nivelul tuturor subsistemelor sale, învățământul românesc trebuie să își asume o nouă perspectivă asupra funcționării și evoluției sale. În cadrul acestei perspective inedite, parteneriatul educațional devine o prioritate a strategiilor orientate către dezvoltarea educației românești.

Parteneriatul educațional urmărește transformarea reală a elevilor în actori principali ai demersului educațional, urmărindu-se atingerea unor obiective de natură formală, informală, socio-comportamentală. Disciplina Arte Vizuale și Abilități Practice contribuie în mod esențial la dezvoltarea, din toate punctele de vedere, a personalității copiilor.

Acest lucru se întâmplă în condițiile respectării unor cerințe psihopedagogice în organizarea activității și doar atunci când crează un mediu stimulat, interesant. Prin caracterul practic-aplicativ al acestor activități se facilitează îmbinarea muncii fizice cu cea practică și cea intelectuală. Prin specificul orelor de Arte Vizuale și Abilități Practice elevul învață să își coordoneze mișcările, capătă pricepere și îndemănare, își formează unele deprinderi practice de a opera cu diverse materiale și instrumente.

Orice elev care își propune să realizeze ceva începe prin observarea unor planșe model sau a unor obiecte similare cu acelea pe care dorește să le creeze. El se va strădui să conștientizeze principiile tehnice elementare care stau la baza construcției și funcționării acestora, elementele componente aflate în interacțiune: rolul fiecărui component; astfel încât reproducerea să aibă un caracter cât mai personal. Dacă au de realizat un puișor sau un coșuleț, vor căuta să și personalizeze lucrarea pictând o creastă mai roșie și mai bogată, lipind fulgi și pene viu colorate, presărând pe suport fire de iarbă și semințe, cu un gărduț din bețe de chibrite. Nu e nevoie să folosim caiete speciale care să le limiteze spiritul creator.

Elevii lucrează cu mare plăcere cu hârtia glasată, crebonată, carton, celofan, însușindu-și tehnici de lucru: îndoire, lipire pe suport, tăiere, rupere liberă, rupere pe contur, trasare după șablon, decupare după contur, rupere și mototolire, țesere cu benzi de hârtie, confecționare de jucării. Vin cu idei de a-și completa lucrările în mod original realizând compoziții deosebite.

Elevilor cu aptitudini speciale trebuie să li se ofere oportunitatea dezvoltării acestora, iar o modalitate prin care putem realiza acest obiectiv este participarea lor la activitățile gen concurs care să încurajeze lectura suplimentară și studiul individual, să stimuleze apariția hobby-urilor, dar și îmbogățirea cunoștințelor generale, atât în plan vertical, cât și în plan orizontal. Eficacitatea procesului de învățământ este sporită datorită activităților concrete desfășurate cu elevii. Acest tip de activitate implică nu numai structurile gândirii, ci întreaga personalitate în formare a copilului: afectivitatea, intuiția, percepția, caracterul și încurajează creativitatea, exprimarea liberă a copiilor, contribuie la apropierea copiilor de frumosul din natură, artă și societate, le dezvoltă încrederea în capacitățile proprii.

Se urmărește dezvoltarea atitudinilor creative: trebuința de cunoaștere, de exploatare și de manipulare a materialelor; interesul pentru a găsi soluții proprii în rezolvarea unor aspecte practice; impulsul spre investigație; satisfacerea nevoii de auto-afirmare și de trăire a reușitei; perseverența în a realiza ceva. Copiilor le place să lucreze, să se simtă utili, sunt mândri de realizările lor și pot spera într-o evoluție pozitivă.

Tabăra de Vară Internațională - Let's Be Creative On Holiday! - Atelierele Fanteziei” a avut scopul de a dezvolta competențele de comunicare eficientă și adecvată, a toleranței și respectului pentru diversitate culturală și etnică.

Pe parcursul celor 5 zile de tabără elevii au participat la următoarele ateliere:

- Atelier pictură pe sticlă;
- Atelier de cusut
- Atelier decoupage (tehnica șervețelului)
- Atelier de traforaj

Atelierele Fanteziei au fost desfășurate de Liceul Tehnologic Nr. 1, Mărăcineni, Centrul de zi „Albă-ca-Zăpada și cei 60 de pitici” și Atelierul de creație și educație cultural-artistică „Muguri de cireș”, Mărăcineni. Au fost invitați elevi și profesori de la unități de învățământ din țară: Școala Gimnazială Ciugud, județul Alba, Școala Gimnazială „Florea Julea”, comuna Negrilești, județul Galați; Liceul Teoretic „Mihail Kogălniceanu”, județul Constanța, Școala Gimnazială Iohanisfeld, comuna Otelec, județul Timiș și din străinătate: Estonia, Serbia, Republica Moldova și Maroc.

Cele mai populare ateliere au fost: cel de pictură pe sticlă și cel cu tehnica decoupage.

La atelierul de pictură pe sticlă, copiii au pictat icoane. Icoana, prin naivitatea sa, este mai apropiată de sensibilitatea copiilor având, o cromatică strălucitoare și expresivitate. Privind o icoană, mintea generează automat informații religioase, creează o stare de liniște sufletească, de depășire a tuturor stărilor de neliniște și stres. Un copil educat în spiritul credinței, al dragostei pentru frumos, va ajunge un om sensibil, tolerant cu cei din jur.

Realizarea icoanei:

- se listează imaginile-șablon (isvoadele)
- se degresează sticla cu spirt

- se conturează pe sticlă imaginea cu un marker permanent, după care se aplică culoarile din interior, spre exterior
- se lucrează pe dos, primele fiind detaliile – albul ochilor, culoarea irisului, carnalul, motivele florale, apoi aura, hainele și fondul
- fixarea culorilor și aplicarea cartonului de protecție.

La tehnica șervețelului, etapele de lucru sunt:

1. Se alege un șervețel care se potrivește cu suportul ce urmează a fi decorat;
2. Se separă straturile de șervețel înainte de a începe. Un șervețel potrivit pentru tehnica decoupage este format din 3 straturi. Folosim primul strat imprimat și îndepărtăm celalalte două straturi.

*șervețelul cu motivul ales poate fi aplicat în întregime sau decupat și folosit doar partial; În cazul în care se folosește parțial un șervețel, motivul ales fi decupat cu o forfecuță bună sau poate fi rupt.

1. Se alege o pensulă fină, din păr sintetic. (O pensulă mai aspră ar putea să rupă șervețelul foarte ușor în timpul aplicării adezivului.)
2. Se aplică adeviz special pentru decoupage pe suportul de canvas, apoi se așează șervețelul sau doar o bucată din șervețel. Se întinde și se netezește imaginea cu degetele sau cu o pungă subțire de plastic. Întotdeauna se începe din mijloc spre margine, pentru a evita formarea cutelor;
3. Stratul adevizului aplicat deasupra șervețelului trebuie să fie subțire, iar presiunea de pensulare cât mai redusă. Nu se insistă, deoarece șervețelul se poate rupe foarte ușor.
4. Se lasă la uscat sau se usucă cu ajutorul unui uscător de păr.
5. După finalizarea lucrării se folosești varnish-lac pentru „sigilarea” lucrării. Se aplică minim 2-3 straturi de lac la intervale de timp care permit uscarea stratului de lac anterior.

Copiii au fost evaluați pe tot parcursul desfășurării activităților, prin urmărirea implicării elevilor și a rezultatelor obținute de către aceștia pe plan intelectual, cognitiv, emoțional, comportamental și al realizării de produse concrete

Pe lângă îmbogățirea cunoștințelor despre materiale și caracteristicile lor, precum și despre utilizarea de tehnici de lucru necesare prelucrării acestora în scopul realizării unor produse destinate comercializării, copiii și-au dezvoltat simțului practic, estetic și încrederea în propriile capacități și a stimei de sine în raport cu ceilalți, dar și cu sine însuși.

Elevii au legat prietenii și-au dezvoltat capacitatea de relaționare și comunicare principială cu alți copii, au realizat un schimb de experiență despre cultura și tradițiile altor țări, și-au manifestat bucuria de a fi împreună cu ceilalți. Cu toții și-au dorit continuarea acestui proiect și în anii următori.

De-a lungul anilor am constatat că elevii participă cu un vădit interes la realizarea diferitelor lucrări practice, dând frâu liber imaginației, aducând elemente noi, originale, trezindu-le sensibilitatea și gustul estetic. Este bine să-i învățăm pe elevi să-și corecteze și să-și evalueze propriile activități practice, să-i încurajăm, să-i invităm frecvent la activități inspirate pentru formarea unor deprinderi creative și a gustului pentru frumos.

Jocuri didactice de stimulare a creativității elevilor la orele de AVAP

Prof. Balașa Loredana
Școala Gimnazială „I.C. Lăzărescu”-Țițești

Rolul jocului este de a dezvolta abilitățile creative ale elevilor, deoarece această trăsătură de personalitate este necesară în relațiile sociale, în jocurile artistice, tehnice și intelectuale. Am folosit jocuri didactice pe care le-am prezentat apoi în activități care au stimulat creativitatea elevilor din patru perspective (intelectuală, socială, tehnică și artistică).

Continuați să desenați

Materiale necesare: hârtie albă, creioane colorate.

Elevii sunt împărțiți în grupuri și se așează în jurul mesei. Sarcina lor va fi să creeze desene generale. Ei vor funcționa pe rând, fiecare adăugând un nou element, completând astfel desenul cu o linie, o culoare sau o formă simplă. După ce fiecare grup finalizează macheta,

ei vor alege un titlu în funcție de desenul pe care l-au realizat și vor încuraja formele cu care au finalizat desenul comun. Titlurile vor fi acordate în funcție de opinia fiecăruia.

Puzzle cu pietriș

Materiale necesare: pietricele, apa, ipsos, lipici, hartie de desen, foarfece, creioane de ceara, lipici colorat, cutie de depozitare.

Clasa va fi împărțită în grupe de 3 până la 4 elevi. Fiecare grup va trebui să plieze o tavă dintr-o coală de hârtie. Copiii vor fi responsabili cu turnarea pietricelelor în tavă astfel încât să nu se suprapună ci să se atingă și să atingă marginea tăvii. Pietrișul va fi plasat în mijlocul stratului. Pentru a umple pubele de pietricele, elevii vor lua pe rând o mână de pietricele (cel puțin 5) în ordinea stabilită anterior. Nu aveau voie să ridice pietrele, dar trebuiau să le ia pe toate deodată. Înapoi la biroul lor, vor întinde pietrele pe tabla colectivă fără să le atingă după aceea. Acest lucru se va repeta până când fiecare elev a așezat o mână de pietricele pe tava de lucru. Singura regulă este că niciun jucător nu poate transporta mai puțin de 5 pietre. Grupurile vor analiza conținutul pe care l-au creat.

Următoarea sarcină a grupelor este să împartă numărul de pietre în mod egal, astfel încât persoana cu cele mai multe straturi să dea niște pietre celui care are mai puține. Este destinat să umple tăvile de lucru uniform. După finalizarea acestei sarcini, membrii echipei vor trebui să-și umple tăvile turnând tencuială pe pietre. Fiecare compoziție va fi lăsată să se usuce complet, după care se va colora în funcție de imaginație.

Jocurile didactice prezentate deschide calea activității creative a elevilor deoarece sunt realizate în grup și necesită imaginație, abilități și cunoștințe. Unul dintre celelalte roluri ale acestora este de a contribui la dezvoltarea spiritului de echipă, precum și a anumitor trăsături de personalitate care decurg din această activitate (respect pentru membrii echipei, empatie, receptivitate și dezvoltare a ideilor colegilor, respectarea regulilor stabilite cu ceilalți elevi).



O rețetă morală care se aplică fizicului

Prof.înv.primar Comănescu Georgiana
Școala Gimnazială „George Topîrceanu” - Mioveni
Prof.înv.primar Niculae Adriana Elena
Școala Gimnazială „George Topîrceanu” - Mioveni
Prof.înv.primar Bădoiu Ionela
Școala Gimnazială „George Topîrceanu” - Mioveni

Motto: „Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitate fizică”. (Hipocrate)

Literatura de specialitate susține că suntem sănătoși atunci când ne simțim bine fizic, psihic și social. Componenta fizică a sănătății, este pusă în relație directă cu buna funcționare a tuturor funcțiilor corpului uman și cu termeni ce denumesc deprinderi elementare, însușite în primii ani de viață - mersul, alergatul, săritul.

În viața socială contemporană, atât oamenii obișnuiți cât și personalitățile politice și culturale apreciază sportul ca fiind un fenomen cu funcții speciale în dezvoltarea individului și prin implicațiile sale socio-economice

Sporturile joacă un „rol crucial în dezvoltarea generală a elevilor, cuprinzând bunăstarea fizică, mentală și emoțională. Participarea la activități sportive promovează nu doar forma fizică, ci și dezvoltarea abilităților de viață importante precum lucrul în echipă, disciplina și reziliența.

Bunăstarea fizică și beneficiile pentru sănătate

Participarea la sport exercită corpul, promovând sănătatea fizică și starea generală de bine. Activitatea fizică regulată prin sporturi ajută la menținerea unei greutate sănătoase, întărirea mușchilor și oaselor, precum și îmbunătățirea sănătății cardiovasculare. Elevii care practică sporturi sunt mai puțin predispuși la probleme de sănătate precum obezitatea, diabetul și bolile de inimă. În plus, sporturile contribuie la stabilirea unor modele de somn mai bune, niveluri crescute de energie și o funcție imunitară îmbunătățită.

Dezvoltarea abilităților sociale și a inteligenței emoționale

Sporturile oferă o platformă excelentă pentru elevi de a dezvolta abilități sociale esențiale și inteligență emoțională. Sporturile de echipă, în special, promovează cooperarea, comunicarea și abilitățile de leadership. Prin sporturi, elevii învață să lucreze împreună către un scop comun, să înțeleagă importanța respectului față de colegi de echipă și adversari, și să gestioneze eficient atât succesul, cât și eșecul. Mai mult, implicarea în sporturi ajută elevii să-și construiască încredere în sine, reziliență și reglarea emoțională, permițându-le să facă față provocărilor cu o mentalitate pozitivă.

Performanța academică și dezvoltarea cognitivă

Beneficiile sporturilor se extind dincolo de sănătatea fizică și socială pentru a influența în mod pozitiv performanța academică și dezvoltarea cognitivă. Cercetările arată că elevii care participă la sporturi prezintă nivele mai mari de concentrare, ameliorare a retenției memoriei și îmbunătățire a abilităților de rezolvare a problemelor. Activitatea fizică regulată stimulează funcționarea creierului, conducând la o productivitate și creativitate crescute în activitățile academice. În plus, abilitățile de gestionare a timpului dobândite prin echilibrarea angajamentelor sportive cu responsabilitățile academice pot îmbunătăți capacitatea elevilor de a prioritiza sarcinile și de a respecta termenele eficient.

Creșterea personală și construirea caracterului

Participarea la sporturi cultivă valori precum determinarea, perseverența și fair play-ul, contribuind la dezvoltarea holistică a caracterului elevilor. Depășirea provocărilor, stabilirea și atingerea obiectivelor, și demonstrarea fair play-ului pe teren însuflețesc un simț al integrității și conduitei etice în elevi.

Sporturile oferă oportunități pentru autodescoperire, permițând elevilor să-și exploreze punctele tari și punctele slabe, să-și stabilească standarde personale pentru îmbunătățire și să sărbătorească realizările individuale și de echipă. Lecțiile învățate din experiențele sportive modelează valorile, atitudinile și credințele elevilor, promovând un caracter echilibrat și rezilient.

În concluzie, influența sporturilor asupra dezvoltării armonioase a elevilor este una complexă, cuprinzând fitnessul fizic, abilitățile social-emoționale, performanța academică și construirea caracterului. Prin implicarea activă în sporturi, elevii nu doar își îmbunătățesc sănătatea fizică, ci și dobândesc abilități de viață valoroase care contribuie la starea lor generală de bine și la succesul în diverse aspecte ale vieții. Adoptarea sporturilor ca parte integrantă a călătoriei lor educaționale poate împuternici elevii să ducă o viață sănătoasă, împlinită și echilibrată.

Bibliografie:

***, Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor, 2005; 2. Popescu O., Bucur E., Educația pentru sănătate în școală-manual orientativ, Editura Fiat Lux. 1999 3.

***, Ghid pentru cadre didactice-Programul Educație pentru sănătate în școala românească, 2004 ; 4. Bozesan M., Dieta pentru o viață nouă, Editura Curtea Veche. 2007 5. Rădulescu E., Alimentație inteligentă, Editura Viața și Sănătate.



Campionii nu se nasc în sălile de sport

Prof.înv.primar, Letiția Ana TON
Școala Gimnazială „George Topîrceanu” - Mioveni
Prof. Filofteia DUMITRU
Școala Gimnazială „George Topîrceanu” - Mioveni

„Campionii nu se nasc în sălile de sport. Campionii sunt făcuți din ceea ce au mai adânc sădit în ei: o dorință, un vis, o chemare.”

- Muhamed Ali -

Sportul este o sursă de inspirație și este important pentru a duce o viață fericită.

Sportivii, fie ei profesioniști sau amatori, par a fi puternici nu doar din punct de vedere fizic, ci și mental. Pe lângă dezvoltarea formei fizice, o parte din antrenamentul lor zilnic se referă și la cultivarea rezistenței mentale, a concentrării, a artei de a percepe momentul prezent și de a depăși zona de confort. Toate aceste abilități ne sunt utile într-o măsură mai mică în viața fiecăruia. De fapt, acesta ne crește rezistența fizică și ne întărește imunitatea. De asemenea, adaugă o nouă dimensiune la confortul cotidian pe care îl luăm adesea ca pe ceva de la sine înțeles și îl putem aprecia mai mult.

Concentrarea în timpul antrenamentului este necesară nu numai pentru performanța în sine, ci și pentru a realiza că sportivul se află pe o graniță periculoasă unde nu trebuie să facă nicio greșală. În caz contrar, el va plăti cu sănătatea sa sau îi va pune în pericol pe alții.

Sportul nu dezbină, ci aduce împreună!
Sportul, fie el de echipă sau individual, creează prietenii, consolidează relațiile și ne îmbunătățește abilitățile sociale. În sport, toată lumea este egală, indiferent de rasă sau de convingerile politice și religioase. Deși mișcarea pune accentul pe experiențele noastre și ne aduce în noi înșine, este la fel de important să ne verbalizăm sentimentele și să înțelegem procesele care se trezesc în noi.

Totodată, sportul stimulează activitatea cerebrală. Copiii care practică sport se concentrează mai ușor și au rezultate mai bune la evaluările școlare. De fapt, activitatea fizică stimulează fluxul sanguin din creier.

În plus, unele sporturi necesită stabilirea unei strategii, deci și creierul rămâne alert.

Dacă participă la sporturi de echipă, copiii vor învăța să se bazeze pe colegi și să își găsească motivația în momentele dificile. Sporturile de echipă ajung să îi învețe o lecție importantă: succesul echipei depinde de cât de bine lucrează împreună membrii săi. Nici măcar vedeta jocului nu poate câștiga meciul de una singură.

Mai mult, sportul învață copiii ce înseamnă fair play și să își respecte oponentii. Violenta și trisatul nu își au locul în sport.

Un alt avantaj al sportului pentru copii și adolescenți este că îi ajută să își facă prieteni. Dacă se alătură unei echipe sau unui club, inevitabil se vor apropia de anumite persoane. Deoarece membrii unei echipe petrec mult timp împreună, prietenia lor va fi una de durată.

- Cele mai bune sporturi pentru adolescenți

Există mai multe tipuri de sporturi și multa lume se întreabă care este varianta potrivită. Acest lucru depinde de preferințele copilului.

Dacă este stresat din cauza studiilor, va avea nevoie de un sport care să îl relaxeze. Sporturile de echipă precum fotbalul sau baschetul reprezintă o alegere bună.

Pentru tinerii anxioși, este indicat un sport individual precum alergatul sau ciclismul. Singur fiind, tânărul își va limpezi mintea și va mai uita de probleme. Astfel de activități pot fi însoțite de muzică relaxantă sau dinamică, pentru un plus de energie.

- Beneficiile sportului asupra organismului

Grație nenumăratelor avantaje ale mișcării, putem considera că ne aflăm la zeci de minute distanță de a avea un organism sănătos, prin simpla includere în rutina noastră săptămânală a unor exerciții fizice.

Educația trebuie să își asume toate dimensiunile personalității umane, de la formarea corporalității, a instinctelor, a afectivității, a voinței, până la fasonarea gândirii, a atitudinilor, a comportamentelor expresive etc. Toate palierele sunt importante, iar vizarea acestora trebuie gândită integralist, fiecare în parte dar și interdependent, prin strategii atotcuprinzătoare, corelative, complete.

Gândirea se formează și se întărește și prin sport, după cum și formarea intelectuală poate propensa sau consolida atitudini pozitive față de psihomotricitate, față de corporalitate, față de sănătatea și integritatea fizică.

Orice orizont formativ se bazează dar și sedimentează o serie de valori subsecvente ce exced dimensiunea strict tehnică a unui exercițiu educativ limitative.

A face sport, de pildă, nu înseamnă doar gesticulație fizică, mecanică de ordin corporal, performanță de dragul performanței, ci restructurare a întregii personalități în consens cu valori ce privesc cunoașterea sinelui, dorința de autorealizare, responsabilizarea față de sănătatea proprie, luarea în seamă a alterității, fair-play-ul în raport cu competitorul, consecvența acțională, probitatea morală, respectul și slujirea celuilalt etc.

Educația fizică, în calitate de topică a unui program formativ, deschide un evantai de valori ce stau la baza valorilor de același calibru ce sunt asumate și de către alte discipline de învățământ. Sportul devine, astfel, o ocazie de conturare și evidențiere a persoanei pe linie valorică pornind de la punerea în act a corpului, a unei vitalități bazale în raport cu care alte realizări umane nu au sens sau sunt greu de imaginat.

Educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative. Antichitatea greacă ne demonstrează cu prisosință acest lucru. În mod firesc, sportul trebuie să facă parte din diapazonul multiform al structurării personalității. Această componentă a educației cuprinde un cumul de activități ce contribuie la dezvoltarea ființei umane prin cultivarea și potențarea dimensiunii psiho-somatice, prin păstrarea unei armonii dintre fizic și psihic, dintre psihomotricitate și intelctivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter.

Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presuposițiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberații la nivel personal sau colectiv. Educația fizică nu trebuie privită în chip izolat, doar ca o propensare a forței fizice, ci ca o cale de articulare a legăturilor dintre toate dimensiunile personalității, ca o posibilitate de perfecționare a ființei din mai multe puncte de vedere.

Pe de altă parte, orice suport de învățare, dincolo de instrumentalizarea educatului, educatorului sau antrenorului de sport cu un nou cadraj strategic, are menirea de a genera un univers axiologic de natură psiho-comportamentală care are ca finalitate vizarea sau coagularea, prin resorturi cathartice ingenui, a unei recunoașteri, comuniuni și bucurii interpersonale.

Dacă dorim să trăim într-o lume mai bună, cu exigențe și valori autentice, sportul poate pus la treabă făcând mult în această direcție. Până a plămădi și interioriza norme elevate la nivel societal sau a induce expectanțe înalte, la nivel de indivizi sau societate luată ca întreg, trebuie lucrat la nivel bazal, la asumarea individuală a regulilor, a experimentării pe cont propriu a prescripțiilor, a criteriilor valorice recunoscute, a respectului reciproc, a ierarhiilor demonstrate, a ratificărilor evidente în materie de performanțe dovedite. Antrenamentul fizic, vizat de astfel de poziționări, nu se reduce la un simplu „consum” pe direcție strict psiho-motrică: el devine o cale regală de intrare în viață, de experimentare valorică, de împlinire umană, de descoperire de sine și inter-cunoaștere, de întâlnire interculturală, de educație cetățenească.

Sportul poate fi înțeles sau profesat (și) ca un fenomen socio-cultural care are consecințe pe termen lung - din punct de vedere psihologic, sociologic, antropologic, spiritual, economic. El nu se rezumă doar la un „apendice” ocupațional, la o simplă supapă de revigorare circumstanțială, la un mod facil de a „consuma” energia și timpul, ci devine un vector ce dă consistență, continuitate, relief, pregnanță, semnificație umanității din noi. Jocul sportiv nu mai rămâne o simplă „jocă”, ci își asumă rolul de factor de învățare și autorevelare individuală, comunitară, socială.

Bibliografie:

Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S. (2002). Teoria sportului. București: Ed. Didactică și Pedagogică

- Silverman, D. (2004). Interpretarea datelor calitative. Metode de analiză a comunicării, textului și interacțiunii. Iași: Ed. Polirom
- Iluț, P., Tîrhaș, C. (2010). Capitalul social informal și formal; modalități și procese de întrepătrundere. Sociologie românească. vol VIII, nr. 2: 145-160

Artele vizuale și abilitățile practice - suport real în codare

Prof. Boerescu Ofelia Nicoleta

Prof. Petre Mihaela

Școala Gimnazială „George Topîrceanu”, Mioveni

Despre abordarea interdisciplinară a fiecărei noțiuni, se aude adesea, iar acest lucru se practică tocmai pentru a te apropia de stilul de învățare al fiecărui copil. Pentru a consolida sau a fixa ceea ce și-a însușit este din nou benefic să apelezi la metode cât mai apropiate de stilul său de învățare spre a atinge achiziția cu succes a informațiilor dorite.

Se pune întrebarea dacă: Prin intermediul artelor practice și vizuale se poate crea o legătură chiar și cu codarea?

Încă de mic, copilul desenează sau „mâzgălește”, este tot timpul cu mânuțele pe ceva „meșterind” sau frământând, murdărindu-se.

Se poate afirma că aceștia sunt primii pași de „antrenament” spre un produs finit, care va fi transpus pe un mic ecran, de exemplu, o tabletă.

Despre codare se știe că este o ramură mai nouă, o mare pasiune a celor iubitori de tehnologie, a celor cu reale aptitudini native din generațiile actuale.

Profesorului îi revine sarcina de a ghida, în tandem, mintea și mânuțele micului școlar.

Astăzi, având aplicații prietenoase de codare prin joc, copiii iau contact cu produsul finit.

Cum drumul a fost străbătut corect de la desenele copilărești, la montarea și demontarea de mecanisme ale diverselor jucării, primii pași spre tainele codării sunt străbătuți intuitiv, fără a fi tare mult planificați. Copiii devin curioși și dispuși să își creeze mecanisme proprii de a ajunge la rezultatul corect.

La ciclul primar, profesorul verbalizează și explică totul, cerând și elevilor să spună ce fac pas cu pas, în realizarea oricărei lucrări practice.

Se stabilesc astfel, etapele de realizare, bază definitivă și de maxim ajutor în crearea oricărui produs.

De exemplu, elevii clasei pregătitoare pot face din castane și conuri de brad, litera A, alăturând element după element.

Se poate crea o mandală din frunze și flori, apelându-se iar pas cu pas la montarea ansamblului. La matematică, realizezi șiruri logice decupând și lipind frunza care se potrivește. Poți obține, respectând codul culorilor un frumos peisaj sau diverse animale trasând săgețile pe foi cu liniatură matematică.

Elevii străbat cu mare drag și trasee realizate cu mingi, dovleci sau alte obiecte, spre a ajunge într-un anumit loc.

Până la urmă, e vorba mereu despre același lucru: prin tehnici și cu materiale diferite, străbați algoritmi spre produsul finit.

Totul se poate apoi transpune prin intermediul tehnologiei. Începi cu un mesaj și un cod QR, lași o urmă pe ecran cu Gobo, faci primii pași în Scratch ș. a . Poate desenezi personaje, din viața reală sau inventate, apoi le dai viață într-un joc le faci să se miște.

La nivel european , se susține anual, evenimentul Code week, iar elevii și profesorii din sute de școli, desfășoară un real schimb de experiență.

Beneficiile pentru elevi nu au întârziat să apară. Orele au devenit mai interesante, iar materia este mult mai ușor asimilată.

Într-adevăr cândva se citea mai mult, numai că generațiile de acum procesează mult mai multă informație, iar artele sunt un punct grozav de plecare spre drumuri ce vor fi parcurse cu bucurie și curiozitate în lumea fascinantă a tehnologiei moderne și viitoare, sub îndrumarea cadrului didactic.



ROLUL SPORTULUI ÎN MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII

NIȚĂ-DOBRIN IULIA , profesor
Școala Gimnazială “Alexandru Davila” Pitești

I-am auzit adeseori, pe oamenii din jurul meu urându-și „Sănătate!” sau „Sănătate, că-i mai bună decât toate!” V-ați întrebat vreodată de ce oamenii s-au oprit tocmai la sănătate și nu la altceva? De ce, de exemplu, nu-și urează în mod obișnuit „Veselie” sau „Înțelepciune” ori „Bogație”? Răspunsul este simplu: sănătatea este extrem de importantă pentru viața fiecăruia dintre noi și nu poate fi înlocuită cu nimic. Omul nu poate fi înțelept dacă mintea îi e atinsă de o boală psihică; nu poate fi vesel, dacă îl chinuie o boală trupească; nu poate deveni nici bogat, dacă nu este pe deplin sănătos pentru a munci, cu perseverență, zi de zi.

Necesitatea educației pentru sănătate în rândul elevilor este impusă, în primul rând de finalitățile acesteia. Se știe că numai din partea unor copii sănătoși se poate aștepta un randament școlar optim, iar mai târziu o bună inserție profesională și socială. Celebrul dicton latin „Mens sana in corpore sano”, sintetizează o adevărată filozofie a educației pentru sănătate fizică, mentală și spirituală a tinerei generații.

Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de prelungire a vieții. Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt pentru care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și rezistență a organismului. Lipsa de activitate fizică conduce la excesul de greutate, favorizează apariția obezității și a unor afecțiuni cronice, precum bolile cardiovasculare și diabetul, care afectează calitatea vieții, pun în pericol viața persoanelor și creează probleme economiei și bugetului alocat sănătății. Nu întâmplător, există concepția potrivit căreia „sportul dă zile vieții și viață zilelor”. Societatea contemporană, datorită revoluției tehnologice, presupune o creștere apreciabilă a timpului liber.

Un rol important, în ceea ce privește activitățile specifice timpului liber îl are sportul. Sportul este privit ca un joc, însă aceasta comparație nu este întru totul edificatoare, deoarece și noțiunea „joc” este destul de dificil de definit. Jocul reproduce relații umane interpersonale, neavând drept scop o activitate productivă, un interes material, fiind însoțit de un sentiment de tensiune, dar și veselie și de conștiința de a fi altfel decât în viața obișnuită. Cu toate acestea, chiar dacă indivizii implicați nu produc ceva real, se produc aproape întotdeauna schimbări în ceea ce privește construcția personalității acestora și formarea unor noi aptitudini și abilități. Activitatea sportivă se poate dovedi utilă în vederea pregătirii pentru alte activități, având o reală funcție de modelare. Este o formă specială de producție ce are drept rezultat construcția unei personalități libere, armonioase.

De ce practică oamenii activități sportive? Care sunt motivele care-i determină să participe la aceste activități? Știm că sportul înseamnă efort, oboseală, și de cele mai multe ori renunțare la necesitățile obișnuite. Și atunci cum explicăm toate acestea? Dacă luăm în considerare nevoia de mișcare, nevoia de împliniri estetice, de exprimare a unor sentimente complexe și a trăirilor emoționale, dorința de a câștiga, etc, obținem doar câteva din răspunsurile pe care le căutăm. Sănătatea omului poate fi privită din mai multe puncte de vedere: somatic, fiziologic, mintal, afectiv, comportamental, psihic, educațional sau ca relație între componentele sale organice, funcționale, mintale, afective, comportamentale, psihice, educaționale. Sunt bine cunoscute influențele pozitive pe care le au practicarea exercițiilor fizice și sportului încă de la vârste cât mai fragede. De aceea se impune acordarea atenției cuvenite organizării și desfășurării acestor activități. Frenezia mișcărilor la copiii de vârstă preșcolară derivă dintr-o necesitate reală. Activitățile lormotorii sunt necesare nu doar pentru dezvoltarea fizică dar și pentru evoluția intelectului. Controlul respirației, descoperirea independenței și a interdependenței fiecărei părți a corpului, deosebirea între stânga și dreapta, recunoașterea secvențelor spațio-temporale sunt etape fundamentale pentru a se înțelege pe sine și lumea înconjurătoare.

Cine nu se mișcă se îngrașă, devine apatic, greoi, se îmbolnăvește de inimă, devine dependent de medicamente și depresiv, dar mai ales îmbătrânește. Cei peste 600 de mușchi de care beneficiem fără nici un merit sau efort devin nefuncționali dacă stăionează timp îndelungat. Ei trebuie folosiți permanent, puși în mișcare și uneori chiar forțați. Este adevărat, unii dintre ei funcționează singuri, de exemplu - inima, alții sunt antrenati în mișcările pe care le facem în mod natural (respirația, mersul, poziția bipedă, hrănirea, igiena corporală etc.), dar cel puțin încă alți 200, trebuie neapărat antrenați special.

Activitatea fizică practică regulată este echivalentul sănătății pure, menține funcțiile cardiace și respiratorii, greutatea normală, scade grăsimile din sânge, înalță stresul, echilibrează fizicul și mentalul, prelungeste speranța și îmbunătățește nivelul de viață. O activitate fizică adaptată vârstei și nevoilor este primordială pentru a-ți păstra o bună mobilitate articulară. Pentru femei, este cel mai bun mod de a se proteja de osteoporoză. De asemenea, cu cât activitatea fizică este mai intens practică, cu atât corpul arde mai multe calorii. Un alt beneficiu ține de regăsirea fermității pielii, pentru că exercițiile oxigenează și irigă țesuturile în profunzime.

Educația fizică dezvoltă o conduită psihomotorie, poziția, sistemul muscular, forța, echilibru, autocontrolul, precum și gesturile și atitudinile cele mai variate. Un bun autocontrol motric ajută copilul să acumuleze o experiență concret intuitivă, să execute corect și pe cât posibil cu eleganță, gesturile și atitudinile cele mai obișnuite în viața curentă și să-și satisfacă nevoia de mișcare. Scopul educației fizice este de a spori independența omului, de a-l face să se manifeste liber prin mișcare, să fie capabil să ia o serie de decizii, în condiții de disciplină, responsabilitate și cu cunoștință de cauză.

Educația fizică școlară are un caracter formativ, în sensul că face pregătire pentru viață, și un caracter competitiv, beneficiind de un foarte mare număr de exerciții fizice ce presupune un fond larg de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice. Scopul exercițiilor fizice nu este de a-l face să dobândească forță, ci de a-i dezvolta "tonusul de susținere", adică de a-i căli o musculatură capabilă să-i susțină scheletul și de a-i ajuta dezvoltarea armonioasă a scheletului.

Este cel mai bun mijloc de a lupta împotriva prejudiciilor vieții școlare, îndeosebi contra deformării coloanei vertebrale, care constituie o boală profesională a școlarului.

Educația fizică și sportul școlar reprezintă activități de interes major, prin practicarea cărora se urmărește întărirea stării de sănătate, formarea și dezvoltarea unor trăsături pozitive de caracter.

Pentru multi, ziua de lucru incepe la 8:00 si se termina seara tarziu. Acestora le este cel mai greu sa includa in programul zilnic o activitate fizica regulata. Trebuie inteles că, pentru o inima sanatoasa, nu este nevoie de un efort fizic sustinut sau ore intregi de stat in sala de sport.

Sportul reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitatea dinamică. Incontestabil, mișcarea este cel mai pretios cadou pe care ni-l putem face și cel mai puțin costisitor.

