



EDUCAȚIE PRIN SPORT

*REVISTĂ JUDEȚEANĂ DE INFORMARE ȘI
DOCUMENTARE A PROFESORILOR DE
EDUCAȚIE FIZICĂ*



Nr. 4 - 2019

PARTENERI:

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN VASLUI
CASA CORPULUI DIDACTIC VASLUI

COORDONATORI:

Prof. Eduard Ursu –Inspector școlar de specialitate I.S.J. Vaslui
Prof. Mariana Florescu - Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad
Prof.Carmen-Nica Bighiu-Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Prof. Eduard Ursu –Inspector școlar de specialitate I.S.J. Vaslui
Prof. Mariana Florescu - Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad
Prof.Carmen-Nica Bighiu -Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad

Tehnoredactare:

Prof.Carmen-Nica Bighiu -Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad

Copertă:

Prof. Mariana Florescu - Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad

Educație prin sport = ISSN 2502 - 0072
--

ISSN- L 2502- 0072

Responsabilitatea pentru conținutul materialelor publicate revine în exclusivitate autorilor

**REVISTĂ DE INFORMARE ȘI DOCUMENTARE A PROFESORILOR DE
EDUCAȚIE FIZICĂ**



EDUCAȚIE PRIN SPORT

2019

Nr. 4

COLABORATORI:

Inspector școlar de educație fizică - prof. Ursu Eduard

Prof. Anușca-Doglan Cristian -Colegiul Economic „Anghel Rugină”, Vaslui

Prof. Archip Ana Maria - Școala Gimnazială „Constantin Motaș”, Vaslui

Prof. Bighiu Carmen- Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici”, Bârlad

Prof. Ciofu Anișoara - Școala Gimnazială Scobinți - Iași

Prof. Damian Radu -Ionuț - Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași

Prof. Dumitrașc Ionel -Școala Gimnazială „Principesa Elena Bibescu”, Bârlad

Prof. Florescu Mariana- Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici”, Bârlad

Prof. Frumuz Valeriu - Școala Gimnazială „Stroe S. Belloescu”, Bârlad

Prof. Gospodin Sorina - CȘEI „Elisabeta Polihroniade”, Vaslui

Prof. Iordache Ana-Maria - Clubul Sportiv Școlar, Bârlad

Prof. Iordache Liviu - Clubul Sportiv Școlar, Bârlad

Prof. Ivan Mihaela -Școala Gimnazială”Ion Murgeanu” Zorleni

Prof. Lefter Cristina Mihaela - Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, Vaslui

Prof. Lupu Vasile - Școala Gimnazială „Mihai Eminescu, Vaslui

Prof. Păcuraru Marius - Școala Gimnazială „Alexandra Nechita” Vaslui

Prof. Popa Valentina - Școala Gimnazială Nr.1 Sălceni

Prof. Reclaru Costel - Liceul Tehnologic „Al. I. Cuza”, Bârlad

Prof. Vîrlan Luminița Mihaela - Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, Vaslui

CUPRINS:

REZULTATE OBȚINUTE LA ETAPA REGIONALĂ/NAȚIONALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR/GIMNAZIAL.....	5
REZULTATE OBȚINUTE LA ETAPA ZONALĂ/NAȚIONALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL.....	10
REZULTATE COMPETIȚII NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI.....	13
REZULTATE COMPETIȚII NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE CSS BÂRLAD.....	21
SPORTUL ȘI SOCIALIZAREA.....	34
ARC PESTE TIMP - DE LA LICEUL ORTODOX DE FETE LA COLEGIUL ECONOMIC ”ANGHEL RUGINĂ.....	38
JOCUL - MIJLOC DE INTEGRARE A ELEVILOR CU C.E.S.	44
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CONTEXTUL ACTUAL	46
CROSUL NAȚIONAL – ZIUA OLIMPICĂ.....	49
SOCIALIZAREA PRIN EXERCIȚIUL FIZIC.....	53
REFACEREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORȚ	56
MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS	59
IMPORTANȚA SPORTULUI ÎN VIAȚA UNUI COPIL.....	61
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE LA ELEVII CU CES	63
CONCEPTUL DE ANTRENAMENT SPORTIV „TOTAL”	65
PREGĂTIREA TEORETICĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV	68
EVOLUȚIA ATLETISMULUI	70
COPIII ȘI SPORTUL: OPȚIUNI PENTRU TOATE VÂRSTELE.....	72
FACTORI PSIHOLOGICI CARE INFLUENȚEAZĂ RANDAMENTUL SPORTIV	75
IMPORTANȚA JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....	79
LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....	82
PATRIOTISMUL – SENTIMENT PERMANENT	86
PROIECT DIDACTIC	88
CUGETĂRI.....	94
ȘTIAȚI CĂ ?	95

Argument:

Motto: „Sportul dă zile vieții și viață zilelor”.

După cum se știe, încă din perioada de debut a vieții, ființa umană crește, se dezvoltă, se maturizează, evoluează sub influența unor factori de natură biologică, psihologică și socială ce acționează asupra sa transversal și longitudinal. Acești factori pot fi favorabili, când stimulează întreaga evoluție și nefavorabili sau relativ favorabili, când determină structuri limitate sau chiar cu caracter restrictiv pentru conturarea caracteristicilor umane. Evaluarea acestor condiții, a calităților, se face în raportul contextului concret în care se află copilul, dar și în raport de modalitățile de recepționare și de structurare a particularităților ce îl definesc pe subiect.

Copilul realizează o dezvoltare de la simplu la complex ca urmare a faptului că fiecare acumulare este o condiție a unor achiziții superioare, iar în fiecare stadiu se pregătesc condițiile stadiului următor astfel încât maturizarea bio-psiho-socială se finalizează cu o dezvoltare complexă a personalității.

Exercițiile de mișcare asigură suportul de sănătate și robustețe fizică indispensabil pentru orice fel de activitate. Acestea se pot desfășura în cadrul orelor de educație fizică, contribuind astfel la menținerea și întărirea sănătății, la creșterea capacităților fizice și intelectuale, la dezvoltarea armonioasă fizică și morală a copiilor, la formarea în rândul acestora a unor deprinderi sănătoase de muncă și viață.

Atât activitățile de educație cât și jocurile și exercițiile de mișcare pe care le desfășurăm, constituie pentru copii o adevărată bucurie, ei le execută cu plăcere și în mod atât de firesc, încât nu sesizează durata orei și a efortului pe care îl depun.

Jocurile de mișcare au influență asupra copiilor atât din punct de vedere formativ, cât și din punct de vedere informativ, ele pot fi folosite în toate formele organizate ale educației fizice: desfășurate individual, cu întreaga clasă, ori în excursii și plimbări.

Ne bazăm pe voința și pe dorința arzătoare a copiilor de a sta cât mai mult în sala de sport, unde pot executa diverse exerciții, sau pot juca fotbal, baschet, handbal, volei, etc.

Autorii

Dorim ca materialele publicate în această revistă să fie de calitate și să devină modele de bună practică pentru toți profesorii de educație fizică.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

REZULTATE OBȚINUTE LA ETAPA REGIONALĂ/NAȚIONALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR/GIMNAZIAL

An școlar 2018-2019

GIMNAZIADA - OLIMPIADA GIMNAZIILOR

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR

ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR

FOTBAL - FETE ETAPA ZONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
II	Școala Gimnazială „Elena Cuza” Vaslui	Botez Cristinel

RUGBY-TAG ETAPA ZONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială Nr.1 Tanacu	Ilieș Simona

MINIHANDBAL ETAPA ZONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
I	Școala Gimnazială „Mihai David” Negrești	Manea Daniela

MINIHANDBAL ETAPA NAȚIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
III	Școala Gimnazială „Mihai David” Negrești	Manea Daniela

EDUCAȚIE PRIN SPORT

GIMNAZIADA-OLIMPIADA GIMNAZIILOR

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

HANDBAL - BĂIEȚI ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „George Tutoveanu” Bârlad	Todireasa Adrian/Barbu Bogdan Mădălin

HANDBAL - FETE ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Vaslui	Enache Cristinel/Burghelea Maria

FOTBAL – BĂIEȚI ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
II	Școala Gimnazială „Alexandru Ioan Cuza” Vaslui	Mironescu Elena/Tătaru Roxana

FOTBAL – FETE ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Alexandru Ioan Cuza” Vaslui	Mironescu Elena/Tătaru Roxana

EDUCAȚIE PRIN SPORT

VOLEI – BĂIEȚI ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Vaslui	Enache Cristinel/Burghelea Maria

VOLEI – FETE ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Vaslui	Enache Cristinel/Burghelea Maria

TENIS DE MASĂ ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad	Zaharia Elena

RUGBY-TAG ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
II	Școala Gimnazială „Manolache Costache Epureanu” Bârlad	Jora Bogdan

BASCHET – BĂIEȚI ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Episcop Iacov Antonovici” Bârlad	Florescu Mariana/Bighiu Carmen

EDUCAȚIE PRIN SPORT

BADMINTON - ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Anastasiu Panu” Huși	Săcăleanu Carmen

ȘAH - ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Huși	Munteanu Ernest

TETRATLON - ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut .	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
II	Școala Gimnazială Nr.1 Perieni	Răuș Lucian

GINĂ - BĂIEȚI ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut .	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
III	Școala Gimnazială „Ion Artene” Găgești	Mihăilă George

EDUCAȚIE PRIN SPORT

OINĂ – FETE ETAPA REGIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
III	Școala Gimnazială „Ion Artene” Găgești	Mihăilă George

CROS – ETAPA NAȚIONALĂ

Locul Obținut.	Echipa Școlii de proveniență	Profesor coordonator
Mențiune	Școala Gimnazială „Constantin Motaș” Vaslui	Archip Ana-Maria

EDUCAȚIE PRIN SPORT

REZULTATE OBȚINUTE LA ETAPA ZONALĂ/NAȚIONALĂ ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ȘI PROFESIONAL OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ȘCOLAR

An școlar 2018-2019

DISCIPLINA	ETAPA ZONALĂ	ETAPA NAȚIONALĂ	LICEU/PROFESOR/ ANTRENOR	LOC DE DESFĂȘURARE
VOLEI	FETE: LOCUL III		LICEUL TEORETIC „MIHAIL KOGĂLNICEANU” VASLUI/POSTEUCĂ TINCUȚA	PIATRA NEAMȚ
	BĂIEȚI: MENȚIUNE		LICEUL TEORETIC „MIHAIL KOGĂLNICEANU” VASLUI/POSTEUCĂ TINCUȚA	BOTOȘANI
HANDBAL	FETE: MENȚIUNE		LICEUL TEORETIC „EMIL RACoviȚĂ” VASLUI/ SĂLCIANU OVIDIU	IAȘI
	BĂIEȚI: MENȚIUNE		LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI/ COZMA LAURENȚIU	PIATRA NEAMȚ
BASCHET	FETE: MENȚIUNE		LICEUL TEHNOLOGIC „NICOLAE IORGA” NEGREȘTI/ BOITAN GEORGETA	BOTOȘANI
	BĂIEȚI: MENȚIUNE		LICEUL TEORETIC „MIHAIL KOGĂLNICEANU” VASLUI/ CIULEI DRAGOȘ	CÂMPULUNG MOLDOVENE C/ SUCEAVA
FOTBAL	FETE: LOCUL II		LICEUL TEHNOLOGIC „NICOLAE IORGA” NEGREȘTI/ BOITAN COSTEL	FĂLTICENI/ SUCEAVA
	BĂIEȚI: LOCUL II		LICEUL „ȘTEFAN PROCOPIU” VASLUI/ CUCU FLORIN	ROMAN/ NEAMȚ

EDUCAȚIE PRIN SPORT

PENTATLON	FETE: LOCUL II		LICEUL PEDAGOGIC „IOAN POPESCU”BÂRLAD/ BISTRICEANU RĂZVAN	IAȘI
	BĂIEȚI: LOCUL II		LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI/HĂULICĂ DRAGOȘ	IAȘI
CROS		FETE: LOCUL I	LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI /PINTILIE VIORICA; BOGOS ELENA	CRAIOVA
		BĂIEȚI: LOCUL 11	LICEUL PEDAGOGIC „IOAN POPESCU”BÂRLAD/ BISTRICEANU RĂZVAN	CRAIOVA
SRUGBY		LOCUL I	LICEUL PEDAGOGIC „IOAN POPESCU”BÂRLAD/ DAN TUFARU	BÂRLAD/ VASLUI
OINĂ	LOCUL II		LICEUL „MIHAI EMINESCU” BÂRLAD/FRANGUL EA SERGIU	NEAMȚ
TENIS DE MASĂ		FETE: LOCUL 20	COLEGIUL ECONOMIC „ANGHEL RUGINĂ” VASLUI/ANUȘCA- DOGLAN CRISTIAN	TG. SECUIESC/ COVASNA
		BĂIEȚI: LOCUL 17	LICEUL TEHNOLOGIC „PETRU RAREȘ” BÂRLAD/DANCIU BOGDAN	TG. SECUIESC/ COVASNA
ȘAH		FETE: PARTICIPA RE	LICEUL TEORETIC „MIHAIL KOGĂLNICEANU” VASLUI/CIULEI DRAGOȘ	BRĂILA
		BĂIEȚI: PARTICIPA RE	LICEUL TEORETIC „MIHAIL KOGĂLNICEANU” VASLUI/CIULEI DRAGOȘ	

EDUCAȚIE PRIN SPORT

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ		LOCUL I	LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI/POPA RAMONA	BRĂILA
		LOCUL IV	LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI/OSTAN MARIA	

EDUCAȚIE PRIN SPORT

REZULTATE COMPETIȚII NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE LICEUL CU PROGRAM SPORTIV VASLUI

Anul școlar 2018-2019

✓ **Atletism**

Competiția	Localitatea	Sportiv	Proba	Rezultat	Antrenor
Campionatul Național de Juniori I	București, Finala	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 2 Loc 4	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II	București, Finala	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 2 Loc 4	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori III	București, Finala	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 1 Loc 2	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național Juniori III, cros	Botoșani	Balaur Cristina	3000 m	Loc 1 – indv Loc 2 echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Cros ONSS	Craiova	Balaur Cristina	2000 m	Loc 1	Pintilie V. Bogos E.
Concurs Internațional Moldavian Youth Challenge	Chișinău	Balaur Cristina	1500 m	Loc 1	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național Școlar	Pitești	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 6 Loc 3	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național Juniori I, aer liber	Pitești	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 2 Loc 5	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, aer liber	Pitești	Balaur Cristina	1500 m	Loc 2	Pintilie V. Bogos E.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

			3000 m	Loc 3	
Campionatul Național de Juniori III, aer liber	Pitești	Balaur Cristina	1500 m 3000 m	Loc 1 Loc 1	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori I	București	Blanaru Maria	3000 m	Loc 7	PintilieV.Bogos E.
Campionatul Național de Juniori III	Botoșani	Blanaru Maria	3000 m	Loc 5 - indiv Loc 1-echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Cros, ONSS	Craiova	Blanaru Maria	2000 m	Loc 4	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori I, aer liber	Pitești	Blanaru Maria	5000 m	Loc 6	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, aer liber	Pitești	Blanaru Maria	5000 m 3000 m	Loc 7 Loc 5	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori III, aer liber	Pitești	Blanaru Maria	5000 m 3000 m	Loc 5 Loc 2	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori III, sala	București	Ciulei Elena	3000 m	Loc 10	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Cros	Botoșani	Ciulei Elena	3000 m	Loc 1 -echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori IV, aer liber	Pitești	Ciulei Elena	1500 m 3000 m	Loc 8 Loc 5	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, Cros	Botoșani	Buzdugan Gabriela	4000 m	Loc 6 -echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național Școlar	Pitești	Vârlan Ionela	3000 m/obst.	Loc 4	Pintilie V.Bogos E.
Campionatul Național de Juniori I, aer liber	Pitești	Vârlan Ionela	3000 m/obst.	Loc 6	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, Cros	Botoșani	Arteni Teodora	4000 m	Loc 6	Pintilie V. Bogos E.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Campionatul Național de Juniori I, aer liber	Pitești	Arteni Teodora	3000 m	Loc 10	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, aer liber	Pitești	Arteni Teodora	3000 m	Loc 13	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, Cros	Botoșani	Arcălianu Cristina	4000 m	Loc 6 echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori II, Cros	Botoșani	Radu Alexandra	4000 m	Loc 6- echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de Juniori III, Cros	Botoșani	Murgu Andreea	3000 m	Loc 15 – ind. Loc I- echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I-sală	București	Moșuleț Alina	1500 m	Loc 4	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Moșuleț Alina	1500 m	Loc 11-ind Loc 2- echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, sală	București	Andrei Ștefania	800 m	Loc 7	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Andrei Ștefania	1500 m	Loc 12 – ind Loc 2 echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, aer liber	București	Andrei Ștefania	800 m	Loc 3	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, sală	București	Ichim Alexandra	1500 m	Loc 10	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Ichim Alexandra	1500 m	Loc 20-ind Loc 2- echipa	Pintilie V. Bogos E.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Campionatul Național de copii I, aer liber	București	Ichim Alexandra	800 m	Loc 16	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, sală	București	Dragomir Antonia	200 m	Loc 10	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Dragomir Antonia	1500 m	Loc 13-ind Loc 2-echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, aer liber	Pitești	Dragomir Antonia	300 m	Loc 7	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, sală	București	Agafiței Dragoș	800 m	Loc 17	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Agafiței Dragoș	2000 m	Loc 6-echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Grigoruță Pavel	2000 m	Loc 6-echipa	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, aer liber	București	Grigoruță Pavel	800 m	Loc 6	Pintilie V. Bogos E.
Campionatul Național de copii I, cros	Botoșani	Hatmanu Mihnea	1500 m	Loc 2-echipa	Crețu Doinița
Campionatul Național de copii I, sală	București	Hatmanu Mihnea	200 m	Loc 9	Crețu Doinița
Campionatul Național de junior II, cros	Botoșani	Smău Lidia	4000 m	Loc 6 -echipa	Crețu Doinița
Campionatul Național de junior III, cros	Botoșani	Garofa Ioana	3000 m	Loc 1 –echipa	Crețu Doinița
Campionatul Național de junior II, sală	București	Garofa Ioana	400 m	Loc 8	Crețu Doinița
Campionatul Național de junior III, aer liber	Pitești	Garofa Ioana	400 m	Loc 6	Crețu Doinița

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Campionatul Național de copii I, sală	București	Palade Elena	200 m	Loc 12	Crețu Doinița
Campionatul Național de juniori II, sală	București	Miron Beatrice	200 m	Loc 12	Crețu Doinița
Campionatul Național de junior I – sală	București	Stegariu Alexandru	400 m 3000 m	Loc 17 Loc 2	Hăulică Dragoș
Campionatul Național Școlar	Pitești	Stegariu Alexandru	400 m 200 m	Loc 7 Loc 9	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de Tineret	Pitești	Stegariu Alexandru	400 m 200 m	Loc 10 Loc 8	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de junior I	Pitești	Stegariu Alexandru	400 m 200 m	Loc 9 Loc 8	Hăulică Dragoș
Campionatul Național Școlar	Pitești	Ignat Ionuț	800 m	Loc 19	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de junior II	Pitești	Ignat Ionuț	800 m	Loc 11	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de junior II, sală	București	Bârlescu Alexandru	1500 m 3000 m	Loc 2 Loc 3	Hăulică Dragoș
Campionatul Național Școlar	Pitești	Bârlescu Alexandru	1500 m 2000 m obst.	Loc 9 Loc 3	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de junior I	Pitești	Bârlescu Alexandru	1500 m 800 m	Loc 9 Loc 17	Hăulică Dragoș
Campionatul Național de Tineret	Pitești	Bârlescu Alexandru	3000 m	Loc 7	Hăulică Dragoș

EDUCAȚIE PRIN SPORT

✓ Fotbal

Grupa	Competitia	Rezultat	Antrenor
Juniori Under 19	Campionatul Național de juniori Under 19	Loc 8	Damian Valentin
Juniori Under 17	Campionatul Național de juniori Under 17	Loc 2	Chiochiu Ionuț
	Junior FUTSAL CUP Moldova, 15-17 decembrie 2018	Loc 3	
	KOMM MIT 2019 – RICCIONE ITALIA (7-14 iunie 2019)	Loc 1	
Grupa 2004	Turneul Internațional MAY CUP Chișinău	Loc 5	Pană Gabriel
	Campionatul Național de juniori U15	Loc 2 – faza județeană	
Grupa 2006	FUTSAL CUP Chișinău	Loc 2	Vartolomei Cristi
	Brașov Indoor Cup 2019 (14 – 17.02.2019)	Loc 4	Tătaru Mihai
	May Cup Moldova 2019 (16 – 19.05.2019)	Loc 2	
	Etapa zonală Under 13 (02-05.06.2019)	Loc 2	
Grupa 2007	FUTSAL CUP Chișinău	Loc 2	Tătaru Mihai
	Campionatul Național Under 11	Loc 2 faza județeană	
	Turneul Internațional "MAY CUP" Chișinău	Loc 2	
Grupa 2008	Indoor CUP Brașov (februarie 2018)	Loc 1	Racoviță Adi
	BANSKO CUP Bulgaria	Loc 2	
	Campionatul Național de juniori Under 11 – turneu semifinal	Loc 6 la nivel național	
Grupa 2009	Memorialul Gheorghe Ene- faza județeană	Loc 2	
	JUNIOR FUTSAL CUP MOLDOVA, Chișinău, 21-	Loc 3	

EDUCAȚIE PRIN SPORT

	24 decembrie 2018		
	Indoor CUP Brașov, februarie 2018	Loc 7	
	May Cup Moldova 2019	Loc 4	
	Cupa Didi Junior, Iași (7-9.06.2019)	Loc 3	
	Cupa Marii Negre, Eforie Nord 11 – 14 iulie 2019	Loc 1	
Grupa 2011	JUNIOR FUTSAL CUP 2019 (21-24 dec 2019)	Loc 2	Păun Eusebiu
	May Cup Moldova 2019 (16 – 19.05.2019)	Loc 2	

✓ Handbal

Grupa	Competitia	Rezultat	Antrenor
Juniori I M (2001)	Campionatul Național de Juniori I	Loc 3 Turneu Final Speranța	Cozma Laurențiu
Juniori I F (2000-2001)	Campionatul Național de Junioare I	Loc 5 serie Grupa Valoare	Popa Ramona
Juniori II M (2002)	Campionatul Național de Juniori II	Loc 4 serie Grupa Valoare	Gugles Liviu Neculai
Juniori III M(2004)	Campionatul Național de Juniori III	Loc 1 Turneu Final Speranța	Gheorghiu Liviu
Juniori III F(2004)	Campionatul Național de Junioare III	Loc 3 în serie Grupa Valoare	Ostan Maria
Juniori IV M(2006)	Campionatul Național de Juniori IV	Loc 3- Turneu Final Juniori IV	Gheorghiu Liviu
Juniori IV F(2006)	Campionatul Național de Juniori IV	Loc 9 – Turneu Final Junioare IV	Onofrei Sorin

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Juniori V M(2008)	Turneu minihandbal	Turneu Final Minihandbal Brașov	Onofrei Sorin
Juniori V F(2008)	Turneu minihandbal	Turneu Final Minihandbal	Chirilă Gabriel

EDUCAȚIE PRIN SPORT

REZULTATE COMPETIȚII NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR BÂRLAD ANUL ȘCOLAR 2018-2019

Elev/echipă/ disciplină	Profesor coordonator	Locul obținut	Competitia
ATLETISM			
VRABIE RAUL ALEXANDRU 2000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Juniori 2 Editia a 49-a, 28-29.06.2019, Pitesti
VRABIE RAUL ALEXANDRU 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Juniori 1 21-22.06.2019, Pitesti
VRABIE RAUL ALEXANDRU 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	III	Campionatele National de Tineret (U23) 14-15.06.2019, Pitesti
VAMA ALEXANDRA 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatele National de Tineret (U23) 14-15.06.2019, Pitesti
VAMA ALEXANDRA 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	VI	Campionatele Internationale ale Romaniei, 7-8.06.2019, Cluj Napoca
VRABIE RAUL 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	V	Campionatele Internationale ale Romaniei, 7-8.06.2019, Cluj Napoca
VAMA ALEXANDRA 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	III	Campionatul National Scolar CSS/LPS- etapafinala, 24-25.05.2019, Pitesti

EDUCAȚIE PRIN SPORT

VRABIE RAUL 3000 m obst	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National Scolar CSS/LPS- etapafinala, 24-25.05.2019, Pitesti
VRABIE RAUL (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Cros Juniori 2, Botosani , 30.03.2019
GOGA ALEXANDRU (cros echipe)	Sirbu Vlad	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
ANTON ANDREI (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
ANTON STEFAN (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
BIGU TEODOR (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
TOTOI DENIS (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
VRABIE LAURENTIU (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
ANTON ANDREI (cros echipe)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Cros Juniori 3, Botosani , 30.03.2019
VRABIE LAURENTIU (4*400M)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019
GOGA ALEXANDRU (4*400M)	Sirbu Vlad	I	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019
ANTON ANDREI (4*400M)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019

EDUCAȚIE PRIN SPORT

TOTOI DENIS (4*400M)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019
TOTOI DENIS (800M)	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019
TOTOI DENIS (400M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Campionatul National de Sala Juniori 3, Bacau, 16-17.03.2019
VAMA ALEXANDRA (3000M)	Bolgar Lucian Pavel	IX	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
ANTON STEFAN (3000M)	Bolgar Lucian Pavel	14	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
VRABIE RAUL ALEXANDRU (3000M)	Bolgar Lucian Pavel	VI	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
VRABIE LAURENTIU (800M)	Bolgar Lucian Pavel	X	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
ANTON ANDREI (800M)	Bolgar Lucian Pavel	32	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
TOTOI DENIS (800M)	Bolgar Lucian Pavel	26	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA(800 m)	Bolgar Lucian Pavel	VII	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
TOTOI DENIS (400M)	Bolgar Lucian Pavel	23	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
ANTON ANDREI (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	14	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019

EDUCAȚIE PRIN SPORT

ANTON STEFAN (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	20	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
VRABIE LAURENTIU (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	X	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
VRABIE RAUL ALEXANDRU (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	VIII	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA(400 m)	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Juniori II, Bucuresti, 8-9.03.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA(800 m)	Bolgar Lucian Pavel	I	Campionatul National de Sala Juniori I si Probe combinate, Bucuresti, 22-23.02.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA(400 m)	Bolgar Lucian Pavel	II	Campionatul National de Sala Juniori I si Probe combinate, Bucuresti, 22-23.02.2019
ANTON STEFAN jun III (3000 M)	Bolgar Lucian Pavel	II	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
VRABIE LAURENTIU jun III (800 M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
ANTON ANDREI jun III (1500 M)	Bolgar Lucian Pavel	II	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
ANTON ANDREI jun III (4*400 M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
VRABIE LAURENTIUjun III (4*400 M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019

EDUCAȚIE PRIN SPORT

ANTON STEFAN jun III (4*400 M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
TOTOI DENIS jun III (4*400 M)	Bolgar Lucian Pavel	III	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
TOTOI DENIS jun III (800 M)	Bolgar Lucian Pavel	II	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
TOTOI DENIS jun III (400 M)	Bolgar Lucian Pavel	II	Memorialul Prof. Dorin Melinte, Bacau, 16-17 Februarie 2019
VRABIE RAUL ALEXANDRU (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	VIII	Campionatul Balcanic Juniori, Istanbul, Turcia, 10.02.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA(800 m)	Bolgar Lucian Pavel	II-tin V-sen	Campionatul Balcanic Juniori, Istanbul, Turcia, 10.02.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA (400m)	Bolgar Lucian Pavel	I-jun II-tin III-sen	Campionatul National de Seniori, Tineret si Juniori I , Bacau, 26-27.01.2019
VRABIE RAUL ALEXANDRU (3000M)	Bolgar Lucian Pavel	IV-jun I	Campionatul National de Seniori, Tineret si Juniori I , Bacau, 26-27.01.2019
TALPIS LARISA PARASCHIVA jun.II, 400m	Bolgar Lucian Pavel	II	Grand Prix Seniori, Tineret, Jun I, 26-27.01.2019,Bacau
TALPIS LARISA PARASCHIVA jun.II, 800m	Bolgar Lucian Pavel	I	Cupa Romanian Masters Athletics 19-20.01.2019,Bucuresti
TALPIS LARISA PARASCHIVA jun.II, 400m	Bolgar Lucian Pavel	II	Cupa Romanian Masters Athletics 19-20.01.2019,Bucuresti

EDUCAȚIE PRIN SPORT

VRABIE RAUL ALEXANDRU jun.II (1500M)	Bolgar Lucian Pavel	I	Cupa Romanian Masters Athletics 19-20.01.2019,Bucuresti
FLOREA DELIA jun.III	Bolgar Lucian Pavel	IV	Concursul National de Alergare pe Sosea “Memorial Constantin Teofilesu”25.10.2018- Dragasani, jud . Valcea
VRABIE RAUL ALEXANDRU jun.II	Bolgar Lucian Pavel	III	Concursul National de Alergare pe Sosea “Memorial Constantin Teofilesu”25.10.2018- Dragasani, jud . Valcea
TALPIS LARISA PARASCHIVA jun.III	Bolgar Lucian Pavel	II	Concursul National de Alergare pe Sosea “Memorial Constantin Teofilesu”25.10.2018- Dragasani, jud . Valcea
VAMA ALEXANDRA jun.II	Sirbu Vlad	II	Concursul National de Alergare pe Sosea “Memorial Constantin Teofilesu”25.10.2018- Dragasani, jud . Valcea
TUTU SORANA jun.III	Bolgar Lucian Pavel	III	Concursul National de Alergare pe Sosea “Memorial Constantin Teofilesu”25.10.2018- Dragasani, jud . Valcea
VAMA ALEXANDRA VRABIE RAUL ALEXANDRU	Bolgar Lucian Pavel		Campionatul Balcanic juniori II, Locul VI Istanbul(TURCIA) 12 /15 .07. 2019

GIMNASTICA

TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Paralele	Campionatul National pe Echipe si Individual Junioare III 16-18.05.2019, Arad
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Ind. compus	Campionatul National pe Echipe si Individual Junioare III 16-18.05.2019, Arad

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Echipa de Gimnastica Feminina JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu Crupenschi George Fotache Paula	IV Echipa	Campionatul National pe Echipa si Individual Junioare III 16-18.05.2019, Arad
Echipa de Gimnastica Feminina JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu Crupenschi George Fotache Paula	I Echipa	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Barna	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
TRICA FLORENTINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DUMITRASC ANASTASIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Barna	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DUMITRASC ANASTASIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau

EDUCAȚIE PRIN SPORT

DUMITRASC ANASTASIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DUMITRASC ANASTASIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VI Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DUMITRASC ANASTASIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VII Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
OLARU ARIANA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
OLARU ARIANA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VII Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
NECULA ANA MARIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VIII Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
NECULA ANA MARIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VIII Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
NECULA ANA MARIA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VI Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
Echipa de Gimnastica feminina JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Echipa	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
BALAN BIANCA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Barna	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
BALAU ANASTASIA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau

EDUCAȚIE PRIN SPORT

BALAU ANASTASIA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
BALAU ANASTASIA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
BALAU ANASTASIA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VI Barna	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
BALAU ANASTASIA JUN II, Niv 3	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Ind. compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Ind compus	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Sarituri	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau

EDUCAȚIE PRIN SPORT

IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Barna	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Paralele	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Sol	Campionatul National Scolar CSS-LPS, Etapa Finala 22-25.04.2019, Buzau
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Bara metalica	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III- Paralele	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
IRIMESCU BEATRICE JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II- Paralele	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Sol	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Sarituri	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
TRICA FLORINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Sol	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
OLARU ARIANA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I-Bara metalica	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
TRICA FLORINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I-Bara metalica	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
TRICA FLORINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I-Paralele	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019

EDUCAȚIE PRIN SPORT

TRICA FLORINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I-Sarituri	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
TRICA FLORINA JUN III, Niv 1	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Ind. compus	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
DONOSE ANDRA JUN III, Niv 2	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Ind. compus	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
Echipa JUN III, Niv 2 IRIMESCU BEATRICE DONOSE ANDRA BALAN AMALIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II	Cupa “Emilia Eberle”, Arad 28-29.03.2019
Echipa Benjamine BALAN IOANA IRIMESCU BEATRICE DONOSE ANDRA BALAN ILINCA BALAN BIANCA BALAUR ANASTASIA BALAN AMALIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I	Grand Prix de Nimes, Nimes Franta, 26-27 .01.2019
BALAN IOANA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	I Ind. compus	Grand Prix de Nimes, Nimes Franta, 26-27 .01.2019
IRIMESCU BEATRICE	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II Ind. compus	Grand Prix de Nimes, Nimes Franta, 26-27 .01.2019
DONOSE ANDRA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III Ind. compus	Grand Prix de Nimes, Nimes Franta, 26-27 .01.2019

EDUCAȚIE PRIN SPORT

TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV- Individual I compus	Campionatul National Individual Open 12-14.10.2018 Ploiesti
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Barna	Campionatul National Individual Open 12-14.10.2018 Ploiesti
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV- Individual compus	Campionatul National Individual al Junioarelor I, N6, 15-17 noiembrie 2018, Deva
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II-Barna	Campionatul National Individual al Junioarelor I, N6, 15-17 noiembrie 2018
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV- Paralele	Campionatul National Individual al Junioarelor I, N6, 15-17 noiembrie 2018
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	V-Sarituri	Campionatul National Individual al Junioarelor I, N6, 15-17 noiembrie 2018
TRICA DANIELA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VII-Sol	Campionatul National Individual al Junioarelor I, N6, 15-17 noiembrie 2018
PUFLEA AMALIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VIII- Paralele	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N3, 15-17 noiembrie 2018
PUFLEA AMALIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	II- Barna	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N3, 15-17 noiembrie 2018
BALAN ILINCA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VIII- Barna	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018
BALAN IOANA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	IV- Sol	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018
BALAN ILINCA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VI- Individual compus	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018
BALAU ANASTASIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VIII Sol	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018
BALAU ANASTASIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	III- Sarituri	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018
BALAU ANASTASIA	Iordache Ana Maria Iordache Liviu	VII Individual compus	Campionatul National Individual al Junioarelor III, N2, 15-17 noiembrie 2018

EDUCAȚIE PRIN SPORT

RUGBY

Echipa Rugby U18	Ibanescu Florin	I	Campionatul National U18 Rugby
Echipa Rugby U16	Isac Ionut	V	Campionatul National U16 Rugby
Echipa Rugby U14	Harnagea Ioan	IV	Campionatul National de Minirugby U14
Componenti Echipa Nationala U18: Neagu Ovidiu, Birsan Alexandru, Popa David, Dadacus Serban, Ursu Teodor	Ibanescu Florin	VIII	Campionatul European U18 Kaliningrad - RUSIA
Echipa U8	Popa Ciprian	II	Campionatul National U8
Echipa U12	Popa Ciprian	III	Campionatul National U12

SPORTUL ȘI SOCIALIZAREA

Prof. **EDUARD URSU**

Școala „Ștefan cel Mare” Vaslui

Sportul și exercițiul fizic pot fi considerate instrumente de socializare extrem de importante și de aceea oricărui stat îi revine o mare responsabilitate în a le promova și dezvolta. În societățile moderne sportul reprezintă un fenomen a cărui importanță a crescut foarte mult, devenind din ce în ce mai prezent în viața cotidiană. Marea sa forță de atracție a făcut ca tot mai mulți oameni să pășească în arenele sale, unde întrecerile sportive de orice gen au devenit veritabile spectacole ocupând un loc important în preocupările moderne ale mass-mediei. Activitatea sportiv-recreativă și-a lărgit cadrul de participare de la tineri la vârstnici, de la bărbați la femei, de la activitatea școlară la timpul liber, de la hobby la profesie, reușind prin intermediul exercițiului fizic să modeleze fizionomia și comportamentul uman. Larga sa reprezentare dovedește că este un fenomen de masă care este capabil să producă modificări fundamentale în peisajul social global. Acest proces evolutiv s-a datorat atenției pe care sportul a acordat-o individului uman indiferent de poziția sa socială, indiferent de vârstă sau de sex, indiferent de etnie sau religie, lăsând de-o parte orice discriminare și a atras în sfera sa toate categoriile sociale, pe unii ca practicanți, pe alții ca spectatori. Acest dualism protagonist/spectator a permis modelarea caracterului și a oferit noi motivații, unele ideatice, altele materiale. Chiar dacă motivele de a face sport sunt diverse, sportul face loc și celor ce vor performanțe și celor ce vor câștiguri, constituind un mijloc ideal de manifestare a preocupărilor, a năzuințelor. Sportul ca activitate recreativă creează destindere, este mijlocul ideal de a avea contact cu alți oameni și de a stabili noi relații, un mijloc de a consuma energia, dar care poate să conducă și către un alt simț estetic. Prin marele său caracter integrator el devine un suport ideal de manifestare și exprimare, de descoperire a sinelui. Dualismul menționat se manifestă și într-un alt mod, și anume, divertisment și profesie, fiindcă sportul oferă posibilitatea unei largi categorii de practicanți să-și petreacă timpul într-un mod plăcut și util, iar alții să profeseze în cadrul instituțional sportiv sau adiacent acestuia. Toate aceste aspecte relevă din plin diversitatea sportului și creează în societatea modernă o nouă imagine, de la comportamentul individului la comportamentul grupului, ceea ce poate crea și alte aspecte ale căror efecte sunt și benefice, dar și nefaste, în funcție de interesele manifestate de protagoniști, care de cele mai multe ori depășesc sfera sportului, căpătând alte dimensiuni. Aceste dimensiuni arată că sportul este o componentă importantă a calității vieții și culturii care trebuie susținut primordial de către tot aparatul instituțional. Statul trebuie să fie un factor important în asigurarea unui optim funcțional tehnic și logic care să garanteze tuturor cetățenilor dreptul la practicarea exercițiului fizic. Sportul recreativ a reușit, încă de la apariția sa, să aibă o semnificație socială foarte mare și acest lucru s-a realizat doar prin prisma caracterului său mobilizator, a numeroaselor sale exemple și modele, a numeroaselor sale principii care au găsit tot mai mulți adepți. Extinderea ariei sociale a mișcării a făcut ca sportul să fie considerat o necesitate pentru stat, în special în țările europene moderne care au căutat să promoveze sportul la scară națională pentru a lărgi participarea și aria de răspândire a unor elemente de

EDUCAȚIE PRIN SPORT

specific național , oina în România și lărgirea conotației sportului prin amplul său efect formativ și cultural, prin educația fizică. Este foarte adevărat că există o varietate mare de forme de sprijinire a sportului de către stat, ele diferind de la țară la țară și de la o perioadă la alta în raport cu specificul fiecărei țări. Modelele europene și rezultatele obținute de ele relevă nu numai aspecte legate de o educație sănătoasă, dar și grija pe care factorii de decizie și organele abilitate ale acestor țări de a găsi măsuri de preîntâmpinare a fenomenului, iar rezultatele obținute sunt elocvente atât în plan biologic, cât și economic. În numeroase rânduri, s-au făcut recomandări privind legătura dintre sport , beneficiile practicării activităților de timp liber muncă și confort fizic în care se accentua creșterea posibilităților de practicare a sportului și a activităților de destindere și de implicare în activitățile voluntare în sport, în condițiile creșterii timpului liber, a creșterii sedentarismului datorat tehnologiilor și a creșterii tensiunii sistemului nervos datorat stresului. Pentru a se ajunge la un rezultat pozitiv, promovarea unor astfel de activități trebuie să se facă pe principii noi bazate, în primul rând, pe participare și mai puțin pe competiție. Se consideră că participarea în activitățile sportiv-recreative creează numeroase avantaje, astfel: formă fizică ,o condiție fizică excelentă și un corp mai estetic; atitudini mentale pozitive ,eliminarea complexului de perdant și o autocunoaștere mai bună; spiritul de echipă ce poate aduce efecte benefice asupra mediului de muncă; simțul apartenenței, paralel cu cel de echipă contribuie la o dezvoltare benefică a activității; sănătatea ,activitățile fizice reduc absenteismul și îmbunătățesc starea generală de sănătate; ameliorează comunicarea ,sportul este un stimulent al comunicării; stimulează viața comunitară ,introduce norme și valori de conlucrare și cooperare pentru diferite grupuri țintă . Activitățile sportive devin mai importante în societățile moderne, tot mai mulți oameni practică sportul sub diferite forme sau sunt spectatori de manifestări sportive, citesc despre sport sau încearcă noi forme de manifestare a exercițiului fizic. Aceste activități sunt practicate nu numai în timpul liber, ci pentru un număr impresionant de persoane ele devin un mod de viață; ne referim aici nu doar la participarea activă la activități sportive, dar și la consumarea lor. Există mai multe puncte de vedere referitoare la aceste beneficii ale sportului: a) participarea în sport: această activitate nu mai este preponderent a tinerilor, ea fiind practică în mare măsură și de persoane vârstnice, persoane cu handicap etc. De aici și caracterul de generalitate al sportului care poate fi practicat de orice categorie de persoane indiferent de rasă, sex, vârstă sau convingeri religioase. b) motivația: sportul nu mai este orientat exclusiv către performanță și competiție, ci din ce în ce mai mult către noi forme de motivație – recreere, valori estetice, comunicare socială, integrare socială, stare de sănătate; c) organizarea sportului: sportul și activitatea sportivă în ultimele decenii nu mai sunt oferite doar de organizațiile private sau de stat, ci și de furnizori și agenți sportivi, fiind practicat tot mai mult în moduri neformale. Sportul, ca mediu de socializare este un proces prin care indivizii învață deprinderile, aptitudinile, valorile și comportamentele care îl abilitază să participe în calitate de membru al societății în care trăiește; procesul de socializare este în fapt un fenomen complex datorită diversității culturale, politice și economice din diferitele țări. Impactul sportului se adaugă și altor factori socializatori. Avantajul sportului constă în influența pe care o exercită atât corpul, cât și mintea, în acest fel sportul contribuind la socializare prin mișcare și prin efectul mișcării asupra dezvoltării personalității, dar și prin natura contactelor sociale. Sportul poate avea impact asupra

asumării de roluri, adaptării la necesitatea conformării la norme, întăririi respectului de sine și a identității. De asemenea, se consideră că valorile culturale, certitudinile și comportamentele individuale și sociale învățate în cadrul activităților fizice se interferează și în alte sfere ale vieții sociale. Nu se poate vorbi despre socializare fără a menționa dezvoltarea personalității și mai ales a valorilor morale astfel că: atitudinile față de încălcarea regulilor devin mai tolerante odată cu înaintarea în vârstă, creșterea experienței; mediul sportiv tinde să modifice opiniile; noțiunea de fair-play este vitală; socializarea nu poate fi promovată decât dacă sunt dezvoltate trăsăturile morale. Societatea actuală pendulează între dimensiunea competitivă a sportului și cea ludică, de recreere, spiritul de cooperare, de luptă, de apartenență la o grupare, club, asociație, evidențiază calitățile prin care omul își afirmă caracterul său social și sociabil. Competiția, caracteristică atât sportului de performanță, cât și sportului de masă, presupune acumularea a numeroase resurse individuale și în primul rând a celor de ordin fizic în vederea atingerii scopului. Efectul socializator al activităților fizice și a sportului generează o multitudine de efecte pozitive asupra mai multor categorii de beneficiari. Copiii și tineretul sunt principalii beneficiari ai practicării activităților fizice, copilăria timpurie este perioada în care activitatea motrică are o importanță vitală pentru socializare, copilul fiind sensibil la dezvoltarea cognitivă și morală, el asumându-și roluri diferite, învață că este deosebit de ceilalți și mai ales învață să construiască relații cu ceilalți. Acordarea importanței cuvenite jocului și jocurilor în copilărie reprezintă premisa unei dezvoltări sănătoase pe plan motric, social și cognitiv, permițând să adopte treptat diferite roluri sociale care le dau posibilitatea să dobândească priceperi, deprinderi, abilități necesare ulterior în contexte mai largi. De cele mai multe ori, chiar și în cazul adulților, anturajul este cel care-i mobilizează pentru o anumită activitate sportivă, dictată și în funcție de zona geografică munte, mare în care își petrec timpul liber. La adulți interesul față de sport și activitatea fizică diferă în funcție de mai mulți factori cum ar fi: cariera sportivă, educația, statutul social, ocupația, timpul liber. Caracterul distractiv al sportului înlătură anxietatea, depresia sau sentimentele negative. Activitățile fizice practicate în cluburi, centre de fitness sau în aer liber, constituie mobilul unor contacte frecvente, prilej de a forma noi relații sau posibilitatea îmbunătățirii capacităților de comunicare. Există beneficii mai ales la persoanele ezitante, timide sau lipsite de ambiție ce provin dintr-un mediu în care nivelul inferior de autoapreciere nu prezintă un rol important, facilitând contactele sociale. Adesea, activitățile fizice sunt practicate pentru o îmbunătățire a condiției fizice în scop profilactic, în cadrul unor programe moderate cu efecte sociale de implicare în grup și cu modificări ale imaginii corporale a celor implicați. Practicarea exercițiilor fizice de către vârstnici poate produce efecte pozitive, în primul rând, prin încetinirea diminuării funcțiilor corporale, ameliorând starea de sănătate, menținându-se la standarde optime conceptul de conștiință de sine. În al doilea rând, aceste efecte pozitive vizează influența benefică, directă asupra contactelor sociale și impactul terapeutic asupra stării lor mentale, sporindu-le buna dispoziție. Întregul ansamblu al activităților sportive-recreative, organizate în scop de fortificare, compensare, destindere și agrement, cunoaște în zilele noastre o extindere din ce în ce mai mare. Integrate organic în viața omului contemporan, ele constituie preocupări constante și majore pentru toți factorii ce se ocupă de pregătirea sportivă, de crearea cadrului adecvat asigurării și păstrării unui echilibru rațional în dezvoltarea ființei umane.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

În concluzie influența sportului și a activităților fizice asupra omului și societății este complexă, în special datorită efectelor pe care le produce asupra menținerii sănătății, formării și dezvoltării personalității. Timpul a validat efectele pozitive ale activităților fizice și sportului asupra conceptului de sine, autoaprecierii, anxietății, depresiei, tensiunii și stresului, energiei, dispoziției, eficienței și stării de bine. Sportul și activitățile fizice contribuie la socializarea oamenilor și îndeosebi a tinerilor în condițiile în care există o bună dirijare. Socializarea în sport nu poate fi promovată decât atunci când sunt puse în evidență calitățile morale. Aptitudinile, deprinderile și regulile acumulate pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot fi adaptate la specificul oricărei alte instituții. Statul, trebuie să intervină în promovarea, organizarea și dezvoltarea sportului pentru toți, până când populația în majoritatea sa va putea participa la activități sportive, susținută de posibilități financiare proprii, de condiții optime, infrastructură, baze sportive, materiale, spații accesibile și agreabile și în special de mentalități favorabile, atitudini pozitive și active la toate nivelurile. Practicarea sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice, cu precădere în timpul liber, atât organizat, cât și independent, creează premisele dezvoltării culturii sportive, ceea ce va determina crearea unei societăți competitive în interiorul Uniunii Europene, aliniate la standardele acesteia.

BIBLIOGRAFIE

Angelescu, C., Julea, D., Timpul liber, Editura Economică, București, 1997

Cucoș Constantin, Istoria pedagogiei. Idei și doctrine pedagogice fundamentale, Editura Polirom, Iași 2017

Epuran, M., Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București, 1990

Mull, R. F., Bayless, K., Jamieson, L., Recreational Sport Management, Human Kinetics, 2005

Gavriliuță, N., Sociologia Sportului, Universitatea Alexandru I. Cuza Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004

ARC PESTE TIMP - DE LA LICEUL ORTODOX DE FETE LA COLEGIUL ECONOMIC „ANGHEL RUGINĂ” VASLUI, 100 DE ANI DE PERFORMANȚĂ ȘI PRESTIGIU EDUCAȚIONAL (1919-2019)

Prof. **CRISTIAN ANUȘCA-DOGLAN**
Colegiul Economic “Anghel Rugină” Vaslui



În anul 1919, din inițiativa Societății Ortodoxe Naționale a Femeilor Române – filiala Vaslui, ia naștere în municipiul Vaslui prima școală privată, purtând denumirea oficială de „Liceul Ortodox de Fete” și care va funcționa într-un local din strada Ștefan Mare nr. 35, închiriat de proprietarul H. Teodoru cu suma de 6000 lei anual pentru a servi ca local de școală.

În actul cu nr. 144, către Ministerul Educației Naționale, se menționează:

Domnule Ministru, Societatea Ortodoxă Națională a Femeilor Române – filiala Vaslui, urmărindu-și scopul atât de bine apreciat, ca prin cultură și educație să susținem credința și tăria unui stat, am luat hotărârea ca să înființăm un liceu de fete care este reprezentat de un număr de 135 de eleve din primul an de înființare. Am pus la dispoziția școlii local, mobilier, un personal didactic destul de select, însă ceea ce nouă ne lipsește cu totul este posibilitatea de a procura materialul didactic pentru care vă rugăm a lua măsuri să ne fie pus la dispoziție de Casa Școalelor.

Apariția și funcționarea acestui punct luminos pe harta culturală a unei urbe, care trăia din simbolurile ștefaniene răzlețite în legende și nu avea încă o identitate proprie a însemnat încă un pas înainte pe calea afirmării ca entitate de sine stătătoare în civilizația și cultura românească.

Datorită distrugerilor provocate de război, în anul 1944, Liceul ortodox de fete, prin încuviințarea Ministerului Educației Naționale, va fi evacuat la Roșiorii de Vede, unde va funcționa sub aceeași denumire. La terminarea conflagrației mondiale, Liceul revine în vechiul său local de la Vaslui, iar în anul 1947 liceul este cedat statului de către Societatea Ortodoxă Națională a Femeilor Române – filiala Vaslui, consemnându-se în acest sens, în procesul verbal cu nr. 33 al Societății, *renunțarea din partea noastră la liceul de fete pentru acest an*, donându-se în acest moment internatului Liceului de Stat pentru fete și un PIAN ! Prin această cedare și transformare a școlii în liceu teoretic de fete încep și crizele de personalitate ale acestei instituții. Liceul teoretic va fi reformat sub denumirea de Școală pedagogică de fete, iar în 1954 devine Școala medie nr. 2, până în 1965, când începe să funcționeze sub titulatura de Liceul nr. 2. Deși Liceul nr. 2 își conturase un valoros prestigiu, prin profesori de aleasă factură științifică și morală, și prin remarcabilele succese ale elevilor în învățământul superior, mulți dintre ei devenind personalități recunoscute în centrele universitare, dar și în viața socială, totuși, instituția suferă, în 1977, o nouă criză de personalitate prin transformarea ei în liceu de industrie ușoară. Aceasta a fost determinată, istoric și social, de plantarea în zonă de obiective de industrie textilă și confecții care solicitau *mână de lucru calificată*.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Legea învățământului adoptată în 24 iulie 1995 și în care se prevede că idealul educațional de *pregătire a forței de muncă* este înlocuit cu *formarea personalității autonome și creative* a tinerilor, a găsit Liceul de industrie ușoară nr. 2 în plină transformare și restructurare atât sub aspectul material, cât și din punct de vedere al calității instructiv-educative.

Prin revenirea la o tradiție întreruptă a învățământului vasluian, în 16 mai 1991, într-o Adunare solemnă a profesorilor și elevilor, s-a adoptat „Actul de renaștere spirituală și morală”, semnat public de academicianul Anghel N. Rugină, Inspector Școlar General prof. Gheorghe Cârjă, primarul municipiului Vaslui, ing. Ioan Apostu și directorul Liceului nr. 2, prof. dr. Petrea Iosub, act care consfințește nașterea noii instituții de învățământ, notificată de minister prin adresa cu nr. 9559 din 28 mai 1992, în care se menționa că *s-a aprobat ca să se atribuie numele de „Anghel Rugină” Liceului nr. 2 din Vaslui*. Aceasta a însemnat, în contextul imanentei reforme a învățământului românesc, fundamentarea unei noi instituții cu profil economic și de informatică, deschizând calea unor neîntrerupte eforturi și transformări de substanță care au produs modificări radicale în mentalități, concepții, optici, structuri de opțiuni, dotări și competiție de admitere. Într-un spațiu socio-economic și legislativ extrem de convulsiv și dezorganizat, trebuia acționat agresiv și cu autoritatea argumentării pentru a putea impune prioritatea unor obiective vitale renovării materiale și spirituale a școlii.

Concomitent cu demersurile pentru dobândirea noului profil, managerul anilor 1990–1995 a acționat operativ și responsabil pentru îmbogățirea patrimoniului material și didactic, alcătuirea unui corp profesoral apt să abandoneze unele mentalități amprentate de „agonia tehnicizării” și să atace problemele modernizării și ridicării calității instrucției și educației, în condițiile admiterii exigente a unor valoroase contingente de elevi.

Forța și vitalitatea acțiunilor întreprinse s-au concretizat în importante și rapide realizări. Ca urmare, numai în doi ani (1991–1993) pe locul unde a funcționat Grădinița nr. 2, a fost construită modernă și impozantă construcție „Rotonda” a cărei destinație este rezervată laboratoarelor de informatică, bibliotecii, dispensarului școlar cu staționar, cantinei și diferitelor activități cultural-științifice ale elevilor, au fost finalizate lucrările de consolidare a sălii de sport și a localului liceului, s-au făcut dotări pentru confortul de studiu și pentru recreațiile elevilor; s-au plantat pomi, s-a împrejmuit spațiul extern al școlii, ceea ce a creat o înfățișare nouă a instituției.

Semnaland pașii către progresul unei instituții prestigioase și competitive pe plan național, într-un număr din primăvara anului 1995, revista *Economistul* consemna: ... *prin introducerea unor profesii moderne și de mare perspectivă socială, îmbinarea pregătirii de specialitate economică cu cea informatică, având valențe adaptative la oferta profesională dinamică, instituirea diplomei „Magna cum laude” pentru cel mai bun elev etc., se poate spune că Liceul „Anghel Rugină” se află printre unitățile înscrise în aria înnoirilor de anvergură din învățământul românesc*.

Cu recunoștință Cartea de Onoare îi va ține pentru totdeauna în „brațele” sale pe foștii și actualii săi elevi, pe slujitorii școlii de ieri și de azi care și-au dedicat întreaga carieră profesională pentru continua creștere a prestigiului școlii. Aici au funcționat cei mai vestiți profesori ai Vasluiului, somități cum ar fi Simiuc Elena și Eugen, Vasile Cataramă, Florentina Banu, Larisa și Alexandru Giurgea și mulți alți dascăli vestiți.

Din motive de spațiu, rămânând pentru o ediție viitoare „recuperarea” perioadei 1919-1956, amintim aici numele doar al celui mai longeviv director adjunct, prof. Popa Virgil și numele directorilor din perioada 01.09.1957- mai 2019: prof. Boclincă Vasile, prof. Bârză Aurel, prof. Pencu Ioan, prof. Fociak Cristina, ing. Maxim Dumitru, ing. Maria Liliana, ing. Ciobanu Elisabeta, ing. Cârja Doina, prof. Gereș Tereza, prof. Juverdeanu Dorel, prof. dr.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Petre Iosub, prof. Lidia Zărnescu, prof. Popescu Daniela, prof. Cosovanu Mihaela, prof. Daniela Popescu, prof. Zărnescu Lidia, prof. Daniela Popescu.

Anii de după 1990 au fost decisivi pentru construirea noului profil al colegiului, intrarea lui în rândul instituțiilor de puternică performanță din țară și din Europa. Fiecare manager a adăugat câte ceva la sporirea continuă a prestigiului liceului și, fiecare și-a lăsat amprenta personalității sale asupra destinului elevilor, realizării lor științifice și sociale.

Marele savant Anghel Rugină, cu ocazia întâlnirii cu profesorii și elevii din septembrie 2000, avea să consemneze gândurile sale într-un număr al revistei „Tribuna învățământului”: *Totul este organizat de așa natură încât să servească eficient la pregătirea cât mai temeinică și folositoare a elevilor și elevilor încadrați în această instituție, tineri și tinere din care se vor ridica conducători de elită pentru o altă Românie de mâine. M-a bucurat în special când am auzit de atenția ce se dă studiului limbilor străine și posibilității unui schimb de tineri între România, Franța, Italia. Cu trecerea timpului, schimbul de tineri se poate extinde și în Germania și Anglia.*

Ca recunoaștere a transformărilor de substanță și a succeselor înregistrate în modernizarea spațiilor școlare (dotarea bibliotecii, cabinetelor, laboratoarelor) și, mai ales în pregătirea elevilor, în anul 2000, Ministerul Educației și Cercetării a acordat liceului titlul de școală reprezentativă și denumirea de Colegiul Economic „Anghel Rugină”.

Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui - ȘCOALĂ EUROPEANĂ

În același context al recunoașterii performanțelor, Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui s-a regăsit la ultimele patru ediții în plutonul fruntaș al câștigătorilor titlului de ȘCOALĂ EUROPEANĂ, fapt care atestă preocuparea echipei manageriale și a tuturor cadrelor și colaboratorilor din această școală pentru schimbarea de viziune și de metodă, în ceea ce privește educația, propusă de U.E. (centrarea procesului educațional pe educația informală, schimbul de practici între țări cu sisteme educaționale diferite, cunoașterea și promovarea valorilor europene prin parteneriate care valorifică potențialul uman divers și modelează atitudini în rândul tinerilor).

Participarea la o astfel de competiție presupune deschiderea spre aceste elemente de noutate și dorința de a forma cetățeni europeni care să cunoască și să valorifice posibilitățile lor în comunicarea interculturală.

Profilul prezent al școlii

Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui, în anul școlar 2018-2019, asigură procesul instructiv-educativ pentru 876 de elevi, organizați în 33 de clase de liceu (profil servicii: tehnician în activități economice, tehnician în administrație, tehnician în turism, profil matematică – informatică, științele naturii și științe sociale).

Resurse umane

Colectivul didactic este alcătuit în anul școlar 2018-2019 din 63 cadre didactice, 5 - personal didactic auxiliar, 3 - personal muncitor. Media de vârstă în școala noastră este de 32 de ani, 2 proesori au doctoratul, 24 profesori au gradul didactic I, 21 au gradul II, 12 au gradul didactic definitiv, 4 debutanți. Majoritatea celor care au gradul II și definitivatul în învățământ sunt înscriși la treapta de perfecționare didactică superioară, masterate, doctorate, studii postuniversitare.

Peste 90% din cadrele didactice cunosc o limbă de circulație internațională (engleză, franceză), 100% știu să utilizeze calculatorul în activitățile didactice. O mare parte dintre profesori au lucrări publicate în reviste de specialitate, sunt autori de cărți de specialitate, alții sunt metodiști ai C.C.D. Vaslui, responsabili de cercuri metodice, profesori care sprijină apariția unor reviste locale sau ale elevilor.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Resurse materiale și didactice

În prezent Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui dispune de o bază materială modernă, inclusiv clădirea, amplasată pe o suprafață totală de 1.130 mp, adaptată unui proces de învățământ eficient și de înaltă calitate, care se desfășoară în 3 corpuri de clădire: 21 de săli de clasă, 8 laboratoare (3 laboratoare de informatică, 1 laborator de fizică, 1 laborator de chimie, 1 laborator de biologie, 1 laborator tehnologic, 1 laborator de turism) dotate cu calculatoare interconectate în rețea și conectate permanent la Internet, mașină de plastifiat și îndosariat, imprimantă, laptop, videoproiector, telefon, soft educațional, alte materiale didactice necesare efectuării instruirii practice la clasele IX-XII, 1 sală multimedia, 1 cabinet de limbi moderne, 1 cabinet de consiliere psihopedagogică, biblioteca ce cuprinde peste un număr de 17.286 de cărți, teren și sală de sport, spații administrative (secretariat, contabilitate, arhivă), spații de recreere.

Rezultate la examenele naționale

În ultimii trei ani școlari, elevii Colegiului Economic „Anghel Rugină” Vaslui au promovat examenul de Bacalaureat într-un procent de peste 85% și de 100% examenul de competențe profesionale.

Concursuri și olimpiade școlare

Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui are un palmares bogat de premii obținute de-a lungul timpului de elevii săi la concursuri și olimpiade școlare organizate atât în țară, cât și în străinătate.

Toate acestea sunt rodul efortului și al devotamentului cu care s-a muncit și se muncește în acest lăcaș de învățământ.

Absolvenții școlii

Cunoștințele acumulate le-au permis absolvenților noștri, într-un procent de peste 95%, accesul în diferite instituții de învățământ superior din țară și din străinătate, devenind buni medici, ingineri, cadre didactice universitare și preuniversitare, magistrați, ambasadori, specialiști în economie, administratori ai unor importante instituții și firme din România și străinătate, aviatori, preoți, informaticieni, muncitori calificați, purtând în suflet cu mândrie amintirea liceului în care au învățat.

Participarea unității școlare la proiectele europene

O caracteristică importantă a activității Colegiului Economic „Anghel Rugină” Vaslui este participarea la proiectele europene, fapt pentru care se poate spune că liceul a fost deschizător de drumuri, preocupat pentru integrarea școlii în Uniunea Europeană.

Din anul 1998 și până în prezent, unitatea școlară a participat în cadrul programelor finanțate de Comunitatea Europeană, în calitate de coordonator sau partener, la numeroase proiecte europene, burse de mobilitate individuală pentru formarea profesională continuă, proiecte și cursuri e-Twinning.

Activități educaționale curriculare și extracurriculare

Numeroase sunt și activitățile educaționale curriculare și extracurriculare științifice (simpozioane, expoziții tematice și documentare etc.), cultural-artistice și sportive, prin care școala contribuie la promovarea și dezvoltarea valorilor europene (toleranța, respingerea atitudinilor discriminatorii, prevenirea violenței în mediul școlar, combaterea absenteismului școlar, etc).

Zilele școlii

În fiecare an, se organizează Zilele școlii, ocazie cu care se cinstește patronul spiritual, printr-o paletă vastă de activități intitulate, generic: *REMEMBER ANGHEL RUGINĂ*.

Comori ale bibliotecii Colegiului Economic „Anghel Rugină” Vaslui

Alături de alte mijloace moderne, cartea rămâne cea mai sigură și mai temeinică posibilitate de a pătrunde în tainele cele mai diverse ale cunoașterii umane, pentru ca elevii să facă față bogăției de știri, date, opinii, mesaje care sunt vehiculate astăzi, răspunzând astfel exigențelor și cerințelor tot mai ridicate ale practicării diferitelor meserii sau profesii.

Fondatorii acestui lăcaș de cultură au donat școlii și primele cărți din diferite domenii. Deși au fost vremuri vitrege, slujitorii școlii s-au îngrijit și de amenajarea și dotarea unei biblioteci, ca o parte importantă a procesului de instruire, pentru ca, prin lectură, elevii să descopere și să folosească informația, să descopere frumusețea creației literare și să-și dezvolte pasiuni în domeniul literaturii, artelor plastice, muzicii, aducând la lumină propriul potențialul creator.

Biblioteca este amplasată în școală într-un spațiu adecvat și plăcut, dispunând de sala de lectură cu 20 de locuri, 3 calculatoare/ PC-uri conectate la internet, depozit de cărți, în care elevii noștri pot să studieze, având la dispoziție peste 19.700 de volume, un important fond de carte/literatură științifică, beletristică, social-politică și didactică în conformitate cu cerințele programelor școlare (titluri de carte cu caracter didactic potrivit disciplinelor de cultură generală și de specialitate) .

În achiziționarea lucrărilor, permanent s-a avut în vedere evoluția planurilor de învățământ, programelor analitice ale instituției noastre și noutățile beletristice, enciclopedice etc.

În bibliotecă se află numeroase reviste de specialitate, prelegeri/cărți litografiate, CD-uri și o colecție de peste 100 discuri care, de asemeni, pot fi puse la dispoziția elevilor.

Se cuvine menționat numele doamnei bibliotecar, Mariana Juverdeanu care timp de peste 35 de ani a slujit biblioteca și școala cu înalt profesionalism, pasiune și dăruire.

În decursul existenței sale, activitatea bibliotecii s-a înscris în aria extracurriculară printr-o multitudine de acțiuni cu mare încărcătură educativă, printre care pot fi amintite: medalioane literare dedicate unor scriitori de valoare din literatura română și universală, serate literare, prezentări/lansări/expoziții de carte, dezbateri interactive cu invitați (poeti, scriitori, oameni de știință, profesori universitari, academicieni) pe teme literare, științifice, muzicale, istoria culturii și civilizației, filosofie, doctrine politice etc. Biblioteca a contribuit substanțial la pregătirea elevilor pentru concursurile pe obiecte și meserii, precum și pentru examenul de bacalaureat, prin bibliografii, dezbateri cu profesorii și inginerii, referate și comunicări științifice.

Biblioteca, prin forme specifice, a avut o fructuoasă/foarte bună colaborare cu profesorii de limba română din școală:

Vasile Cataramă	Stelian Pârvoiu
------------------------	------------------------

, Adela Peptu, Văsâi, Teodorescu, Mihaela Cosovanu, Teodor Pracsiu, Alina Mardare, Maria-

M. Sîrbu, Ștefan Ionela. În acest sens, s-au organizat întâlniri cu cei menționați, care au prezentat creații literare sau au lansat cărți nou apărute. Pentru a veni în sprijinul procesului de predare-învățare a limbii și literaturii române, cu prilejul comemorării sau aniversării marilor scriitori clasici, s-au organizat expoziții documentare cu expozate elocvente despre viața și activitatea celor aniversați, cărți rare sau ediții princeps, mărturii, fotografii, reviste etc.

În anul 1989 a fost deschisă o expoziție dedicată comemorării unui veac de la trecerea în eternitate a poetului național, Mihai Eminescu. De asemenea, cu prilejul „Anului Ștefan cel Mare și Sfânt” (2004), când s-au comemorat cinci secole de la moartea domnitorului, s-au întreprins o serie de acțiuni printre care se menționează: deschiderea unei expoziții cu fotografii, facsimile, volume de proză, poezie și dramaturgie, legate de personalitatea lui

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Ștefan cel Mare și Sfânt; medalioane prezentate de profesorii de istorie, dramatizări, prezentări de filme și diapozitive etc.

În cadrul relațiilor internaționale și a programelor europene, biblioteca a fost vizitată de delegațiile de profesori și elevi din Spania, Franța, Turcia, Ungaria și Italia, stabilindu-se relații de colaborare și parteneriat cu școli ca: „Lycée Professionnelle” „D’Alembert” „François Rabelais”-Paris, „Lawton School”-Gijon – Spania, Școala nr. 2 Sarkad - Ungaria ș.a.

De-a lungul anilor, biblioteca școlară a fost evaluată și îndrumată cu ocazia inspecțiilor efectuate de inspectorii școlari de la Inspectoratul Școlar Județean Vaslui, Ministerul Educației Naționale, Agenția Națională de Asigurare a Calității.

Dorim să îndeplinim o plăcută datorie de onoare semnalând existența în bibliotecă a unor valori de patrimoniu. Printre „comorile” bibliotecii se află PIANUL, donat de fondatorii școlii în anul 1919, colecția „Viața Românească”/ 1906-1923 și donațiile de cărți „Anghel Rugină”, patronul spiritual al școlii și „Petre Iosub” (profesor dr., fost director al școlii, căruia i se datorează și actualul profil al școlii, fost inspector școlar general al județului Vaslui etc).

Cu mândrie se poate spune că la Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui se desfășoară o activitate bogată și eficientă, profesorii școlii oferind elevilor posibilitatea dobândirii unor abilități și competențe, etalării unor calități și talente în diferite domenii, printr-o multitudine de alternative educaționale destinate să le dea forța victoriilor în viață, biblioteca punându-le cu promptitudine la dispoziție materiale prețioase, care să contribuie la contracararea efectului negativ al nonvalorilor culturale, sociale, intelectuale care amenință personalitatea fragilă a adolescenților, la început de drum în viață.

Recuperarea memoriei profesorilor care au predat pe parcursul unui secol

Liceul Ortodox de Fete Vaslui, astăzi Colegiul Economic „Anghel Rugină” Vaslui

Pentru realizarea acestui deziderat, în anul 2015 s-a lansat un proiect de recuperare a memoriei, operei și activității depuse pe parcursul unui secol de către profesorii și elevii acestei prestigioase școli a învățământului vasluian, astăzi Colegiul Economic „Anghel Rugină”.

Până la celebrarea centenarului școlii (septembrie, 2019), cu sprijinul urmașilor celor care au predat sau au fost elevi aici va fi constituită o arhivă de documente, manuscrise, opere nepublicate, diplome, fotografii, scrisori, invitații, participări la conferințe sau alte feluri de acte.

Secretul performanțelor Colegiului Economic „Anghel Rugină” Vaslui?

Munca, perseverența, ambiția și determinarea colectivului de cadre didactice de a face lucruri de calitate având permanent alături Inspectoratul Școlar Județean Vaslui, Primăria Municipiului Vaslui și, nu în ultimul rând, părinții, acesta este secretul performanțelor Colegiului Economic „Anghel Rugină” Vaslui.

JOCUL - MIJLOC DE INTEGRARE A ELEVILOR CU C.E.S.

Prof. **ANA MARIA ARCHIP**

Școala Gimnazială "Constantin Motaș" - Vaslui

Omul este o ființă dependentă în activitatea pe care o desfășoară de ceilalți. Are nevoia permanentă de a comunica și coopera.

Întâlnim peste tot în jurul nostru oameni cu deficiențe. Ei sunt percepuți diferit, perceperea lor socială nefiind întotdeauna constantă, ea variază de la societate la societate, furnizând semnificații diferite, în funcție de cultura și de valorile promovate. Mulți oameni au reticențe față de persoanele cu deficiențe, deoarece au o concepție greșită despre ele. Trebuie însă să înțelegem că sunt niște oameni la fel ca ceilalți, fiind produsul unic al eredității lor și al mediului.

Persoanele deficiente, la rândul lor au două păreri în ceea ce privește impedimentul lor: unele îl consideră un dezastru, iar altele un simplu inconvenient.

Din categoria copiilor cu C.E.S (cerințe educative speciale) fac parte atât copiii cu deficiențe propriu zise, cât și copiii fără deficiențe, dar care prezintă manifestări stabile de inadaptare la exigențele școlii. Din această categorie fac parte:



- copiii cu deficiențe senzoriale și fizice (tulburări vizuale, tulburări de auz, dizabilități mintale, paralizia cerebrală);

- copiii cu deficiențe mintale, comportamentale (tulburări de conduită, hiperactivitate cu deficit de atenție-ADHD, tulburări de opoziție și rezistență);

- copiii cu tulburări afective, emoționale (anxietatea, depresia, mutism selectiv, atacul de panică, tulburări de stres posttraumatic, tulburări de alimentație: anorexia nervoasă, bulimia nervoasă,

supra-alimentarea);

- copiii cu handicap asociat;
- copiii cu dificultăți de cunoaștere și învățare (dificultăți de învățare, sindromul Down, dislexia, discalculia, dispraxia);
- copiii cu deficiențe de comunicare și interacțiune (tulburări din spectrul autistic, sindromul Asperger, întârzieri în dezvoltarea limbajului).

Copiii cu C.E.S. pot prin joc să-și exprime propriile capacități. Astfel copilul capătă prin joc informații despre lumea în care trăiește, intră în contact cu oamenii și cu obiectele din mediul înconjurător și învață să se orienteze în spațiu și timp. Datorită faptului că se desfășoară mai ales în grup, jocul asigură socializarea. Jocurile sociale sunt necesare pentru persoanele cu handicap, întrucât le oferă șansa de a juca cu alți copii, orice joc având nevoie de minim două persoane pentru a se desfășura. Jocurile trebuie însă să fie adaptate în funcție de deficiența copilului.

Copiii cu tulburări de comportament trebuie să fie permanent sub observație, iar la cei cu ADHD jocurile trebuie să fie cât mai variate. Școala este de asemenea un mediu important de socializare.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

În orele de educație fizică și sport jocurile pot dezvolt un mediu afectiv pozitiv în care copiii să poată discuta cu lejeritate despre dificultățile pe care le pot întâlni și să aibă curaj să ceară ajutor.

Într-o abordare incluzivă toți copiii trebuie considerați la fel de importanți, fiecăruia să îi fie valorificate calitățile, pornind de la premisa că fiecare elev este capabil să realizeze ceva bun.

“Activitățile de educație fizică și sport adaptate pun în valoare calitățile, deprinderile, atitudinile, valorile și comportamentele care abilitază subiecții deficienți să participe în calitate de membri ai societății în care trăiesc.”(Anshel, 1991).

Activitățile fizice adaptate favorizează pe de o parte, creșterea calității vieții, și pe de altă parte, contribuie la integrarea și coeziunea socială.

Prin exercițiu fizic se ameliorează parametrii funcționali ai întregului organism al copiilor. " sistemul nervos al copilului va fi mai adaptabil solicitărilor de învățare și cotidiene." funcțiile psihomotrice ale elevilor (lateralitatea, schema corporală) se dezvoltă într-un ritm mai alert decât prin alte intervenții.



BIBLIOGRAFIE:

1. Arcan P, Ciumageanu D “Copilul deficient mintal”, Ed Facla
2. Verza F “Introducerea în psihopedagogia specială și asistența socială”, Ed Fundatiei Humanitas, 2002
3. Weihs T J “Copilul cu nevoi speciale”, Ed Triade, Cluj Napoca, 1998

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CONTEXTUL ACTUAL

Prof. **CARMEN-NICA BIGHIU**

Școala Gimnazială "Episcop Iacov Antonovici" Bârlad

Educație fizică și sportul este disciplina din programa școlară care poate ajuta în diferite moduri la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților, contribuind astfel la dezvoltarea personală și profesională a acestora. Educația fizică reprezintă o componentă a educației, exprimată printr-un tip de activitate motrică ce dispune de forme de organizare și reguli de desfășurare, care urmărește optimizarea potențialului biomotric și psihic al copilului, în vederea creșterii calității vieții. Sportul este în schimb o activitate de întrecere, constituită din ansamblul ramurilor de sport, care are drept obiectiv dezvoltarea condiției fizice și psihice a individului, pentru obținerea de performanțe în competițiile de toate nivelurile.

Ce trebuie de reținut e ca educația fizică și sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuințe, motivații. Educă ambiția, curajul, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voință și caracter.

În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație prin fizic, care conduc nu doar la finalități biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale. Educația formală și informală beneficiază de valorile transmise prin educație fizică și sport, cum sunt acumularea de cunoștințe, motivație, aptitudini, dispoziția de a depune eforturi personale, precum și de calitățile sociale, cum sunt munca în echipă, solidaritatea, voluntariatul, toleranța și fair-play-ul, totul într-un context multicultural. Este bine știut că, educația fizică desfășurată în școală îndeplinește un rol deosebit în procesul de formare și dezvoltare a personalității elevului. Prin educația fizică din școală, se asigură formarea de cunoștințe, deprinderi practice și intelectuale, precum și însușirea de valori etice, care contribuie la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului.

Datorită accesibilității, educația fizică și sportul se practică sub cele mai diferite forme, însoțind omul de la naștere până la bătrânețe, creând astfel un stil de viață echilibrat și sănătos. Educația fizică și sportul dispun de strategii de aplicare și metode adaptate pentru realizarea obiectivelor diferențiate, pentru fiecare vârstă. Dar unul din cele mai importante roluri ale educației fizice și sportului se constituie în forme de educație pentru sănătate.

Cercetările au arătat că exercițiul fizic, practicat pe termen lung, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală, având o contribuție pozitivă la procesul de învățare și dezvoltare a personalității, la reducerea riscului apariției afecțiunilor fizice și psihice asociate stilului de viață modern.

De asemenea și Comisia Europeană subliniază rolul sportului în educație, unde acesta poate inocula tinerilor valorile toleranței și respectului reciproc, ale onestității și respectului pentru corectitudine, precum și rolul său profilactic, în special în privința

EDUCAȚIE PRIN SPORT

combaterii obezității. Activitatea fizică, este o condiție necesară pentru un stil de viață sănătos și pentru o forță de muncă sănătoasă, contribuind astfel la atingerea obiectivelor-cheie definite în Strategia Europa 2020, în special cu privire la creștere, productivitate și sănătate. În acest sens s-au depus eforturi foarte mari pentru optimizarea activităților fizice de îmbunătățire a stării de sănătate. Acestea vor trebui să elaboreze strategii la nivel național care să încerce, în cadrul programelor educaționale, să dezvolte și să consolideze ponderea activităților fizice în rândul copiilor și al școlărilor de la o vârstă fragedă. De menționat propunerea Comisiei de a promova activitățile sportive și exercițiile fizice ca factori importanți în standardele educaționale, în așa fel încât să contribuie la creșterea nivelului de atractivitate al școlilor și la îmbunătățirea rezultatelor școlare.

De asemenea subliniază importanța finanțării activității fizice din școli, care este esențială pentru evoluția psihologică și fizică a celor mai mici copii, fiind, în același timp, un instrument de îngrijire a sănătății pentru cei tineri și mai puțin tineri. Comisia încurajează statele membre să examineze modul în care promovează conceptul de viață activă prin intermediul sistemelor naționale de educație și de formare, inclusiv prin formarea profesorilor. Având convingerea că investițiile în educație, formare și creativitate este esențială pentru prosperitatea generațiilor viitoare,

Educația fizică în școli poate fi un instrument eficace de creștere a gradului de conștientizare, iar școlile pot identifica cu ușurință abordări de succes privind promovarea programului. În timp ce politicile europene se preocupă de îmbunătățirea stării de sănătate a populației, de promovarea unui stil de viață sănătos precum și de dezvoltarea fizică armonioasă a tinerei generații, autoritățile române nu dau nici un semn că ar dori o schimbare în acest sens.

Rolul principal, în procesul de dezvoltare a educației fizice, îi revine Ministerului Educației care are datoria să asigure cadrulul legislativ, pentru buna desfășurare a educației fizice la toate vârstele și nivelurile și să elaboreze programe care să constituie cadre eficiente pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice, de către toate categoriile de cetățeni.

Școala trebuie să ofere cât mai variate de practicare a sportului pentru toți elevii, inclusiv pentru cei performanți, care să poată participa la competiții interșcolare la diverse sporturi, de echipă sau individuale. Așa cum se întâmplă în Statele Unite, în țările Uniunii Europene și în numeroase alte țări. Orice fel de măsuri și reforme ar fi inițiate în privința învățământului românesc trebuie să aibă în vedere recomandările și documentele europene privitoare la principiile educaționale care trebuie urmate pentru asigurarea unui învățământ competitiv. Comisia Europeană recomandă Statelor Membre să asigure obligativitatea unei anumite cote de ore pentru educație fizică în școli, în ciclul primar și secundar, iar, la nivel academic, să asigure un grad mai mare de integrare între sport și cursurile obișnuite. Parlamentul îndeamnă Statele Membre să continue campaniile de informare destinate copiilor de vârstă școlară și părinților acestora cu privire la conexiunile între modul de viață sănătos, exercițiul fizic și alimentație. Să ia în considerare nevoia de a îmbunătăți calitatea educației fizice și a sportului disponibil pentru toți copiii și tinerii, și să asigure timpul necesar pentru acest lucru, de exemplu, de minimum 3 ore pe săptămână de educație fizică în programa pentru a atinge aceste scopuri.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

În contextul în care raportul subliniază că educația fizică este singura disciplină din programa școlară care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante (autodisciplină, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea) e clar că toate aceste „indicații prețioase” ar trebui de urgență puse în practică. Realitatea dovedește însă că principiul amânării îl bate pe cel al subsidiarității!

Ne dorim ca acțiunile autorităților Statului, în domeniul educației fizice și sportului, să vizeze ca România să devină o țară cu o populație sănătoasă, viguroasă, bine educată, o țară a excelenței pe plan sportiv, vizibilă în lume prin valorile sale.

Concluzie:

De ce este importantă educația fizică și sportul în școală?

Educația fizică și sportul reprezintă o componentă a educației permanente care ajută în diferite moduri la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților, având o contribuție esențială la dezvoltarea personală și profesională a acestora.

Deși, știm că educația fizică desfășurată în școală îndeplinește un rol deosebit atât în procesul de formare și dezvoltare a personalității elevului cât și în cel de educație pentru sănătate.

CROSUL NAȚIONAL – ZIUA OLIMPICĂ

Prof. ANIȘOARA CIOFU,
Școala Gimnazială Scobinți/Iași

Articolul de față abordează unele elemente de conținut a Olimpismului modern, cât și participarea la Ziua Olimpică.

Putem afirma pe bună dreptate că Olimpismul modern a luat ființă în anul 1894, la Paris, în celebrul centru universitar Sorbona, când s-a organizat un congres care să ia în discuție „ideea olimpică” a lui Coubertin. Au participat 79 de delegații, reprezentând 14 state.

Congresul a aprobat atunci ziua de 23 iunie 1894 reluarea Jocurilor olimpice, stabilind ceremonialul care va trebui să marcheze deschiderea și închiderea Jocurilor olimpice, flacăra olimpică rămânând până astăzi deviza olimpică. S-a aprobat drapelul olimpic, de culoare albă, având în centru cinci cercuri (albastru, galben, negru, verde, roșu) înălțuite simbolizând unitatea întregii lumi.



S-a crezut de-a lungul timpului că cele cinci cercuri olimpice simbolizează cele cinci continente (America, Europa, Asia, Africa și Oceania). Cele două continente americane sunt considerate a fi unul singur, iar Antarctica nu este luată în considerare.

Steagul Olimpic reprezintă cele cinci cercuri olimpice pe fundal alb. Cercul albastru este reprezentat ca fiind primul din stânga, urmat apoi de cel galben, negru, verde și roșu. Coubertin nu a specificat niciodată ce reprezintă cele șase culori alese. Se crede totuși că alegerea culorilor s-a făcut ținându-se cont de culorile steagurilor tuturor națiunilor. Cel puțin o culoare dintre cele șase se regăsește pe steagul fiecărei țări. Alegerea culorilor s-a făcut pentru ca fiecare țară de pe Pământ să adopte spiritul olimpic și să ia parte la acest fenomen.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Inelele în sine și felul în care sunt așezate arată dorința de colaborare, de unitate între țările participante. Coubertin a ales cercurile fiind inspirat din coronițele de dafin, măslin sau stejar sau cele pe care le primeau sportivii câștigători în perioada antică.

Drapelul olimpic a fost adoptat în 1914 dar primele Jocuri la care a fluturat au fost Jocurile de la Antwerp din 1920. Tot la Congres s-a decis și constituirea Comitetului Internațional Olimpic (C.I.O.). Comitetul Olimpic Român a luat ființă în anul 1914 și a fost recunoscut de către C.I.O. în același an, dar trebuie amintit faptul că încă din 1899, George Bibescu a fost cooptat printre membrii C.I.O. În fiecare an, perioada 23 mai – 23 iunie, Comitetul Olimpic și Sportiv Român (C.O.S.R.), prin Academia Olimpică Română (A.O.R.) și filialele județene, în parteneriat cu Direcția pentru Sport și Tineret a Județului, Inspectoratul Școlar Județean, Asociația Județeană de Atletism, Facultatea De Educație Fizică și Sport, organizează o serie de activități sportive, culturale și educative reunite sub titulatura de **„Luna Olimpică”**.

Cele mai populare și îndrăgite manifestări din cadrul „Lunii Olimpice” sunt crosurile care se desfășoară pe distanțe variabile de la o localitate la alta și sunt destinate tuturor categoriilor de vârstă, persoanelor cu dizabilități, indiferent de sex, masculin sau feminin.

În România, „Ziua Olimpică” a fost aniversată pentru prima oară în anul 1987. „Ziua Olimpică” reprezintă un moment de celebrare a sportului pentru toți. Este o zi în care se împărtășesc valorile olimpice (exceleța, prietenia, respectul, echilibrul, toleranța, spiritul de fair-play și cel de echipă) pregătește omul în formare pentru a se integra în societate, folosind principiile democrației în comportamentul cotidian. Ea cuprinde valorile, tradițiile, normele, modelele de comportament, mijloacele și metodele apte să formeze noi generații de olimpici.

Comitetul Olimpic și Sportiv Român (C.O.S.R.), prin Academia Olimpică Română (AOR), pentru buna desfășurare a acestor activități, mobilizează an de an cele 40 de filiale județene punând la dispoziție tricouri și medalii inscripționate cu „Olympic Day”, diplome semnate de Președintele CIO, Thomas Bach, Buletine Informative și alte materiale cu însemnele olimpice (șepci, fanioane, insigne pliante, mingi, corzi etc).

Printre activitățile sportive desfășurate în acest an școlar, 2018-2019, am avut ocazia să particip cu elevii mei la Crosul Național „Ziua Olimpică”, organizat de Școala Gimnazială Liteni, comuna Belcești, județul Iași, pe data de 21 iunie 2019, dată apropiată zilei de 23 iunie la care este sărbătorit Olimpismul la nivel mondial.

Ajunși pe imășul verde de la Liteni, la prima oră a dimineții, gazdele primitoare dădeau în momentul înscrierii fiecărui participant câte un tricou cu Olympic Day. Din ce în ce imășul devenise ocupat cu participanți îmbrăcați în alb de parcă erau niște fluturi energici plini de originalitate, celebrând spiritul olimpic.

În deschiderea acestei activități, pentru început organizatorii le-au prezentat elevilor câteva aspecte care țin de modul în care a apărut și s-a desfășurat în timp Olimpiada, apoi toți participanții prezenți de la mic la mare au înconjurat terenul marcat pentru recunoașterea traseului, într-un peisaj natural, cu steagul olimpic în mână, fapt pentru care elevii au reținut mai bine semnificația acestui steag, după cum se poate observa din fotografia de mai jos.



În aerul fierbinte a zilei de 21 iunie 2019, a sosit și momentul când s-a dat startul întrecerii pe categorii de vârstă la peste 200 de copii, tineri și adulți din comunele învecinate sau municipiul Iași.

În urma probelor de alergare elevii cu care am participat au obținut următoarele premii:

- **două premii I:** eleva Vlădeanu Bianca, clasa a II-a și elevul Adamache Valentin clasa a IV-a;
- **două premii II:** eleva Mateciuc Bianca, clasa a V-a, și eleva Bucatariu Maria, clasa a VII-a;
- **un premiu III:** elevul Bucatariu Cosmin, clasa a VI-a;
- **două mențiuni:** eleva Iftime Georgiana, clasa a IV-a și elevul Păduraru Alexandru.

Cei trei elevi care nu au reușit să ocupe un loc pe podium, în semn de fair-play au primit medalii inscripționate cu Olympic Day.



Probabil idealurile lui Coubertin sunt cel mai bine reprezentate de jurământul olimpic: „Cel mai important lucru la Jocurile Olimpice nu este să câștigi ci să participi, așa cum în viață nu contează triumful ci lupta. Esențial nu e să cucerești ci să lupti bine”.

Cu această ocazie elevii prezenți din cadrul unităților de învățământ participante la această activitate sportivă au avut posibilitatea acumulării unor experiențe inedite, interesante și eficiente care să le aducă la cunoștință ideile generoase ale olimpismului, spiritul și principiile olimpice, pe lângă studierea aspectelor istorice, culturale și sociale ale Mișcării Olimpice.

Frumusețea Zilei Olimpice, pentru elevii mei, a constat în faptul că au avut șansa să cunoască alți colegi din celelalte școli, și să lege prietenii.

Bibliografie:

<https://www.independentaromana.ro>

SOCIALIZAREA PRIN EXERCIȚIUL FIZIC

Prof. **RADU-IONUȚ DAMIAN**
Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași

În societatea contemporană, mai mult ca niciodată, observăm schimbări majore la nivel de indivizi în societate și de absolvenți ai sistemului educațional. Ne referim aici la modul de a interacționa, la obișnuința de a practica exerciții fizice (plecând de la banala alergare ușoară – *jogging* și terminând cu practicarea unei ramuri sau probe sportive, la nivel de masă sau chiar competițional) și la educarea ținutei (aspect, deprinderi, condiție fizică, etc.).

Tehnologia, din ce în ce mai avansată, ne „pune la dispoziție” moduri de a interacționa care mai mult ne înstrăinează de natura noastră umană. În cele ce urmează în acest articol voi încerca să demonstrez eficiența exercițiilor fizice în dezvoltarea unei personalități echilibrate. Evident aceste lucruri au fost demonstrate de-a lungul timpului și chiar au devenit obiective ale educației fizice, dar aș dori să punctez încă o dată unele aspecte care ar trebui să dea de gândit.

Teoria învățării sociale fundamentează învățarea prin întăriri și pedepse a comportamentului uman. Din determinismul rezultat dintre mediu, cogniție și comportament, psihologi precum Albert Bandura au scos în relief imitarea și modelarea comportamentului. Astfel socializarea este un proces care durează toată viața și începe la vârsta copilăriei, încă din relația cu părinții. După cum menționez și la începutul frazei, mediul joacă un rol important. Astfel, începând cu familia și terminând cu instituțiile și persoanele (colegi, profesori) cu care vor interacționa copiii, toți devin factori în modelarea atitudinilor și a comportamentului unei persoane. Acesta este un proces complex, care implică în mod egal factorii din mediu și cei personali.

Stadiile dezvoltării morale cercetate de Lawrence Kohlberg împart copilăria în cinci etape, din care vom menționa cele ale școlarității. Stadiul 3, al preșcolarului, indică faptul că copilul a internalizat valorile familiei și își percepe consecințele comportamentului său. Stadiul 4, al copiilor cu vârste între 7 și 10 ani, este cel al interogării infaibilității adulților; aceștia își dezvoltă precepții asupra a ceea ce ar trebui și ce nu ar trebui să facă. Stadiul 5, al preadolescenților și al adolescenților, este cel mai important, deoarece se încearcă diferite sisteme de valori cu care se va identifica mai bine; adolescenții devin mai conștienți de societate și discern mai bine între bine și rău. Cele patru componente ale dezvoltării morale sunt: empatia (foarte uzitată în analiza tactică și abordarea competițiilor), judecata morală (aplicarea conceptului de fair-play), motivația morală și implementarea comportamentului. Aceste patru componente se pot lesne observa în activitatea sportivă și nu are sens să mai argumentăm utilitatea lor pentru generația tânără și copii.

Mihai Epuran (1976) indică efectele practicării sportului de mare performanță prin: stabilitatea emoțională, dominanță, starea de alertă, încrederea în sine și integrarea în

EDUCAȚIE PRIN SPORT

societate. Acesta adaugă cercetările lui Ștefan Popescu, în care se precizează că „influențele ale practicării sportului asupra eficienței intelectuale sunt mai marcate la elevii de 11 ani în comparație cu cei de 14 ani” și că se observă o influență specifică ale diferitelor ramuri sportive asupra intelectului (prin dezvoltarea de aptitudini psihomotrice și a acuității unor calități senzoriale care stimulează ameliorarea capacităților intelectuale). Indirect se influențează prin creșterea potențialului biologic, implicit și a sistemului nervos central, determinând formarea unor personalități puternice cu aptitudini intelectuale.

În practica educației fizice, dar și în sportul la copii și juniori (la grupele de inițiere), se pun bazele mișcărilor și se cultivă un bagaj motric de deprinderi și de calități motrice cât mai vast, care vor permite achizițiile viitoare. De cele mai multe ori se folosesc jocurile dinamice (de explorare, de competiție, de imitație, cu participare reglementată, etc.). Agresivitatea se poate modera și chiar combate prin participarea la aceste jocuri. Psihomotricitatea se influențează prin educarea schemei corporale, coordonarea dinamică (a corpului și a segmentelor), prin stimularea lateralității, coordonarea statică, cea perceptiv-motrică și prin rapiditatea mișcărilor. În final, capacitatea motrică a individului crește și se îmbogățește, rezultând sus-numita creștere a potențialului biologic.

Percepțiile spațiale, temporale și de mișcare rezultate ale activităților care au la bază exercițiul fizic (educația fizică, antrenamentul sportiv, sportul) pun în baza aferenței inverse la nivelul sistemului nervos informații dermice, vizuale, auditive, chinestezice și de echilibru. Acestea duc la reprezentări ale mișcărilor și cresc posibilitățile de adaptare ale organismului.

Ileana-Monica Popovici (2015) adaugă că jocul este un tip fundamental de activitate a copilului și are ca efecte asupra funcțiilor și capacităților psihice: concentrarea atenției, satisfacerea nevoii de mișcare și interacțiunea cu persoanele, modificarea realității prin „restructurări simbolice accesibile, ușor de asimilat la nevoile eu-lui”, construirea de reguli facile, plăcute și ușor de înțeles; susține motivațional răbdarea, perseverența și stăpânirea de sine în sarcini acceptate.

Timiditatea, care poate aduce manifestări de anxietate, stimă de sine scăzută, etc., deși nu are cauze cunoscute, se poate trata prin învățare și îmbunătățirea abilităților sociale, luând parte la activități cu caracter asertiv, implicarea în activități de grup și luarea cuvântului în public. Se poate deduce ușor influența benefică a exercițiilor fizice și aici.

Fenomenul acceptării sociale pune în evidență importanța exercițiilor fizice doar prin simpla menționare a elementelor definitorii pentru un copil integrat: interpretarea corectă a limbajului corporal și a tonului vocii, răspunsul direct la comunicarea cu ceilalți (inclusiv contactul vizual), abilitatea de a-și justifica acțiunile și capacitatea de a coopera.

Putem spune, pe baza observațiilor de-a lungul timpului petrecut la catedră, că fiecare copil își găsește calități (dar și defecte) și se regăsește pe sine în lecția de educație fizică. Astfel, grupul devine unit (dacă cel care conduce procesul instructiv-educativ cultivă aspectele pozitive și le încurajează) iar elevii, oricât de înzestrați (sau nu) ar fi, își manifestă personalitatea, armonizându-se cu grupul. Această integrare poate duce la depășirea situațiilor conflictuale (dacă se intervine prompt și oportun), poate diminua sau elimina timiditatea (dacă se încurajează și se sprijină activ elevul), poate crește stima de sine și astfel copiii pot deveni mai siguri pe ei, responsabili, membri activi ai grupului social.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Adrian Dragnea (2006) menționa de altfel printre funcțiile educației fizice (arhicunoscute încă de la Ion Șiclovan) și funcțiile: psiho-socială, culturală și economică. Astfel se subliniază rolul social al acestui sistem iar la funcția economică se precizează că prin practicarea exercițiilor fizice se aduc efecte la nivel individual (sănătate, recreere, echilibru fizic-emoțional, odihnă activă), la nivel social (integrare socială, profesională și funcțională) și creșterea randamentului școlar/profesional.

În concluzie, activitatea în colectiv, colaborarea cu partenerii, armonizarea intereselor cu cele ale colectivului, integrarea în grup, acceptarea liderului, asumarea de responsabilități, atitudinea critică și autocritică, manifestarea inițiativei și independenței, dezvoltarea unui bagaj de deprinderi și calități motrice, mobilizarea forțelor pentru întrecere, stabilirea obiectivelor, comunicarea verbală și nonverbală, gestionarea conflictelor, implicarea emoțională, etc. sunt tot atâția factori cât și argumente pentru socializarea prin exercițiul fizic.

Bibliografie:

- Dragnea Adrian și colab. (2006), *Educație fizică și sport – Teorie și didactică*, Editura FEST, București
- Epuran Mihai (1976), *Psihologia educației fizice*, Editura Sport Turism, București
- Popovici Ileana Monica (2015), *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași
- Strickland Bonnie și colab. (2001), *The GALE Encyclopedia of Psychology*, Editura Gale Group, Ediția a 2-a, Detroit-New York-San Francisco-Londra-etc.

REFACEREA ORGANISMULUI DUPĂ EFFORT

Prof. IONEL DUMITRAȘC,

Școala Gimnazială „Principesa. Elena Bibescu” Bârlad

Recuperarea organismului după efort, se adresează acelor situații în care, a fost lezată integritatea morfo-funcțională a organismului până la limita fiziopatologicului. Refacerea se adresează unui organism sănătos, integru din punct de vedere morfologic și funcțional, solicitat de efortul fizic.

Refacerea se realizează intraefort, după antrenament, după ciclul săptămânal, anual sau olimpic. Refacerea se adresează celui mai afectat organ sau sistem implicat în efort, fără a se subaprecia efectul efortului asupra organismului. Astfel, refacerea are în vedere tot organismul, dar diferențiat pe aparate și sisteme.

Refacerea spontană se completează cu refacerea dirijată, care cunoaște perioada de refacere generală și de refacere specifică fiecărui sport. În mod practic, refacerea înseamnă combaterea oboselii din timpul efortului, care diminuează randamentul sportiv.

Obiectivele refacerii sunt accelerarea recuperării, prevenirea accidentărilor și creșterea capacității de performanță a sportivului. Îmbunătățirea capacității de performanță se poate realiza în condițiile în care, pe lângă dirijarea atentă a efortului (volum, intensitate), se urmărește restabilirea potențialului biologic al sportivului.

Oboseala metabolică locală se datorează următorilor factori:

- depleția de fosfocreatină musculară – în efortul până la 2 min ;
- acumularea de acid lactic în mușchi – în eforturi cuprinse între 35 sec – 4, 5 min.
- scăderea glicogenului muscular și acumularea de amoniac – în eforturile depuse timp de 10-90 min;
- epuizarea glicogenului muscular și acumularea de peroxizi lipidici – în efortul cuprins între 70 – 360 min.



Mijloacele de refacere dirijată:

1. Mijloacele fiziobalneo-hidrokinetoterapeutice:

a. hidroterapia caldă – aproximativ 38 °C – duș la 15 minute după efort- relaxare musculară, dar și cadă, bazin, înot;

EDUCAȚIE PRIN SPORT

b. climatoterapie – 2-3 săptămâni– la 800 m altitudine;
c. masaj și saună de una, doua ori pe săptămână, nu după un efort important, ci după un antrenament ușor frecvent, în ziua imediat următoare concursului sau după o zi de antrenament dificil.

d. oxigenarea naturală sau artificială, aeroionizarea naturală sau artificială;

e. acupunctura și presopunctura.

2. Mijloacele dietetice se referă la alimentația care în perioada de refacere trebuie să fie alcalinizată, hidrozaharată, bogată în vitamine și oligoelemente, normocalorică.

3. Mijloacele psihoterapeutice pot cuprinde: sugestia și autosugestia realizează o refacere psihică mai bună, antrenamentul psihosomatic, training autogen, yoga- care accelerează refacerea după efort .

4. Mijloacele farmacologice sunt reprezentate de medicațiile de substituție și compensatorii,specifice refacerii musculare, a sistemului nervos și refacerii metabolice.

5. Odihna activă este o formă specială a refacerii dirijate

Refacerea spontană-se produce fără intervenții dinafară asupra organismului și se realizează prin *odihna pasivă*. Acest tip de refacere are eficiență după eforturile de intensitate mare și atunci când perioadele dintre eforturi sunt suficiente ca timp pentru producerea fenomenelor de reparație tisulară și refacere a substratului energetic și a echipamentului enzimatic.

Un principal efect al refacerii spontane îl reprezintă refacerea rezervelor energetice după efort. Principalele surse de energie solicitate în timpul efortului sunt, în funcție de intensitatea si durata efortului, ATP (adenozin-trifosfat) și CP (creatinfosfat),glucidele și lipidele.

În cadrul refacerii spontane, **somnul** profund și odihnitor are un rol deosebit asupra capacităților fizice și intelectuale

Refacere după efortul predominant anaerob - schema orientativa:

1. Dus cald 32-36 grade, circa 15 minute sau cada/bazin (se poate adauga sare speciala pentru relaxare, musetel, tei, frunze de nuc)

2. Sauna - 8-10 minute

3. Masaj - 15-20 minute (manual sau instrumental)

4. Reechilibrare hidroelectrolitica - 300 ml suc natural de fructe sau apa minerala usor alcalina + 15-20 g glucoza sau miere

5. Medicatie - piracetam, aspartat de Mg, ginseng, antioxidante

6. Alimentatie corespunzatoare (hiperproteica, hiperglucidica)

7. Odihna activa: plimbări, activitati relaxante

8. Odihna pasiva: somn

Atingerea performanțelor sportive depinde, în aceeași măsură, de procesul de pregătire a sportivului (programarea și planificarea antrenamentului, alegerea structurilor de exerciții eficiente, la durata, intensitatea și complexitatea efortului prestat de sportiv) și de procesul de refacere a organismului sportivului după efort, fără de care nu s-ar putea restabili potențialul biologic al acestuia.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Refacerea cât mai rapidă după efortul depus în activitățile sportive efectuate trebuie să fie continuă și permanentă. Eficiența refacerii se regăsește în rezultatele sportive, traduse prin performanțe, în longevitate sportivă, un factor determinant pentru păstrarea și menținerea sănătății optime

Refacerea este considerată „partea componentă a procesului de antrenament care reunește ansamblul mijloacelor naturale sau artificiale, utilizate în scopul accelerării proceselor de reechilibrare a homeostaziei organismului.”(Drăgan (1994).



MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS

Prof. **MARIANA FLORESCU**

Școala Gimnazială "Episcop Iacov Antonovici" Bârlad

Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții. 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 la 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 se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor 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, crește numărul 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.

Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la școală sau acasă, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active.

Nu trebuie să uităm influența binefăcătoare 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.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

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, economiști, 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 de către sportivii 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 obiceiuri de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc.

Sportul este legat de competiția între diferiți participanți, care luptă pentru a fi pe primul loc în obținerea rezultatelor la înot, canotaj, ciclism, patinaj, schi, volei, baschet, fotbal, tenis de masă sau tenis de câmp, scrimă 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 o menține.

Bibliografie

1. Dumitru Popițan – Gimnastica, atletismul și jocurile în școală – Editura SPORT-TURISM, 1975
2. Gh. Mitra, Al. Mogoș – Metodica predării educației fizice – Editura Stadion, 1972
3. Iulian Săvescu – Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar (clasele I-IV) – Editura Aius PrintED, Craiova, 2008

IMPORTANȚA SPORTULUI ÎN VIAȚA UNUI COPIL

Prof. VALERIU FRUMUZ,

Școala Gimnazială "Stroe S. Belloescu", Bârlad

Sportul în viața copilului oferă multiple beneficii, nu doar la nivel de dezvoltare fizică armonioasă, ci și la nivelul socializării și al sănătății pe termen lung. **Sportul** face parte dintr-o viață sănătoasă indiferent de vârsta pe care o ai - pentru copii, însă, este cu mult mai important. Dacă atunci când erai mic ieșai cu bicicleta în parc, jucai leapșa sau badminton cu vecinii și te cățărai prin copaci, vremurile s-au schimbat. În ziua de azi, cei mici au renunțat la sport (și, de fapt, la ieșirile cu prietenii la modul general), preferând să stea în casă în fața calculatorului. Mulți părinți nu realizează cât de mult greșesc lăsând copiii să facă acest lucru. Cei mai mulți consideră că pur și simplu vremurile se schimbă și este mai sigur pentru cei mici să stea pe internet sau la televizor toată ziua decât să existe pericolul să fie accidentați jucându-se pe stradă. Din păcate, această gândire nu este deloc sănătoasă pentru copil, motiv pentru care introducerea sportului în viața copilului tău este imperativă. Iată numai câteva dintre **beneficiile practicării sportului de către copii** :

- Dacă un copil face sport de mic, riscul de a se îmbolnăvi la maturitate de boli grave de inimă sau de diabet este mai scăzut.
- În timpul sportului, creierul se oxigenează mai bine, astfel încât capacitatea de înțelegere și memorare va crește.
- Din acest motiv, cel mic va avea rezultate mai bune la învățătură.
- Copilul învață să fie responsabil, să îndeplinească diferite sarcini.
- Un sport de echipă arată celui mic că fiecare om contează, fiecare are rolul lui în echipă, iar respectul este important.
- Își face prieteni de vârsta lui, cu pasiuni asemănătoare. Învăță să se descurce în situații neprevăzute.

Ce trebuie să mai iei în considerare? Dorința copilului, bineînțeles. În niciun caz un copil nu trebuie să fie forțat să facă un sport care nu îl atrage, pentru că se va simți obligat și nu îi va face deloc plăcere. De obicei, motivul pentru care părinții obligă un copil să practice un sport anume este că unul dintre ei l-a practicat în tinerețe sau ar fi vrut să o facă. Este nevoie să existe un echilibru între ceea ce copilul își dorește și ce consideră părinții că este potrivit. Cine se va ocupa de el? După ce ai hotărât împreună cu cel mic care e cel mai bun sport pentru el, este important să găsești un antrenor la fel de bun. Îi place să lucreze cu copiii, are o atitudine profesionistă? Discută cu mai mulți și încearcă să afli și părerea altor părinți care îl cunosc. Ai găsit un antrenor care pare potrivit, dar locația este sigură? Dar echipamentul?

Ce sumă de bani îți permiți să aloci sportului? Dar timp? Nu în ultimul rând, nu te arunca cu capul înainte. Copiii își schimbă gusturile repede și e posibil ca azi să spună că vrea să joace tenis, iar peste două zile să aleagă **baschetul**.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Îndrumarea copiilor către un sport care să devină o activitate constantă pentru ei este bine să se întâmple după vârsta de 4 ani;

1. Într-o anumită măsură, firea copiilor poate influența genul de sport preferat de aceștia;
2. Părinții nu trebuie decât să observe ce îi place celui mic să facă în parc - să se plimbe cu bicicleta, să se joace cu mingea cu ceilalți copii, să se cațere pe plasele din parc sau preferă să stea într-un singur loc fără să facă prea mult efort fizic;
3. În funcție de ceea ce observă, pot înscrie copiii la inot, fotbal, handbal, volei, gimnastică, dans, karate, tenis, karting etc;
4. Dacă observă că activitatea sportivă respectivă nu-i face deloc plăcere copilului după câteva antrenamente, pot încerca altceva, până găsesc ce i se potrivește;
5. Nu trebuie neglijată opinia copilului. Uneori, chiar de la patru ani, unii au preferințe clare și părinții trebuie să țină cont de ele, chiar dacă nu-și doreau neaparat pentru copil ce vrea el să practice ca sport;
6. Este posibil ca după un timp, cel mic să constate că de fapt nu îi place ce și-a ales și părinții nu trebuie să îl blameze pentru asta. Ei trebuie să fie înțelegători, căci, până nu experimentezi cu adevărat ceva, nu știi dacă îți place sau dacă faci față.

Sporturi pentru preșcolari: înot, gimnastică, atletism, dansuri, arte marțiale.

Sporturi pentru copii de școală: arte marțiale, patinaj, tenis de masă, tenis de câmp, handbal, fotbal, alte sporturi de echipă care presupun o specializare. Sunt însă și **cazuri în care nu este indicată practicarea unei activități sportive**. Medicul pediatru recomandă părinților să solicite o evaluare a sănătății copilului înainte de a-l înscrie la un sport.

Bibliografie:

1. <http://obezitate.org/Articole-obezitate/Kinetoterapia-in-obezitate/tratamentul-kinetoterapeutic-in-obezitate.html>
2. <http://www.infoportal.ro/articol/obezitatea/1834/2/referat/>
3. <http://www.sportmedcenter.ro/articole/1322-kinetoterapia-in-combaterea-obezitatii.html>
4. Florian Georgescu, Cultura fizica- fenomen social, ed. a II a, editura sport- turism , 2010.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE LA ELEVII CU CES

Înv/prof. Itinerant și de sprijin **SORINA GOSPODIN**
CSEI "E.Polihroniade" Vaslui

Cerințe educative speciale (CES)- se referă la cerințele în plan educativ ale unor categorii de persoane, cerințe consecutive unor disfuncții sau deficiențe de natură intelectuală, senzorială, psihomotrică, fiziologică, sau a unor condiții psiho-afective, socio-economice, sau de altă natură (absența mediului familial, condiții de viață precare, anumite particularități ale copilului etc., care plasează elevul într-o stare de dificultate, în raport cu cei din jur. Această stare nu-i permite o valorificare în condiții normale a potențialului intelectual și aptitudinal ceea ce induce un sentiment de inferioritate.

În consecință, activitățile educative școlare și / sau extrașcolare reclamă noi posibilități de proiectare și desfășurare a lor în relație directă cu posibilitățile reale ale elevilor.

CES solicită abordarea actului educativ de pe poziția capacității elevului de a înțelege și valorifica conținutul învățării.

Preocupările pentru respectarea drepturilor persoanelor cu nevoi speciale în țara noastră au căpătat o extindere deosebită într-un context internațional favorabil. Strădaniile specialiștilor sunt îndreptate spre „egalizarea șanselor” în educație și în viață.

Prin intermediul sportului copii instituționalizați dobândesc o serie de calități motrice și caracteriale. Sportul reprezintă un puternic stimulent educativ prin specificul său concurențial și spiritul de echipă. Toate aceste calități se pot obține prin ramuri de sport adaptate, specifice nevoilor indivizilor. Acești tineri pot atinge nivelul de sportivi de performanță, participând la campionatele naționale și internaționale pentru persoane cu nevoi speciale. Totodată acești sportivi pot fi încadrați profesional prin obținerea calității de antrenor pentru sporturi pentru handicapați.

Exercițiul fizic este un real mijloc de asistență maximală a elevilor cu handicap intelectual.

În principal, practicarea exercițiului fizic dezvoltă calitățile fizice ale oricărui copil, precum și aptitudinile motrice de bază. De asemenea lipsa formării acestora poate fi suprimată prin acest mijloc.

Prin exercițiu fizic se ameliorează parametrii funcționali ai întregului organism al copiilor.

- sistemul nervos al copilului va fi mai adaptabil solicitărilor de învățare și cotidiene.
- funcțiile psihomotrice ale elevilor (lateralitatea, schema corporală, orientarea spațio-temporală), se dezvoltă într-un ritm mai alert decât prin alte intervenții.
- organizarea percepției, un item indispensabil dobândirii scris-cititului și activităților coordinate se realizează relativ facil prin exerciții.
- ameliorare coordonării oculomotorii și a coordonării mușchilor mici ai mâinii, este dificil de realizat în afara exercițiului fizic.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

- sensibilitatea, în special cea kinestezică, bază a dezvoltării altor funcții, crește în acuitate.

De asemenea un aspect deloc de neglijat este creșterea nivelului de socializare și creșterea capacității de autoevaluare care se pot de asemenea obține prin exercițiu.

Una între formele cele mai importante de manifestare a copilului este jocul. Jocul, conceput ca terapie se înscrie în noua tendință de evoluție a metodelor de predare-învățare, urmărind să acorde noi posibilități copilului deficient mintal:

Jocurile valorifică toate dezideratele precizate anterior când s-au făcut referiri la valențele exercițiului fizic. În plus, jocul este mult mai accesibil fiind activitatea de bază la vârsta școlară mică.

Jocul facilitează activitățile perceptive prin contactul direct cu obiectele; cele senzorio-motrice alergarea, săriturile, prehensiunea, aruncările, gesturile de bază; domeniile social-afective: atragerea, repulsia, identificarea, reprezentarea diferitelor roluri și stataturi familiale, școlare și sociale.

Prin reguli, jocul stimulează memoria, atenția, capacitatea de concentrare.

Metoda Meccagno și Meloterapia m-au ajutat să obțin rezultate favorabile cu elevii cu CES integrați în școala unde îmi desfășor activitatea.

Metoda Maccagno

Tehnica se desfășoară astfel: copilul în decubit dorsal se întinde pe o canapea la maximum de comoditate posibilă cu membrele superioare întinse în sus pe lângă ureche și membrele inferioare spre jos, respiră degajat, liniștit, întinde în sus și în jos membrele superioare și inferioare, apoi revine în poziția inițială. Autoelongațiile se vor repeta de 10-15 ori sau 5-6 minute. Metoda se aplică individual și în grup.

Meloterapia

Se vor asculta melodii specifice vârstei de pe mijloace audio.

În meloterapie, sunetele și ritmul devin instrumente cu ajutorul cărora se dezvoltă creativitatea, se intră în contact cu sinele și se tratează diverse probleme de sănătate (anxietate, durere cronică, hipertensiune, dificultăți de învățare specifice copiilor cu tulburări de dezvoltare, etc).

Datorită efectului său asupra sistemului nervos central, muzica este un factor important care ajută la relaxare și la reducerea stresului. Ca instrument de dezvoltare personală, muzica contribuie la creșterea capacităților cognitive (atenție, memorie), psihomotorii (agilitate, coordonare, mobilitate) și socio-afective. În plus, pentru a obține beneficiile oferite de meloterapie, nu avem nevoie de cultură muzicală.

BIBLIOGRAFIE:

1. Arcan P, Ciumageanu D "Copilul deficient mintal", Ed Facla
2. Verza F "Introducerea în psihopedagogia specială și asistența socială", Ed Fundatiei Humanitas, 2002
3. Weihs T J "Copilul cu nevoi speciale", Ed Triade, Cluj Napoca, 1998

CONCEPTUL DE ANTRENAMENT SPORTIV „TOTAL”

Prof. ANA -MARIA IORDACHE,
Clubul Sportiv Școlar Mun. Bârlad

În ultimii ani a fost acceptată din ce în ce mai mult noțiunea de „antrenament sportiv total” care se referă atât la antrenamentul sportiv propriu-zis sau „clasic”, alcătuit din pregătirea fizică, tehnică, artistică, psihologică, tactică și teoretică, cât și alte forme de antrenament care au ca scop maximizarea personalității sportivului și creșterea eficienței pregătirii cum ar fi: antrenamentul psihoton (se referă la utilizarea tehnicilor de relaxare), antrenamentul invizibil (realizat prin intermediul metodelor și mijloacelor de refacere) și antrenamentul mintal (care face apel la reprezentările ideomotorii ale acțiunilor motrice realizate în antrenament).

Antrenamentul sportiv total implică pe lângă sportivi și antrenori prezența unei întregi echipe de specialiști din cadrul căreia nu ar trebui să lipsească: psihologul, medicul și kinetoterapeutul.

În cadrul pregătirii sportivelor junioare se utilizează:

1. Refacerea dirijată: care vizează atât sfera fiziologică cât și psihologică a sportivului, fiind „considerată un proces complex medico-pedagogic și medico-biologic în care prin utilizarea unor mijloace specifice se urmărește revenirea organismului la nivelul inițial începerii efortului și chiar depășirea acestuia prin realizarea fenomenului de supracompensare” (Ursanu G., Teoria și Metodica Antrenamentului Sportiv, Curs I.D.D., Unitatea I, Iași, 2002, p.16). Metodele și mijloacele de refacere se împart în:

a) Metode și mijloace de refacere imediată a organismului după efort, sunt acele tehnici de refacere utilizate la sfârșitul lecției de antrenament:

- exerciții de respirație executate în scopul plății datoriei de oxigen acumulate în timpul efortului;
- exerciții de relaxare efectuate din mers sau din poziție clinostatică, utilizând metoda antrenamentului psihoton, care de cele mai multe ori sunt însoțite și de exercițiile de respirație, în vederea economisirii timpului;
- hidratarea organismului se realizează cu apă plată sau lichide îmbunătățite cu vitamine și săruri minerale în scopul reechilibrării mediului acido-bazic al organismului;
- dușul cu apă caldă timp de aproximativ 10 minute care are efect igienic și de relaxare a organismului în urma efortului;
- alimentația bogată în substanțe alcaline, vitamine și minerale (lactate, fructe și legume) în scopul neutralizării mediului acid format în urma efortului și al refacerii substratului energetic.

b) Mijloacele refacerii tardive și dirijate ale organismului după efort sunt multiple, ele clasificându-se după substratul biologic asupra căruia acționează sau după apartenența lor. Dintre acestea enumerăm:

EDUCAȚIE PRIN SPORT

- mijloace dietetice (alimentație variată și bogată în vitamine, minerale, glucide și proteine care accelerează refacerea neuromusculară și endocrino-metabolică)
- mijloace farmacologice (administrarea după nevoie de vitamine, săruri minerale și glucide în scopul accelerării refacerii neuromusculare și endocrino-metabolice care susțin efortul psiho-fizic);
- mijloace fizio-hidro-balneoterapeutice (fizioterapia, crioterapia, înotul, sauna, masajul care accelerează refacerea neuromusculară, cardio-respiratorie și neuropsihică);
- mijloace psihoterapeutice (antrenamentul psihoton bazat pe sugestie și autosugestie care are influențe pozitive asupra sferei neuropsihice).

2. Tehnicile de relaxare vizează refacerea neuromusculară, adică refacerea tonusului psihic și muscular, precum și economisirea energiei organismului în vederea optimizării randamentului în antrenament și competiții. Cea mai utilizată tehnică de relaxare este antrenamentul psihoton, și cea mai la îndemână, care utilizează sugestia și autosugestia în scopul relaxării sportivei din punct de vedere psihic și muscular pentru obținerea unui repaus cât mai eficient și pentru conservarea energiei psihice a acesteia, având de asemenea și alte efecte pozitive asupra organismului dintre care enumerăm: creșterea capacității de concentrare a atenției, creșterea rezistenței la stres, control crescut al emotivității, creșterea încrederii în sine, educarea abilității de management al anxietății. Antrenamentul psihoton mai este utilizat și ca metodă de refacere rapidă și eficientă după efort prin inducerea unei stări generale de bine și de relaxare. Realizarea unui tonus psihic optim are o mare importanță în cadrul pregătirii sportivelor la bârnă, știut fiind faptul că această probă de concurs necesită atât echilibru fizic, cât și echilibru psihic și emoțional.

3. Antrenamentul mental: se utilizează mai ales în pregătirea sportivelor de înaltă performanță, însă asta nu înseamnă că nu poate fi utilizat și în cazul nostru. Antrenamentul mintal are la bază reprezentările ideomotorii, reprezentări ale mișcărilor bazate pe o execuție personală anterioară. Activarea reprezentărilor ideomotorii facilitează realizarea acțiunilor propriu-zise și ameliorează execuția tehnică a elementelor. Caracterul de antrenament este conferit de faptul că inițial se realizează sub îndrumarea și controlul antrenorului, iar mai târziu se poate realiza independent.

În cadrul pregătirii sportivelor de la cluburi nu este utilizat acest tip de antrenament, însă noi considerăm că ar fi de un real ajutor în ceea ce privește consolidarea și perfecționarea tehnicii.

În procesul de pregătire al sportivelor la bârnă antrenamentul mental poate fi folosit și în faza de învățare a elementelor și legărilor, contribuind la dezvoltarea încrederii în sine, la formarea clară și precisă a reprezentării mișcării și la conștientizarea acțiunilor întreprinse.

Prin urmare conceptul de antrenament sportiv „total” se referă la faptul că la nivelul actual de practicarea a sportului de performanță antrenamentul sportiv „clasic” nu mai este suficient pentru pregătirea sportivilor, dacă se dorește atingerea unui nivel înalt în pregătire și obținerea unui randament superior, el trebuie „completat” cu antrenamentul psihoton, antrenamentul invizibil și antrenamentul mintal care asigură o pregătire optimă și „totală” a sportivilor.

Bibliografie

1. Bompa, T., 2001, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Ediția a II-a, CNFPA, București,
2. Bompa, T., Antrenamentul Sportiv. Periodizarea, Editura C.C.P.S. București, 2002.
3. Dragnea A., 1996, Antrenament sportiv. Teorie și metodică, Editura Didactică și Pedagogică, București, R.A., București.
4. Drăgan I., 2002, Medicină Sportivă, Editura Medicală, București, 2002 .
5. Epuran M., Holdevici I., Tonița F., 2001, Psihologia sportului de performanță, Psihologie, Teorie și Practică, Editura Fest, București.
6. Zatsiorsky, V. M., 2002, Știința și practica antrenamentului de forță, Editura SDP, București.

PREGĂTIREA TEORETICĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

Prof. **LIVIU IORDACHE**,
Clubul Sportiv Școlar Mun. Bârlad

În domeniul studiat de noi pregătirea teoretică are mare importanță, datorită complexității tehnice, a varietății mișcărilor, a aparatelor și materialelor utilizate în pregătire, precum și a multiplelor cerințe ale regulamentului de concurs și ale codului de punctaj. Această componentă a antrenamentului sportiv se află în strânsă legătură cu celelalte componente, fiind prezentă la toate categoriile sportive și în toate perioadele de pregătire.

Pregătirea teoretică constă în ansamblul informațiilor și cunoștințelor de specialitate transmise de antrenor și însușite de sportiv în vederea cunoașterii și explicării principiilor, regulilor și metodelor care conduc la creșterea capacității sale de efort și de performanță, precum și aplicarea acestora în practică, în scopul optimizării randamentului în antrenament și competiții.

Însușirea al tehnicii este un proces complex la fel și dezvoltarea capacității și calităților motrice și psihice solicită în permanență conștientizarea tuturor acțiunilor și activităților întreprinse în scopul formării și educării gimnastelor.

Pregătirea teoretică la paralele are următoarele sarcini:

- cunoașterea necesității lucrului cu palmiere și rolul acestora în pregătire;
- însușirea bazelor teoretice ale tehnicii de execuție a elementelor;
- însușirea noțiunilor de igiena a antrenamentului, a alimentației și a echipamentului;
- cunoașterea modului de utilizare a aparatelor și instalațiilor ajutătoare, a modului de acordare a ajutorului, asigurării și autoasigurării în antrenamente și concursuri;
- cunoașterea regulamentului competițional și a cerințelor codului de punctaj corespunzătoare probei și categoriei de clasificare;
- cunoașterea și înțelegerea rolului calităților motrice și psihice în procesul de instruire, a metodologiei dezvoltării lor corespunzător vârstei și probei, precum și a metodelor de refacere a organismului după efort;
- informații generale legate de planificarea pregătirii și a participării în competiții, precum și de cunoașterea obiectivelor de instruire și de performanță (la nivel de echipă și de sportivă);
- dobândirea cunoștințelor de măsurare a distanței dintre bare și de stabilire a reperelor spațiale pentru o execuție reușită;
- însușirea unor noțiuni referitoare la drepturile și obligațiile sportivelor.

Metodele și mijloacele utilizate în cadrul pregătirii teoretice sunt:

- explicații referitoare la conținutul și rolul pregătirii fizice și tehnice, precum și a modului de realizare a acestora;
- explicațiile utilizate în cadrul pregătirii tehnice privitoare la modul de execuție a elementelor tehnice;
- conversații și explicații cu privire la activitățile desfășurate în antrenament;
- analiza execuțiilor realizate în timpul antrenamentelor și competițiilor;

EDUCAȚIE PRIN SPORT

- vizionarea și analiza materialelor audio-vizuale care conțin înregistrări ale competițiilor;
- expunerea modului de comportare în competiții, a modului de utilizare a materialelor ajutătoare, a modului de realizare a arbitrajului;
- întocmirea caietului de antrenament în care se vor nota rezultatele obținute în competiții, date antropometrice, rezultatele obținute la probele și normele de control, precum și programul de pregătire fizică individuală;
- explicarea și argumentarea necesității păstrării constante a greutateii.

Pregătirea teoretică în antrenamentul sportiv utilizează în special metoda verbală (explicație, conversație și expunere) și metoda intuitivă (observația), metodei practice revenindu-i o pondere scăzută cel puțin în faza inițială de transmitere și asimilarea cunoștințelor teoretice. Transmiterea informațiilor se va realiza treptat, în concordanță cu nivelul de înțelegere, necesitățile și vârsta sportivelor, în scopul stimulării gândirii teoretice.

Bibliografie:

1. Tudusciuc I., Gimnastica sportivă, Editura Fundației „România de mâine”, București 2001.
2. I. Cerchit Metode de învățământ Ed -II-a EDP București 1980.
3. Gh. Cârstea Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului Editura Universal 1993 București.
4. P. Fiedler, Metodica educației fizice și sportive, Editura „Chemarea”, Iași, 2001.
5. V. Ghenadi, Model și Modelare în Voleiul de Performanță, 1981.
6. Luca A., Gimnastică ritmică, Curs partea I, Editura U.A.I.C., Iași, 1999.

EVOLUȚIA ATLETISMULUI

Prof. **MIHAELA IVAN**

Școala Gimnazială "Ion Murgeanu" Zorleni

Atletismul este definit ca un sistem de exerciții realizat sub forma alergărilor, aruncărilor și săriturilor naturale și stilizate, în scopul dezvoltării specifice a calităților fizice și obținerii unui rezultat superior în practica lor. - conform „Terminologiei educației fizice și a sportului”, 1974.

Manifestările sportive atletice în formă organizată datează din anul 776 î.Hr., când au loc primele Jocuri Olimpice la Atena, având ca probă principală alergările pe pistă. Cu timpul, sunt adăugate mai multe probe: alergări pe distanțe lungi, aruncări cu discul, cu sulița, sărituri etc. După modelul Jocurilor Olimpice, mai târziu, în Europa, se desfășoară Jocurile Panelenice și Jocurile Romane.

Totuși, românii nu sunt pasionați de atletism, competițiile lor fiind axate mai ales pe luptele între gladiatori. Tocmai de aceea, ei vor interzice Jocurile Olimpice în 394 și le vor înlocui cu propriile concursuri.

Spiritul olimpic va renaște însă în Marea Britanie. Regina Victoria, fană a competițiilor sportive, va readuce Olimpiada în peisaj, odata cu urcarea pe tron, în 1837. Vestea și pasiunea pentru aceasta competiție se vor răspândi repede.

Jocurile Olimpice moderne, cu participanți din 14 țări la prima ediție, din 1896, vor reprezenta împlinirea visului lui Pierre de Coubertin. Acesta considera că prin competițiile internaționale între atleții amatori se îmbunătățește relația de prietenie între diferite țări. Tot Atena va fi orasul „martor” al renașterii spiritului olimpic.

Femeile au posibilitatea de a participa la Jocurile Olimpice începând cu ediția din anul 1928, când a luat naștere IAAF (International Association of Athletics Federation). Noua asociație athletică de nivel internațional organizează, din 1983, Campionatele Mondiale.

În țara noastră atletismul apare în mod organizat la sfârșitul secolului al XIX-lea, la inițiativa unor studenți care studiau în Germania, Franța și Austria. În timpul vacanțelor, aceștia organizau concursuri de alergări, sărituri și aruncări, promovând astfel atletismul. Primul concurs, organizat de atletism, se desfășoară la București pe velodromul de la Șosea în anul 1882, unde participă elevi de la liceele „Sf. Sava” și „Matei Basarab”.

În 1914 au loc primele campionate naționale ale României, numai pentru bărbați. Abia în 1992, la Brașov și Cluj se organizează primele concursuri feminine, la probele de 60m, săritura în lungime, înălțime, cu prăjina, aruncarea discului, greutății și discului. În 1928 la Jocurile Olimpice de la Amsterdam, o delegație a României participă pentru prima dată cu 11 atleți și 2 atlete. Începând cu anul 1952, atleții români participă cu regularitate la toate competițiile mondiale și europene, obținând medalii importante.

Medaliați români la Jocurile Olimpice: Iolanda Balaș-Soter - săritura în înălțime (1960 - aur, 1964 - aur), Lia Manoliu-Raica - aruncarea discului (1960 - bronz, 1964 - bronz, 1968 - aur), Mihaela Peneș - aruncarea suliței (1964 - aur, 1968 - argint), Viorica Belmega-

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Viscopoleanu - săritura în lungime (1968 - aur), Constantina Diță - maraton (2008), Ileana Gherghely-Silai - 800 m (1968 - argint), Valeria Bufanu-Ștefănescu - 100 m garduri (1972 - argint), Argentina Menis - aruncarea discului (1972 - argint), Gheorghe Megelea - aruncarea suliței (1976 - bronz), Doina Beșliu-Melinte - 800 m și 1.500 m (1984 - aur și argint), Maricica Luca-Puică - 3.000 m și 1.500 m (1984 - aur și bronz), Anișoara Cușmir-Stanciu - săritura în lungime (1984 - aur), Vali Ionescu-Constantin - săritura în lungime (1984 - argint), Mihaela Loghin - aruncarea greutății (1984 - argint), Ionela Tîrlea - 400 m garduri (2004 - argint), Marian Oprea - triplusalt (2004 - argint), Fița Rafira Lovin - 800 m (1984 - bronz), Cristieana Cojocar-Matei - 400 m garduri (1984 - bronz), Florența Ionescu-Crăciunescu - aruncarea discului (1984 - bronz), Paula Ilie-Ivan - 1.500 și 3.000 m (1988 - aur și argint), Galina Astafei-Stăvariu - săritura în înălțime (1992 - argint), Gabriela Szabo - 1.500 m (1996 - argint, 2000 - bronz) și 5.000 m (2000 - aur), Violeta Beclea-Szekely - 1.500 m (2000 - argint), Lidia Slăvuțeanu-Șimon - maraton (2000 - argint), Oana Mușunoiu-Pantelimon - săritura în înălțime (2000 - bronz), Maria Cioncan - 1.500 m (2004 - bronz), Constantina Diță-Tomescu-maraton (2008-aur).

Atletismul se împarte în 5 categorii: alergări, sărituri, aruncări, pentatlon și decatlon.

Alergările includ:

- sprinturi (100m, 200m, 400m);
- proba de semifond (800m și 1.500m);
- proba de fond (5.000m și 10.000m);
- garduri (100m și 400m feminin, 110m și 400m masculin);
- ștafeta (4 x 100m și 4 x 400m);
- proba de 3.000m obstacole;
- maraton;
- proba de marș (10km, 20km și 50km)

Săriturile și aruncările

Atât băieții, cât și fetele, se pot înscrie la proba de săritura în lungime, triplu salt, săritura în înălțime, săritura cu prăjina, aruncarea greutății, a discului, a suliței și a ciocanului. Săriturile cu prăjina și aruncarea cu ciocanul au fost introduse ca proba pentru fete la Jocurile Olimpice de la Sidney din anul 2000.

Probele combinate

Pentatlonul (proba de feminin) și decatlonul (proba de masculin) sunt jocuri în care sportivii participă la mai multe probe pe durata a două zile. Punctajul de la fiecare probă se adună și sportivul cu punctajul cel mai mare câștigă.



COPIII ȘI SPORTUL: OPȚIUNI PENTRU TOATE VÂRSTELE SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Prof. **Cristina Mihaela Lefter**
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Vaslui

Doriți să oferiți copilului un început în ceea ce privește îmbunătățirea condiției fizice pe tot parcursul vieții?

Doriți să ajutați copilul să găsească sportul potrivit pentru vârsta lui?

Iată câteva sfaturi utile:

- 1. Luați în considerare varietatea de discipline sportive și alte activități fizice prietenoase cu copiii.** Alegeți cu grijă activitatea sportivă potrivită pentru copilul dumneavoastră.
- 2. Încurajați copilul să participe la activități sportive care vor declanșa interesul acestuia pentru mișcare.** Vizionați împreună evenimente sportive locale și împărtășiți copilului propriul interes pentru practicarea sportului.
- 3. Luați în considerare activitățile fizice adecvate pentru copilul dumneavoastră.** Aveți în vedere vârsta, particularitățile fizice și psihice ale copilului, specificitatea disciplinei sportive sau a activității fizice alese.
- 4. Țineți cont de preferințele copilului pentru anumite activități sportive sau activități care implică mișcarea.** Luați în considerare vârsta, maturitatea și abilitățile copilului.

5. Evitați încurajarea specializării timpurii într-un singur sport. Specializarea sportivă timpurie ar putea împiedica copilul să-și testeze aptitudinile și experiența pentru alte discipline sportive și poate duce, de asemenea, la stresul fizic și psihic.

6. Comparați opțiunile. Când comparați disciplinele sportive, luați în considerare:

- Cât de mult se va bucura copilul dvs. de această activitate?
- Sportul ales contribuie la formarea personalității copilului? Îi dezvoltă acele calități fizice și psihice care să-i permită mai târziu integrarea cu ușurință în societate?

7. Rămâi implicat. Pe măsură ce copilul dvs. încearcă diverse sporturi, rămâneți implicați. Luați în considerare următoarele aspecte:

- Antrenamentul este structurat corect?
- Antrenorul cere ca jucătorii să respecte regulile și să folosească echipamentul adecvat de siguranță?
- Pentru perioadele cu vremea caldă, antrenorul acordă atenție hidratării, umidității și temperaturii?
- Este antrenorul atent la prevenirea accidentelor?
- Participați la antrenamente împreună cu copilul dumneavoastră și discutați cu antrenorul pentru a identifica următoarele elemente:
 - a. Care este atitudinea copilului în antrenament și în competițiile sportive.
 - b. Care este intervalul de timp pe care îl petrece la antrenament?
- Stilul de antrenament al antrenorului. Copilul este încurajat constant de către antrenor? Participă alături de ceilalți copii la competițiile sportive? Este învățat să accepte înfrângerea?
- Indiferent de sportul pe care îl practică copilul dvs., asigurați-vă că își însușește tehnica și tactica specifică disciplinei sportive practicate.

8. Sporturile de contact. Înainte de a permite copilului să participe la un sport de contact, luați în considerare vârsta, maturitatea și constituția fizică. Deoarece copiii intră la pubertate la vârste diferite, pot exista diferențe fizice dramatice între copiii de același sex - în special la băieți. Copiii care concurează împotriva altor persoane care sunt mai dezvoltate din punct de vedere fizic pot prezenta un risc crescut de rănire.

Încercați să vă dați răspuns la următoarele întrebări:

- Sunt contactul fizic, agresivitatea și concurența potrivite dezvoltării adecvate pentru copilul dumneavoastră?
- Copilul dumneavoastră se va bucura practicând un sport de contact?

9. Învățați copilul să fie pozitiv și să aibă încredere în el. Apreciați efortul și rezultatele sportive pe care le obține. Împărtășiți bucuria victoriei și progresele înregistrate în antrenament și în concursurile sportive. Participați la competițiile și antrenamentele sportive, după cum vă permite programul dumneavoastră.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

10. Dacă copilul dvs. nu este interesat de sport, găsiți alte activități fizice care să-i facă plăcere și pe care să le desfășoare pe parcursul vieții. Exemple de activități fizice pe care le poate face pe parcursul vieții sunt: înotul, dansul, patinajul pe gheață sau cu rolele, schiatul, plimbări cu bicicleta, parcurgerea traseelor montane sau a pereților de cățărare în interior.

În ceea ce privește particularitățile fizice și psihice ale copiilor în funcție de vârstă se evidențiază următoarele aspecte:

Vârsta 2-5 ani



Copiii și prescolarii încep să stăpânească multe mișcări de bază, dar sunt prea tineri pentru majoritatea sporturilor organizate. Copiii care participă la sporturi organizate nu obișnuiesc să obțină niciun avantaj pe termen lung în ceea ce privește performanțele sportive viitoare.

La această vârstă, jocul liber, nestructurat, este de obicei cel mai bun. Puteți încerca alergarea, aruncarea, înotul.

Vârsta 6-9 ani



Pe măsură ce copiii cresc, ei își dezvoltă atenția și abilitățile tranzitorii, cum ar fi aruncarea la distanță. De asemenea, copiii devin capabili să urmeze instrucțiunile, să respecte regulile.

Părinții pot să-și orienteze copiii spre discipline sportive organizate, cum ar fi: atletism, fotbal, gimnastică, înot, tenis, arte marțiale.

Vârsta 10-12 ani



Până la această vârstă, copiii au o viziune matură și abilitatea de a înțelege și reaminti strategiile sportive. Acești copii sunt, de obicei, pregătiți să practice jocuri sportive complexe, cum ar fi fotbal, handbal, baschet, volei. Rețineți totuși că stimularea creșterii provocată de pubertate poate afecta temporar coordonarea și echilibrul copilului.

FACTORI PSIHOLOGICI CARE INFLUENȚEAZĂ RANDAMENTUL SPORTIV

Prof. VASILE LUPU

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu, Vaslui

În ultimii ani, în sportul de mare performanță sunt împinse tot mai departe „limitele” factorilor care contribuie la rezultatul sportiv: capacitatea de lucru a sportivului, timpul de lucru, capacitatea intelectuală și pedagogică a antrenorului, posibilitățile și facilitățile administrativ-organizatorice, cercetarea și aplicarea datelor științei în pregătirea sportivilor, condițiile socio-pedagogice ale acestui complex proces de pregătire ș. a. m. d.

Pentru obținerea unor rezultate tot mai bune este o luptă permanentă și aici între nou și vechi; se pune accent pe îmbunătățirea selecției și a mijloacelor tehnologice, precum și pe angajarea necondiționată și totală a sportivului în lupta pentru victorii și recorduri. Rezultatele sportive au ajuns în majoritatea ramurilor de sport la un nivel extrem de ridicat. Atingerea acestui nivel, sau depășirea lui presupune uriașe eforturi fizice, intelectuale și materiale.

În cele ce urmează îmi propun să schițez câteva din direcțiile în care psihologia poate fi utilizată în demersul construirii marii performanțe din sport, fără să ascundem că eficiența acestui demers este frânată de cel puțin două categorii de fenomene: a) neîmplinirile firești ale acestei științe care, luată singură ruptă de altele, nu poate realiza „miracolele” pe care unii le-ar dori și b) neîncrederea sau neutilizarea de către antrenor a datelor ei, care și-au dovedit eficiența în practică.

Nu se știe dacă există un specialist al domeniului sportului care să nu admită faptul că psihologia este astăzi foarte mult implicată în realizarea marilor performanțe. Nu există „rețete” pentru diferite situații din viața sportivă, specialiștii sugerează doar cele mai bune direcții, cazurile particulare le rezolvă fiecare antrenor după individualitatea sportivului, a grupului din care acesta face parte și a sa proprie.

Unul din principalele dimensiuni psihologice pe care trebuie să le controleze antrenorul sunt:

1. așteptările antrenorilor și influența lor asupra randamentului sportiv.

Acest aspect al așteptărilor presupune următoarea succesiune:

a) a avea anumite **așteptări** de la sportivi nu reprezintă o problemă dacă avem informații exacte care să stea la baza judecăților noastre de valoare cu privire la capacitățile și limitele sportivului.

În schimb, atunci când așteptările sunt inexacte (supraevaluarea sau subevaluarea sportivului) și inflexibile, apar conduite neadecvate la nivelul antrenorului.

b) așteptările pe care le are antrenorul îi influențează acestuia propriul comportament. În continuare voi prezenta o serie de considerații practice de care trebuie să se țină cont pentru a putea înțelege optim influența pe care sistemul de așteptări o are asupra randamentului sportiv:

- Nu toți sportivii sunt influențați în același mod de către așteptările pe care le au antrenorii de la ei, și asta pentru că unii sportivi se raportează la alte surse de informație atunci când își evaluează propria competență. Practic, prietenii, familia, cu echipierii joacă un rol important, iar aprecierile lor au o mare influență asupra randamentului efectiv al sportivului.

- Toți cei care lucrează cu sportivii trebuie să țină cont de faptul că așteptările inadecvate, mai ales cele negative, pot avea consecințe nefaste asupra individului și asupra randamentului general al acestuia.
- Perioada care precede competițiile este momentul în care tind să se configureze principalele elemente în funcție de care sportivul este evaluat.
- Antrenorii ar trebui să controleze cantitatea și calitatea feedback-ului oferit fiecărui jucător în parte.

2. O altă dimensiune ar fi: **abilitățile sociale și de comunicare, ca instrumente esențiale ale antrenorului.**

Scopurile comunicării în mediul sportiv pot fi stabilite în funcție de următoarele aspecte.

- A-i convinge pe sportivi de ceva anume (de exemplu: să-și îmbunătățească anumite execuții tehnice, să joace într-o anumită echipă etc.)
- A-i evalua pe sportivi și a le comunica rezultatele evaluării unor aspecte specifice (spre exemplu capacitatea de concentrare în condiții de presiune.)
- Informarea sportivului cu privire la ceva (de exemplu: cum să realizeze o anumită mișcare tehnică sau tactică.)
- A-l motiva pe sportiv pentru a se implica mai mult într-o anumită activitate și a fi mai eficient (să se antreneze mai mult.)
- A rezolva conflictele care pot apărea (de exemplu, probleme cu un anumit jucător care este frecvent implicat în conflicte.)

Există 3 tipuri fundamentale de comunicare:

1. Comunicare intrapersonală: prin care înțelegem toate acele gânduri care apar în mintea sportivului sau antrenorului și care îi permit acestuia să se gândească la opțiunile pe care le are.
2. Comunicarea interpersonală: face referire la situațiile care participa cel puțin două persoane care se manifestă verbal.
3. Comunicarea de grup: ne putem referi de exemplu la ceea ce comunică antrenorul în vestiar.

În afară de aceste 3 tipuri fundamentale mai există și comunicarea verbală și nonverbală.

Comunicarea verbală

Principalele caracteristici ale acestui tip de comunicare sunt:

- Să fie directă.
- Asumarea propriilor mesaje folosind formula „eu” și nu „noi” sau „echipa”.
- Să fie completă și specifică.
- Să fie clară și coerentă, să evite mesajele duble.
- A separa faptele de opinii.
- Organizarea informației înainte de a fi transmisă.
- Să se centreze pe cât mai puține aspecte.
- Să lanseze mesaje imediate.
- Să mențină o atitudine de sprijin.
- Să fie coerentă cu mesajele non verbale.
- Emițătorul trebuie să se asigure că mesajul a fost înțeles.
- Emițătorul trebuie să afle ce știe receptorul despre informația transmisă.

Comunicarea nonverbală

Dintre aspectele cele mai importante ale comunicării nonverbale amintesc câteva:

- Aspectul fizic.
- Postura.

- Gesturile.
- Contactul.
- Expresia feței.
- Caracteristicile vocii.

3. Antrenorul ca lider

Prin termenul de lider se înțelege procesul de influență între indivizi și grupuri în scopul atingerii unor obiective. Antrenorii care sunt lideri buni nu aduc numai un scop pentru care trebuie luptat, ci aduc și motivația și forța pentru a reuși.

Componentele unui lider eficient

Liderii eficienți au anumite calități comune, necesare dar nu suficiente pentru a-ți garanta succesul. Practic e vorba despre o serie de caracteristici de bază care pot condiționa rolul pe care îl are o persoană în cadrul unui grup căruia îi aparține.

Aceste calități sunt: -inteligența

- fermitatea
- empatia
- motivația intrinsecă (se referă la dorința personală de implicare a antrenorului în activitatea sportivă)
- flexibilitatea
- ambția
- încrederea în sine
- optimismul
- folosirea limbajului

4. Modificarea conduitei

Tehnicile de modificare a conduitei se referă la o serie de modalități prin care poate fi modificată conduita celor din jur.

Întărirea –se folosește pentru a consolida conduite adecvate și atitudini pe care vrem să le aibă în continuare o anumită persoană. Întărirea poate fi pozitivă și negativă.

Întărirea pozitivă –constă în a-i prezenta ceva pozitiv unei persoane atunci când aceasta are o conduită adecvată sau așteptată într-o situație dată. Exemple: aplauze, o strângere de mână, un trofeu, o zi de odihnă, oferirea unor sume de bani etc.

Întărirea negativă –în acest caz se suspendă ceva ce sportivul consideră că este negativ, în ideea că astfel vor apărea la nivelul individului conduitele dorite spre exemplu: se poate retrage o sancțiune sau pedeapsă, antrenorul poate să înceteze să-l mai ignore, îi poate permite să se antreneze iar cu colegii.

Pedepsele –pot fi pozitive și negative.

Pedeapsa pozitivă –constă în a-i oferi ceva negativ unei persoane atunci când aceasta are un răspuns inadecvat sau neașteptat se referă la sancțiune.

Pedeapsa negativă –în acest caz persoana încetează să mai primească ceva pozitiv sau i se retrag drepturi benefice de exemplu anularea unei prime de joc, anularea zilelor de odihnă.

Consecințe ale utilizării întăririi și pedepsei

Aceste consecințe se referă la două variabile: învățarea abilităților sportive și motivația sportivilor de a practica sportul preferat.

Învățarea –în acest caz funcționează mai bine administrarea de întăriri sportivilor decât utilizarea pedepselor. Nu este indicată folosirea sancțiunilor atunci când sportivii comit greșeli de execuție.

Motivația –întărirea este o metodă pe care antrenorul i poate folosi pentru motivarea sportivilor săi. Trebuie însă să aleagă tipul potrivit de întărire.

5. Emoțiile, consecința a sarcinilor din antrenament

Dacă cerințele sunt adecvate la capacitățile psihofiziologice ale sportivilor, atunci exercițiile și acțiunile desfășurate generează bucurie, optimism și sentimente de competență.

Clasificarea generală a emoțiilor ce apar ca răspuns la sarcinile de antrenament:- **nervozitate**

-**instabilitate emoțională**

-**astenie**

6. Controlul emoțiilor în situațiile considerate „amenințătoare”.

Printre senzațiile care apar în situațiile de pericol se numără **frica**.

Frica este o reacție emoțională complexă ce ține de perceperea, aprecierea și conștientizarea pericolului. Condițiile care generează frecvent frica sunt:-situațiile în care nu se obține randamentul dorit.

-situațiile noi sau neobișnuite.

Manifestările neurovegetative ale fricii sunt:

-creșterea activității cardiace.

-creșterea ritmului respirației.

-transpirație excesivă.

7. Emoțiile anterioare competiției

Semnificația competițiilor sportive generează stări emoționale mult mai intense decât cele cotidiene.

Factori care influențează tensiunea psihică precompetițională:-importanța competițiilor.

-caracteristicile participanților la competiție.

-organizarea competiției.

-conduita persoanelor din cadrul organizării sportive.

-particularitățile psihologice individuale.

-gradul de stăpânire a metodelor de autocontrol și reglare a reacțiilor emoționale.

-climatul psihologic în cazul sporturilor de echipă.

8. Emoțiile în timpul și la finalul competițiilor

În acest caz specialiștii recomandă antrenorilor următoarele:-schimbul de informații trebuie să sprijine, să întărească și să intensifice acțiunile pozitive.

-să nu folosească răceala afectivă ca mijloc de presiune.

-să ofere indicații cu calm.

-să se gândească că un sportiv, în condiții de stres poate procesa direct maxim două trei instrucțiuni.

-în cazul înfrângerilor este necesară substituirea sentimentelor de vinovăție cu semnalarea aspectelor pozitive a jocului.

9. Importanța controlului emoțional în prevenirea accidentărilor și în perioada retragerii din viața sportivă activă

Leziunile sportive, au întodeauna consecințe fizice și psihice. Sportivii predispuși la leziuni tind să se simtă nesiguri și foarte anxioși.

IMPORTANȚA JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. **MARIUS PĂCURARU**

Școala Gimnazială „Alexandra Nechita” Vaslui

Educația fizică este o componentă indispensabilă a educației, care urmărește dezvoltarea armonioasă și normală a organismului, întărirea sănătății și cultivarea unor calități fizice necesare muncii, activității sportive. Este primul gen de educare care își exercită influența asupra organismului. Educația fizică vizează latura biologică a ființei umane. Ei îi revine sarcina de a asigura condițiile necesare care să permită maturizarea la timp a funcțiilor naturale și de dezvoltare în condiții optime a personalității umane. Pe lângă întărirea sănătății și călirea organismului, ea urmărește formarea și dezvoltarea deprinderilor igienico-sanitare, priceperilor și deprinderilor motrice, cultivarea unor calități fizice precum: forța, rezistența, viteza, precizia, coordonarea, o ținută frumoasă.

În centrul reformei învățământului, de o atenție specială se bucură și învățământul preșcolar, considerat fiind o principală verigă a sistemului de învățământ din țara noastră.

Aceasta are ca sarcină principală pregătirea copiilor pentru o integrare ușoară și o adaptare rapidă la regimul de muncă școlară.

Momentul intrării în școală presupune un anumit nivel de dezvoltare fizică, intelectuală și morală a copilului, iar „aptitudinea de școlaritate” solicită dobândirea unor capacități, abilități, pentru a-și împlini trebuințele, dezvoltarea sa nefiind rezultatul modelării după un tipar prestabilit.

Planul nou de învățământ preșcolar conține obișnuitele categorii de activități printre care se numără și educația motorie, aceasta este alcătuită din educația fizică și sport, euristică și educație psihosenzorială. Prin intermediul acestor activități se asigură o dezvoltare normală și deplină a copilului școlar, valorificând potențialul fizic și psihic al fiecăruia, ținând seama de ritmul propriu al copilului, de nevoile sale afective și de activitatea sa fundamentală „jocul”.

Prin intermediul jocului, copilul își satisface nevoia de activitate, de acțiune asupra obiectelor și de transpunere în situații diferite. Practic copilul descoperă lumea prin intermediul jocului. Jocul este mijlocul prin care copilul câștigă anumite deprinderi fizice, cognitive și sociale. În timpul jocului, copilul experimentează anumite acțiuni, care ulterior vor fi combinate cu alte deprinderi mai complexe. Jocul este pentru copil ceea ce munca este pentru adult. Atunci când copilul este interesat de un anumit joc, el participă cu intensitate, concentrându-și atenția, energia asupra a ceea ce face. Inițial copilul mic acționează prin imitație, pornind de la anumite modele, iar unele gesturi sunt descoperite întâmplător, pentru ca, mai târziu, ele să poată fi reproduse.

Jocul de ficțiune îi permite copilului să reproducă realitatea cu ajutorul jucăriilor. În timpul jocului realitatea este adaptată la posibilitățile copilului, astfel că acesta trebuie să găsească anumite soluții ce reflectă dorințele sale. Creativitatea se dezvoltă de fapt în timpul activităților individuale.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Imitația târzie și repetarea gestului descoperit întâmplător demonstrează un început de reprezentare mentală a actului motric.

Ținând cont de cele relatate mai sus, rezultă că mișcarea întâi se descoperă și după aceea se perfecționează sau se modifică într-o altă direcție, aceasta este calea care se experimentează și se îmbunătățesc resursele senzoriomotrice ale copilului.

În timpul jocului, copilul inventează și repetă anumite mișcări, fapt ce va contribui la dezvoltarea treptată a gândirii, memoriei, creativității.

Prin joacă, copilul dă frâu liber imaginației, ajungând la rezolvări personale ale problemelor, apelează la idei mai vechi pentru a rezolva situații mai noi.

Copiii cu probleme de sănătate și motricitate nu trebuie excluși de la jocurile caracteristice celor sănătoși. Ei pot fi antrenați în jocuri de construcție de desen sau modelaj, aceste jocuri stimulând abilitățile manuale.

În procesul de educare motrică acțiunile sunt orientate spre acumularea unor conduite, pe care se clădesc treptat componentele de bază, de apartenență mai mult sau mai puțin instinctive, ceea ce va contribui la formarea unei reprezentări mai corecte despre mișcările corpului și ale segmentelor sale.

Educația motrică a copiilor își propune să acționeze corelat în direcția utilizării sistemului de mijloace, care să contribuie la formarea unui bagaj motric cât mai complet.

Jocurile sunt folosite mult în educația elevilor, ocupând un loc însemnat nu numai în lecțiile de gimnastică, ci și în pauzele dintre orele de curs, în timpul liber al elevilor, în excursii, în tabere.

Prin latura lor dinamică, jocurile contribuie în mare măsură la dezvoltarea fizică a elevilor. Ele se organizează cu scopul de a dezvolta la elevi spiritul de solidaritate, obisnuința de a activa în colectiv, spiritul de acțiune. Jocurile activează funcțiunile vitale și ajută la întărirea sănătății elevilor.

Ca principala formă de organizare a educației fizice în școală, lecția de educație fizică include în conținutul ei toate grupele de jocuri cunoscute : jocuri de mișcare elementare, jocuri pregătitoare pentru disciplinele sportive incluse în programa și jocurile sportive.

Jocurile de mișcare, alături de alte mijloace ale educației fizice școlare, contribuie la realizarea obiectivelor prevăzute de programa școlară, la dezvoltarea armonioasă a organismului, la influențarea calităților motrice, la formarea unei ținute corecte, a gustului pentru mișcare și frumos.

Jocurile de mișcare constituie un mijloc important prin care se realizează o parte importantă din sarcinile ce revin educației fizice. Ele dezvoltă la elevi pe lângă bagajul mare de deprinderi motrice elementare, simțul colectivității, al inventivității și mai ales al cunoașterii. Prin aplicarea judicioasă a jocurilor există posibilitatea de a contribui în mare măsură la realizarea uneia din sarcinile educației și anume : de a forma din copil o ființă care să conviețuiască în armonie cu colegii săi, care să se comporte corect și civilizat. În cadrul jocurilor de mișcare, pe lângă însușirea și perfecționarea nenumăratelor deprinderi motrice de bază, elevul este nevoit să le aplice în situațiile mereu schimbătoare din teren, iar prezența elementului de întrecere în majoritatea cazurilor presupune eforturi pentru realizarea cu succes a acțiunilor, ceea ce permite atât dezvoltarea calităților motrice cât și a calităților morale și a voinței. Educația fizică fiind un proces pedagogic, învățătorului, profesorului i se

EDUCAȚIE PRIN SPORT

dă posibilitatea de a rezolva această problemă complexă, angajând deopotrivă, experiența, tactul, măiestria proprie cât și inițiativa, independența și responsabilitatea elevilor. Este cunoscut că noțiunile, trăsăturile caracteriale, deprinderile și atitudinile morale se formează într-un lung proces educativ. Profesorului îi revine sarcina să urmărească atent comportamentul elevilor, manifestările acestora în cadrul activității și să intervină cu tact pentru soluționarea unor conflicte sau manifestări necorespunzătoare.

Datorită influenței multilaterale asupra întregii personalități a copilului jocurile de mișcare constituie unul dintre mijloacele de bază ale educației fizice. În cadrul activității de educație fizică, jocul de mișcare își aduce contribuția la realizarea următoarelor sarcini:

- formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază;
- dezvoltarea calităților motrice necesare în viață;
- formarea unor cunoștințe utile, prin lărgirea sferei reprezentărilor despre lume;
- dezvoltarea spiritului de colectivitate și a calităților morale și de viață.

Prin particularitățile sale specifice, jocul de mișcare se deosebește de celelalte mijloace ale educației fizice datorită faptului că favorizează formarea și consolidarea simultană a deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare și prindere), dezvoltarea calităților motrice (viteză, rezistență, forță și îndemânare), precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitive. Caracteristic jocurilor de mișcare este întrecerea, element ce sporește interesul elevilor pentru activitate, le mobilizează forțele și îi stimulează.

REPERE BIBLIOGRAFICE

- Badiu, T., - *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed. Alma, Galați – 1995.
- Baciu, Cl., - *Aparatul locomotor*, Ed. Medicală, București, 1981
- Barcan, Eugenia, - *Exerciții și jocuri pentru preșcolari*, Ed. Sport – Turism, București, 1976
- Birch, Ann - *Psihologia dezvoltării*, Ed. Tehnică, București, 2000
- Bratu, I., A., - *Deprinderi Motrice de bază*, Ed. Sport – Turism, București, 1985
- Cosmovici, A., - *Învățarea în școală*, Psihopedagogie, Ed. Polirom, Iași, 1994
- Dragnea, A., - *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Ed. FEST, București, 2006.
- Debesse, M., - *Psihologia copilului*, de la naștere la adolescență, Ed. Didactică și Pedagogică București, 1970

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. **COSTEL RECLARU**
Liceul Tehnologic "Al. I. Cuza" Bârlad

În educație fizică și sport și nu numai, forma de bază și principalul mijloc de predare a exercițiului fizic, în cadru organizat, de lucru cu grupele sau clasele de studenți/elevi rămâne lecția. Aceasta respectă caracteristicile structurale organizatorice și sistematizează metodele și procedeele metodice, formele de organizare, mijloacele de predare-învățare, de comunicare, în scopul atingerii obiectivelor urmărite, componentele sale fiind într-o strânsă legătură, funcționând pe baza unor principii și legi.

Conținutul lecției de educație fizică și sport "este determinat de temele acestuia și de scopurile didactice, ce constau în exercițiile și eforturile stabilite pentru realizarea temelor și obiectivelor instructiv-educative proprii lecției, din metodele, procedeele și măsurile didactice prevăzute pentru fiecare moment din desfășurarea activității". Conținutul lecției de educație fizică și sport este direcționat spre dezvoltarea și perfecționarea capacității fizice cu ajutorul exercițiilor fizice.

În strânsă legătură cu conținutul lecției de educației fizică și sportivă este structura lecției, care era definită de Dragnea A., Bota A., Stănescu M., Teodorescu S., Șerbănoiu S., Tudor V.,(2006) ca fiind "succesiunea secvențelor temporale ce capătă identitate prin obiectivele, conținutul și metodologia pe care le cuprind"

Pe baza mijloacelor specifice ramurilor de sport gimnastică, atletism și jocuri sportive, este fundamentat sistemul de educație fizică și sport în toate unitățile de învățământ din țară, contribuind la atingerea obiectivelor generale și specifice ale domeniului.

Disponând de o multitudine de exerciții fizice, cu un pronunțat caracter natural, dar și accesibile tuturor studenților, educația fizică poate fi practică pe tot parcursul anului universitar, atât în sală, cât mai ales în aer liber, chiar cu o dotare materială minimă.

În educația fizică și sportivă, alături de celelalte componente ale educației, atingerea obiectivelor generale, realizarea modelelor intermediare și finale sunt posibile prin îndeplinirea unor finalități concrete, precum:

- însușirea cunoștințelor teoretice de specialitate;
- obținerea unor indici somatici și funcționali superiori și armonioși;
- dezvoltarea unor capacități motrice grupate în: condiționale (viteza, forța, rezistența), coordinative (capacitatea de combinare a mișcărilor, capacitatea de diferențiere chinestezică, capacitatea de echilibru, capacitatea de orientare spațio-temporală, simțul ritmului, capacitatea de reacție, capacitatea de transformarea mișcărilor) și intermediare (suplețea), în funcție de vârsta indivizilor;
- valorificarea influențelor exercițiilor fizice prin formarea deprinderilor și priceperilor motrice;
- formarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor;
- elemente de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Școala alergării are ca obiective îmbunătățirea și perfecționarea pasului alergător de viteză, semifond, fond prin: ameliorarea coordonării membrelor superioare cu cele inferioare, fortificarea sistemului musculo-articular, creșterea elasticității musculare, educarea simțului accelerării, a simțului tempoului.

Școala săriturii are ca obiective: consolidarea și perfecționarea bătăii pe un picior și a aterizării grupate, echilibrate și elastice; dezvoltarea capacității de echilibru, de orientare în spațiu, de coordonare a segmentelor în faza de zbor, a simțului ritmului. Pasul sărit și pasul săltat trebuiesc bine însușite fiind exercițiile care condiționează învățarea tehnicii săriturii în lungime – pasul sărit, iar pasul săltat – săritura în înălțime.

Școala aruncării are ca obiective învățarea și perfecționarea acțiunilor specifice aruncărilor din atletism, ca: azvârlirea, împingerea, lansarea; formarea deprinderilor de aruncare. Acestea se pot realiza prin: aruncări de tip azvârlire, împingere și lansare, cu o mână sau cu ambele mâini, din poziții înalte și poziții grupate, din diferite poziții în raport cu direcția aruncării, de pe loc, din mers și alte forme de elan simple, cu diferite obiecte adecvate mișcării de aruncare. Exercițiile din “școala aruncării”, se vor centra pe exercițiile pentru însușirea aruncării azvârlite cu o mână pe deasupra umărului, tip aruncarea mingii de oină și însușirea aruncării greutății, tip

Cadrul didactic realizează o serie de activități și comportamente identice la nivelul procesului de instruire, stabilind ca obiectiv final obținerea rezultatelor maxime așteptate din procesul didactic. După Noțiunea de *strategie* a fost introdusă din nevoia de a găsi o alternativă metodelor tradiționale utilizate în învățământ: conceperea predării unei discipline (nivelul metodic), elaborarea conținuturilor (spațiul alocat proiectării curriculare), predarea unei simple activități educaționale (lecție, modul, situație). Această strategie prezintă atât avantaje cât și dezavantaje, dar în final primează necesitatea ca elevii sau studenții să-și însușească un volum vast de cunoștințe și să-și formeze competențe educaționale complexe, atitudini, comportamente, conduite, să își însușească metode științifice de cunoaștere, moduri de a gândi specifice disciplinelor de studiu, să fie inițiați în cercetarea științifică proprie domeniului.

Strategiile instructionale sunt elaborate în două situații și anume:

1. Pentru a combina metodele, procedeele metodice, formele de organizare și principiile didactice;
2. Pentru a trata instruirea din punct de vedere: metodic, algoritmic, evaluativ și al cercetării experimentale.

Pentru a putea elabora strategii trebuie să abordăm dimensiunile de tip euristice, algoritmice, evaluative-stimulative.

Formele de organizare a lecției de educație fizică și sport pe parcursul unui an școlar ciclurile de lecții cuprind teme și mijloace atent selectate din programele analitice și eşalonate pentru a putea veni în sprijinul nevoilor elevilor de a face față cerințelor de ordin social. Având în vedere particularitățile morfo-funcționale la această vârstă, lecțiile se desfășoară pe grupe de studiu profesional în cadrul cărora selecția mijloacelor de acționare, dozarea și intensitatea

Lecțiile de educație fizică și sportivă se desfășoară atât în aer liber, cu valorificarea factorilor de călire naturali cât și în săli, folosindu-se mijloacele specifice probelor și

EDUCAȚIE PRIN SPORT

ramurilor sportive: atletism, jocuri sportive, gimnastica de bază și aerobică dar și din culturism.

Organizarea activității de educație fizică și sportivă la acest subsistem se realizează, în principal, prin activitate frontală, activitate individuală (independentă) cât și cea pe grupe și echipe.

Predarea lecțiilor de educație fizică se realizează atât prin explicații și demonstrații, cât și prin folosirea unor materiale care sporesc eficiența învățării și consolidării exercițiilor. O metodă foarte importantă pentru buna desfășurare a lecției este observarea execuției subiecților în vederea depistării și corectării acestora.

Lecția de educație fizică și sportivă, are la bază utilizarea, într-o proporție mai mare, a mijloacelor specifice din atletism, gimnastică și jocuri sportive, prezintă următoarele caracteristici:

- vizează legarea activității motrice de activitatea viitoare a specialiștilor;
- lecția de educație fizică și sportivă are ca obiective primordiale menținerea unei stări optime de sănătate și dezvoltarea condiției fizice individuale;
- lecția de educație fizică și sportivă are un accentuat caracter de sportivizare;
- lecția de educație fizică și sportivă poate fi de inițiere, dar cel mai adesea de valorificare a condiției fizice individuale sau de perfecționare a deprinderilor motrice;
- se desfășoară sub forma unei lecții de educație fizică și sportivă ce utilizează elemente tehnico-tactice, metode și mijloace, pentru dezvoltarea componentelor condiției fizice;
- lecția de educație fizică și sportivă este structurată pe patru părți, și anume: prima parte de organizarea lecției și pregătirea organismului pentru efort, partea fundamentală a lecției când se abordează elemente specifice atletismului, partea a treia care cuprinde executarea unor elemente tehnice din jocuri sportive și partea de încheiere sau de revenirea organismului după efortul depus;
- efortul în lecția de educație fizică și sportivă pe baza mijloacelor specifice din atletism, gimnastică sau jocuri sportive este orientat spre satisfacerea viitoarelor cerințe profesionale;
- lecțiile de educație fizică și sportivă pe baza mijloacelor specifice educației fizice și sportului, asigură la nivel universitar, continuitatea procesului instructiv-educativ din învățământul preuniversitar, în vederea atingerii obiectivelor de instruire generale, pentru menținerea stării de sănătate optime și realizarea unei condiții fizice adecvate cerințelor sociale.

Toată activitatea de educație fizică și sportivă se realizează în conformitate cu programa analitică a elevilor din învățământul preuniversitar, după următoarele criterii:

a. după tipul unității de învățare abordată:

- lecții ce vizează deprinderile și/sau priceperile motrice;
- lecții ce vizează capacitățile motrice;
- lecții mixte.

b. în funcție de numărul temelor:

- lecții cu o singură temă;
- lecții cu două teme;
- lecții cu mai multe teme.

EDUCAȚIE PRIN SPORT

c. în funcție de numărul și tipul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate:

- lecții monosport, care pot viza prin conținut deprinderile motrice specifice unei discipline/probe sportive dar poate asigura și dezvoltarea capacităților motrice, prin mijloacele specifice acesteia;
- lecții bisport;
- lecții polisport.

d. în funcție de etapele formării deprinderilor motrice:

- lecții de învățare;
- lecții de consolidare;
- lecții de perfecționare;
- lecții de verificare;
- lecții mixte.

e. în funcție de amplasarea lecției în structura anului universitar:

- lecții introductive (organizatorice), prezente la începutul anului universitar sau semestrului având ca scop informarea studenților privind condițiile de promovare ale disciplinei, numele de tehnica securității și protecția muncii la orele de educație fizică, date calendaristice de desfășurare a competițiilor sportive interne și locale, alte probleme;
- lecții curente, desfășurate săptămânal;
- lecții de bilanț, situate la sfârșitul semestrului/anului universitar.

f. în funcție de locul și condițiile de desfășurare:

- lecții desfășurate în aer liber;
- lecții desfășurate în interior.

Această clasificare a tipologiei lecției de educație fizică și sport nu este standard, sau nu ar trebui să fie, aceste aspecte putând fi îmbinate, procesul instructiv- educativ devenind astfel mai atractiv și mai eficient, căpătând o mai mare elasticitate.

PATRIOTISMUL – SENTIMENT PERMANENT

Prof. LUMINIȚA MIHAELA VÎRLAN,
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, Vaslui

*„Istoria e faptă și carte cu dovezi,
Cumplită este gluma de care râde mutul,
Că viitorul astăzi mai simplu ți-l prevezi,
Dar e mai greu pe lume să îți prevezi trecutul.”*
(Adrian Păunescu - Poporul român. Opere complete)

Școala este instituția care participă într-un mod decisiv la educația generațiilor tinere ale unei țări, la transmiterea valorilor culturale și morale, la construirea premiselor pentru noi schimbări sociale. Impactul școlii în formarea tinerei generații, fiind atât de important, este necesară și o analiză a implicării acesteia și a valorilor transmise de ea. Deși formarea tinerei generații nu se reduce doar la transmiterea unor informații și la dezvoltarea cognitivă a copiilor, școala pune un foarte mare accent pe educația intelectuală și transmiterea de cunoștințe. Cum sunt integrate aceste cunoștințe, cum sunt utilizate și ce importanță au ele în raport cu celelalte aspecte ale personalității copilului au fost câteva din întrebările pe care mi le-am pus ca cercetător în acest demers de investigare. Un alt interes a fost acela de a descoperi cine ar trebui să se ocupe de educația morală afectivă a copilului dacă școala este centrată pe educația intelectuală. Educația nu înseamnă doar dezvoltare cognitivă, adesea obiectivul major și unic al școlii. Tânărul are nevoie de o formare completă a personalității sale și chiar dacă nu dispune de influențe consistente, coerente pentru creștere morală și afectivă, va căuta aceste elemente prin modelele adulte din mediu.

Un rol important îl are și viața privată, familia cu zestrea ereditară și educația primită în primii ani de viață în ce privește manifestarea unor comportamente responsabile. În manifestarea acestor comportamente responsabile își pun, de asemenea, amprenta anturajul, mass-media și alte instituții educative.

Ca diriginte la o clasă a VI a simt că am o responsabilitate frumoasă în a modela o generație de elevi cu personalitate completă în care cunoștințele pentru buni practicieni ai meseriilor pe care le vor urma să se împletească armonios cu sentimentele de apartenență la acestui popor, cu sentimente de dragoste și respect pentru prezent dar în mod deosebit pentru trecut. Doresc să-i conștientizez tot mai mult de faptul că au, că poporul român are un trecut și că un viitor solid se construiește doar dacă acesta este cunoscut și apreciat cum se cuvine.

În fiecare an, la începutul lui decembrie, neamul românesc își serbează Ziua Națională, prilej potrivit pentru declarații înflăcărâte, însoțite de diferite manifestări marcând sărbătoarea. În acest sens, școala unde predau trebuia să susțină activitate metodică pe oraș la

EDUCAȚIE PRIN SPORT

Consiliere și orientare, așa că a fost pentru mine un bun prilej de a-mi provoca elevii la o lecție de patriotism.

Nu-mi dau seama cum simt alții, dar eu, atunci când ne sărbătorim Ziua Națională, trăiesc un sentiment de bucurie și recunoștință. De ce? Pentru sacrificiul atâtor generații trecute, pentru idealul sfânt al unității de credință și de neam, pentru prețuirea față de eroii ce ne-au scris istoria cu jertfa sângelui lor, față de românii ce au făcut cinste poporului prin înfăptuirile lor spirituale, culturale, tehnice, sportive sau de altă natură, sau poate pentru faptul că dascălii noștri ne învățau să fim mândri că ne-am născut în cea mai frumoasă și bogată țară de pe fața Pământului.

Tânara generație a început să iubească mai mult ceea ce e străin, decât ceea ce ține de propria țară, indiferent că e mai prost, mai nociv sau mai inadecvat specificului nostru ca popor. Câți dintre noi cunosc imnul țării? Câți dintre noi la 1 Decembrie afișează steagul României la geam sau la un loc la vedere? Deci, ce e cu patria și patriotismul? Mai sunt de actualitate într-o lume tinzând spre globalizare?

Pentru renașterea educației patriotice a elevilor, în primul rând, un aport deosebit trebuie să-l aibă dascălii, mai ales în această perioadă când tinerii renunță atât de ușor la istoria națională, la valorile culturale ale înaintașilor noștri. Voi pune tot sufletul în necesitatea revigorării sentimentului patriotic.



EDUCAȚIE PRIN SPORT

PROIECT DIDACTIC

Prof. **VALENTINA POPA**
Școala Gimnazială Nr. 1 Sălceni

DATA : 29.05.2019
CLASA : a VI-a
ȘCOALA:Gimnaziala nr.1, sat Sălceni
EFFECTIV 24 elevi
PROFESOR: Popa Valentina- Diana
LOC DE DESFASURARE: Teren de sport (70/32m)
DURATA: 50 min.

TEME SI OBIECTIVE:

T1 Alergare de viteza-consolidarea startului de jos si lansare din start.

Ob;Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de reacție;

Ob;Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de deplasare ;

Ob:Eliminarea greșelilor privind startul de jos;

T2: Exersarea unor structuri de handbal :

Elemente tehnice de atac

Consolidarea aruncării la poartă cu pași încrucișați sau adăugați .

Ob: Capacitatea de a aplica procedeele tehnice de atac în structuri apropiate de joc.

Ob;Să execute corect aruncarea la poartă cu pași încrucișați sau adăugați ,fără să calce semicercul de 6m.

Ob: Utilizarea eficientă a elementelor tehnice și folosirea în mod corespunzător a tacticii în jocul de atac.

Ob;Să respecte regulamentul de joc;

Joc bilateral de handbal cu accent pe atac.

Tipul lecției –consolidare

STRATEGII DIDACTICE:

1.Resurse Procedurale:

- Metode și procedee: descrierea,explicația,demonstrația,exercițiul.
- Forme de organizare a exersării: pe grupe,în perechi,frontal.

2.Resurse Materiale

- Mingi de handbal, tricouri distinctive, fluier,jaloane,ștafete.

Nr. crt	Verigi si durata	Conținut	Dozare	Formații de lucru si indicații metodice.	Observații
1	Organizarea colectivului de elevi 2 min.	- alinierea si raportul, - verificarea echipamentului si a stării de sănătate a elevilor. - anunțarea temelor si obiectivelor, -exercitii de front si formații.		- in linie pe un rând. - sunt notați elevii care sunt absenți și cei fără echipament.	

EDUCAȚIE PRIN SPORT

2.	Pregătirea organismului pentru efort 7min.	Variante de mers: -Mers normal; -Mers pe vârfuri cu brațele ridicate ,palmele față în față; -Mers normal; -Mers pe călcâie cu brațele îndoite, mâinile la spate; -Mers normal; -Mers pe interiorul labei piciorului cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri; -Mers normal; -Mers pe exteriorul labei piciorului cu brațele îndoite, mâinile pe șolduri; -Mers normal. Mers cu ridicarea genunchiului stâng –drept la piept. -Mers ghemuit cu palmele sprijinite pe genunchi. -Mers normal. Variante de alergare: - Alergare cu joc de glezne; -Alergare normală; - Alergare cu genunchii la piept; - Alergare normală; -Alergare cu pendularea gambelor spre înapoi; -Alergare normală; - Alergare cu pas săltat ; -Alergare normală ; -Alergare cu pași adăugați cu fața spre interiorul terenului; -Alergare normală; -Alergare cu pași adăugați fața spre exteriorul terenului. -Alergare normală; - Mers ;	1l 1L 1L 1L 1L 1L 1l 1L 1l 1L 1l 1L 1l 1L	--în coloană câte unul cu păstrarea distanței între elevi. Spatele în extensie. -spatele drept, cu ducera brațelor îndoite pe lângă corp; -se execută pe pingea cu spatele drept, brațele îndoite pe lângă corp. -călcâiele ating bazinul; - brațele flexate pe lângă corp -Genunchiul ridicat la nivelul pieptului cu brațul opus piciorului ridicat;	
----	---	---	---	---	--

3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 10min.	<u>Exercițiul nr 1</u> P.I.Stând depărtat mâinile pe solduri; T1-2; Aplecarea capului înainte cu arcuire; T3-4; Extensia capului cu arcuire; T5-6; Aplecarea capului lateral stanga; T7-8;Aplecare capului lateral dreapta; <u>Exercițiul nr 2</u> P.I. Stând depărtat cu mainele pe solduri; T1-2; Rasucirea capului spre dreapta cu arcuire; T3-4 ;Rasucirea capului spre stanga cu arcuire; T5-6 ;Rotarea capului spre dreapta ; T7-8; Rotarea capului spre stânga ; <u>Exercițiul nr.3</u> P.I. Stând depărtat brațele îndoite la nivelul pieptului; T1-2,5-6: Arcuirea brațelor îndoite; T3-4,7-8; Extensia brațelor în lateral și arcuire; <u>Exercițiul nr 4</u> P.I.Stând depărtat cu brațul drept ridicat sus, deasupra capului și cu brațul stâng lăsat jos pe lângă trunchi: T1-2:5-6 Extensia brațelor spre înapoi dreptul sus si stângul jos cu arcuire; T3-4:7-8; Schimbarea brațelor cu stângul ridicat deasupra capului și dreptul pe lângă corp, extensie cu arcuire; <u>Exercițiul nr 5</u> P.I.Stând depărtat mâinele pe solduri; T1-2;Indoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire; T3-4;Indoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire; T5-6;Răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire; T7-8;Răsucirea trunchiului spre partea stânga cu arcuire,	2X8 t 2X8 t 2X8t 2X8t 2X8t	In linie pe două rânduri Spatele drept Spatele drept brațele îndoite la nivelul umerilor. Spatele drept, brațele întinse. Spatele drept, brațele întinse, palmele întinse. Arcuire amplă Spatele drept	
----	--	---	---	---	--

EDUCAȚIE PRIN SPORT

		<u>Exercițiul nr 6</u> P.I Stând depărtat cu brațele sus deasupra capului: T1-2: Extensia trunchiului cu arcuire; T3-4: Îndoirea trunchiului spre înainte cu arcuire, palmele ating solul; T5-6: Extensia trunchiului cu arcuire; T7-8: Îndoirea trunchiului spre înainte cu arcuire; <u>Exercițiul nr 7</u> P.I.Stând depărtat ,mâinele pe solduri; T1-4: Ridicari pe vârfuri si coborâri; T5-8: Sărituri ca mingea pe vârfuri; <u>Exercițiul nr 8</u> P.I.Stând depărtat cu brațele sus, deasupra capului: T1-4: Sărituri din apropiat în depărtat; T5-8: Sărituri înainte si înapoi cu ambele picioare ; <u>Exercițiul nr 9</u> P.I. Stând depărtat: T1-2,3-4: Fandare spre înainte cu piciorul drept, cu brațele sprijinite pe genunchi; T5-6,7-8: Fandare spre înainte cu piciorul stâng; <u>Exercițiul nr 10</u> P.I.Stând departat; T5-6: Fandare lateral dreapta, cu brațele sprijinite pe genunchi; T7-8: Fandare lateral stânga, cu brațele sprijinite pe genunchi;	2X8t 2x8t 2X8t 2x8t 2X8t	Săriturile se execută cu brațele bine întinse deasupra capului si cu spatele în extensie. Spatele drept, privirea urmărește brațul ridicat coroană sus. La fandări înainte brațele se duc pe genunchi ,iar la fandări laterala ,se duc înainte. Piciorul dinapoi să fie întins din articulația genunchiului	
4.	Dezvoltarea calităților motrice – viteza sau îndemânarea 5min	Viteza.Stafetă Concurs contra –cronometru între doua echipe(A si B) egale ca număr într-un spațiu delimitat cu jaloane .Elevii echipei A sunt așezați în exteriorul spațiului delimitat lângă jalon(punct de schimb),primul elev care pleacă de la linia de start are în posesie o stafetă ,pleacă în alergare de viteza până la punctul 1 de	2x	Echipele se despart în două O 1 O 2 O O O O O 1 O 2 O O O O	

		inclușat sau adăugat.		
--	--	-----------------------	--	--

EDUCAȚIE PRIN SPORT

	Joc bilateral de handbal. 7min.	Joc bilateral cu accent tehnic atacului		Se respectă regulile jocului de handbal învățate.	
7.	Revenirea organismului după efort. 3 min.	Alergare ușoară aternată cu mers normal. Exerciții de inspirație și respirație Relaxarea brațelor și picioarelor.	1min 1min 1min	În linie pe un rând	
8.	Concluzii, aprecieri și recomandări. 2min	Aprecieri asupra lecției. Evidențieri pozitive și negative a elevilor participanți la ora de educație fizică. Recomandări pentru acasă și pentru ora următoare de educație fizică. Alinierea și salutul.		- în linie pe un rând. - se notează elevii care s-au evidențiat pozitiv la lecție. - se prezintă acțiunile mai puțin reușite.	

CUGETĂRI

Prof. **IONEL DUMITRAȘC**,
Școala Gimnazială „Principesa Elena Bibescu”, Bârlad



- Fiecare campion a fost la un moment dat un concurent ce a refuzat să se dea bătut. (Sylvester Stallone)
- Un corp puternic este condus de un psihic puternic.
- Linia de sosire este doar începutul unei noi competiții.
- Crede în tine chiar și atunci când nimeni altcineva nu crede.
- Sportul te învață să ai caracter, te învață să joci după reguli, te învață să știi ce înseamnă să câștigi și să pierzi – te învață ce este viața. (Billie Jean King)
- Voința este ca un mușchi. Cu cât îl folosești mai mult, cu atât devine mai puternic..
- Vocea aceea din interiorul tău care îți spune că nu poți, minte.
- Sportul nu construiește caracterul, ci îl dezvăluie. (Haywood Hale Brown)
- Mișcarea ajută creierul să se elibereze de stres.
- Nu te supăra din cauza rezultatelor pe care nu le-ai obținut, ci din cauza activităților pe care nu le-ai făcut.
- Corpul tău poate face orice. Trebuie doar să-ți convingi creierul.
- Dă întotdeauna tot ce ai, chiar și când crezi că șansa nu e de partea ta.
- Există doar două alegeri: fie progresezi, fie cauți scuze. Scuzele nu ard calorii
- Nimic nu este imposibil, dacă îți dorești ceva cu adevărat!
- Pe un trofeu se așează praful. Dar amintirile dăinuie pe veci.
- Oamenii de succes fac în fiecare zi ceea ce oamenii normali fac doar din când în când.
- Am urât fiecare minut de antrenament, dar am spus: Nu renunța. Suferă acum și trăiește tot restul vieții tale ca un campion. (Muhammad Ali)

EDUCAȚIE PRIN SPORT

ȘTIATI CĂ ?



- ❖ Prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne a avut loc în Grecia la Atena în anul 1896, atunci au participat 311 bărbați dar nici o femeie ?
- ❖ Prima participare a [României](#) la [Jocurile Olimpice](#) a fost în anul [1900](#), în timp ce [Comitetul Olimpic Sportiv Român](#) a fost înființat în [1914](#). La cea de-a doua participare a României la Jocurile Olimpice echipa de rugby a câștigat prima medalie olimpică - medalia de bronz ?
- ❖ Recordul pentru câștigării celor mai multe medalii olimpice îl deține gimnasta de origine rusă Larissa Latynina ? E a câștigat 18 medalii olimpice pe parcursul celor 3 olimpiade desfășurate între anii 1956-1964.
- ❖ Ultima notă de 10 la gimnastică a fost obținută de **Lavinia Miloșovici**, în finala de la sol la Jocurilor Olimpice de la Barcelona din anul 1992?
- ❖ Brazilianul Pele a înscris cele mai multe goluri din istoria fotbalului: 1.281 goluri în 1,363 meciuri oficiale, între 7 septembrie 1956 și 1 octombrie 1977?
- ❖ Cel mai tânăr câștigător al prestigiosului turneu de tenis de la Wimbledon este Martina Hingis, care a învins la dublu în 1996, la vârsta de 15 ani. La simplu masculin, recordul îi aparține germanului Boris Becker-1982, care atunci abia împlinise 17 ani ?
- ❖ **Ilie Năstase a câștigat turneele de tenis de la US Open în 1972 Roland Garros în data de în 1973.** La dublu la Wimbledon în anul 1973, Roland Garros în 1970 și US Open în 1975.?
- ❖ Boxul a devenit legal din anul 1901 și Muhammad Ali este singurul pugilist care a câștigat Campionatul Mondial de Box de trei ori la rând la categoria supergreu?
- ❖ Golful este singurul sport ce a fost jucat pe Luna și prima minge de golf a fost lovită pe suprafața Lunii pe 6 februarie 1971, de Alan Shepard ?
- ❖ Michael Schumacher este singurul pilot din Formula 1 care a câștigat 7 titluri de campion mondial?
- ❖ Câștigătorul primei ediții de Formula 1, desfășurată în Franța în anul 1906, a fost românul Ferenc Szisz care a condus atunci o mașină Renault ?

MOTTO:

„Secretul succesului constă în a vrea să câștigi și a ști să pierzi”.

