



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR.26 - DECEMBRIE 2014



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN JUDEȚUL
ARAD**

**OLIMPIA
NR. 26**

FONDATĂ 1998

**Decembrie, 2014
Apare semestrial**

ARAD

**NUMĂR REALIZAT CU SPRIJINUL UNIVERSITĂȚII DE VEST “VASILE GOLDIȘ”
ȘI INSPECTORATULUI ȘCOLAR JUDEȚEAN ARAD**

CUPRINS

INFORMAȚII	5
„Sesiune internațională de referate și comunicări științifice:Educația fizică și sportul- prezent și perspective”, ediția a XII- a	5
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Cronicarul sportului arădean	8
<i>Profesor Mihaela Chira</i>	
„Citius, Altius, Fortius”	9
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Turneele de fotbal pentru copii „Gheorghe Ola” și „Gheorghe Ene”	11
<i>Profesor Corina Loredana Hărduț</i>	
CONSULTAȚII	13
Îmbunătățirea condiției fizice prin Zumba	13
<i>Masterand Iulian Peța,</i>	
OPINII	17
Puncte de vedere privind prioritățile gimnasticii ritmice în lecția de educație fizică din învățământul preuniversitar	17
<i>Profesor Olimpia Ancateu</i>	
Importanța jocului de rol în educația fizică și educație-Observații personale	19
<i>Profesor Alin-Adrian Dronca</i>	
Rolul educației fizice și sportului în asigurarea unei stări optime de sănătate a tineretului	23
<i>Prof.univ.dr. Teodor Pătrăuță</i>	
Selecția și pregătirea echipei reprezentative a școlii în ora de activități sportive și în afara orelor de educație fizică în învățământul gimnazial	27
<i>Profesor Flavius Stoica</i>	
RESTITUIRI	31
Asociații sportive Arădene	31
<i>Profesor Horia Truță</i>	
ADUCERI AMINTE	35
Ardelean I. Ioan	35
<i>Colonel (r) Iosif Halja</i>	
Profesor Feieș Petru, Omul lucrului bine făcut	36
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	
IN MEMORIAM	37
Mircea Fodorean	37
<i>Profesor Marius Cirin</i>	

CONTENTS

INFORMATION	5
”International Session of Papers and Scientific Research: Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 12th edition	5
<i>Professor Marius Cirin</i>	
Sports Columnist of Arad	8
<i>Professor Mihaela Chira</i>	
“Citius, Altius, Fortius”	9
<i>Professor Marius Cirin</i>	
Football Tournaments for Children “Gheorghe Ola” și „Gheorghe Ene”	11
<i>Professor Corina Loredana Hărduț</i>	
CONSULTATIONS	13
Improving Physical Condition through Zumba	13
<i>Masterand Iulian Peța</i>	
VIEWS POINTS	17
Viewpoints on the Priorities of Rhythmic Gymnastics in Physical Education Class in School Education	17
<i>Professor Olimpia Ancateu</i>	
The Importance of Role Play in Physical Education and Education-Personal Observations	19
<i>Professor Alin–Adrian Dronca</i>	
The Role of Physical Education and Sport in Ensuring the Youth's Optimal Health	23
<i>Teodor Pătrăuță, Ph.D.</i>	
The Selection and Preparation of the Representative School Sports Team inside and outside Physical Education Classes in Secondary Education	27
<i>Professor Flavius Stoica</i>	
RESTITUTIONS	31
Sports Associations of Arad	31
<i>Professor Horia Truță</i>	
RECOLLECTIONS	35
Ardelean I. Ioan	35
<i>Colonel (r) Iosif Halja</i>	
Professor Feies Petru, The Well Done Work Man	36
<i>Professor Octavian Lupei</i>	
IN MEMORIAM	37
Mircea Fodorean	37
<i>Professor Marius Cirin</i>	

SOMMAIRE

INFORMATION	5
La session internationale de communications scientifiques: l'éducation physique et le sport - présent et perspectives ", la XII ème édition	5
<i>Professeur Marius Cirin</i>	
Le chroniqueur du sport d'Arad	8
<i>Professeur Mihaela Chira</i>	
"Citius, Altius, Fortius"	9
<i>Professeur Marius Cirin</i>	
Les tournois de football pour les enfants „Gheorghe Ola” și „Gheorghe Ene”	11
<i>Professeur Corina Loredana Hărduț</i>	
CONSULTATIONS	13
L'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire de Zumba	13
<i>Masterand Iulian Peța,</i>	
OPINIONS	17
Points de vue sur les priorités de la gymnastique rythmique en classe d'éducation physique dans l'enseignement scolaire	17
<i>Professeur Olimpia Ancateu</i>	
L'importance du jeu de rôle dans la classe d'éducation physique -Observations personnelles	19
<i>Professeur Alin-Adrian Dronca</i>	
Les effets bénéfiques des activités physique et sportive sur la santé des jeunes	23
<i>Prof.univ.dr. Teodor Pătrăuță</i>	
La sélection et la préparation de l'équipe de l'école pendant et hors de la classe d'éducation physique dans l'enseignement secondaire	27
<i>Professeur Flavius Stoica</i>	
RESTITUTIONS	31
Associations sportives d'Arad	31
<i>Professeur Horia Truță</i>	
COMMEMORATIONS	35
Ardelean I. Ioan	35
<i>Colonel (r) Iosif Halja</i>	
Le professeur Feieș Petru, l'homme du travail bien fait	36
<i>Professeur Octavian Lupei</i>	
IN MEMORIAM	37
Mircea Fodorean	37
<i>Professeur Marius Cirin</i>	

INFORMAȚII

„Sesiune internațională de referate și comunicări științifice: Educația fizică și sportul-prezent și perspective”, ediția a XII- a

*Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad*



”International Session of Papers and Scientific Research: Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 12th edition: *This traditional event of the Physical Education and Sport Teachers Association of Arad took place on 26th and 27th November 2014.*

The scientific event which is the result of a project funded by Arad County Council, has had as partners: "Vasile Goldis" West University, Arad County School Inspectorate, Arad County Association of Rounders.

Among the personalities who have honored the prestigious symposium, we mention the mountaineer Zsolt Torok and the boats builder West Reinhardt.

The organization was as usual at height.

Keywords: *the Physical Education and Sport Teachers Association of Arad, international session, physical activity.*

În zilele de 26 și 27 noiembrie 2014, s-a desfășurat a XII-a ediție a Sesiunii Internaționale de Referate și Comunicări Științifice-Educația Fizică și Sportul-prezent și perspective, eveniment de prestigiu și în același timp o mândrie pentru membrii Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad.

Manifestarea, devenită una de tradiție s-a desfășurat în condiții ireproșabile în sala festivă a Școlii gimnaziale numărul 5 din Arad, pusă cu amabilitate la dispoziția organizatorilor de către doamna directoare Maria Pașcalău.

Anul acesta, evenimentul științific a fost rezultatul unui proiect al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, câștigat la licitația de proiecte desfășurată de Consiliul județean Arad, prin Centrul Cultural al aceleiași instituții.

De asemenea parteneri în realizarea proiectului, au mai fost: Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad, prin implicarea personală și consecventă a domnului președinte, rector fondator, profesor universitar doctor Aurel Ardelean, Inspectoratul Școlar județean, Asociația județeană de Oină, prin domnul profesor Octavian Lupei, *părintele* acestei sesiunii și promotor asiduu al manifestării și al revistei *Olimpia*, organul publicistic al asociației noastre.

Simpozionul științific a avut ca scop: îmbogățirea participanților cu noi cunoștințe din domeniul activităților fizice și din domenii interdisciplinare, popularizarea experienței pozitive în cadrul revistei *Olimpia*, pe site-uri de specialitate, în materiale distribuite de ISJ Arad, colaborarea națională și internațională în domeniul educației fizice și sportului, popularizarea în rândul unei categorii cât mai largă de cetățeni a valorilor promovate de practicarea exercițiului fizic etc.

Manifestarea a adunat specialiști din domeniul educației fizice și sportului, oameni interesați de acest fenomen social.

Cu acest prilej a fost lansat și numărul 25 al revistei *Olimpia*, organul publicistic al asociației, în numerele sale publicând cadre didactice din învățământul universitar și preuniversitar, specialiști de marcă în domeniul activităților fizice.

Printre invitați putem evidenția pe Zsolt Torok, personalitate de referință în lumea alpinismului de la noi din țară și nu numai. Acesta, face parte din galeria puținilor sportivi pe plan mondial care au reușit să escaladeze vârful Nanga Parbat, numit și *Muntele Destinului*, tocmai pentru dificultatea de ai atinge piscul.

De alfel expunerea domniei sale s-a referit la ascensiunea pe acest vârf, făcută în premieră de o echipă românească, care nu a folosit oxigen suplimentar sau șerpași și care este considerată *performanța fără precedent a alpinismului românesc*.

Prin prezentarea acestei performanțe, Zsolt, a arătat că nu este doar un sportiv de excepție, ci și un lector pasionat de domeniul său, bine documentat și structurat în expunerea care a stârnit curiozitatea participanților, care au pus numeroase întrebări din domeniul



antrenamentului, alimentației, psihologiei etc., la care au primit răspunsuri pertinente, bine argumentate.

Un alt invitat proeminent al acestei manifestări a fost domnul West Reinhard, care a prezentat un material despre bărcile-dragon. Fost caiacist de performanță, care și-a început activitatea la Clubul *Voința* din Arad, el a avut și rezultate remarcabile ca antrenor la Arad și apoi în Germania.

În prezent este patron la firma West Sport, care se ocupă de construcția ambarcațiunilor sportive.

În paralel practică și sporturile nautice, făcând parte din echipajul de veterani, care a adus României, prima medalie, la un Campionat Mondial de Dragon Boat.

Tema prezentării sale, a fost tocmai această participare în premieră românească la un campionat de asemenea anvergură, unde s-a obținut medalia de bronz, iar din cei 12 membri ai echipajului, doar unul nu a fost arădean, motiv de mândrie pentru orașul nostru cu o lungă istorie în sporturile nautice.

Domnul profesor Tiberiu Țiganu, membru al colectivului de redacție al revistei *Olimpia*, bine documentat și pregătit ca de obicei cu materiale ilustrative, a prezentat *Cluburile centenare din Arad*, temă mereu în actualitate, care ilustrează sânguința concitadinilor noștri în promovarea exercițiului fizic și care ne îndeamnă la reflecție, în raport cu starea actuală, într-o curbă accentuată de declin a sportului arădean și românesc.

Pe lângă cei menționați mai sus au mai prezentat lucrări interesante, colegi din învățământul preuniversitar, cu teme din educația fizică la diferite cicluri de învățământ, metodică predării diferitelor ramuri sportive, lucrări cu tematică pedagogică aplicată în educație fizică.

Autorul acestor rânduri, mulțumește cu acest prilej tuturor participanților și speră că această manifestare, recunoscută și printre puținele de acest fel din țară va avea o viață cât mai lungă în folosul celor care beneficiază de efectele pozitive și dovedite ale mișcării organizate și sportului.

Ca o concluzie la finalul acestei manifestări, considerăm că proiectul și-a atins scopul, atât prin valoarea lectorilor și prin cea a materialelor prezentate și credem că participanții la proiect au plecat de aici îmbogățiți intelectual și spiritual.



Cronicarul sportului arădean

Profesor Mihaela Chira
Școala Gimnazială „Octavian Goga” Baia Mare

Sports Columnist of Arad: *for outstanding professional merits and constant concern to promote the image of Arad, the teacher Tiberiu Țiganu was awarded Arad Daystitle of excellence, held in 2014. Recognized as a passionate researcher in sports literature, especially in history, our colleague, author of numerous reference sports books, receives unanimous recognition received by this title.*

Keywords: *title of excellence, sports literature*



Se acordă **TITLUL DE EXCELENȚĂ** pentru merite profesionale remarcabile precum și pentru preocupările constant de promovare a imaginii Aradului, **profesorului Tiberiu Țiganu**.

Pentru prof. Tiberiu Țiganu anul 2014 a fost, după părerea lui, un an benefic prin faptul că zeița Fortuna a stat în preajma sa, înconjurându-l cu fapte și lucrări benefice. Recunoscut ca un pătimăș

cercetător în domeniul literaturii sportive, în special a celei de factură istorică, colegul nostru care este și secretarul de redacție a acestei reviste, prin volumele lansate de-a lungul anilor, în număr de 22 de cărți, a reușit să se impună nu numai pe plan local ci și național, el făcând parte din colectivul de editare a volumelor de referință din domeniul sportului românesc, și anume “Enciclopedia Sportului Românesc”.

Această lucrare a apărut sub egida Academiei Române, a fost editată de Ministerul Tineretului și Sportului într-un tiraj de peste 2.000 de exemplare și cuprinde informații esențiale despre și din toate ramurile sportive. Ea conține 4 volume și aproximativ 4.000 de pagini.

Pentru munca depusă de colegul nostru, acesta a fost inclus de mai marii administrației locale în *loja* personalităților arădene, acordându-i-se printr-o Hotărâre a Consiliului Local și titlul de Excelență.

Acest fapt constituie o recunoaștere a eforturilor depuse de colegul nostru în realizarea, pe viitor, *in integum* a unei mult visate *Istории a sportului arădean*, care se vrea unică în peisajul sportului românesc.

Personalitate *multilateral dezvoltată*, cu o minte vie, permanent în căutare de provocări, profesorul Țiganu, dovedește de fiecare dată că *exercițiul fizic și sportul, face parte din patrimoniul cultural al umanității*.



“Citius, Altius, Fortius”

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național “Moise Nicoară” Arad

“Citius, Altius, Fortius”: *In the period 24-26 October 2014 took place the project Citius, Altius, Fortius, made of grants from public funds allocated for non-profit activities of general interest provided by Arad Municipal Cultural Center.*

The project was carried out by Moise Nicoară Foundation and included in the Programme: Youth, Education, Recreation and had as partners: Physical Education and Sport Teachers Association of Arad, Arad County School Inspectorate, Arad County Volunteer Center, The Educatio Association, “Moise Nicoară” National College of Arad.

The achievement of activities under this project started from the fact that the young generation is less and less concerned about the practice of physical exercise, spending time usefully and healthily. Within the mentioned activities were held lectures and discussions regarding the importance of practicing the physical exercise as lifestyle. As a practical example it was performed an attractive boys basketball tournament, endowed with Moise Nicoara Cup, sixth edition.

Keywords: *Youth Project, lifestyle, high school basketball*

În perioada 24-26 octombrie 2014, a avut loc proiectul *Citius, Altius, Fortius*, realizat din finanțări nerambursabile din fonduri publice alocate pentru activități nonprofit de interes general, puse la dispoziție de Centrul Municipal de Cultură Arad.

Proiectul realizat de Fundația *Moise Nicoară*, inclus în Programul *tineret, învățământ, recreere*, a mai avut ca parteneri: Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, Inspectoratul Școlar județean, Centrul Județean de Voluntariat, Asociația Educație, Colegiul Național “Moise Nicoară” Arad.

Realizarea activităților din cadrul proiectului, a pornit de la faptul că generația tânără este tot mai puțin preocupată de practicarea exercițiului fizic, de petrecerea timpului în mod util și sănătos. Cercetările recente și observațiile specialiștilor, confirmă evident acest lucru.

Justificarea proiectului a fost aceea că obiceiurile defectuoase, timpul mare petrecut în fața calculatorului, insuficiența orelor de educație fizică din cadrul orarului școlar de la noi din țară, pot conduce în timp la dobândirea unor boli grave, cele cardiovasculare și obezitatea fiind printre cele mai răspândite.

Observațiile noastre ne-au condus la ideea că elevii nu sunt suficient informați asupra acestor pericole, scopul proiectului fiind acela de a conștientiza participanții, asupra consecințelor negative provocate de lipsa de mișcare și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Pe de altă parte, inițiatorii proiectului au mai urmărit să dezvolte la tineri, deprinderea de practicare a exercițiului fizic și în special în cadrul jocului de baschet, ramură sportivă cu priză la adolescenți, să formeze relații de prietenie și cooperare etc.

Activitățile din cadrul proiectului s-au desfășurat în sala de sport a Colegiului Național “Moise Nicoară” Arad.

Participanți, au fost elevi din ciclul liceal de la Colegiul Național “Moise Nicoară”, (profesori Lata Petru, Schmidt Francisc, Cirin Marius), Liceul de Artă “Sabin Drăgoi” (profesori Valeria Bondor, Radu Duțu), Liceul Teoretic “Adam Muller Guttenbrunn” (profesor Vuia Iulian), Liceul Tehnologic “Caius Iacob”, (profesori Dorel Mutică, Lăscoi Alexandru), Colegiul Economic (profesor Rodica Bogdan), Colegiul Național “Vasile Goldiș” (profesor Neamț Tiberiu).

În cadrul activităților prevăzute, s-au ținut prelegeri și s-au purtat discuții cu privire la importanța practicării exercițiului fizic în cadrul stilului de viață.



Moderatorii, cadre didactice universitare și din învățământul preuniversitar, medici, psihologi, au reliefat rolul exercițiului fizic în vederea menținerii și întăririi sănătății, rolul acestuia în păstrarea tonusului psihic pozitiv și influența practicării mișcării asupra socializării.

Totodată, ca exemplificare practică a aspectelor teoretice dezbătute, s-a desfășurat, un atractiv turneu de baschet- băieți, dotat cu *Cupa Moise Nicoară, ediția a VI-a*.

În cadrul acestei competiții s-au remarcat următorii elevi: Gomboși Dragoș, Nagl Benjamin, Urban Roland, Șimăndan Andrei, Cioară Vlad, Orz Cătălin, Burdan Cristian, Stoian Filip, Burtea Mihnea.

Pentru informare, menționăm că primul loc a fost câștigat de băieții de la “Moise Nicoară”, urmați de cei de la “German” și cei de la “C.F.R”. acest lucru nefiind foarte important, primordial fiind faptul, că participanții au participat la o activitate utilă și plăcută, unde au putut să se informeze despre beneficiile aduse de practicarea exercițiului fizic, au concurat pe terenul de baschet și și-au lărgit cercul de cunoscuți.



Turneele de fotbal pentru copii „Gheorghe Ola” și „Gheorghe Ene”

*Prof. Corina Loredana Hărduț
Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad*

Football Tournaments for Children „Gheorghe Ola” și „Gheorghe Ene”: *The article refers to organizing football tournaments for children in the memory of two great sportsmen in Romania, Gheorge Ola and Gheorghe Ene. For the trophy "Gheorge Ola" five teams competed; two of them belonging to the Atletico Arad and the other three: The Future of Arad, The Falcons of Pincota and CS.Ineu. The winning team was coached by Bogdan Oneț. Gheorghe Ene Trophy was won by The Future Team of Arad, coached by Norbert Jozsa and Paul Flavius*

Keywords: *juvenile football*

Gheorghe Ola (n.10 octombrie 1928, d. 1995) a fost fotbalist și antrenor al Echipei Naționale de fotbal a României. A mai antrenat pe Viitorul București, Steaua București, Sportul Studentesc, Olimpia Satu Mare, Farul Constanța.

Gheorghe Ene (n. 27 ianuarie 1937, d. 6 aprilie 2009) a fost fotbalist și antrenor român. A jucat 227 de meciuri în Divizia A, marcând 116 goluri. A evoluat la echipele Rapid București, Dinamo București, Dinamo Bacău, având și 3 selecții în Echipa Națională de fotbal a României.

A fost golgheter al Diviziei A, ediția 1958 – 1959, marcând 17 goluri pentru echipa Rapid București.

În memoria celor doi mari oameni de fotbal, Federația Română de Fotbal organizează, an de an, competiții pentru copii, care le poartă numele

Timp de două zile, 12–13 noiembrie 2014, sala Sporturilor „Victoria” din Arad a găzduit două evenimente importante pentru fotbalul juvenil: trofeul „Gheorghe Ola” pentru copii născuți în 2005 și trofeul „Gheorghe Ene” pentru copii născuți în 2006.





Pentru trofeul „Gheorghe Ola” s-au bătut cinci echipe, două aparținându-le celor de la Atletico Arad și câte una Viitorului Arad, Șoimilor Pîncota și CS Ineu. Conform așteptărilor, pe primul loc s-a clasat prima „garnitură” a „galben-negrilor” pregătiți de Bogdan Oneț, care a înregistrat numai victorii și un golaveraj zdrobitor 30-0. Anișorac, Caia, Cohuț, Copil, Covaci, Handra, Malița, Manoilă, Mitu, M. Nagy, N. Nagy, Palcu, Pop, Popescu, Ristin, Salamon, Topor, Iurasciuc, Pașcalău și Țonta fac parte din lotul celor de la Atletico 2005.

Dincolo, legea a făcut-o Viitorul Arad, care i-a avut adversari pe cei la Victoria Arad, LPS, Atletico și FC Andromeda Ineu. Înscrișă în competiție cu doua echipe, echipa pregătită de Norbert Jozsa și Flavius Pavel a ajuns să dispute finala competiției: Viitorul 2 cu Viitorul 1 (scor 4-1). Lotul învingătorilor îi cuprinde pe: Bontea, Burza, Butișanu, Căpușan, David, De Rosa, Delezsan, Dorubeț, Fizidean, Hudișteanu, Illes, Joldea, Luca, Narsesovici, Neamțu, Nica, Pavel, Pop, Rad, Roman, Roșu, Sas, Strecu, Szoke, Palcu, Dadovui, Bădoiu, Cârsta și Varga.

Fazele zonale ale celor două competiții s-au disputat la Craiova, dar din păcate niciuna dintre cele două echipe arădene nu s-a calificat în fazele superioare ale competițiilor. Poate la anul

CONSULTAȚII

Îmbunătățirea condiției fizice prin Zumba

*Masterand Iulian Peța,
Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Vest din Timișoara*

Improving Physical Condition through Zumba: *Our health largely depends on physical condition. Zumba is a fitness program that can be practiced at any age, from hobby to the level of performance. It is a pleasant form of motion activity that develops physical qualities and social skills, such as communication, respect for peers and instructor.*

Keywords: *fitness, zumba, music*



Cine înțelege și iubește muzica e mai bun. Cine practică mișcarea e mai liniștit, mai stăpân cu sine. Prof. Virgil Roșală

Fitness este o stare generală de sănătate și se realizează în general prin alimentație corectă, exerciții fizice, igienă și odihnă. Este un set de attribute sau caracteristici pe care oamenii le au sau le pot realiza, referindu-se la capacitatea de a efectua activități fizice.

Înainte de revoluția industrială, fitness-ul a fost capacitatea de a desfășura activitățile de zi cu zi fără oboseală nejustificată. Cu toate acestea, cu automatizare și schimbările în stilul de viață, fitness-ul este acum considerat o măsură de capacitate a organismului de a funcționa eficient și efectiv în activități de muncă și a timpului liber, pentru a fi sănătos, pentru a rezista la boli și pentru a răspunde situațiilor de urgență

Fitness-ul are multiple aspecte importante dintre care amintim:

- 1) menținerea și îmbunătățirea sănătății;
- 2) tonifierea musculaturii;
- 3) pierderea kilogramelor în plus;
- 4) creșterea condiției fizice, etc.

Definirea noțiunii diferă sensibil de la un autor la altul. Înțelesul este larg, iar părerile autorilor de specialitate sunt împărțite. Unii îl consideră ca o activitate de educație fizică; alții spun că este o activitate cu greutate și la aparate specifice în sala de fitness. Neinițiații îl consideră un sport pentru sănătate. În traducere liberă, fitness-ul înseamnă o reglare a proceselor adaptative din corpul uman în urma efectuării unui efort.

În literatura anglo-saxonă, termenul de fitness este echivalent cu condiția fizică. În consecință, fitness-ul reprezintă o activitate motrică prin care individul obține o stare de bine indiferent de condiția sa anatomică, fiziologică sau psihică. Altfel spus, fitness-ul este pentru corpul uman ceea ce reglajul fin este pentru un aparat electronic. Fitness-ul cuprinde tot ceea ce

înseamnă un stil de viață sănătos și îngrijit. Începând cu alimentația și continuând cu practicarea exercițiilor fizice și a sportului.

Părintele fitness-ului este Francois Henri "Jack" La Lanne, un american care până la vârstă de 15 ani era dependent de dulciuri și de mâncare nesănătoasă. Această alimentație i-a afectat până și comportamentul pe lângă faptul că organismul său avea mult de suferit. Viața lui s-a schimbat din momentul în care a participat la o conferință susținută de nutriționistul Paul Bragg. După ce și-a schimbat radical stilul de viață, înlocuindu-l pe cel nesănătos cu unul corect, bazat pe o alimentație echilibrată și însoțită de sport, a scris numeroase cărți pe această temă și a participat la emisiuni, încurajând oamenii să fie mai atenți cu organismul lor.

Cu cât condiția fizică a omului este mai bună, cu atât acesta este mai sănătos. Această se obține prin practicarea unui sport regulat, astfel se îmbunătățește funcția respiratorie și cea cardiacă, crește forța musculară și imunitatea organismului, se reduce riscul apariției anumitor boli și multe alte efecte benefice asupra organismului uman.

Fitness-ul poate fi împărțit în două categorii și anume:

- Fitness-ul de tip aerob, care reprezintă abilitatea organismului de a consuma oxigen în mod eficient prin creșterea cantității acestuia trimisă la mușchi, oxigen care le va permite mușchilor să funcționeze un timp mai îndelungat. Fitness-ul de tip aerob depinde de starea inimii, a plămânilor și a mușchilor.

- Fitness-ul de tip muscular care se caracterizează prin creșterea rezistenței și forței mușchilor prin ridicarea de greutăți.

În acest sens, dansul este o formă de îmbunătățire a condiției fizice cu rol important în modelarea ținutei corporale și a condiției fizice.

Când studiezi arta spectacolului, mai exact dansul, dobândești cunoștințe despre diferite culturi ale muzicii și ale dansului din diverse țări. Dincolo de dans sportiv există un număr mare de alte stiluri de dans, precum oamenii așa și dansul își dezvoltă propria cultură și stil, fiind transmis mai departe din generație în generație, nu fără să sufere o modificare sau o îmbunătățire de la fiecare generație, astfel oamenii moștenesc nu doar dansul, ci și aparența personală a strămoșilor prin dans. Așa a luat naștere programul Zumba care îl cunoaștem în ziua de azi.

Zumba, ca program de fitness, poate fi practicat la orice categorie de vârstă, de la nivel de hobby până la nivel de înaltă performanță. În primul rând, este foarte important pentru oameni să trăiască cât mai sănătos, dar pentru a duce o viață sănătoasă trebuie să deții o condiție fizică bună, dacă nu foarte bună. Condiția fizică este importantă începând de la o vârstă fragedă, iar dacă omul a ajuns la maturitate fără să lucreze la condiția fizică, nu ar trebui să se descurajeze, deoarece există multe programe de fitness, una fiind chiar Zumba. Zumba este o formă plăcută a activității motrice, oamenii participă activ fizic și cu sufletul. Alături de dezvoltarea calităților fizice, oamenii își dezvoltă calitățile sociale, cum ar fi comunicarea, coordonarea și respectul față de colegi cât și de instructorul de zumba.

În al doilea rând, este foarte important pentru oameni, atunci când nu muncesc sau nu merg la școală, să se simtă bine, iar una din cele mai plăcute activități, chiar motrice, practicate de oameni este Zumba. Oricât de plăcut ar fi Zumba, în comparație cu alte programe practicate în timpul liber, diferă printr-un principiu inconfundabil și anume: orice dans se practică cu ajutorul muzicii

Zumba este o activitate motrică foarte plăcută, practică sub formă de hobby sau profesie. Important, dacă nu esențial, este și instructorul de zumba, deoarece sarcina lui este de a coordona și pregăti oamenii pentru o experiență plăcută în lumea fitness-ului.

Educația ritmului în dans sportiv trebuie începută prin forme simple, cum ar fi mersul pe o melodie de marș, în care fazele mișcării se succed la intervale sensibil egale, iar ritmul derivă din accentele periodice ale măsurii, tot la intervale egale.

Noțiunea de tempo nu trebuie confundată nici cu noțiunea de ritm și nici cu noțiunea de timp. Tempoul muzicii se referă la viteza de execuție a unei bucăți muzicale. Tempourile sunt lente – lento, adagio, grave, largo; moderate – adante, moderato, allegretto; rapide – allegro,

vivo, vivace, presto. Limitarea muzicii la ritm îi sărăcește conținutul și puterea de transmite gândirea și simțirea omenească.

Caracterul muzicii se traduce prin culoare generală, atmosfera care predomină bucata muzicală, coloratura ei emotivă. El poate fi trist, patetic, eroic, solemn, vesel, vioi, grav. Pentru realizarea concordanței dintre muzică și mișcare este deosebit de importantă adaptarea cât mai judicioasă a exercițiului la caracterul muzicii.

Respectând caracterul și mijloacele de expresivitate ale muzicii și cele ale mișcării, se realizează o legătură strânsă, organică între muzică și mișcare, legătură care duce la creșterea expresivității mișcării, la forma artistică de execuție.

Dansul sportiv presupune suplețe, ritm, grație. Prin aceste trăsături se înrudește cu arta. Dansul sportiv înseamnă, de asemenea, îmbinarea armonioasă a mișcării cu ritmul muzicii. Învățarea pașilor de dans pe muzică reprezintă un element de bază, fără de care nu există un program artistic: legătura între sărituri, piruete și combinațiile acestora.

Un rol deosebit în evoluția unui dansator, ca și în muzică, oricât ar părea de curios, îl joacă urechea muzicală, fără de care nu se poate educa ritmul, nici muzical, nici al mișcării. Niciodată un dansator afon nu va ajunge pe culmile măiestriei în dans sportiv.

Muzica se folosește, în general, în antrenamentele tehnice, dar în cele de forță este cu deosebire indicată. Calitățile nu sunt de-ajuns. Talentul trebuie să se îmbine cu munca.

Aproape toate antrenamentele trebuie făcute cu cronometru. Aceasta este una dintre căile cele mai importante de educare a ritmului. Dar și multilateralitatea în pregătire, cunoașterea muzicii, dansul, sporturile de echilibru desăvârșesc simțul ritmului și îl transferă.

Kinogramele, filmele, video recordingul dau posibilitatea însușirii corecte a tehnicii și educării ritmului. Categorie, fără o tehnică perfectă și un simț al ritmului deosebit, fără gândire și relaxare, nu se pot obține astăzi performanțe de nivel mondial în dans sportiv sau Ballroom.

Dacă ne gândim la muzică, în imaginiția noastră apare imediat legătura cu o melodie. O melodie bună se fixează pe o durată mai îndelungată. Melodia este combinația organizată în ritm a sunetelor de diferite înălțimi.

De ce este importantă melodia din punct de vedere al mișcării? Pentru că melodia are influența cea mai mare din punct de vedere acustic asupra noastră. O melodie bună captivează, ne trezește sentimente deosebite, ne stimulează fantezia și, sub influența ei, mișcarea își găsește o corespondență interioară. Deci, imboldul de mișcare mare măsură este dependent de melodie, ceea ce impune alegerea unei muzici corespunzătoare.

Zumba este un program de fitness manifestat prin dans, creat de dansatorul și coregraful columbian Alberto Beto Perez în anii 1990. Zumba implică elemente de dans și aerobic. Coregrafia Zumba încorporează elemente și procedee tehnice din hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo și arte marțiale. Sunt, de asemenea, incluse exercițiile genuflexiuni și fandări. Zumba Fitness, o organizație care vinde videoclipuri și produse de Zumba, nu percepe comisioane de acordare a licențelor pentru săli de sport sau centrele de fitness. Aproximativ 14 milioane de oameni participă la cursuri de Zumba în peste 140.000 de locații din mai mult de 185 de țări.

În anii 1990, Beto Perez a uitat banda lui de muzică aerobic pentru o clasă la care predă. El s-a dus la mașina lui, a ascultat muzica, constând din salsa și merengue, și a improvizat o clasă folosind această muzică non-tradițională de aerobic. După ce a trăit succesul inițial în Columbia, s-a mutat în Statele Unite în 2001, unde a făcut echipa cu cofondator Alberto Perlman și un prieten din copilărie, președintele Alberto Aghion. Trio-ul a produs un demo, iar conceptul a fost descoperit și licențiat de către o companie de fitness numită Fitness Quest, pentru a crea o campanie de marketing direct și o linie de videoclipuri de acasă.

Ședința de Zumba este de aproximativ o oră și este predată de către un instructor autorizat de către o organizație numită Zumba Academy. Exercițiile includ muzică cu ritmuri rapide și lente, precum antrenament de rezistență. Muzica vine din următoarele stiluri de dans: cumbia, salsa, merengue, mambo, flamenco, chachacha, reggaeton, soca, samba, muzica hip-hop, muzica axé și tango. Există nouă tipuri diferite de clase pentru diferite niveluri de vârstă și

efort. Zumba Gold vizează, în principal, populația mai în vârstă. Acesta este conceput special pentru nevoile persoanelor în vârstă și include același tip de muzică ca și clasa de Zumba fitness party.

Zumba Step este cel mai nou program de Zumba care tonifică și consolidează musculatura membrului inferior, cu un amestec care combină exerciții de Zumba și step aerobic. Zumba Toning este pentru oamenii care fac antrenamentele lor cu bețe de tonifiere. Zumba Toning țintește musculatura abdomenului, coapselor, membrului superior, și a altor zone corporale. Zumba Toning are ca scop sculptarea corpului și îmbunătățirea capacității cardiace.

Aqua Zumba este Zumba într-un bazin de înot. Instructorul conduce clasa de pe marginea piscinei, în timp ce participanții execută coregrafia în apă de adâncime mică. Exercițiile au fost special adaptate pentru a combina aceleași mișcări de dans utilizate într-o clasă Zumba Fitness, cu cele utilizate în clase de aquafitness pentru a crea un antrenament eficient și distractiv unde lucrează tot corpul. Zumba în circuit este dans combinat cu metoda lucrului în circuit.

Bibliografie

1. <http://www.zumba.ro/>
2. <http://zumbafitness.ro/>
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Zumba>



Puncte de vedere privind prioritățile gimnasticii ritmice în lecția de educație fizică din învățământul preuniversitar

*Profesor Olimpia Ancateu
Colegiul Național Elena Ghiba Birta din Arad*

View points on the priorities of rhythmic gymnastics in physical education class in school education: *The use of specific means of rhythmic gymnastics in physical education lesson reinforces the natural particularities of dance, expressive and graceful movements, run movements that emphasize long muscles, stretch ligaments and increasing mobility of large joints of the body.*

Keywords: *female, physical education, musical accompaniment, body elements, object elements.*

Gimnastica ritmică este forma de activitate organizată prin care se urmărește îndeplinirea obiectivelor generale ale educației fizice cu mijloace de rezolvare specifice, expresive, artistico-emoționale, cu utilizarea acompaniamentului muzical.

Prin ce se realizează educația feminină corespunzătoare particularităților naturale ale femeilor către dans, mișcări grațioase, elegante și expresive. Dispune de un mare număr de mijloace specifice prin care se urmărește: obținerea unor indici morfologici cu accent pe musculatura lungă, elastice, ligamente elastice cu influență asupra creșterii mobilității tuturor articularităților și coloanei vertebrale, formarea deprinderilor de a acționa singur, disciplinat și cu stăpânire de sine. Conține o mare varietate de elemente ce pot fi executate liber (elemente corporale) și cu obiecte postative („elemente-obiect”)

Execuția mișcărilor în gimnastica ritmică evidențiază maniera estetică artistică a acestora în concordanță cu particularitățile de formă și conținut ale acompaniamentului muzical. În acest fel mișcarea capătă caracter de dans, prin:

- expresivitate motrică;
- eleganță și plasticitate;
- unitate și fluiditate în mișcări;
- siguranța și precizie în coordonările plurisegmentare și intermusculare în condiții de mare amplitudine de mișcare la nivelul articulațiilor;
- încadrare corectă în spațiu în condiții de mare varietate în utilizarea planurilor, direcțiilor și traiectoriilor de mișcare;
- varietate de dinamism simultan cu precizia încadrării în cerințele impuse de ritmurile muzicale;

Obiective specifice gimnasticii ritmice:

- contribuie la educarea ritmicității și la dezvoltarea educației estetice;
- educarea ținutei corporale și a motricității artistice;
- dezvoltare fizică armonioasă specific feminină;
- dezvoltarea simțului de orientare spațio-temporală;
- influențarea capacității motrice (calități motrice și deprinderi sau priceperi motrice) specific feminine;
- stimularea creativității și activității independente;
- inițiere în gimnastică ritmică sportivă;

În practică gimnastica ritmică sportivă utilizează următoarele grupe de mijloace:

- mijloace pregătitoare: - exerciții de front-formații;
- exerciții pentru educarea expresivității mișcării;

- mijloace fundamentale:-formarea tehnicii gimnasticii sportive;
- mijloace speciale-parte caracteristică a gimnasticii ritmice prin care se realizează îmbinarea armonioasă a deprinderilor motrice cu caracterul variat al muzicii;
- mijloace de pregătire fizică generală;

În gimnastica ritmică sunt îmbinate armonios viteza, forța și îndemânarea care prin specificul de manifestare dau nota caracteristică acestei ramuri specific feminine. Factorii componenți ai îndemânării specifice gimnasticii ritmice sunt:

- orientarea în timp și spațiu;
- suplețea;
- ritmicitatea;
- echilibrul;
- coordonarea segmentară;
- abilitatea;

Mijloacele pentru educarea esteticii mișcării formează o parte din conținutul gimnasticii ritmice în cadrul lecției de educație fizică pentru eleve din învățământul preuniversitar și se concretizează prin:

- Exerciții libere-folosite pentru influențarea analitică a aparatului locomotor, poziții de bază cu o anumită ținută a brațelor, variații de mers și alergare (pași specifici gimnasticii ritmice: ascuțit, arcuit, fandat, înalt, saltat); pași de dans clasic și modern; exerciții de întindere și mobilitate (balans în arc, cerc și opt, balans înainte, val de corp înainte și lateral); exerciții de echilibru și învățări (întoarceri cu pași succesivi cu învăluire și fouette; piruete (passe și arabesque); sărituri (dreapta cu și fără întoarceri, deschisă și închisă, pas, lungă)
- Exerciții cu obiecte portative: panglică, esarfă, cerc, coardă și minge. În procesul de învățare al exercițiilor cu obiecte portative întâlnim 2 aspecte: însușirea tehnicii a obiectelor precum și legări ale elementelor tehnicii corporale cu mărirea obiectelor portative.

Elementele corporale sunt grupate în două mari categorii:

- fundamentale: sărituri, piruete, elemente de suplețe
- nonfundamentale: deplasări cu variante de pași ritmici, întoarceri, săltări, balansări și circumducții, elemente preacrobate.
- Aceste elemente trebuie să îndeplinească anumite condiții:
- plasarea corectă a elementelor
- amplitudine maximă
- stabilitate pe suprafața de sprijin
- corectitudinea direcțiilor
- precizie în efectuarea deplasărilor
- asigurarea unui raport proporțional între dinamismul și amplitudinea mișcărilor
- participarea întregului corp la efectuarea acțiunilor motrice
- ușurința și expresivitate în execuție

În lecția de ed fizica ,mijloacele gimnasticii ritmice pot fi folosite în primele verigi ale lecției(pregătirea organismului pentru efort ,influențarea selectivă a aparatului locomotor) contribuind la realizarea sarcinilor specifice acestor momente sau ca teme de lecție , urmarindu-se formarea unor deprinderi și/sau priceperi motrice specifice si educarea calităților motrice specifice.

În lecțiile demixtate folosirea muzicii(4/4 pentru marș, 3/4 pentru mișcări largi și 2/4 pentru mișcări vioaie. Elementele însușite se vor perfecționa prin legări în câte 8-16 timpi liberi și cu mărirea obiectelor portative care în cadrul activităților sportive prin ansambluri vor constitui conținutul diferitelor programe pentru activităților culturale și sportive de mase.

Repertoriul motric specific gimnasticii ritmice a cunoscut pe parcursul său un spectaculos salt calitativ determinat de transformarea de la o simplă expresie de ritm și mișcare într-o varietate de mijloace tehnice deosebit de complexe.

În concluzie, așa după cum spuneam J.G. Noverre “un pas, un gest, o mișcare sau o atitudine spune ceea ce nimic altceva nu poate exprima; cu cât sunt mai puternice sentimentele pe care trebuie să le descrii cu atât există mai puține cuvinte”

Bibliografie

1. **Colibaba, D.E.(2007)** - Praxiologie și proiectare curriculară în EF și S, Ed.Universitară, Craiova.
2. **Dragnea, A., Bota, Aura,(1999)-**„Teoria activităților motrice” Ed Didactică și Pedagogică, București.
3. **Macovei, S.(2007)**-Metodica predării gimnasticii ritmice în școală, Ed.Bren, București.
4. **Dobrescu, T, Constantin, E.(2008)**-Creativitatea-dimensiune în procesul de formare, Ed Pim, Iași.
5. **Dobrescu, T (2007)**-Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice-curs de specialitate, Ed Pim, Iași.
6. **Dobrescu, T (2006)**-Expresie corporală, dans și euritmie-curs de specialitate, Ed Pim, Iași.

Importanța jocului de rol în educația fizică și educație-Observații personale

Profesor Alin-Adrian Dronca
Școala Gimnazială „Lazăr Tâmpa”Almaș

The importance of the role play in physical education and education - personal observations: *This article is an original abordation of a teme less brought in discution, but puting this in aplication it can be very useful for the teacher in order to complete his knowladges with modern methods.*

Key words: *game, rol, dutys, rules*

Aș dori să-mi încep acest articol adresând mulțumiri celui care m-a îndrumat pe acest drum al publicațiilor de specialitate și anume domnului profesor Octavian Lupei, care mai mult de atât deși are un an decând a ieșit la pensie, continuă să fie o persoană activă în acest domeniu, oferindu-ne atât mie cât și altor colegi de-ai mei activi la școlile din zonă, consiliere profesională, împărtășindu-ne din bogata sa experiență, fiind un adevărat mentor pentru noi cei mai puțin experimentați.

De la propunerea dânsului de a publica și eu un articol în această revistă și până la hotărârea mea de a face acest lucru a trecut ceva vreme, uitându-mă pe revistă și văzând atâtea nume cunoscute ale profesorilor colaboratori, eu un profesor cu doar un an vechime în învățământ, mă gândeam ce temă aș putea aborda.

Într-un final am considerat că această temă pe care sunt convins că o cunosc majoritatea colegilor mei, ar putea fi o temă interesantă de discutat, mai ales că nu am întâlnit-o foarte des prin publicațiile de specialitate, sau poate am citit eu prea puțin.

Ce este jocul de rol ?

Din perspectiva mea și poate nu numai, jocul de rol este acea activitate care presupune atribuirea de roluri, elevilor și asumarea acestora în diverse situații, momente sau jocuri (care pot fi distractive sau sportive).

Plecând de la considerentul didacticii moderne, care spune că școala ar trebui să fie o joacă pentru copii și cunoscând faptul că primul și cel mai important mijloc de învățare al

copilului este joaca sau jocul încă de la cele mai fragede vârste, putem cu ușurință să desprindem ideea că elevilor le plac rolurile pe care le joacă în cadrul diverselor jocuri de mișcare sau sportive.

Dacă extindem puțin ideea și o aplicăm pe o scară mult mai largă în cadrul educației, vom vedea cum acest lucru ne ajută în activitatea didactică.

Jocul de rol la orele de educație fizică.

Din capul locului trebuie să spunem că acest joc de rol trebuie aplicat diferențiat în funcție de vârsta și nivelul de înțelegere al elevului, mai precis nivelul său de dezvoltare psihică, care primează vârstei.

Mai trebuie menționat faptul că rolul trebuie să fie acceptat și asumat de către elev, pentru a se putea întâmpla aceasta, este nevoie ca elevul să cunoască foarte bine ce presupune acest lucru.

Fiecare rol este diferit și presupune cunoașterea de către elev a sarcinilor ce-i revin ca urmare a asumării lui și a regulilor pe care trebuie să le respecte în cadrul jocului.

De exemplu luăm unul dintre cele mai simple jocuri și anume „Șoarecele și Pisica” cu toții știm cât de simplu este jocul acesta, însă el presupune asumarea de către elevi a câtorva roluri după cum urmează; un elev trebuie să fie șoarecele, un altul trebuie să fie pisica, iar ceilalți elevi formează gardul, i se poate atribui unui elev și rolul de conducător de joc. Profesorul are obligația să explice copiilor sarcinile fiecărui rol, precum și regulile jocului.

Menționăm că elevii care formează gardul sunt dispuși în două semicercuri

Pentru acest joc sarcinile rolurilor sunt:

Conducătorul de joc are sarcina de a numii elevii și rolurile pe care le atribuie, precum și de a veghea la respectarea regulilor jocului putând da diverse pedepse celor care nu le respectă, fiind datorită profesorului să stabilească încă de la început ce pedepse pot fi utilizate.

Pisica are ca sarcină prinderea șoricelului.

Șoricelul are ca sarcină să scape timp de 2 minute de urmărirea pisicii (să nu fie prins)

Elevii care formează Gardul au ca sarcină înlesnirea trecerii șoricelului pe sub mâinile lor, aceasta reprezentând găurica din gard, și totodată oprirea trecerii pisicii prin acea găurică.

Să vedem acum care sunt regulile jocului:

Elevii care formează gardul au obligația să se țină de mâini lăsând între ei o distanță care să permită trecerea șoricelului, ridică mâinile sus când acesta încearcă să treacă și lasă mâinile în jos blocând trecerea pisicii, nu au voie să se desprindă de mâini și nici să schimbe locurile între ei.

Pisica și șoricelul execută alergarea în spațiul special delimitat, neavând voie să treacă de marcaj.

Conducătorul de joc intervine ori de câte ori sunt încălcate regulile aplicând pedepse blânde.

Ce am vrut să arăt cu acest exemplu este faptul că putem face o distincție clară între joc, rolurile jocului, sarcinile rolurilor și regulile jocului.

Acum că aceste lucruri au fost clarificate să vedem care este treaba cu rolurile la orele de educație fizică. Pentru a ne ușura munca este recomandat ca la fiecare clasă să avem unul sau mai multe ajutoare pe care îi putem numi asistenți, cărora le putem trasa sarcini diferite de la transportul materialelor, până la notarea în caietul profesorului a anumitor rezultate realizate de elevi la diverse probe. Atunci când lucrăm pe grupe este indicat să numim câte un lider (responsabil) de grupă, căruia să-i trasăm sarcini precise. Când avem teme din jocurile sportive, pe lângă arbitru și căpitanii de echipă pe care este recomandabil să fie aleși după valorile democratice prin vot și să rămână stabili la fel ca echipele o dată echilibrate, mai putem atribui sau putem lăsa căpitanii de echipă să hotărască rolul și postul ocupat de fiecare elev în echipa sa.

Eu personal atunci când am teme din jocurile sportive combinate cu teme din rezistență sau forță, îi cer căpitanului de echipă sau liderului de grupă să desemneze pe cineva din grupa

sau echipa sa care să îndeplinească rolul de preparator fizic, acestuia revenindu-i sarcina de a conduce cele două verigi ale lecției cu rol în încălzirea organismului și anume „pregătirea organismului pentru efort precum și influențarea selectivă a aparatului locomotor”, mai mult decât atât acestuia îi revine sarcina de a conduce și veriga destinată dezvoltării calităților motrice rezistență sau forță.

Tot căpitanul de echipă sau liderul de grupă, mai poate să aleagă un preparator tehnic care are ca sarcină conducerea verigii destinate învățării sau perfecționării deprinderilor motrice

După cum am putut vedea jocul de rol este des folosit în activitatea noastră didactică și nu numai. Mai departe vom vedea cum conduce profesorul de educație fizică o astfel de lecție, și care sunt beneficiile aplicării acestei metode și nu în ultimul rând cât de mult ne ușurează munca dacă utilizăm această metodă didactică.

Conducerea lecției

Știm bine că toate lecțiile încep cu așezarea colectivului în obișnuita formație de adunare, apoi urmează salutul și efectuarea prezenței cât și verificarea elevilor care au sau nu echipament, apoi anunțarea temelor lecției. Pentru început alegem un asistent recomandabil dintre cei care sunt scutiți de efort, în cazul în care acesta există, în cazul în care nu este un astfel de elev atunci poate fi folosit șeful de clasă sau cel mai bine elevul de servici din ziua respectivă, (aceste lucruri se stabilesc încă de la prima lecție cu clasa respectivă, atunci când li se prezintă și regulile de protecție a muncii). Acestui asistent îi atribuim ca primă sarcină cu caracter permanent aceea de a ne informa cu privire la absenții de la ora respectivă, cei care nu au echipamentul adecvat și eventualele persoane care din diverse motive nu sunt apte pentru lecție.

Astfel imediat după ce am salutat colectivul cerem asistentului să ne prezinte aceste elemente, după care verificăm nr. total de elevi prezenți, la care adăugăm elevii absenți enumerați de asistent și trebuie să ne dea nr. total de elevi ai clasei, în caz contrar ceva este greșit și se trece la o verificare amănunțită a colectivului nominal, dacă se dovedește că asistentul a greșit cu privire la elevii absenți, acesta este atenționat ca pe viitor să fie mai atent. Procedând în felul acesta nu doar că responsabilizăm elevul dar îi și dovedim că nu putem fi păcăliți.

În cea de-a doua verigă a lecției putem să cedăm direct rolul de conducere preparatorului fizic, nouă revenindune rolul de a interveni atunci când unul din cei care conduc grupele greșește, intervenim cu explicații clare.

Mai apoi în funcție de temele lecției intră în joc preparatorul tehnic care are rol de a conduce exercițiile cunoscute cu care începe de obicei această verigă, nouă ne revine sarcina de a prezenta variații ale exercițiilor cunoscute, precum și exerciții noi, asupra cărora se insistă mai mult cu explicații și demonstrații, după care este în continuare lăsat preparatorul tehnic să își continue jocul de rol.

La veriga de dezvoltare a forței sau rezistenței reintră în joc preparatorul fizic, acestuia aducându-se la cunoștință de către profesor exercițiile ce urmează a fi realizate, precum și succesiunea și dozarea necesare execuției.

Profesorul reintră în joc pe ultimele două verigi, având un rol foarte important în ultima parte când aprecierile trebuie incluse într-o scurtă analiză a lecției și a momentelor mai importante ale acesteia.

Rolul profesorului în lecție

După cum este descrisă conducerea lecției mai sus, la o primă vedere s-ar putea afirma că rolul profesorului într-o astfel de abordare este mult diminuat, sau că profesorul este mai puțin prezent în lecție. Și totuși lucrurile nu stau așa, este adevărat că profesorul se retrage oarecum într-un con de umbră și este mai puțin vizibil lăsând loc dezvoltării personalității elevilor, totodată el are obligația să intervină cu elemente de corectare a execuției exercițiilor, precum și cu observații și aprecieri asupra elevilor care execută corect exercițiile.

Având în vedere că mai nou aproape toate cadrele didactice preferă să lucreze pe grupe, pentru a asigura parcursul individual al potențialului elevului, este imposibil să te afli în același

timp în mai multe locuri, atunci când acorzi atenție unei grupe se poate spune că o neglijezi pe cealaltă, în schimb aplicând jocul de rol la fiecare grupă lași un locțiitor, care devine responsabil de grupă și de ce se execută în cadrul acesteia.

De asemenea profesorul vine cu exerciții noi în fiecare lecție, pentru fiecare grupă, exerciții pe care le și prezintă grupelor și asupra cărora veghează ca ele să fie însușite cât mai corect, știind cât este de greu să corectăm un lucru însușit greșit.

Să nu uităm că profesorul nu doar că răspunde și de cei scutiți de efort, dar are și o obligație morală față de aceștia, care nu din vina lor nu participă activ la oră ci din cauze medicale, chiar dacă nu putem avea o influență asupra fizicului acestora cu siguranță că avem o influență asupra psihicului lor. Pentru aceasta eu recomand atribuirea de roluri și acestei categorii de elevi, ei pot fi; ziariști, jurnaliști, fotografi, suporteri, sau dacă sunt mai mulți, pot fi grupați ca o grupă distinctă la care să se aplice jocul de șah de asemenea având responsabil de grupă, care să țină evidența rezultatelor.

Putem concluziona că asemenea unei instituții unde avem subalterni și superiori acest principiu se aplică lecției unde este folosit jocul de rol, unde în vârful piramidei se află profesorul care are rolul de a coordona întreaga activitate și de a veghea la buna desfășurare a acesteia.

Jocul de rol în educație și activitatea didactică.

Știm bine cu toții că atunci când suntem diriginți ne alegem fiecare sau lăsăm colectivul să aleagă respectând regulile democratice un șef de clasă, stabilim un grafic cu elevii de servici la clasă și pe școală pe zile sau săptămâni, toate acestea sunt jocuri de rol pe care le folosim cu toții. Aceste jocuri de rol pot fi extinse folosind înclinațiile individuale ale elevilor cu diverse alte roluri după creativitatea și imaginația fiecărui cadru didactic.

De exemplu putem crea o grupă a elevilor protectori ai mediului, care să urmărească activitatea celorlalți elevi pe timpul pauzelor, iar atunci când văd că cineva aruncă anbalaje sau mizerii pe jos să anunțe liderul de grupă care împreună cu profesorul de servici și cu ceilalți membrii din grupă să ia măsuri de pedepsire a elevului respectiv conform regulamentului intern.

După cum am mai spus copiilor le plac aceste jocuri de rol, cu o condiție totuși sarcinile fiecărui rol să crească progresiv în funcție de posibilitățile individuale ale celui care își asumă rolul și aproape fără ca acesta să simtă că sarcinile i-au crescut, pentru a nu împovăra prea mult elevul și jocul să rămână plăcut, nu să devină epuizant.

Condiții de aplicare a jocului de rol

- Profesorul să fie un bun organizator
- Colectivul de elevi să fie unul disciplinat
- Nu se aplică la clasele primare decât în condițiile unui colectiv excepțional
- Elevii care își asumă rolurile să cunoască foarte bine sarcinile ce-i revin rolului, precum și exercițiile ce trebuiesc executate.
- Baza materială să permită lucrul pe grupe (cel puțin două spații de lucru).

De ce este important jocul de rol?

În primul rând datorită efectelor pe care le are în dezvoltarea personalității elevilor. Putem observa încă de la prima aplicare a acestei metode, cum cei care au primit roluri de conducere devin mai responsabili, iar ceilalți mai disciplinați.

Crește gradul de interes și de implicare a elevilor în lecție copiii fiind mai atenți la detalii.

Ușurează activitatea cadrului didactic.

Sporește atractivitatea lecției.

Copiii se simt mai apreciați dezvoltând o relație specială cu cadrul didactic.

Cu siguranță mai putem găsi și alte motive care să justifice importanța jocului de rol în educație.

În final menționez încă o dată că toate acestea reprezintă niște observații personale, dar pentru ca acestea să devină posibile a fost necesară o bază minimă de cunoștințe de specialitate pe care am obținut-o studiind următoarele publicații.

Bibliografie:

1. **Cârstea, Gh.** *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul București, 1993
2. **Dragnea, A., Bota, Aura** *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică București, 1999
3. **Illi, Șt.** *Psihologie generală*, Tipărit la fabrica de timbre București, 1999

Rolul educației fizice și sportului în asigurarea unei stări optime de sănătate a tineretului

*Prof.univ.dr. Teodor Pătrăuță
Universitatea de Vest „Vasile Goldiș” din Arad*

The role of physical education and sport to ensure optimal health of youth: *Physical education and sport are embedded in the broad scope and general education. They contribute to the fulfillment of the great ways of education that remains unique in its total effect and different, its variety of forms and procedures. Physical education and sports action falls into a convergent means and measures focused on human acts, to training, education, and employment of social modeling with maximum efficiency, and lifelong learning perspective.*

Researchers in the field of physical culture were found slightly negative trends in motor ability and physical strength indices selected body of school children and youth. In this context an immediate imperative is to improve the quality of education in physical education classes in school, providing a framework and appropriate content using the various means leading to increasing the potential and health index of children and youth school our country.

The literature strongly emphasizes special physical education teachers should conduct physical training of students on the basis of more complete knowledge of the age and individual peculiarities of each child. understanding development requires knowledge of the laws underlying its implementation in different stages and periods during life. within each age period development processes (anatomical and morpho-functional and psychological) are correlative relationships. International relations established is a dynamic structure specifies a time that is different age other in terms of overall structural features. Changing relations specific interoperable transition from one age period to another.

Romanian society compatible with European and world requires Romanian education compatible with the purposes, content, and evaluation approaches specific European and global education. Sport must return to the forefront of youth and education, why not, adults everywhere.

Keywords: *sport, school, youth, education, teachers*

Educația fizică și sportul se înglobează în sfera largă și generoasă a educației. Ele contribuie la îndeplinirea marilor sensuri ale actului educațional care rămâne unic prin efectul său total și diferit, prin varietatea formelor și procedeele sale. Acțiunea educației fizice și sportului se încadrează într-un sistem convergent de mijloace și măsuri care acționează concentric asupra omului, în vederea formării, educării, modelării și încadrării lui sociale, cu eficiență maximă, dar și perspective educației permanente.

Cercetătorii în domeniul culturii fizice au constatat tendințe ușor negative în capacitatea motrică și mai ales a indicilor de rezistența fizică a organismului copiilor și tineretului școlar. în acest context un imperativ imediat îl constituie îmbunătățirea calității procesului de învățământ în cadrul orelor de educație fizică în școală, asigurarea unui cadru

și conținut adecvat, folosind cele mai variate mijloace care să ducă la ridicarea potențialului și al indicelui de sănătate al copiilor și tineretului școlar din țara noastră.

În literatura de specialitate se subliniază cu deosebită insistență că profesorii de educație fizică trebuie să realizeze pregătirea fizică a elevilor pe baza cunoașterii cât mai complete a particularităților de vârstă și individuale ale fiecărui copil. Înțelegerea dezvoltării necesită cunoașterea legilor care stau la baza realizării ei în diferite stadii și perioade în decursul vieții. În cadrul fiecărei perioade de vârstă procesele dezvoltării (anatomo-morfo-funcționale și psihice) sunt raporturi corelative. Relațiile internaționale stabilite constituie o structură dinamică specifică, prin care se deosebește o perioadă de vârstă de alta, sub aspectul particularităților structurale de ansamblu. Schimbarea relațiilor interfuncționale specifice marchează trecerea de la o perioadă de vârstă la alta.

Compatibilizarea societății românești cu cea europeană și mondială impune compatibilizarea educației românești cu finalitățile, conținuturile, modalitățile de abordare și evaluare specifice educației europene și mondiale. Sportul trebuie să revină în prim-planul educației tineretului și, de ce nu, a adulților de pretutindeni.

Marile transformări economico-sociale actuale din țara noastră, se înscriu plenar prin mutații fundamentale de concept, conținut și metodologie în toate domeniile, inclusiv în cel al educației.

Exigențele actualei societăți au la bază un proces formativ-integrativ bazat pe principiul legării tot mai strânse cu activitatea practică, astfel încât tinerii să se poată integra rapid și multilateral în viața socială.

Legarea învățământului de activitatea practică obligă școala ca prin fiecare obiect de studiu să contribuie la dobândirea de către elevi a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor, la educarea calităților, trăsăturilor, sentimentelor apte de a fi valorificate în cadrul activității sociale. În acest context, un rol deosebit revine educației fizice și sportului în predarea cărora trebuie să se acorde prioritate calităților, priceperilor și deprinderilor motrice, trăsăturilor moral-civice și patriotice cu o largă zonă de aplicare, oferind viitorilor specialiști posibilitatea de a se adapta cu ușurință condițiilor de muncă solicitate de profesia aleasă, în strânsă concordanță cu cerințele impuse de comanda socială.

În prezent se afirmă tot mai mult și pe bună dreptate concepția că educația fizică este un important mijloc de formare a tineretului. Elevul de azi, adultul de mâine, trebuie să fie posesorul unei sănătăți și pregătiri fizice bune, el va trebui să cunoască o mare varietate de deprinderi de mișcare cu o largă valoare de întrebuințare, să aibă indici morfo-funcționali ridicați și să dispună de calități motrice și psihice bine dezvoltate care să-i permită adaptarea la o sferă extinsă de activități impuse de cerințele vieții moderne.

Educația fizică perfecționează deprinderea de mișcare, îmbogățește aptitudinile, mărește randamentul activității fizice și intelectuale, căleşte organismul, înarmează elevii cu capacitatea de a-și stăpâni aparatul locomotor atât în procesul viitoare munci cât și în îndeplinirea activității impuse de viața cotidiană.

Pregătirea pentru viitoarea activitate profesională nu constă numai în asimilarea cunoștințelor teoretice, ci și în pregătirea calităților fizice – educația fizică fiind singurul obiect de învățământ care se ocupă cu educarea fizicului, cu dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice. Activitatea prin excelență practică, procesul de educație fizică contribuie la educarea unei atitudini conștiente față de muncă, exprimată prin sârguință, exigență față de colegi, creativitate și inventivitate.

Educația fizică și sportul se înglobează în sfera largă și generoasă a educației. Ele contribuie la îndeplinirea marilor sensuri ale actului educațional care rămâne unic prin efectul său total și diferit, prin varietatea formelor și procedeele sale. Acțiunea educației fizice și sportului se încadrează într-un sistem convergent de mijloace și măsuri care acționează concentric asupra omului, în vederea formării, educării, modelării și încadrării lui sociale, cu eficiență maximă, dar și perspective educației permanente.

Marile finalități ale activității de educație fizică și sport vizează în primul rând asigurarea unei stări optime de sănătate a întregii populații, indiferent de vârstă, exprimat prin robustețe și vigoare fizică, prelungirea duratei vieții active și în general a vieții.

Asigurarea unei capacități fizice, dezvoltarea și formarea la un nivel superior al aptitudinilor motrice de bază, a mișcărilor așa-zise învățate, a celor specifice marii diversități de gesturi motrice, de tehnici proprii sporturilor de vară și de iarnă, concomitent cu dezvoltarea calităților motrice esențiale de bază și combinate (forța, rezistența, viteza, îndemânarea, detenta, suplețea, mobilitatea, etc.) precum și corectarea unor deficiențe fizice, se înscriu în sfera îmbunătățirii funcționalității și eficienței ființei umane.

Pregătirea fizică pentru activitatea productivă, formarea unor deprinderi și priceperi motrice de bază, a unor aptitudini, ca și educarea capacității de autodepășire, formarea unui profil moral, sunt obiective surprinse în finalitatea ce urmărește realizarea integrării și creșterii responsabilității sociale.

Practicarea continuă și sistematică a exercițiilor fizice și a activităților sportive și turistice de masă cu rol recreativ și compensator constituie:

- în primul rând, baza de masă a selecției pentru sportul de performanță;
- în al doilea rând, folosirea utilă și agreabilă a timpului liber;
- în al treilea rând, eliminarea efectelor stresului și al poluării mediului ambient prin contactul individului cu natura și cu elementele ei (aer, apă, soare, peisaj natural);
- în al patrulea rând, ca efect cumulat al celor anterioare, obținerea unei stări de confort fizic și psihic de echilibru, izvor de sănătate și randament social, de bunăstare generală și de bucurie.

Aceste obiective ale activității de educație fizică și sport se înscriu în cadrul factorilor care contribuie și urmăresc realizarea unei educații permanente, educație ce se realizează în cea mai mare măsură prin procesul educațional care la rândul lui trebuie să fie corelat cu cerințele obiective ale societății pentru a-i da posibilitatea elevului să vină în contact cu ele și să se formeze pentru a le putea realiza.

Cercetătorii în domeniul culturii fizice au constatat tendințe ușor negative în capacitatea motrică și mai ales a indicilor de rezistență fizică a organismului copiilor și tineretului școlar. În acest context un imperativ imediat îl constituie îmbunătățirea calității procesului de învățământ în cadrul orelor de educație fizică în școală, asigurarea unui cadru și conținut adecvat, folosind cele mai variate mijloace care să ducă la ridicarea potențialului și al indicelui de sănătate al copiilor și tineretului școlar din țara noastră.

Metodele noi sunt cele care țin seama de natura proprie a copilului și fac apel la legile cunoașterii pedagogice a individului și la legile dezvoltării lui.

Orientarea tehnologiei didactice spre cuantificare ca implicație a raționalizării și obiectivizării, se înscrie în sfera preocupărilor privind optimizarea procesului instructiv-educativ, pe clase și sexe, materializată în indici superiori ai dezvoltării fizice și ai calităților motrice, stăpânirea unor procedee tehnico-tactice specifice diferitelor ramuri de sport și capacitatea de transfer a acestora în condiții diversificate, capacitatea de autoorganizare și practicare a exercițiilor fizice.

Obiectivele generale ale educației fizice școlare sunt același lucru pentru toate școlile, atât din mediu rural cât și din mediul urban. Exercițiile fizice alese pentru realizarea fiecărui obiectiv trebuie să aibă efecte specifice mai ales în direcția întăririi sănătății, dezvoltării fizice armonioase și capacității motrice. La acestea adăugăm mijloace nespecifice complete și condițiile ce favorizează atingerea intensităților, deoarece este cunoscută polivalența și polimorfismul exercițiilor utilizate, prin aceea ca unul și același scop poate fi realizat cu mai multe exerciții aplicate după reguli adecvate. Rezultă de aici rolul fundamental al profesiei în stabilirea programului de educație fizică, adecvat elevilor care îi îndruma. Precizarea obiectivelor educației fizice școlare orientează în general procesul, însă modul de realizare presupune măiestrie profesională.

Educația fizică are un caracter predominant formativ în sensul că face pregătirea pentru "viață" atât a elevilor din mediul urban cât și a celor din mediul rural, nefiind exclus, ba chiar recomandat, din ce în ce mai mult caracterul competitiv.

În literatura de specialitate se subliniază cu deosebită insistență că profesorii de educație fizică trebuie să realizeze pregătirea fizică a elevilor pe baza cunoașterii cât mai complete a particularităților de vârstă și individuale ale fiecărui copil. Înțelegerea dezvoltării necesită cunoașterea legilor care stau la baza realizării ei în diferite stadii și perioade în decursul vieții. În cadrul fiecărei perioade de vârstă procesele dezvoltării (anatomo-morfo-funcționale și psihice) sunt raporturi corelative. Relațiile internaționale stabilite constituie o structură dinamică specifică, prin care se deosebește o perioadă de vârstă de alta, sub aspectul particularităților structurale de ansamblu. Schimbarea relațiilor interfuncționale specifice marchează trecerea de la o perioadă de vârstă la alta.

Dinamica dezvoltării interstadiale depinde nu numai de particularitățile de vârstă ce caracterizează elevii într-o anumită etapă a creșterii, ci și de particularitățile individuale. Acestea se referă la caracteristici individuale mai mult sau mai puțin semnificative care îl deosebesc pe un elev de altul în cadrul aceleiași perioade de vârstă indicii de dezvoltare putând să oscileze între limite destul de largi.

Datele cercetărilor psiho-bio-motrice și pedagogice au demonstrat că pentru a organiza procesul instructiv-educativ corespunzător exigențelor vieții actuale, referitor la pregătirea tineretului școlar, este imperios necesar să avem o reprezentare clară asupra stadiilor de dezvoltare ale copiilor. De aici, necesitatea ca viitorii profesori, specialiști în domeniul educației fizice și sportului să fie buni cunoscători ai psihologiei și pedagogiei.

Pentru a face față provocărilor secolului XXI, misiunea educației este de a permite fiecărui membru al comunității umane să-și dezvolte și valorifice pe deplin potențialul, să-și asume responsabilitatea pentru propria viață, dar, în același timp, să poată percepe individualitatea celorlalți, să se înțeleagă pe el însuși, să înțeleagă lumea, să dorească să conviețuiască în armonie.

Concluzii

Școala se află de mai multe decenii într-un proces de continuă transformare. Se vorbește chiar de existența unor reforme permanente, dar nu orice schimbare curentă sau dictată ideologic poate fi considerată reformă.

Orientarea schimbării vizează și domeniul atât de important – cel al educației fizice și sportului, domeniu care ar trebui să conducă la formarea unui tineret viguros atât la trup dar și la minte – care să aibă șanse de succes egale cu celelalte domenii ale educației, numai așa putem vorbi de o educație fundamentală solidă.

Vorbim aici de o societate educațională, o societate în care ocaziile pentru a învăța apar permanent, iar oamenii trebuie să profite de orice ocazie pentru a se perfecționa, inclusiv în și prin sport.

Compatibilizarea societății românești cu cea europeană și mondială impune compatibilizarea educației românești cu finalitățile, conținuturile, modalitățile de abordare și evaluare specifice educației europene și mondiale. Sportul trebuie să revină în prim-planul educației tineretului și, de ce nu, a adulților de pretutindeni.

Bibliografie

1. **Dragnea, A.; Bota, A.(1999)-** Teoria activităților motrice: Educație fizică, sport, activități de timp liber, activități de expresie corporală, București, Editura Didactică și Pedagogică R.A.
2. **Epuran M., Marolicaru M. (2000) -** Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
3. **Ionescu, M., Chis, V.(coord.), (2009),** Fundamentari teoretice si abordari praxiologice in stiintele educatiei, Editura Eikon, Cluj-Napoca

Selecția și pregătirea echipei reprezentative a școlii în ora de activități sportive și în afara orelor de educație fizică în învățământul gimnazial

Profesor Flavius Stoica
Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Arad

Selection and training of the representative school team during and outside P.E. classes: *Mainly, selection consists in discovering those individuals, who, from the genetical point of view, health status and power of adapting find themselves within the limits of the increasingly demanding programmed effort.*

Thus, selection implies choosing the best-fitted students for football. The criteria applied refer to working upon the student in such a way that this will eventually represent the domain of activity for the student's entire life.

Selecting the best students must be permanent and this should happen outside and within P.E. classes as well as during competitions. Generally, selecting and training the representative school team is a very important activity which stirs students' interest and attention. This task is very demanding as well as permanent duty for the P.E. teacher.

Key words: selection, football, children

Selecția este un proces permanent și diferențiat stadial care debutează înaintea angajării într-o activitate sportivă organizată și continuă pe întreg parcursul activității sportive active și se termină odată cu abandonarea acestei activități având ca obiect alegerea, urmărirea evoluției și trierea elevilor, sportivilor după anumite criterii bine stabilite. Selecția constă în depistarea acelor indivizi, care prin fondul lor genetic, prin starea lor de sănătate și potențialul lor adaptativ corespund cerințelor mereu crescute ale efortului programat.

Selecția psihologică este demersul științific prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale elevilor și corespondența acestora cu cerințele delimitate ale activității - fotbal școlar. Selecția implică alegerea elevilor mai bine dotați pentru activitatea ramurii sportive-fotbal, după criterii optime bine stabilite. Selecția operează asupra elevului în așa fel încât îi stabilește acestuia domeniul de activitate pentru întreaga viața legată de practicarea unui sport.

În practica curentă, selecția la nivel de școală și cluburi sportive operează în trei trepte:

1. Selecția inițială (la nivel primar) - are un caracter de investigație complexă a copiilor, elevilor și are ca scop stabilirea aptitudinii sau implitudinea pentru fotbal (în cazul nostru fotbal școlar), pe criteriul sănătății și dezvoltării fizice.
2. Selecția secundară (la nivel gimnazial) se constată destul de obiectiv prezența unor aptitudini specifice ale elevilor pentru fotbal. Este selecția care ne interesează pe noi în lucrarea de față. Profesorul de educație fizică poate realiza selecția elevilor în acest stadiu mai ușor pe baza datelor obținute din învățământul primar, este și cazul meu pentru că pregătesc în paralel și echipa reprezentativă școlară primară (I-IV) și elevii selectați în prima etapă trec cu succes selecția secundară pentru echipa școlară de gimnaziu.
3. Selecția finală (la nivel liceal) cuprinde ultima etapă în realizarea performanței școlare și se poate folosi de către profesorul de educație fizică din învățământul liceal. El poate alcătui echipa (liceului), pe baza datelor folosite de la profesorii din învățământul primar și gimnazial (elevii care au practicat fotbalul în învățământul primar și gimnazial).

Selecția, în vederea depistării elevilor talentați, trebuie să aibă un caracter permanent, și se efectuează în cadrul orelor de activitate sportivă, orelor de educație fizică și în cadrul competițiilor de masă. Acest stadiu al selecției secundare corespunde promovării elevilor din gimnaziu cu perspectivă de afirmare odată cu începerea treptată a pregătirii elevilor-sportivi pentru realizarea performanței școlare.

La nivel gimnazial se continuă selecția inițială iar profesorul începe selecția secundară. Profesorii responsabili la fiecare școală pe ramura sportivă - fotbal ar trebui să fie aceeași și la

ciclul gimnazial precum și la ciclul primar, unde ar trebui să se ocupe de selecția inițială și de pregătirea echipei reprezentative școlare primare, selecția secundară este mai ușor de realizat datorită cunoașterii potențialului elevilor din ciclul primar (rar apar elemente noi de notorietate - elevi cu calități proveniți de la alte școli). În general profesorii ar trebui să se bazeze pe elevii care sunt elevi ai școlii respective.

Apreciind-o ca o activitate importantă, care popularizează atenția și interesul elevilor din școală, echipa reprezentativă trebuie să constituie o sarcină deosebită și permanentă pentru profesorul de educație fizică. Selecția în vederea depistării elevilor talentați trebuie să aibă un caracter permanent și se efectuează în cadrul orelor de activitate sportivă, orelor de educație fizică și la competițiile de masă. Preocuparea profesorului de educație fizică pentru realizarea performanței școlare se bazează și pe selecția secundară.

Selecția secundară este unul dintre factorii principali pe care este clădită echipa reprezentativă școlară în învățământul gimnazial. Selecția are loc în permanență pe parcursul unui an școlar. În acest sens se pot pregăti o serie de echipe reprezentative, participând cu acestea în cadrul Campionatului Școlar Județean - Divizia A, participarea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, Cupa Crisius, diferite cupe și alte competiții tradiționale.

Selecția elevilor care nu practică fotbalul la nivelul cluburilor și asociațiilor sportive din județul Arad, cu reale calități înspre practicarea unui sport, în cazul nostru fotbalul, constituie un bun prilej în alcătuirea unei echipe reprezentative școlare bazată exclusiv pe elevi nelegitimați la cluburi (în cazul competițiilor sportive fără jucători legitimați la cluburi).

În procesul de selecție al elevilor de gimnaziu trebuie să se respecte cu precădere criteriile care facilitează o bună alegere, corespunzătoare cerințelor și caracteristicilor jocului actual cum ar fi: criterii de sănătate; criteriile specifice jocului de fotbal școlar: efectuarea unor probe specifice: menținerea mingii în aer din deplasare, prin lovituri repetate cu piciorul și cu capul; pase scurte și medii, din deplasare cu și fără preluare; conducerea mingii cu schimbări de direcție și finalizare, evoluția în jocul de fotbal pe teren redus urmărind: abilitatea în manevrarea mingii; calitățile morale; participarea activă în fazele de atac și apărare; modul de integrare în jocul colectiv.

Selecția și depistarea elementelor de perspectivă din școala la care se lucrează, se poate face în mod special prin: stabilirea la fiecare început de an școlar a unui program destinat exclusiv selecției afișat în mod vizibil, urmărirea în mod continuu a tuturor competițiilor sportive școlare cu caracter de masă din școală; organizarea unor jocuri (școala de vară sau cupe locale) în timpul vacanțelor.

Considerentele și criteriile de selecție prezentate mai sus au ca scop modalități eficiente, care să concure la promovarea fotbalului școlar și a celui de performanță pentru descoperirea unor elevi cu reale calități pentru practicarea fotbalului de performanță.

Respectând criteriile unei selecții școlare corespunzătoare (selecții bune), acestea contribuie în mod direct asupra elevilor printr-un proces de instruire cu implicații deosebite în formarea unor elevi-sportivi capabili să practice un joc școlar modern.

În anul școlar/competițional munca la echipa reprezentativă școlară încă din luna septembrie printr-o selecție de completare a echipei reprezentative. Trebuie luate o serie de măsuri care se impun pentru realizarea selecției:

- în urma testelor realizate (pe care le prezint, însă, mai târziu)
- acțiunea de selecție trebuie să se desfășoare în condiții organizatorice bune: temperatură favorabilă, echipament corespunzător, mingi, jaloane și alte accesorii
- selecția se va face cu mare exigență, efectele acesteia se văd pe mai departe în performanța sportivă școlară
- la selecție alături de elevii din ciclul gimnazial trebuie aduși și copiii din clasele primare.
- se va stabili un program de selecție (3 acțiuni de selecție pe parcursul unei săptămâni) care va fi făcut cunoscut prin afișare, copiilor și părinților din școală.

La acțiunea de selecție trebuie să participe un număr cât mai mare de elevi ai școlii din care se vor selecta un număr de 12-15 elevi în urma criteriilor mai sus menționate, ceilalți rămânând în vizorul echipei.

Pe parcursul săptămânilor de selecție trebuie să se dispute și meciuri amicale care să edifice profesorul și mai mult asupra potențialului și calităților elevilor care au venit la procesul de selecție.

Elevii din clasele primare nu vor efectua testele de selecție, ei vor participa la antrenamentele echipei, pentru că sunt elemente de perspectivă și care prin obișnuirea de timpuriu cu antrenamentele și competițiile școlare se vor integra rapid în jocul de fotbal școlar.

Ca și concluzie a selecției efectuate se poate observa un nivel mult mai scăzut al calității elevilor care au participat la acțiune, din punct de vedere al nivelului antropometric, motric, al elementele de tehnică stăpânite de aceștia față de selecțiile elevilor realizate în anii precedenți.

Prin selecția la nivel de școală se va reuși descoperirea unor elemente de reală perspectivă în domeniul sportului școlar (fotbal), chiar dacă față de anii precedenți nivelul este mai scăzut. Soluția profesorului-antrenor al echipei, este promovarea elevilor din clasele mai mici, respectiv: a-IV-a, a-V-a, a-VI-a și integrarea cât rapidă a acestor elevi. Stabilirea și atingerea unui obiectiv de mare performanță școlară (locul I, II, III - faze superioare la ONSS, Cupa Crisiuș, Cupe tradiționale), se poate realiza cu acești elevi pe parcursul a doi-trei ani școlari.

Prezentarea echipei reprezentative de fotbal la competiții, necesită o selecție și un proces de instruire corespunzător, bazat pe o serie de cerințe metodice.

Depistarea elementelor de perspectivă din școala se va realiza în mod special prin: stabilirea la fiecare început de an școlar a unui program destinat exclusiv selecției, urmărirea continuă a competițiilor sportive cu caracter de masă: Olimpiada Națională a Sportului Școlar: faza pe școală, municipală, județeană, pe zonă, națională; Campionatul Școlar Județean, organizarea unor jocuri (sau cupe locale) în timpul liber al elevilor (vacanțe). În pregătirea elevilor am ținut seama de particularitățile de vârstă ale elevilor, timpul afectat pregătirii și de condițiile materiale, având ca scop realizarea următoarelor obiective:

- dezvoltarea calităților morale și psihice specifice jocului de echipă;
- dezvoltarea calităților motrice specifice;
- consolidarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice și a acțiunilor de atac și apărare;
- omogenizarea tactică a echipei;
- învățarea, interpretarea și respectarea articolelor din regulamentul de joc.

Pentru realizarea obiectivelor propuse, se va avea în vedere o orientare metodică și o urmărire ritmică, astfel ca ponderea factorilor de antrenament, printr-o înlănțuire funcțională corespunzătoare, să poată contribui la îndeplinirea sarcinilor propuse pentru fiecare perioadă și etapă de pregătire.

Tipurile de lecții proprii antrenamentului sportiv (cercului sportiv), includ numai rareori sarcini limitate la un singur factor al antrenamentului.

Fixarea în ciclul săptămânal de pregătire, a acestui tip de lecție este caracteristică perioadelor pregătitoare și se adresează pregătirii fizice (PF), care însă nu trebuie omisă nici în perioada competițională.

În general cele mai răspândite tipuri de lecții în cadrul cercurilor sportive sunt cele în care sunt întruniți câte doi factori, ca: T-TA (tehnică - tactică); T-PF (tehnică - pregătire fizică); TA-PF (tactică - pregătire fizică).

Tipurile de lecții menționate mai sus se pot eșalona în felul următor, ținând seama de perioada de antrenament și numărul de antrenamente într-un ciclu săptămânal: marți PF-TE, joi TE-TA, vineri joc, marți PF-T, joi joc, vineri T-TA, depinde de graficul de pregătire al echipei.

Este necesar ca profesorul de educație fizică, să-și adapteze activitatea specifică pe terenurile de sport, unde se desfășoară lecțiile de educație fizică, pe terenuri de dimensiuni reduse, amenajate pentru handbal, baschet sau volei. În aceste împrejurări, este foarte importantă

utilizarea rațională și metodică a spațiilor reduse și pot fi totuși utile pregătirii fotbalistice. Pe aceste terenuri, elevii își formează deprinderile de stăpânire a mingii, deprinderile tehnico-tactice elementare (lovire-demarcare, pase de pe loc și din mișcare, cu piciorul și cu capul, preluări și conducerea mingii, depășiri individuale, efectuarea marcajului).

Eficiența unei bune pregătiri, în cadrul acestor condiții – pe un astfel de teren – depinde în primul rând de modul cum a fost pregătit antrenamentul, de capacitatea metodică și organizatorică a profesorului de educație fizică.

Consider că selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare este o activitate importantă, care polarizează atenția și interesul elevilor din școală, echipa reprezentativă constituie o sarcină deosebită și permanentă pentru profesorul de educație fizică.

Bibliografie

1. **Balint, Gh.**, *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*, Iași, Editura PIM, 2007
2. **Bogdan, C.**, *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Arad, „Vasile Goldiș” University Press 2000
3. **Cârstea, Gh.**, *Orientări și tendințe în educația fizică și sportivă*, ANEF, București, 1991.
4. **Cârstea, Gh.**, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Ed. Universul, 1993.
5. **Cernăianu, C.**, *Fotbalul modern*, București, Ed.Sport-Turism, 1978, cotă II 14222.
6. **Demian, M.**, *Curs de fotbal*, Universitatea de Vest – Arad, 1998. cotă II 25898
7. **Dumitrescu, G.**, *Curs de fotbal*, Universitatea din Oradea, 2011
8. **Motroc, I., Motroc, F.**, *Fotbalul la copii și juniori*, București, Ed.Didactică și Pedagogică, 1996,cotă II 25306.
9. **Programa școlară pentru V-VIII, Anexa nr.1. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, 2009, MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII, PROGRAME ȘCOLARE, CLASELE V-VIII,EDUCAȚIE FIZICĂ**, București – 2009
10. **Scarlat, E.**, *Lecția de educație fizică Metode și mijloace* , București, Ed. Sport-Turism, 1981.

Asociații sportive Arădene

Profesor Horia Truță

Sports Associations of Arad: *The author presents the tumultuous beginnings of two Arad sports associations and how they carried out their activity. This retrospective can be a model of love for physical activity given by precursors to contemporaries.*

Keywords: *sports association, history.*

Asociația sportivă Găiana

La începuturile sale, mișcarea sportivă, din Gai, era organizată pe criterii etnice, existând chiar dispute, adevărate lupte, la început, pentru folosirea maidanelor, (râturilor), suprafețelor acoperite cu iarbă, iar mai târziu, a terenului de fotbal, amenajat în Piața Sfânta Elena (Ghizela).

În 1925, *Hercules*, echipa de fotbal a Gaiului, deoarece purta același nume cu cea din Pârneava, conform obiceiului, a fost provocată, de aceasta din urmă la un meci. Miza jocului era păstrarea denumirii echipei ; cea care pierdea, trebuia să-și schimbe numele. Fiind învinsă, Asociația sportivă din Gai, a trebuit să accepte, numele acordat de echipa câștigătoare și anume: *Juventus*. În 1929, Clubul sportiv *Juventus - Gai*, condus de un comitet, în frunte cu președintele Ioan Zsotesz – Inspector la Fabrica ASTRA, dispunea de un teren de fotbal, pentru care nu plătea chirie, sau alte taxe. Suprafața, de 9800 m.p.(aproape 1 ha), din Piața Sfânta Elena, în apropierea Bisericii Catolice și a Cinematografului *Solidaritatea*, cunoscută sub numele *La Gropi* era împrejmuită cu sârmă și se afla în proprietatea Primăriei. Pentru susținere financiară și în scopuri educative, clubul, organiza diferite activități distractive, petreceri, jocuri etc. Numele *Juventus*, se regăsește, între donatorii Asociației Corale *Sloga*, fiind gravat pe lancea drapelului din Biserica Ortodoxă Sârbă.

În aceeași perioadă (1927-1928), în Gai, s-a mai înființat o asociație sportivă mixtă numită: *Venus*, care, transformată ulterior în *Șoimii*, a scindat întreaga mișcare sportivă din cartier. Echipa, a avut o bună susținere, mai ales din partea tineretului, având chiar un imn din care redăm un fragment: *Veniți! Veniți, cu toții / Cântați acum în cor / Ca să știe-o lume 'ntreagă / De echipa Șoimilor!*

Datorită rivalităților, exploatate și dezvoltate de unii până la forme violente, în anul 1935, *Șoimii*, s-a afiliat Clubului CFR, în timp ce *Juventus*, rămasă fără conducere operativă, bani, reprezentare și sportivi, a ajuns în pragul desființării. Nu s-a întâmplat acest lucru, deoarece, era încă susținută material și moral, de câțiva cetățeni mai cu stare din Gai

În această situație, avocatul dr. Ioan Fericean, așa cum prezenta Ziarul *Știrea* din februarie 1938, *făcând apel la toată suflarea românească din Gai, contând și pe colaborarea celorlalte etnii*, a propus înființarea unei Asociații sportive unice, cu numele *Găiana*. În această organizație, urmau să fie înglobate toate forțele cartierului, vechii activiști și sportivi, indiferent de naționalitate. Într-o participare deosebit de numeroasă și entuziastă, la 6 februarie 1938, propunerea lui Ioan Fericean, a fost acceptată, fiind ales ca președinte al noii structuri. Vicepreședinți, au fost aleși, la propunerea lui Ioan Fericean, conducătorii vechilor grupări: Gheorghe Popian, fost președinte al *Juventus*, P. Conrad, Șeful Circumscripției administrative II Gai, fost președinte la *Șoimii*, la care s-a alăturat Ion Olaru. În finalul ședinței, Ioan Fericean a subliniat faptul, că *noua Asociație, acceptată de toți, nu are doar scopul de a promova fotbalul, ci și o menire social – culturală, prin înființarea unor secții muzicale, corale, de turism, atletism, etc.*

Înscrisă imediat în campionatul municipal de fotbal, alături de echipele: *Mica, Astra, Crișana, SGA, Tricolor, Titanus, Transilvania, Unirea, Hakoah, Olimpia, Înțelegera*, formația din Gai a suferit o serie de înfrângeri, astfel că după 3 etape era pe locul 10, în clasament. Dar la 9 martie 1938, *Găiana* a produs cu această conducere nouă, *surpriza zilei*, câștigând prin golurile

marcate de Kotroco și Brutin, cu scorul 3-1 în meciul cu SGA (Societatea de Gimnastică Arad). Cu toate acestea, deși exista mult optimism, echipa, totuși, nu și-a mai revenit, încheind campionatul pe unul din locurile codășe.

În 1945, formația de fotbal *Găiana* a fost înscrisă în Campionatul Municipal, Grupa A, alături de *Amefa*, *Hacoah*, *Frontiera*, *Gloria*, *Olimpia*, *Banatul* și *Astra*. A debutat slab, pierzând acasă, primul meci, la cel de al doilea înfrângerea fiind categorică. AMEFA a dispus ușor de echipa din Gai, făcându-și un golaveraj bun și un bun antrenament. Scorul final de 8-0 a fost fixat prin cele 7 goluri marcate de Bătrân și unul de Igna. În felul acesta, după două etape și tot atâtea înfrângeri, *Găiana* ducea lanterna Grupei. După trei etape, *Găiana*, nu a marcat nici un gol, primind în schimb 20. În meciul disputat, în Micălaca, echipa locală, Gloria, nu a reușit însă, să o învingă, cu toate că a condus din minutul 8 al primei reprize, prin golul marcat de Bugariu. Egalarea a venit în minutul 82 prin Mureșan. Meciul, deosebit de rapid, a fost arbitrat corect de Schneider, ajutat de Ardelean și Petrică. În felul acesta echipa formată din: Tudor – Berar, Secară – Horgoș, Iovin, Tulucan – Flora, Bora, Mureșan, Spanaiol, Faur, a produs, prin scorul egal, în deplasare - *Surpriza zilei*, viu comentată în presa locală.

Spre marea dezamăgire a suporterilor, după 7 etape, *Găiana* se afla pe ultimul loc, fără să fi câștigat vreun meci, cu un singur meci egal și un golaveraj dezastruos: 1-21. Pe locul I, se afla echipa AMEFA, cu șase meciuri câștigate și un egal. Formația nu s-a mai putut redresa, în 20 septembrie 1945 meciul cu Vulturul Grădiște fiind pierdut cu 1 – 3, astfel că în 1948, Asociația sportivă *Găiana*, s-a desființat fiind preluată de Clubul Indagrara, e curând înființat.



Echipa de fotbal Șoimii după meciul cu Virtutea câștigat cu scorul 2-1 (1926)

Sportivii din Gai, cu tricouri negru-galbene, sunt în rândul din spate, în picioare: Gr. Barbu, G. Bogățean, G. Ionescu, N. Popian, G. Moți, I. Oprea, L. Țigu, G. Robu, Szg. I. Roșu, L. Bogățean

Asociația sportivă *Indagrara*

Clubul sportiv a luat ființă, la scurtă vreme după Naționalizarea Întreprinderii de Sprit și Drojdie Indagrără din Gai. Încă din 1948, echipa de fotbal activa, în Divizia C, dar cu rezultate slabe. După 6 etape, ea se afla abia pe locul 6 în clasamentul seriei.

Memorabil, a rămas meciul amical, disputat de *Ziua Eroilor*, duminică 13 iunie 1948, pe arena Gloria, cu formația CFR. Jocul a fost distractiv, comenta ziarul local *Patriotul*, până la repriza a doua, când din cauza indisciplinei unor jucători, s-a iscat un scandal cu bătaie în toată regula, între jucători. Câțiva fotbaliști s-au încăierat, lovindu-se reciproc, cu pumnii și picioarele. Intervenția promptă a conducătorilor celor două grupuri, a pus însă capăt încăierării. Greșala principală a fost a arbitrilor care a condus jocul defectuos. Scorul de 4-1 a fost favorabil Indagrarei ridicându-i prestigiul și moralul, mult afectat.

La 10 martie, 1950, a avut loc instalarea noului Comitet sportiv al Întreprinderii Industriale de Stat 7 *Noiembrie* din componența căruia, făceau parte: Magda Iosif, Doboș Ludovic, Barna Dumitru, Cismaș Sava, Tudor Petru. Clubul numit *Indagrara*, avea șapte secții, a tot atâtea discipline sportive.

Secția de fotbal, activa pe terenul propriu, cu trei echipe: seniori, juniori și pitici. În acel an (1950), echipa de seniori, antrenată de Czegina Tiberiu, a susținut 11 meciuri, clasându-se pe locul doi, în campionatul orașenesc, după *Flamura Roșie*, în fața căreia a pierdut cu 4-1 (2-0). Despre această competiție, presa vremii a comentat următoarele: *Echipa formată din Lorincz, Princz, Jivan, Szarka, Nagy, Szurdi, Găluț, Kapas (Havram), Szinder, Brosovschi, a jucat sub posibilități, meciul degenerând în durități, Printz, fiind chiar eliminat de pe teren. De altfel, în campionat, au mai fost și alte câteva cazuri de indisciplină, generate de fotbaliștii: Bătrân Doni, Lorincz Emerich și Havram Iuliu, care au și fost puși în discuția colectivului de muncă din care făceau parte. S-au remarcat Nagy, Szurdi, Szinder și Havram.*



Stadionul Indagrara 1960

În acel an, echipa de fotbal *Spartak - 7 Noiembrie*, a câștigat *Turneul de fotbal* pentru Fondul Mondial al Păcii. Competiția, care s-au bucurat de prezența a 2000 de spectatori, s-a desfășurat la 24 august 1950, pe terenul *Progresul*, în organizarea Comitetului Județean de Cultură Fizică și Sport și a Comisiei Județene de Fotbal. Au evoluat 8 echipe: *Progresul*, *Spartac SSCC*, *Spartac - 7 Noiembrie*, *Locomotiva*, *Metalul (Amefa)*, *Constructorul*, *Flamura Roșie (UTA)* și *Spartak - FZ* (Fabrica de Zahăr). Întrecerile, organizate, pe sistem eliminatoriu, au fost câștigate de echipa *Spartak - 7 Noiembrie*, prin tragerea la sorți, care s-a făcut după încheierea la egalitate a meciului final, în compania echipei divizionare *Flamura Roșie (UTA)*. Echipa a încheiat, însă, campionatul, doar pe locul 9 din cele 11 echipe înscrise în competiție.

Alte secții ale asociației au fost: *Popice*, cu 15 sportivi, care țineau antrenamentele cu regularitate, astfel că au ocupat locul 6 în competițiile dotate cu trofeul *Cupa RPR*; *Voley* cu 2 echipe, una de băieți și una de fete ; *Box*, cu un lot din 8 sportivi, antrenați de Dumitru Faur, urmat de Remus Mohan. Acesta din urmă, l-a descoperit și pregătit pe Ioan Covaci, vicecampion național; *Șah*, cu 17 jucători legitimați care activau în Divizia A.

Duminică, 5 august 1951, în fața unui numeros public, a fost inaugurat Stadionul *Spartak - 7 Noiembrie*, amenajat în apropierea întreprinderii și a Clubului. La festivitate, au vorbit: Vasile Goguță, directorul Intreprinderii tutelare, Formanek Iuliu, președintele Comitetului sindical, Csillag Mihai, din partea Consiliului Sindical Regional, Ioan Vlaicov reprezentantul Comitetul Regional de Cultură Fizică și Sport și Gheorghe Berindean, membru al colectivului de fotbal al Intreprinderii. Au urmat competiții demonstrative , la mai multe discipline sportive și un turneu *fulger* de fotbal cu participarea echipelor: *Spartak SSCCA*, *Spartak 7 noiembrie*, *Spartak FZ*, *Progresul*, *Artex*, *Metalul Flamura Roșie*, *Constructorul* și *Flamura Roșie - UTA*, aceasta din urmă fiind cea care a câștigat întrecerea.

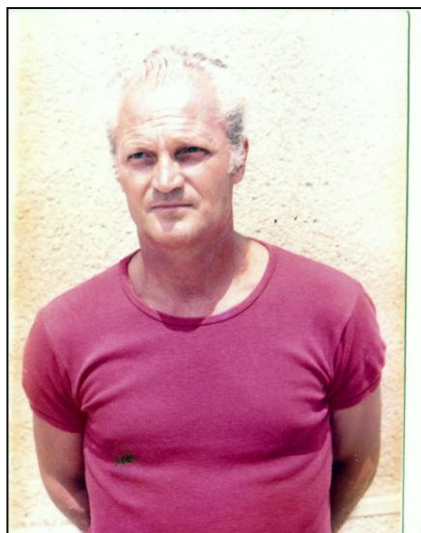
În 1963, președinte al Asociației sportive, era Ioan Pavel.

Ardelean I. Ioan

RECOLLECTIONS: *The authors of these articles honour the old colleagues who represented models to follow and honoured the profession for which they had prepared.*

Keywords: *homage, profession, professor*

Colonel (r) Iosif Halja



Deosebită onoare pentru elevul de odinioară de aș portretiza unul dintre cei mai valoroși și admirabili profesori, pe care i-a cunoscut și avut de-a lungul vieții liceale.

În acea constelație de aștrii ai învățământului sebișan, așa cum i-am perceput noi elevii în urmă cu 50 de ani, domnul profesor Ioan Ardelean și-a făcut un loc cu totul special în inimile noastre. Bărbat plăcut, cu alură de actor, cu vorba blândă și plină de căldură îți dădea curaj după primele cuvinte iar pe cei mai timizi și-i apropia cu mult tact. Un om cu atitudine, comportament și vocabular alese, un adevărat pedagog, pe care l-am purtat pretutindeni și mereu în suflete.

Născut la 28 martie 1931, în comuna Răpsig, județul Arad, după studiile primare din comuna natală, a fost înscris pentru a urma cursurile Școlii Normale din Arad pe care a absolvit-o în anul 1951, fiind calificat ca învățător. În același an a fost încorporat în armată. După lăsarea la vatră, a fost admis la Institutul de Cultură Fizică și Sport București, pe care îl absolvă cu brio, fiind primul profesor licențiat în educație fizică din fostul raion Gurahonț, regiunea Crișana.

Ca urmare a seriozității și competenței a fost numit ca metodist în specialitatea educație fizică la nivelul raionului. Apoi, tot ca urmare a recunoașterii valorice și a seriozității, a îndeplinit funcția de șef al cercului pedagogic mai bine de 30 de ani până în apropiere de pensionare.

Apreciatul nostru profesor având specialitatea fotbal s-a ocupat la nivelul liceului sebișan, de jocurile sportive: fotbal, handbal, volei, având prezențe active cu formațiile liceului atât la nivelul fostei regiuni Crișana cât și a județului Arad, unde pentru rezultatele obținute, echipele conduse de domnia sa, au fost apreciate și premiate cu: diplome, cupe, materiale sportive. Rezultate bune și foarte bune cu elevii, a obținut și în alte discipline sportive în special în atletism cu elevi precum: Tomșa Marcel și Schida Florin la semifond, Ardelean Mihai-greutate, selecționați de cluburi de mare performanță: Steaua și Dinamo.

Apoi, profesorul nostru a contribuit cu experiența și competența sa și la performanțele echipei locale de fotbal Crișana Sebiș, pe care a pregătit-o și condus-o în divizia C. Amintiri nepieritoare ne leagă de minunatul nostru profesor care asigura acest echilibru de înțelegere și ascultare, de care elevii aveau atâta nevoie. Toate greutățile și dificultățile specific secolului trecut în relizarea profesională sau sportivă a elevilor, le înțelegea ca om de mare calitate care simțea că marea performanță era atât de inaccesibilă elevilor săi.

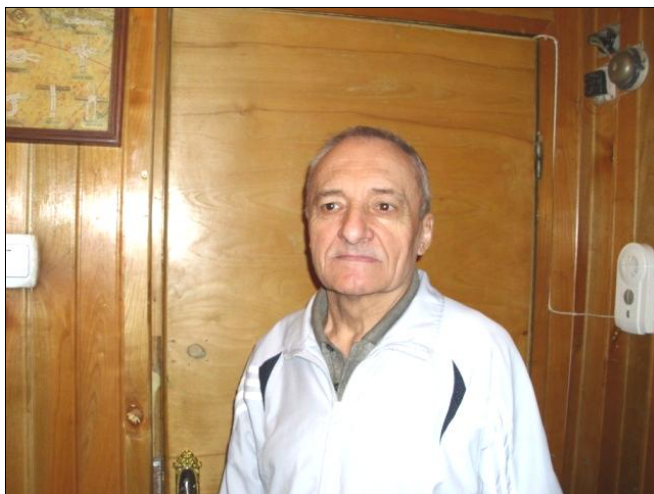
Iată cum l-am cunoscut și perceput noi elevii de acum 50 de ani pe distinsul nostru profesor, un tip deosebit de riguros și conștiincios, care ca fiecare dintre noi s-a confruntat de-a lungul vieții cu bucurii și necazuri. După cum și în prezent se luptă cu o boală grea, pe care la vârsta sa reușește să o controleze cu aceeași siguranță dintotdeauna.

Noi, cei cărora ne-ați fost mentor vă urăm din toată inima **SĂNĂTATE** și **“La mulți ani!”**

Profesor Feieș Petru Omul lucrului bine făcut

Profesor Octavian Lupei

Professor FeiesPetru, The Well Done Work Man



Ne-am cunoscut la sfârșitul anilor '60 când eram studenți la Facultatea de Educație Fizică din Timișoara. Domnul Feieș era un bărbat cu alură athletică care era un bun sportiv și unul dintre cei mai buni studenți din anul său. Era un sportiv desăvârșit care în acea vreme era în lotul echipei de fotbal Politehnica Timișoara.

S-a născut pe 20 octombrie 1949 în comuna Șicula, județul Arad unde a făcut și școala primară și generală. În anul 1963 a dat admitere și a intrat la Liceul de cultură generală Ineu pe care l-a absolvit în 1967.

În perioada 1967-1970 a urmat cursurile Facultății de Educație Fizică din Timișoara pe care a absolvit-o cu note mari reușind să obțină un post în județul Arad la Școala Generală din Apatuș.

În anul 1974 a fost transferat la Liceul din Ineu întrerupând activitatea pe perioada desfășurării serviciului militar la Școala de ofițeri de rezervă Radna. În această perioadă a fost component al echipei de fotbal „Victoria Ineu”, echipă cu care a promovat în Divizia C în anul 1978. La această echipă a fost și antrenor jucător în perioada anilor '80. În anul 1984 s-a transferat pentru un an la echipă Crișul Buteni la care a fost antrenor jucător. Printre copiii pe care i-a depistat și au ajuns jucători în lotul echipei UTA au fost Gaica, Gaie și Rusan.

Datorită calităților sale de bun organizator, exigenței și punctualității a fost numit în 1985 director executiv cu munca educativă pe care a deținut-o până în anul 1991, când a fost ales director la Liceul din Ineu. În această perioadă Liceul a ajuns renumit datorită performanțelor sale, disciplinei și curățeniei.

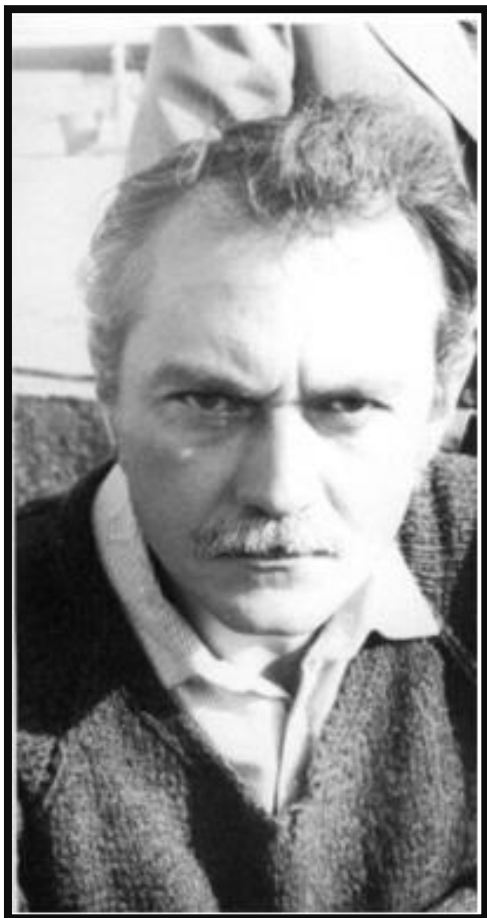
Datorită calităților sale și fiind un bun gospodar în anul 1996 deși a candidat ca independent a fost ales primar al orașului Ineu până în anul 2000 când s-a îmbolnăvit a făcut un accident vascular cerebral și s-a pensionat de boală.

Urmare a contribuției pe care a avut-o în educarea a zeci de generații de elevi și a muncii pe care a prestat-o la primărie în anul 2011 a fost numit cetățean de onoare al orașului Ineu.

Cu ocazia pensionării la limita de vârstă foștii colegi și prieteni îi urează: „**Mulți ani cu sănătate**”.

In memoriam

MIRCEA FODOREAN



Cât timp persistă amintirile plăcute despre un om bun?

Cât timp persistă amintirile plăcute despre un om obișnuit?

Când trece un om din lumea aceasta suntem tentați să privim la viața lui din perspectiva noastră, acelor care l-am cunoscut.

Nu de mult omagiat de noi, în capitolul *Aduceri aminte*, suntem acum la ceasul când vorbim despre omul și colegul Mircea Fodorean, la timpul trecut.

S-a născut la Alba Iulia la 29 ianuarie 1946. A debutat în canotaj în anul 1964 la Știința București. În 1965 câștigă titlul de campion național cu echipajul de 4+1, avându-l ca antrenor pe Varga Iosif. Din 1965 face parte din lotul național de tineret condus de prof. Sergiu Zelinski. În 1967 absolvă Institutul de Cultură Fizică București și este repartizat la Școala Generală din comuna Vinga iar în același an este transferat la Școala Sportivă Arad, director Arcadie Blîndu, unde a înființat secția de canotaj a acestei instituții.

În 1972 este transferat la Deva la Liceul Minier iar acolo, peste doi ani, prin Hotărârea Ministerului Educației și Învățământului, înființează secția de canotaj a Școlii Sportive din Deva cu baza nautică în comuna Șoimus pe Mureș.

Dintre sportivii arădeni cu care obține 15 titluri de campion național, promovând în loturile naționale de juniori și seniori 14 dintre ei, amintim pe Chifor Liviu, Szaboly Jozsef, Popovici Cristian, Benteu Aron, Grancea Daniel, Borza Ioan, Neagu Doru, Urs Eugen, Toc Sorin, Lupu Florin. Cei mai reprezentativi sportivi pe care i-a avut au fost arădenii Lambertus Walter – locul VIII la JO de la Montreal, Zagoni Pavel – multiplu campion național, locul V la CM de la Nottingham (1975) și Budurizan Emil – locul IV la CM de la Lucerna, 1974. Din rândul sportivilor săi au îmbrățișat cariera de antrenor următorii: Grancea Daniel (Pennsylvania-SUA), Zagoni Pavel-Clubul Sportiv Școlar nr. 3 *Steaua* București, Vîrtopeanu Constantin (Dinamo), Lupu Florin, Tranchiș Călin-Clubul Sportiv Școlar Deva.

Rămas bun domnule profesor!

Colegii și cei pe care i-ai învățat tainele canotajului, nu te vor uita niciodată!

RECOMANDĂRI PENTRU COLABORATORI

La redactarea materialelor trimise pentru publicare, rugăm colaboratorii să ia în considerare următoarele:

Lucrările de cercetare științifică să fie structurate în următoarele capitole:

INTRODUCEREA – care să arate motivele alegerii temei, importanța teoretică și practică, nivelul de pretenție etc.

IPOTEZA – supoziție formulat precis de autor în legătură cu un anumit fenomen și la care se așteaptă răspuns prin cercetarea efectuată.

METODOLOGIE – care va descrie particularitățile subiecților, condițiile selectării, modul de organizare a grupelor etc. Vor fi menționate metodele de cercetare, periodicitatea măsurărilor, ambianța de lucru etc.

REZULTATELE – capitol în care se prezintă tabele cu date ordonate și prelucrate statistic, grafice sau alte materiale ilustrative. Rezultatele se analizează, explică și interpretează prin prisma datelor teoretice și practice.

CONCLUZII – rezultatele se interpretează în legătura cu ipoteza de cercetare și datele actuale ale științei. Se arată modul de aplicare a rezultatelor cercetării și metodica acestora pentru autor sau alți specialiști.

BIBLOGRAFIE – se indică lucrările reprezentative ce au stat la baza cercetării.

Se trec în ordine următoarele elemente: autorul, anul apariției, titlul, editura și locul. În text, numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză, în care se va trece anul apariției lucrării.

Reamintim că indicarea surselor bibliografice constituie obligație deontologică.

Articolele informative vor cuprinde într-o formă suntecă și sistematică aspectele temei abordate.

Articolele trimise pentru publicare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să nu mai fi fost publicate în alte reviste;
- să aibă 4-5 pagini, format A4, în limita posibilităților;
- să aibă un rezumat în maxim 10 rânduri în limba engleză;
- să cuprindă titlul și cuvintele cheie în limba engleză;
- să fie transmise prin e-mail sau C.D., având următorul format:
- Titlul: Times New Roman, Bold 14, centrat;
- Autorii: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
- Instituția: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
- Lucrarea va fi redactat cu caractere Times New Roman 12, normal; spațierea va fi la un rând, iar figurile și tabelele vor fi inserate în text. Setarea paginii va fi: Top-2,0, Bottom-2,0, Left-2,5, Right-2,0, Gutter-0, Header-3, Footer-0.

Bibliografia va fi redactat în Times New Roman, 12 normal, stânga – dreapta.

Nu se acceptă lucrări care sunt scrise fără diacritice românești.

Autorii străini pot publica lucrarea într-o limbă de circulație internațională.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului! Materialele nepublicate nu se restituie.

Se acceptă dreptul la replică cu argumente științifice exprimate civilizată.

COLECTIVUL DE REDACȚIE



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

P-ța Bibici Margareta, Nr. 1
310126 ARAD - ROMÂNIA
Tel. +40 257 280598
Fax +40 257 214190

CIF16029720
RO88CECEAR0137RON0091294

ISSN 1454-9751

Colectivul de redacție

Redactor șef
Marius Cirin

Redactor șef adjunct
Octavian Lupei

Secretar de redacție
Tiberiu Țiganu

Redactori
Olimpia Ancateu, Paul Barta
Mihaela Chira, Simona Petracovschi
Lucian Popa, Francisc Schmidt

Traduceri engleza
Luminita Bulc

Traduceri franceza
Roxana Ene

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Doru Wilhelm Gomboș

