

The background of the cover is divided into three horizontal color bands: yellow at the top, blue in the middle, and red at the bottom. A large, stylized white outline of the letter 'A' is superimposed over these bands. Inside the 'A', there are black line-art illustrations of various sports: running, jumping, swimming, and cycling. At the bottom of the cover, there is a row of white silhouettes of people standing together.

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

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR.32 DECEMBRIE 2018

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

OLIMPIA

NR. 32

FONDATĂ 1998

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

Decembrie 2018

ARAD

CUPRINS

INFORMAȚII	4
„Educația fizică și sportul – prezent și perspective” Ediția a XVI-a	4
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
Mișcare pentru sănătatea ta!	8
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului	11
<i>Profesor Chira Mihaela</i>	
CONSULTAȚII	13
Rolul ștafetelor și a parcurilor utilitar–aplicative la nivelul claselor primar	13
<i>Profesor Bodea Nicoleta- Andreea</i>	
Educația fizică și sportul adaptat–activități motrice formative	22
<i>Profesor Chira Mihaela</i>	
Definirea conceptului de management	27
<i>Profesor Lupei Octavian</i>	
Arbitrajul în gimnastica artistică	31
<i>Lector univ. dr. Popa Lucian</i>	
Rugby-tag, un sport dedicat copiilor	36
<i>Profesor Sofineți Alina</i>	
OPINII	38
Influența educației fizice asupra dezvoltării personalității elevilor din ciclul primar	38
<i>Profesor învățământ primar Gabor Lavinia Roxana</i>	
Jocul de mișcare în educația fizică la ciclul primar	41
<i>Profesor învățământ primar Ristin Ramona</i>	
Deficiențele fizice la elevi	47
<i>Profesor Chira Mihaela</i>	
OLIMPICA	50
Sorin Babii	50
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
IN MEMORIAM	56
Un om pentru Arad – Aurel Ardelean	56
<i>Profesor Horia Truță</i>	
Viruzab Terezia – un om de excepție	58
<i>Profesor Lupei Octavian</i>	
Iulian Vuia-profesorul, colegul și prietenul nostru	60
<i>Profesor Ancateu Olimpia</i>	

CONTENTS

INFORMATION	4
„Physical Education and Sport-Present and Prospects”, 16th edition	4
<i>Professor Cirin Marius</i>	
Movement for your health!	8
<i>Professor Cirin Marius</i>	
Boating and Cycling through the Mures Meadow Natural Park	11
<i>Professor Chira Mihaela</i>	
CONSULTATIONS	13
The role of relays and utilitarian-applicative routes at the level of the primary classes	13
<i>Professor Bodea Nicoleta- Andreea</i>	
Adapted Physical Education and Sport - Driving Formative Activities. Overview	22
<i>Professor Chira Mihaela</i>	
Defining the Concept of Management	27
<i>Professor Lupei Octavian</i>	
Arbitration in Artistic Gymnastics	31
<i>Lector Popa Lucian</i>	
Rugby-tag, a Sport Dedicated to Children	36
<i>Professor Sofineți Alina</i>	
OPINIONS	38
The Influence of Physical Education on the Development of the Primary School Students' Personality	38
<i>Teacher Gabor Lavinia Roxana</i>	
Motion Game in Physical Education of the Primary Cycle	41
<i>Teacher Ristin Ramona</i>	
Physical deficiencies in schoolchildren	47
<i>Professor Chira Mihaela</i>	
OLIMPICA	50
Sorin Babii	50
<i>Professor Cirin Marius</i>	
IN MEMORIAM	56
A Man for Arad– Aurel Ardelean	56
<i>Professor Horia Truță</i>	
Viruzab Terezia –an Exceptional Person	58
<i>Professor Lupei Octavian</i>	
Iulian Vuia - Our Teacher, Colleague and Friend	60
<i>Professor Ancateu Olimpia</i>	

INFORMAȚII

**Sesiune internațională de referate și comunicări științifice
”EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – PREZENT ȘI PERSPECTIVE”,
Ediția a XVI-a**

Prof. Cirin Marius

Colegiul Național ”Moise Nicoară”, Arad



International Session of Papers and Scientific Research Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 16th edition. *On the one hand the project of the Association of Physical Education and Sports Teachers from Arad county tries to contribute to enriching the participants with new knowledge in the field of physical activity and in interdisciplinary fields, and on the other hand, to find solutions to combat the phenomena observed.*

Keywords: *session, science, physical education*

La sfârșitul săptămânii trecute, frumoasa sală festivă a Colegiului Național "Moise Nicoară" a fost gazdă primitoare pentru participanții la sesiunea internațională de referate și comunicări științifice "Educația fizică și sportul-prezent și perspective", ediția a XVI-a, manifestare ajunsă tradițională.

Evenimentul, rezultatul unui proiect al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, sprijinit de către Consiliul Județean Arad și Centrul Cultural județean, este o tribună deschisă pentru toți cei interesați de fenomenul educației fizice și sportului: cadre didactice, antrenori, studenți, elevi, specialiști din domenii interdisciplinare, iubitori ai activităților fizice etc.



Parteneri la realizarea acestui proiect au mai fost: Colegiul Național "Moise Nicoară" Universitatea de Vest "Vasile Goldiș", Inspectoratul Școlar județean, Arad, Asociația județeană de Oină.

Justificarea acestui proiect pornește în principal de la faptul că, așa cum arată studiile actuale și observațiile specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, generația tânără în special, este tot mai puțin preocupată de practicarea exercițiului fizic și este slab informată în privința beneficiilor practicării mișcării.

Pe de altă parte pentru combaterea acestui fenomen, pentru tot mai multe țări, acest lucru a devenit o preocupare de interes național, iar activitățile sportive formale și nonformale, sunt considerate ca activități determinate în promovarea sănătății și o modalitate eficientă de valorificare a timpului liber.

Obiectivele proiectului, pornesc de la aceste afirmații și încearcă să contribuie la îmbogățirea participanților cu noi cunoștințe din domeniul activităților fizice și din domenii interdisciplinare, pe de o parte, iar pe de altă parte să găsească soluții pentru combaterea fenomenelor constatate.

Lucrările au debutat cu cuvântarea responsabilului de proiect, profesor Marius Cirin, care a făcut o trecere în revistă a obiectivelor acestei manifestări și a arătat că nevoia unor astfel de dezbateri devine tot mai stringentă în momentul actual în România, când numărul de ore de educație fizică a scăzut, acest fapt fiind un atentat la sănătatea tinerei generații și a generațiilor viitoare.

Doamna profesor doctor, Achim Diana, director al Colegiului Național "Moise Nicoară" care s-a implicat fără rezerve în reușita acestui proiect, a salutat inițiativa colegilor de educație fizică și sport, considerând acest demers unul necesar în contextual actual al educației interdisciplinare.

Au mai luat cuvântul, domnii Francisc Schmidt, conferențiar univ. doctor., în cadrul Universității de Vest "Vasile Goldiș", unul dintre inițiatorii și membru în echipa proiectului, profesor Paul Barta, inspector de specialitate în cadrul Inspectoratului Școlar județean și domnul profesor pensionar, Octavian Lupei, omul de la care a pornit acum șasesprezece ani ideea acestui proiect și care de multe ori prin eforturi financiare proprii, a contribuit la reușita edițiilor manifestării.

Programul sesiunii a fost unul variat și interesant. Astfel, vineri, a fost dezbătută problema voluntariatului la evenimentele sportive, temă propusă de către C.S.Experiența Multisport Arad, subiect de real interes pentru elevii de liceu care doresc să îmbrățișeze acest domeniu și care poate să contribuie la alegerea viitoarei cariere.

În acest punct al programului au fost prezenți numeroși tineri străini care participă la diferite programe internaționale în cadrul acestei entități. Aceștia au dezbătut problema



activității de voluntariat pe plan internațional și modul în care aceasta îi poate ajuta pe tineri în viață.

A urmat alpinistul arădean Zsolt Torok, un prieten obișnuit al manifestării, care a prezentat *Premiera în Himalaya*, realizată de o echipă românească, din care a făcut și el parte, deschiderea unei noi rute spre vârful Pumori.

Captivanta descriere a acestei ascensiuni, prezentată pentru prima dată în fața unui public numeros, din cauza faptului că a fost realizată cu puțin timp în urmă, a ținut cu sufletul la gură numerosul auditoriu, care la sfârșit a pus numeroase întrebări lui Zsolt, la care acesta a răspuns cu amabilitatea și modestia care-l caracterizează.

Sâmbătă, lucrările au continuat cu teme de real interes. Astfel domnul Reinhardt West, a prezentat noutățile din sporturile nautice, domnul lector univ. dr. Lucian Popa, antrenor emerit și fost arbitru internațional de gimnastică, a lămurit auditoriu în legătură cu problematica arbitrajului în gimnastica artistică, domnul lector univ. dr. Viorel Ardelean, a vorbit participanților despre proiectul transfrontalier desfășurat de Universitatea "Aurel



Vlaicu" din Arad, împreună cu instituții din Ungaria și Slovacia în legătură cu compoziția corporală a elevilor de vârstă mică și interdependența dintre aceasta cu calitățile și deprinderile motrice. Educația timpurie include și conceptul de educație fizică și sport, temă propusă de doamnele profesoare Klein Adriana și Laura Aslău.

Instructorul sportiv, Ghiță Lăcățiș de la Asociația Ama-Tur, a expus lucrarea "Tenisul de masă la nivel de amatori în România", profesorii Marius Cirin și Mihaela Chira au prezentat un film despre proiectul *Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului*, care urmărește dezvoltarea unui turism alternativ și promovarea traseului parcurs de Mureș în aria protejată.

Profesorii Mărcuș Daniel și profesoara Tomuța Simona, s-au arătat preocupați de educația fizică și sportul pentru sănătate.

Profesorii Borlea Liviu, Petcuț Raul, Mărcuș Daniel, au prezentat Proiectul educational regional Cupa Fair-Play și Crosul Olimpic, activitate la care dâșii lucrează.

"Vis de campion" profesor Crișan Mircea.

Twirling și majorete-origine, istoric, competiții, o temă propusă de profesor Erdei Emese, s-a concretizat într-un work-shop, de real interes pentru profesorii prezenți, ținând cont de popularitatea în creștere a acestor ramuri sportive, mai ales în rândul elevilor din învățământul gimnazial și liceal.

Pe lângă dezbaterile teoretice, în cadrul manifestării s-au desfășurat și demonstrații practice de oină și sporturi nautice.

În concluzie putem afirma că și această ediție a sesiunii internaționale de referate și comunicări științifice „Educația fizică și sportul-prezent și perspective”, ediția a XVI-a, a fost una reușită, participanții plecând îmbogățiți spiritual, sau găsind răspunsuri la problemele profesionale.

Mișcare pentru sănătatea ta!

Prof. Cirin Marius

Colegiul Național „Moise Nicoară”, Arad

„Motion to your health!” is a project obtained by The Arad County Association for Teachers of Physical Education at the call for proposals organized by grants of Arad City Hall: The aim of the activity carried out at the gym of „Moise Nicoara” National College of Arad was to sensitize participants about the negative consequences caused by the lack of exercise, practicing skills training exercise, training skills to practice volleyball as free time activity sanogenetic and compensating purposes at the high school level schoolgirls etc. Teachers and other professionals gave lectures on the importance of practicing physical exercise for maintaining and strengthening the health and illustration of conceptual issues debated was held „Ciresarii” Cup, high school girls volleyball tournament. We believe that the first priority, however, is not the result of this tournament, but the fact that the participants attended a useful and enjoyable activity, which we hope to persuade them to adopt a healthy lifestyle, based on physical exercise practicing.

Keywords: project, health, volleyball

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, a finalizat la sfârșitul lunii noiembrie, a V-a ediție a proiectului „Mișcare pentru sănătatea ta”. La realizarea acestuia, au mai contribuit ca parteneri: Colegiul Național „Moise Nicoară” și Inspectoratul Școlar județean.



Activitatea, inclusă în cadrul programului „Proiecte de tineret, învățământ și recreative”, cu finanțare nerambursabilă, organizat de Primăria Municipiului și Centrul Municipal de Cultură Arad, a avut ca idee de pornire faptul că, inactivitatea fizică este o problemă majoră în societatea contemporană. Acest lucru, semnalat de

majoritatea guvernelor din uniunea europeană și din multe țări cu nivel ridicat de trai, este un factor de risc major pentru mortalitatea prematură și pentru posibilitatea de apariție a diferitelor boli, în special cele cardiovasculare.

Ținând cont de aceste premise, scopul proiectului a fost să educe participanții, elevi din liceele arădene, în spiritul unei vieții active, în care practicarea exercițiului fizic să ocupe un loc central. Să-i conștientizeze în legătură cu consecințele negative provocate de lipsa de mișcare, să le ofere alternative sănătoase la consumul de substanțe nocive, să-i atragă în activități care să le canalizeze gândurile și energia spre lucruri utile și plăcute etc.

În acest sens, participanții au fost informați în legătură cu efectele benefice ale practicării exercițiului fizic și consecințele negative pe care le generează lipsa acestuia din viața noastră. Ca suport informativ, a fost editată o broșură, care reflectă, rezumă problemele sociale, medicale, fiziologice etc., legate de activitatea fizică. Aceste aspecte, vor fi dezbătute și după finalizarea proiectului, în cadrul diferitelor activități educative.

Ca exemplificare practică a acestor aspecte, a fost organizată și o minicompetiție de baschet-băieți și una de volei-fete, ambele destinate elevilor din ciclul liceal.

La turneul de baschet au participat echipele Colegiului „Csiky Gergely”, (profesor Emese Erdei), Colegiului Național „Elena Ghîba-Birta” (profesor Olimpia Ancateu) și Colegiul Național „Moise Nicoară” (profesor Marius Cirin).

Turneul de volei s-a desfășurat între echipele Colegiului Național „Elena Ghîba-Birta” (profesor Elena



Bădescu), Colegiului Național „Preparandia-Dimitrie Țichindeal” (profesor Mariana Tomescu) și Colegiului Național „Moise Nicoară” (profesor Marius Cirin).

Ambele, au fost urmărite cu real interes de participanți , și chiar dacă au fost activități pentru sănătate, avînd rol demonstrativ, au fost foarte disputate, noi consemnând pentru istoria proiectului, că la volei, s-au impus fetele de la „Peda”, la baschet, victoria revenindu-le băieților de la „Ghiba”.

Participanții au manifestat un grad de satisfacție ridicat, manifestându-și dorința de a participa la mai multe evenimente de acest fel.

Echipa de proiect, responsabil profesor Marius Cirin, mulțumeste partenerilor, în special doamnei director, profesor dr. Diana Achim, care pe lângă ajutorul logistic, susține și încurajează copiii, să participe la activități fizice.

De asemenea mulțumeste pentru profesionalism și promptitudine, firmelor S.C. Scan Print SRL, care a executat materialele tipografice și S.C. „Pizza 5 Colțuri”, care a asigurat masa și răcoaritoarele pentru elevii-sportivi.

Considerăm că și această ediție a proiectului „Mișcare pentru sănătatea ta”, s-a constituit într-o reușită, beneficiile exercițiului fizic, reprezentând un postulat, pe care generația tânără, în special, trebuie să și-l însușească și să-l aplice pe tot parcursul vieții.



Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului

Ediția a VI a

Profesor Chira Mihaela

Colegiul Național „Elena Ghica-Birta” Arad

Responsabil de proiect

By Boat and bicycle through Mures Meadow Natural Park: *Project developed by Physical Education and Sports Teachers Association of Arad, supported by Arad County Council and Arad County Cultural Center for the purpose of educating the participants in the spirit of practicing ecotourism.*

Keywords: *Project, ecotourism.*



Recent s-a încheiat a cincea ediție a proiectului desfășurat de Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, „Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului”.

Proiectul a pornit de la ideea că practicarea turismului, admirarea frumuseților naturii trebuie să fie o

activitate de respect, atât față de mediul înconjurător, cât și față de societate. Din observațiile presei și ale amatorilor de turism, se constată că românii în general nu cunosc noțiunea de turism ecologic. Adică nu au o educația necesară pentru practicarea acestui gen de turism.

Mormanele de gunoaie lăsate în urma unor mese luate la iarbă verde, urmele focurilor făcute în mijlocul naturii, poluarea fonică, sunt doar câteva exemple care confirmă acest lucru.

Ținând cont de aceste aspecte, organizatorii și-au propus ca scop, să educe participanții și beneficiarii proiectului, în spiritul ecoturismului, să-i facă să respecte frumusețile naturii și să le protejeze. Pe de altă parte s-a urmărit să se promoveze traseul nautic și cicloturistic în aria protejată a Parcului Natural Lunca Mureșului, o zonă prea puțin cunoscută și promovată în rândul amatorilor de turism de la noi din țară și străinătate.

Proiectul susținut din finanțări nerambursabile puse la dispoziție de Consiliul Județean și Centrul Cultural Județean Arad, s-a desfășurat prin parcurgerea cu ambarcațiuni de turism a

traseului: Centrul de Vizitare Ceala al Parcului Natural Lunca Mureșului-Cenad, înapoierea făcându-se cu bicicletele pe ruta Sânicolaul Mare, Secusigiu, Pecica, Arad.

Pe lângă buna organizare a activității, la reușita proiectului a contribuit și toamna frumoasă, cu o vreme deosebit de bună pentru acest gen de activitate, apa Mureșului, caldă și curată, care i-a făcut pe participanți să aprecieze pe deplin această activitate deosebit de frumoasă.

Echipa de proiect crede că prin acest gen de activități, traseele din județul Arad, pot fi mai bine promovate și valorificate din punct de vedere turistic, iar în particular speră ca Parcul Natural Lunca Mureșului să devină o atracție pentru turiștii din țară și străinătate.



CONSULTAȚII

Rolul ștafetelor și a parcurilor utilitar – aplicative la nivelul claselor primar

**Profesor Bodea Nicoleta- Andreea
Colegiul de Arte Baia Mare**

The role of staves and utility patches – applicative at the level of the primary classes: *The man in everyday life is subject to the most diverse influences of the environment in which he lives and works, so students should be informed so that he can cope with all the demands and especially the physical ones.*

Keywords: *efficiency, movement, responsible*

În lecția de educație fizică, dezvoltarea organismului elevilor se poate face prin varietatea de mijloace și metode pe care le folosește profesorul în funcție de nivelul clasei, pe tot parcursul anului școlar. Un loc aparte îl ocupă deprinderile motrice aplicative cum sunt: mersul, alergarea, târârea, săriturile, cățărarea, escaladarea, aruncarea, prinderea.

Omul în viață de zi cu zi este supus celor mai diverse influențe ale mediului în care trăiește și muncește, de aceea elevii trebuie informați astfel încât să poată face față tuturor solicitărilor și în special celor de ordin fizic.

Ștafetele și parcurile aplicative aduc un aport esențial în acest sens. Prin denumirea de parcurs înțelegem toate instalațiile, aparatele, improvizările, obiectele așezate pe un traseu într-o anumită succesiune în funcție de scopul urmărit, dezvoltarea calităților motrice, a deprinderilor motrice, iar prin ștafete o competiție, realizată sub diferite forme, și cu o varietate de obiecte.

În timpul parcurii aplicative, elevul aleargă, sare, se cățără, se târește, escaladează, toate acestea întărindu-l din punct de vedere fizic. Fiind desfășurate sub formă de întrecere, acestea duc la învingerea sfiei, a timidității, dezvoltându-se la elevi stăpânirea de sine, inventivitatea.

Parcurile aplicative desfășurate sub formă de joc duc la dezvoltarea calităților intelectuale: gândire, atenție, spirit de observație, dezvoltându-și astfel personalitatea.

Spre deosebire de celelalte mijloace folosite în pregătirea elevilor, parcurile aplicative și ștafetele prezintă următoarele particularități metodice mai importante:

- ❖ permit manifestarea și dezvoltarea complexă și simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților fizice și a unor forme de manifestare a acestora, precum și a calităților moral - volitive;
- ❖ în timpul execuției parcurșului, indiferent de natură sa apar legături noi și complexe între deprinderile motrice, ceea ce contribuie la perfecționarea lor, apar relații care pot favoriza transferul pozitiv între diferitele forme de manifestare a calităților motrice. Această manifestare simultană a mai multor laturi ale activității motrice este posibilă și determinată de caracterul complex al parcurșurilor cât și a ștafetelor; raportul de interdependență între deprinderile și calitățile motrice, realizarea lor la nivel superior în condițiile și pe fondul solicitărilor intense a unor calități motrice și de voință, subliniază importanța parcurșurilor aplicative în dezvoltarea capacității motrice a elevilor” (Scarlat, 2002, p. 442).

Parcurșurile aplicative contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice dacă sunt alese cu multă atenție, discernământ. Această alegere condiționează influențarea pozitivă sub toate aspectele asupra copiilor.

Pentru o influențare pozitivă se ține seamă de următoarele cerințe metodice:

- a) Conținutul parcurșurilor aplicative să corespundă particularităților morfo – fiziologice și psihice ale elevilor. Parcurșurile să nu fie nici prea simple, nici foarte complicate, iar regulile de desfășurare să fie înțelese și reținute de elevii participanți.
- b) La alegerea parcurșului se va ține seamă de: scopul instructiv – educativ urmărit; încălzirea organismului, captarea atenției, revenirea organismului, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea deprinderilor motrice, dezvoltarea curajului, a stăpânirii de sine.

Profesorul poate folosi în lecția de educație fizică parcurșul aplicativ în toate verigile acesteia, obiectivele propuse îndeplinindu-se cu precădere prin parcurș.

În partea pregătitoare se pot folosi parcurșuri simple pentru orientarea în spațiu, captarea atenției, care să aibă reguli simple și puține, durata fiind de 2-4 minute.

Parcurșurile se pot regăsi și în partea fundamentală a lecției de educație ajutând foarte mult la rezolvarea obiectivelor, sarcinilor lecției. Se vor parcurșuri care formeze întărească deprinderile motrice de bază, aplicative specifice disciplinelor sportive practicate, parcurșuri care contribuie la educarea sensibilităților motrice (ritm, echilibru), toate stimulând dezvoltarea capacității motrice elevilor.

Timpul acestor parcurșuri este variabil (28-35 minute).

În ultima parte a lecției, partea de încheiere, pot fi folosite parcursuri cu caracter liniștitor; de restabilire a marilor funcțiuni de captare a atenției, fiind de 3-4 minute.

Pentru formarea grupelor se urmărește repartizarea parțială a elevilor foarte buni, cu pregătire medie și cei slabi, alcătuindu-se grupe omogene ca nivel astfel șansele de victorie fiind egale.

Trebuie asigurată egalitatea numerică și alegerea căpitanilor.

În timpul desfășurării parcursului profesorul urmărește respectarea regulilor de joc și a dozării efortului.

La încheierea parcursului sau ștafetei, profesorul comunică rezultatul după care se vor executa exerciții în vederea liniștirii organismului.

Majoritatea specialiștilor au hotărât ca în structura lecției de educație fizică să fie inclusă într-o verigă de sine stătătoare și dezvoltarea calităților motrice.

Conform structurii lecției de educație și mai ales a dinamicii efortului, cea mai mare intensitate a acestuia (vârful maxim se plasează de regulă spre finalul lecției, fie că este vorba de organizarea unei ștafete, jocuri sportive, fie că este vorba de dezvoltarea unor calități motrice.

Aceleași teme ale unei lecții se pot realiza într-o altă ordine și în acest fel se crează posibilitatea de revenire în timp a organismului la normal (într-o lecție cu două vârfuri de intensitate).

De aceea, locul acțiunilor pentru dezvoltarea calităților motrice în structura lecției de educație fizică trebuie stabilit în funcție de natura efortului stabilit, pentru a se putea asigura o intensitate și un volum optim în vederea dezvoltării calităților motrice planificate la nivelul obiectivelor propuse pentru asigurarea posibilității de revenire organismului la starea normală.

Eficiența ștafetelor și a parcursurilor utilitar - aplicative în lecția de educație fizică

Un joc care îi dă copilului un sentiment plăcut, favorizându-i în același timp și dezvoltarea, devine un instrument util pentru cei care îl educă.

La vârstă de 10-11 ani jocul trebuie să ocupe un rol important în viața copilului pentru că reprezintă unul dintre mijloacele de realizare a educației fizice și sportive, o formă de manifestare specifică vârstei copilăriei și preadolescenței. Prin conținuturile lor jocurile contribuie la formarea unor noțiuni, priceperi și deprinderi, la dezvoltarea principalelor calități fizice, morale și volitive. În timpul jocului copilul aleargă, se târește, se cațără, sare, mișcărilor

devin mai precise și el se întărește din punct de vedere fizic. În timpul jocului se dezvoltă atenția, gândirea, spiritul de observație și deci implicit și personalitatea.

Spre deosebire de celelalte mijloace folosite în pregătirea elevilor, ele reprezintă următoarele particularități metodice mai importante:

- permit manifestarea și dezvoltarea complexă și simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților morale;
- în timpul jocului, indiferent de natură sa, apar legături noi și complexe, între deprinderile motrice, ceea ce contribuie la perfecționarea lor, apar relații care pot influența transeul pozitiv dintre diferitele forme de manifestare a calităților motrice;
- raportul de interdependență între deprinderile și calitățile motrice, realizarea lor la un nivel superior, în condițiile și pe fondul solicitării intense a unor calități morale și de voință, subliniază o importanță deosebită a acestei particularități metodice a jocului.

Ștafetele sunt jocuri de întrecere, desfășurate pe echipe, fără contact direct cu adversarul. În alte jocuri de mișcare participarea jucătorilor este simultană, cu ștafetă ei își îndeplinesc sarcinile în mod succesiv.

Ștafetele au un grad mare de accesibilitate, unele putând fi organizate și cu copii de vârstă mică. Stârnesc interes la toate categoriile de vârstă care practică educația-fizică. Având aceste caracteristici, ștafetele constituie categoria de jocuri de mișcare care se folosesc pe scară cea mai largă în diferite forme ale procesului de educație-fizică.

Caracterul de întrecere este foarte pronunțat, fapt care duce la ridicarea stării emoționale.

Organizarea ștafetelor se face pe două sau mai multe echipe, în funcție de numărul de participanți. Numărul de jucători dintr-o echipă trebuie să fie în jur de 10. Dacă numărul este prea mare, participanții așteaptă prea mult până le vine rândul, fapt care duce la pierderea răbdării și la realizarea unor pauze prea mari. Când numărul de participanți este prea mic (mai mic de 5), jocul se termină prea repede, iar interesul și starea emoțională nu ating cotele dorite.

Formațiile cele mai frecvent folosite sunt pe șiruri, cu echipele alăturate, la câțiva pași interval. Se pot organiza ștafete și în alte forme: raze, cerc, pătrat.

Diferitele deprinderi de mișcare constituie conținutul ștafetelor, la majoritatea nu le lipsește alergarea.

În ștafete sunt folosite numeroase exerciții și mișcări din gimnastică, elemente și procedee tehnice ale jocurilor sportive și ale altor jocuri care pot fi abordate în condiții variate, toate având caracter de competiție.

Ștafetele pot fi organizate folosind transmiterea unor obiecte sau fără obiecte.

La începutul ștafetelor fără obiecte se pot folosi diferite forme și procedee de deplasare: alergare, sărituri într-un picior sau pe două picioare, mers pe palme și genunchi, târări pe brațe, săritura iepurelui, mersul piticului.

Voi prezenta câteva exemple de ștafete și trasee utilitar-aplicative.

ȘTAFETĂ 1

Veriga lecției: dezvoltarea calităților motrice viteza și/sau îndemânarea;

Titlul jocului: ȘTAFETA ÎN ROATĂ;

Obiectivul urmărit: dezvoltarea atenției; dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare; colaborare.

Locul de desfășurare: sală sau în aer liber;

Grupa/ Clasa: a III-a;

Număr de participanți: 20-30 elevi;

Durata jocului: 7-8 min;

Materialele necesare: fluier, cretă, bețe ștafetă;

Descrierea jocului: colectivul este împărțit în cinci echipe, cu un număr egal de jucători, dispuse pe teren sub formă de spițe de roată (fiecare spiță reprezentând o echipă). Toți jucătorii stau întorși cu o latură spre centru cercului. Cei din afară, din fiecare echipă, primesc câte un băț de ștafetă. La semnal, jucătorii cu bețe pornesc în alergare (toți în același sens) pe circumferința formației. După ce au ocolit formația și au ajuns din nou la echipa lor, predau ștafeta jucătorului următor, care continuă alergarea și așa mai departe. (Fig 1)

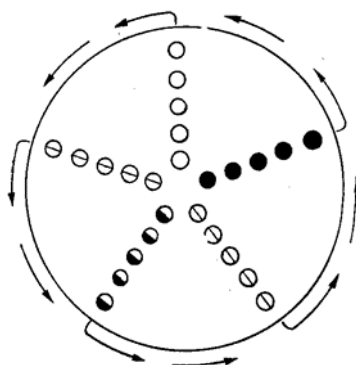


Fig. 1

ȘTAFETĂ 2

Veriga lecției: dezvoltarea calităților motrice viteza și/sau îndemânarea;

Titlul jocului: ȘTAFETA ECHIPELOR;

Obiectivul urmărit: dezvoltarea atenției; dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare; colaborare.

Locul de desfășurare: sală sau în aer liber;

Grupa/ Clasa: a III-a;

Număr de participanți: 20-30 elevi;

Durata jocului: 7-8 min;

Materialele necesare: fluier, cretă;

Descrierea jocului: efectivul cu care lucrăm se împarte în mai multe echipe, fiecare la rândul ei fiind împărțită în două subgrupe, A și B cu efectiv egal, așezate față în față, la o distanță de 15 – 20 m. La comanda profesorului, primii din subgrupele A iau startul aleargă și-i ating cu palma pe primii din subgrupele B, care se află în față, trecând la coada șirurilor B. Cei atinși aleargă la subgrupele A, îi ating pe următorii, după care se așează la coada șirurilor A și așa mai departe. (Fig. 2)

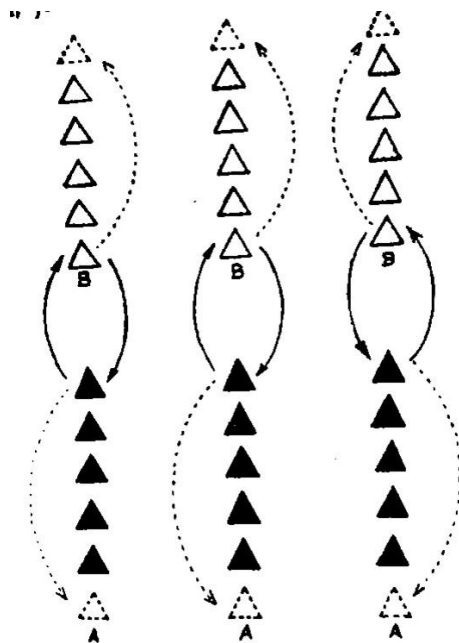


Fig. 2

TRASEU UTILITAR – APLICATIV nr.1

Veriga lecției: învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice;
Obiectivul urmărit: să-și perfecționeze deprinderile aplicativ utilitare în vederea aplicării în activitățile motrice, să manifeste dorința de afirmare și spirit competitiv în întrecerile organizate;

Locul de desfășurare: sala de sport;

Grupa/ Clasa: a III-a;

Număr de participanți: 20-30 elevi;

Durata: 30 min;

Descrierea traseului: pășire peste mingile medicinale așezate pe banca de gimnastică; mers pe palme și genunchi pe saltele așezate la capătul băncii; alergare peste 3 obstacole joase; escaladarea lăzii de gimnastică; aruncarea a 2 mingi de tenis la o țintă orizontală (coș de plastic); sărituri cu coarda până la linia de sosire. (Fig. 1)

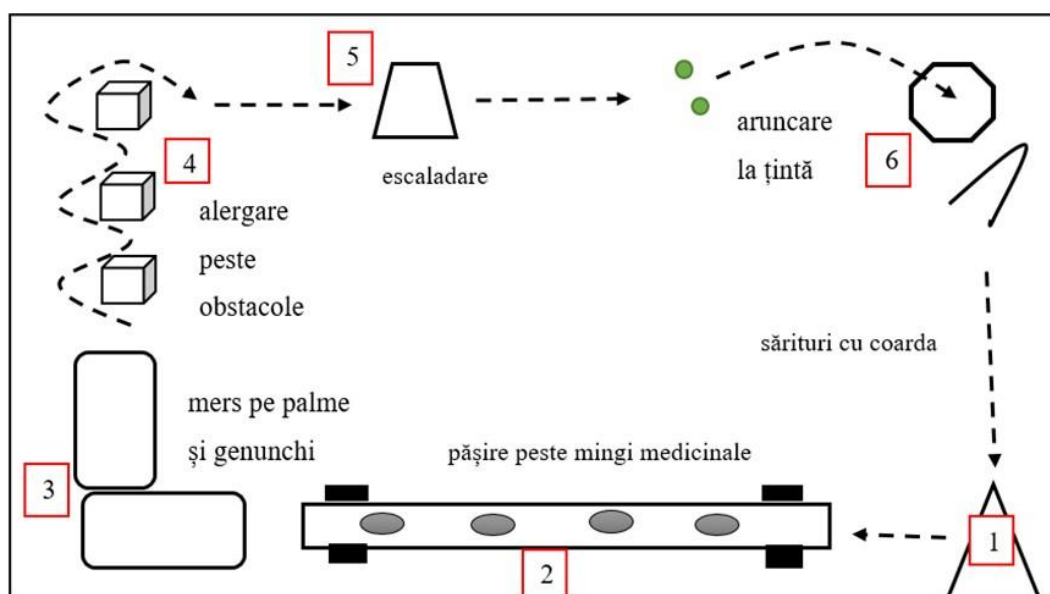


Fig. 1

Legendă: 1 – pct. de plecare/sosire

2 – bancă de gimnastică

3 –saltea de gimnastică

4 – obstacole

5 – lăză de gimnastică

6 – coș de platic

● - minge medicinală

● minge de tenis



coardă de gimnastică

TRASEU UTILITAR – APLICATIV nr.2

Veriga lecției: învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice;
Obiectivul urmărit: să-și perfecționeze deprinderile aplicativ utilitare în vederea aplicării în activitățile motrice, să manifeste dorința de afirmare și spirit competitiv în întrecerile organizate;

Locul de desfășurare: sala de sport;

Grupa/ Clasa: a III-a;

Număr de participanți: 20-30 elevi;

Durata: 30 - 35 min;

Descrierea traseului: alergare ușoară, transportarea mingilor în cerc, târare pe sub bastonul suspendat, cu săritură peste al doilea baston suspendat, sărituri succesive cu urcare pe bancă și coborâre, dribling printre obstacole, săritură peste o baltă marcată cu două linii paralele pe sol la 1 m, sosire. (Fig. 2)

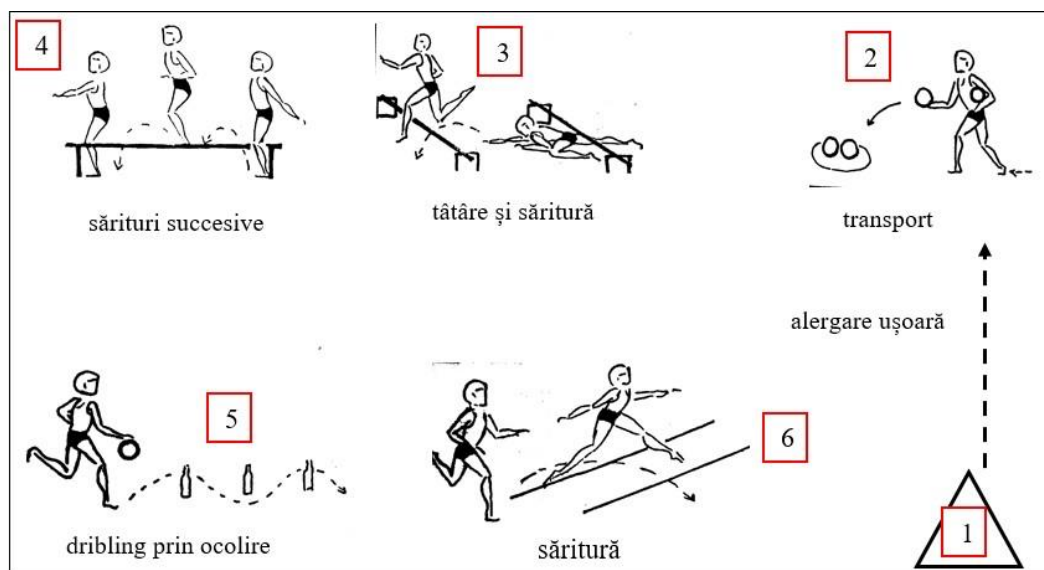


Fig. 2

Legendă: 1 – pct. de plecare/sosire

2 – mingi și cerc

3 – bastoane suspendate

4 – bancă de gimnastică

5 – jaloane

6 – baltă

După expresia lui Jean Piaget: „*Principalul scop al educației din școală ar trebui să fie conturarea băiatului și a fetei de a fi capabili să descopere noi lucruri, și nu doar să știe simple repetări ale generațiilor trecute.*”

„*Să ai senzația că trăiești bine în propriul corp.*” – Jean Piaget

Bibliografie :

1. **Nadeau, M.** (2010), *120 de jocuri sportive*. București: Editura Polirom.
2. **Niculescu, A.** Cruli, N. (1976), *Exerciții și jocuri în școală*. București: Editura Sport-Turism.
3. **Săvescu, I.**, (2007), *Educația fizică și sportivă*. Craiova: Editura Aius.
4. **Scarlat, E.** (1993), *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*. București: Editura București.
5. Scarlat, E., Scarlat, M. B. (2002), *Educație fizică și sport*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Educația fizică și sportul adaptat – activități motrice formative

Generalități

Prof. Chira Mihaela

Colegiul Național "Elena Ghiba Birta", Arad

Adapted Physical Education and Sport - Driving Formative Activities Overview.

The field of action in the area of people with special needs lies between studying the state of normality and the pathological state, going through a complex route that includes prevention, detection, diagnosis, therapy, recovery, education and school and professional orientation, social integration and monitoring of the subsequent evolution of the person in difficulty.

Keywords: adapted sports, inclusive education.

Sportul adaptat constituie o ramură a sportului care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiții materiale și organizatorice modificate și adecvate cerințelor proprii diferitelor tipuri de deficiențe (nevoi speciale) Stănescu M. 2004.

Deficiența - reprezintă „pierderea sau perturbarea cu caracter definitiv sau temporar a unei structuri fiziologice, anatomice sau psihice; aceasta desemnează o stare patologică, funcțională, care afectează capacitatea de muncă dereglând procesul de adaptare și integrare în mediul natural și social".

Infirmitatea – corespunde unor alterări structurale și funcționale, în plan anatomic, fiziologic sau psihologic, care permite desfășurarea activității. Anormalitatea dată de infirmitate se raportează la nivelul unui organ, unui sistem (infirmitate intelectuală, de vorbire, oculare, viscerele, scheletale, desfigurative, psihologice etc.)

Unii specialiști consideră termenii infirmitate și deficiență ca fiind sinonimi, dar în contextul abordării psihopedagogice sau medicale, utilizarea acestor termeni este diferită. Infirmul este un deficient definitiv care nu a putut fi integral recuperat.

Literatura utilizează în acest sens și termenul de dizabilitate, noțiune preluată din limba engleză, care înseamnă „o limitare a abilităților funcționale, fizice, mintale sau senzoriale, având drept consecință diminuarea sau compromiterea participării subiecților la activitățile obișnuite” (L.Kirby, 1998).

Incapacitatea se instalează pe fondul uneia, sau mai multor infirmități, dar nu orice infirmitate generează incapacitatea. Dacă infirmitatea exprimă consecința locală la nivelul

organului lezat, incapacitatea exprimă rezultatul acesteia la nivelul individului, a capacității lui de a desfășura activități, rezultând în acest fel incapacități legate de locomoție, de comunicare, de dexteritate, de autoîngrijire, etc. Spre exemplu, un zidar cu 5% infirmitate datorită unei lombalgii are o incapacitate de 100% pentru mâna lui, pe când un profesor cu paraplegie are 70% invaliditate și poate să-și țină cursurile în continuare, neavând nici un fel de incapacitate vocațională.

Handicapul se definește ca: „dezavantajul social al unui individ, determinat de o infirmitate și o incapacitate și care limitează sau oprește îndeplinirea unui rol normal în societate pentru un individ, în raport cu vârsta, sexul, factorii culturali și sociali ai săi.”

Handicapatul este un individ care din anumite cauze, spre deosebire de anumite persoane nu este capabil să-și folosească întreaga lui capacitate fizică sau mentală. Noțiunea de handicapat nu trebuie confundată cu cea de invalid care are mai degrabă conotații economico-administrative, legate de pierderea parțială sau totală a capacității de muncă pe o durată de timp din cauza unei boli sau a unui accident, ceea ce duce la scăderea veniturilor rezultate din muncă. Realitatea cotidiană ne confirmă faptul că în cazul în care persoanelor cu deficiențe li se oferă posibilități de autorealizare, de autonomie existențială, starea de handicap nu se mai resimte. Sunt prezente doar influențele subiective ale deficienței și nu impactul social major.

Educația integrată, se referă la includerea în structura învățământului de masă a copiilor cu cerințe speciale în educație (copii cu deficiențe senzoriale, fizice, culturale, intelectuale sau de limbaj, defavorizați socio-economic și cultural, copii din centrele de asistență și ocrotire, copii cu ușoare tulburări psiho-afective și comportamentale, copii afectați cu HIV) pentru a oferi un climat favorabil dezvoltării armonioase și cât mai echilibrate a personalității acestora. Se consideră că școala este principala instanță de socializare a copilului (familia fiind considerată prima instanță de socializare), integrarea școlară reprezintă o particularizare a procesului de integrare socială a acestei categorii de copii, proces ce are o importanță majoră în facilitarea integrării ulterioare. În plus integrarea școlară a copiilor cu nevoi speciale, sub îndrumarea atentă a cadrelor didactice, permite perceperea și înțelegerea corectă de către elevii normali a problematicei și potențialului de relaționare și participare la viața comunitară a semenilor lor care din motive independente de voința lor, au nevoie de o abordare diferențiată a procesului de instrucție și educație din școală precum și de anumite facilități pentru accesul și participarea lor la serviciile oferite în cadrul comunității. Acțiunea de integrare conform Programului Național din 2000, privind educația și integrarea copilului cu nevoi speciale vizează două aspecte:

1. Integrarea copiilor în învățământul public și păstrarea lor în familia naturală;
2. Integrarea copiilor cu deficiențe asociate, grave, severe, profunde din căminele spital în școlile speciale/de masă, cu menținerea lor acolo unde este posibil în familie.

Integrarea școlară a copiilor cu cerințe speciale în învățământul de masă, presupune:

- ♦ A educa copiii cu cerințe speciale alături de copiii normali;
- ♦ A asigura servicii de specialitate (recuperare, terapie educațională, consiliere școlară, asistență medicală și socială) în școala respectivă;
- ♦ A acorda sprijinul necesar personalului didactic și managerului școlii în procesul de proiectare și aplicare a programelor de integrare;
- ♦ A permite accesul efectiv al copiilor cu nevoi speciale la programul și resursele școlii (bibliotecă, terenuri de sport, etc);
- ♦ A încuraja relațiile de prietenie și comunicare între copiii din clasă/școală;
- ♦ A educa și ajuta toți copiii pentru înțelegerea și acceptarea diferențelor dintre ei;
- ♦ A ține cont de problemele și opiniile părinților, încurajându-l să se implice în problemele școlii;
- ♦ A asigura programe de sprijin individualizate pentru copiii cu nevoi speciale.

Regulamentul de organizare și funcționare a învățământului special propune următoarele structuri de sprijin și adaptare a organizării școlare:

- grupa/clasa de integrare – includerea a 2-4 copii cu CES în grupe sau clase obișnuite cu reducerea corespunzătoare a numărului de copii/elevi și cu asigurarea sprijinului psihopedagogic necesar din partea unui cadru specializat (itinerant/de sprijin);
- programul de integrare – cuprinderea individuală a unui copil/elev cu CES într-o grupă sau clasă obișnuită cu asigurarea suportului corespunzător din partea unui cadru specializat (itinerant/de sprijin).

3. Echipa multidisciplinară

Profesorul de sprijin este persoana specializată în activitățile educative și recuperatorii adresate copiilor cu CES. Acesta participă atât la activitățile din școală cât și la cele desfășurate înafara școlii asigurând ajutorul necesar elevilor cu CES. Profesorul itinerant are un statut asemănător cu cel al profesorului de sprijin cu deosebirea că acesta își desfășoară activitatea în școli obișnuite, unde frecventează un anumit număr de copii cu CES proveniți din diverse familii. În responsabilitatea profesorului itinerant intră și activitatea desfășurată cu elevii deficienți la domiciliul acestora atunci când aceștia nu se pot deplasa regulat la școală sau când nu sunt incluși într-un centru sau altă instituție de ocrotire.

Competențele profesorului itinerant:

- elaborează și propune echipei de lucru programe personalizate de servicii educaționale; - propune elevii pentru intervenție personalizată;

- asigură programe curriculare adaptate posibilităților de învățare și dezvoltare ale copiilor; - colaborează cu profesorii claselor în care sunt integrați copiii cu deficiențe, cu precizarea modalităților de lucru pentru fiecare capitol, temă, lecție;

- predă în parteneriat întreaga activitate;

- participă în clasă în calitate de observator, consultant, coparticipant;

- desfășoară activități terapeutic-ocupationale individuale și de grup;

- acordă asistență psihopedagogică;

- realizează activitatea de evaluare;

- proiectează și realizează activitatea de învățare individualizată care vizează învățarea curriculară propriuzisă, adaptată la un alt context, diferită de cel al clasei.

Educația incluzivă – are la bază principiul dreptului egal la educație pentru toți copiii, indiferent de mediul social sau cultural din care provin, religie, etnie, limbă vorbită sau condițiile economice în care trăiesc.

Educația fizică și sportul adaptat încearcă să vină în întâmpinarea unei mari provocări și anume să sprijine subiecții deficienți în a căpăta deprinderi care să îi facă independenți, autonomi. Acest lucru se poate realiza dacă respectăm trei aspecte importante:

♦ conturarea unei strategii adecvate;

♦ crearea unor situații de învățare stimulative;

♦ utilizarea unei abordări de instruire specifice și a unor modele ce facilitează (re)învățarea.

Prin înțelegerea variabilelor care pot influența adaptarea complexă (dezvoltare, învățare, corectare, reeducare, etc.), specialistul poate aduce corecții metodologiei de lucru pentru ca interacțiunea cu subiecții deficienți să fie eficientă.

Câmpul de acțiune în zona persoanelor cu nevoi speciale se situează între studierea stării de normalitate și a stării patologice, parcurgând un traseu complex care include prevenirea, depistarea, diagnoza, terapia, recuperarea, educarea și orientarea școlară și profesională, integrarea socială și monitorizarea evoluției ulterioare a persoanei aflate în dificultate.

Parte integrantă a activităților motrice formative, educația fizică și sportul adaptat au impus în ultimii ani o filosofie distinctă, un cadru instituțional, un ansamblu de competențe clar precizate, care au ca finalitate crearea unui sistem de valori cu semnificație pentru individ și pentru societate, capabil să pună într-o nouă lumină persoana deficientă.

Utilizarea educației fizice și sportului în stimularea motivației interne care susține procesul de vindecare – recuperare, reprezintă o cale firească de dezvoltare ulterioară a individului. Orientarea activității spre subiect ca persoană și nu ca persoană deficientă asigură posibilitatea de integrare în diverse medii sociale în care aceștia pot presta activități.

Intervenția kinetoterapeutică devine eficientă pentru subiecți numai în măsura în care aceasta este completată, în paralel sau succesiv, cu angajarea în activități educaționale, recreative și sportive.

A recupera înseamnă redobândirea capacității funcționale, dar existența nu are doar o semnificație biologică, ci mai ales o dimensiune calitativă. În această idee, activitățile fizice adaptate reprezintă un reper important și în organizarea timpului liber al subiecților, având beneficii importante în sfera afectiv-motivațională.

Odată depășite condițiile limitante, subiectul se angajează într-o experiență, educațională complexă, ce creează un mediu psiho-social favorabil dezvoltării integrale a personalității.

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

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

Completând pe un alt plan activitatea kinetoterapeutică, ce asigură recuperarea funcțiilor deficitare și dobândirea independenței funcționale, educația fizică și sportul adaptat plasează subiectul în ipostaza de ființă socială, capabilă să își exercite un rol activ în formarea și dezvoltarea sa.

Bibliografie

1. **Cristea, Dana, Kosa, A.,** (2007) *Activități motrice adaptate – note de curs*, Oradea
- Dragnea, A., Bota, Aura** (1999) *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București
2. **Dragomir P., Scarlat E.,** (2004) *Educație fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, București,

Definirea conceptului de management

Prof. Lupei Octavian

Defining the Concept of Management. *Modern management represents the synthesis between practical science and art. At the same time, management is also a state of mind, reflected by a certain way of seeing, wanting, seeking and accepting the new.*

Keywords: *management, present*

Managementul – fiind o activitate complexă, cu profunde implicații în viața economică, socială, politică, a cunoscut de-a lungul evoluției sale diferite accepțiuni și abordări. Astfel managementul poate fi privit ca:

„Un proces de coordonare al resurselor umane, informaționale, - fizice și financiare în privința realizării scopurilor organizației”.

Potrivit opiniei lui A. Mackensie, managementul este

„Un proces în care managerul operează cu trei elemente fundamentale: Idei, lucruri și oameni, realizând obiectivul prin alții”.

H. Johanssen și A. Robertson afirma ca managementul este

„Arta și știința de a direcționa, dirija și administra munca altora pentru a atinge obiectivele stabilite”.

O abordare interesantă aparține lui David H. Hemphil, care susține că managementul este

„Un compus al elementelor: putere, autoritate și influență”.

După Jean Gerbier însă, managementul înseamnă

„Organizare: arta de a conduce, de a administra”.

Profesorii **O. Nicolescu și I. Verboncu** consideră

„Că managementul firmelor rezidă în studierea proceselor și relațiilor de management din cadrul lor, în vederea descoperirii legităților și principiilor care le guvernează, a conceperii de noi sisteme, metode, tehnici și modalități de conducere, de natură să asigure obținerea și creșterea competitivităților”.

Fără a face o prezentare exhaustivă a conceptului de management, se poate constata că există păreri diferite în ceea ce privește definirea managementului, unii autori susținând că managementul este „*știința conducerii*”, alții că *managementul reprezintă „arta conducerii”*. Iar a treia categorie definește managementul ca „*știința și arta de a conduce*”.

În ceea ce privește definirea științei managementului, respectiv a managementului științific, profesorul universitar Constantin Pintilie face o delimitare clară între cele două concepte. Dacă **știința managementului** constă în „*Studierea, sistematizarea, generalizarea experienței practice, căutare de noi idei, formulare de principii, reguli privind cele mai bune căi de conducere, care să permită obținerea de rezultate maxime cu minim de efort*”, **managementul științific** se referă la „*aplicarea principiilor și – regulilor formulate de știința managementului, în anumite condiții concrete, ținând cont de aspectele specifice și cerințele obiectivelor de realizat*”.

Această abordare este împărtășită și de Institutul American pentru Științele Conducerii.

Peter Druker în lucrarea sa „THE AGE OF DISCONTINUITY” surprinde sugestiv principalele trăsături actuale și de perspectivă ale managementului, definind câteva „postulate ale managementului”

Știința progresează cel mai mult, mai mult decât poate prelua tehnica și producția.

Tehnica devansează dezvoltarea producției. În aceste condiții raportul devine: dezvoltarea științei – dezvoltarea tehnicii - dezvoltarea producției.

MANAGEMENTUL DINAMIC: concepția dinamică se bazează pe prospectarea viitorului pe studii și previziuni de lungă durată, în care prezentul devine tot mai mult un loc de a pregăti viitorul.

MANAGEMENTUL PREVIZIONAL: în cadrul acestuia o importanță deosebită o are elaborarea strategiilor de dezvoltare a firmelor, materializate în planuri pe termen lung sau mediu.

Managementul modern reprezintă, aşadar, sinteza dintre ştiinţa practică şi arta. În acelaşi timp, managementul este şi o stare de spirit, reflectată de un anumit fel de a vedea, a dori, a căuta şi a accepta noul.

În România au existat preocupări sporadice în ceea ce priveşte aplicarea elementelor ştiinţifice în practica activităţilor de bază încă înainte de primul război mondial preocupările erau sporadice pentru că economia era în devenire, firmele erau mici din punct de vedere dimensional, iar elementele ştiinţifice erau importate odată cu aducerea de capital din exterior.

Prin definirea conceptului de management, a evoluţiei lui istorice, şi a contribuţiei acestuia ca „ştiinţă a conducerii” legată de sectorul economic am observat, că trecerea de la pionieratul industriei (sec. XVII) la dezvoltarea la scară planară a acestui sector economic, putem sublinia contribuţia esenţială a managementului în realizarea acestei uluitoare explozii industriale.

Suntem convinşi că managementul a fost şi este motorul dezvoltării eficientizării acestui sector deosebit al economiei.

Plecând de la faptul constatat, astăzi, că sportul a devenit o latură deloc neglijabilă a economiei mondiale care a reuşit să acapareze o marjă substanţială de piaţă specifică care este în creştere şi a cărei ritm de dezvoltare este uluitor.

Sportul, produsul sportiv, este o marfă destinată consumului uman. El se supune tuturor principiilor economiei de piaţă, înregistrând o evoluţie ascendentă.

În viziunea sa P. Druker considera că principalele principii ale managementului modern sunt:

- stabilirea obiectivelor firmei;
- organizarea producţiei şi a muncii;
- motivarea şi comunicarea;
- stabilirea metodelor de măsurare a performanţelor;
- dezvoltarea permanentă a performanţelor angajaţilor.

La aceste interpretări se poate adăuga și ideea lui Richard Farmer, potrivit căreia: „**Managementul este unul din factorii care explică de ce o țară este bogată sau săracă**”.

Bibliografie

1. **ANGHEL L.** *Marketing probleme, cazuri, teste*, Ed. CEDA, București, 1998.
2. **CURTA I.**, *Sponsorizarea – teorie și practică*, Ed. Centrului Național de Pregătire și Perfecționare a Cadrelor din Sport, București, 1998
3. **FRÎNCU ELENA**, *Rolul managementului în determinarea obținerii performanței sportive*, Rev. Știința Sportului nr. 17, București, 2000.
4. **FUGIGI CONSTANTIN**, *Atribuțiile specifice funcției de manager*, Rev. Știința Sportului nr.18, București, 2000.
5. **XXX** - *Evaluarea în managementul sportului*, Ed. CCPPS, București, 1998
6. **XXX** - *Revista Olimpia nr. 8-10*, Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport Arad, Ed.Astra Sport, Arad 2005-2006.
7. **VOICU AL. VIRGIL**, *Managementul organizațiilor și activității sportive*, Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 1998.
8. **SCHMIDT FRANCISC**, *Organizarea si conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice si sportului*, Editura University Press, Arad 2012.

Arbitrajul în gimnastica artistică

Lector univ. dr. Lucian Popa

Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad

Arbitration in Artistic Gymnastics. *The International Gymnastics Federation (FIG) and Fujitsu Limited have announced that they have agreed to collaborate in the implementation of an arbitration assistance system for artistic gymnastics competitions. In collaboration, FIG and Fujitsu will carry out processes of capturing data and field studies to obtain correct and real-time support for artistic gymnastics, with the objective of being 100% functional in 2020, on the occasion of the Olympics in Tokyo.*

Keywords: *Artistic Gymnastics, arbitration*

Acum câteva luni, circula pe internet un reportaj făcut de brazilienii de la Globo în care Nadia Comăneci intra din nou în sala de gimnastică de la Montreal unde, în 1976, primea primul 10 în istoria gimnasticii.

Sala cu scaune galben-albastre era goală, iar în mijloc o așteptau bârna și paralelele. Nadia, despre care se spunea că nu plânge niciodată, s-a apropiat de aparate cu lacrimi în ochi și chiar s-a urcat pe bârnă pentru câteva elemente.

Jocurile Olimpice din vara lui 2016 de la Rio de Janeiro marchează 40 de ani de la performanța Nadiei. De când, la doar 14 ani, devenea cea mai cunoscută gimnastă din lume, după acel exercițiu perfect de la paralele care i-a adus primul 10 din istorie. Au urmat multe alte note de 10, și pentru ea, și pentru alte gimnaste. (Chiar prea multe, s-au plâns unii. La Jocurile Olimpice din 1988 de la Seul, de exemplu, s-au acordat 40 de note de 10, la feminin și masculin.)

Până în 2006, când Federația Internațională de Gimnastică a impus un nou sistem de notare, care a redus din subiectivismul jurizării și a încurajat introducerea de elemente tot mai dificile în exerciții.

„Toată lumea a iubit nota 10 pentru că era simbolul perfecțiunii”, spunea Bruno Grandi, președintele Federației Internaționale. „Dar 10-le era de fapt restrictiv, pentru că nu permitea arbitrilor să separe nivelul de dificultate al exercițiilor de calitatea execuției.

Am văzut că acel sistem și-a atins limitele la Jocurile Olimpice de la Atena din 2004.”

Acum, nota unei gimnaste e alcătuită din două punctaje: scorul D, care măsoară dificultatea combinată a fiecărei componente a unui exercițiu, și scorul E, care evaluează modul

cum e executată fiecare dintre acele componente. Ambele sunt punctate de la 1 la 10, iar nota maximă care poate fi acordată este 20.

Astfel că aniversarea momentului Nadiei de la Montreal coincide cu împlinirea a 10 ani de la introducerea noului cod de punctaj; adică 10 ani de când știm că n-o să mai vedem note de 10 într-un sport pentru care nota maximă era visul multor fete care păseau pentru prima oară în sală.

Ce înseamnă această schimbare pentru gimnastică

Dincolo de faptul că un 16.323 nu are rezonanța unui 9.7 sau a unui 10, noul cod de punctaj a schimbat sportul pe care îl evaluează.

Introducând elemente tot mai dificile în exercițiile lor, pentru că astfel creșteau notele de plecare, gimnastele au devenit tot mai atletice, mai puternice și mai mature, înlocuind idealul „younger, smaller, stronger” care a dominat gimnastica mondială de la Nadia și Olga Korbut încoace.

Iar gimnastica modernă pare a fi tot mai mult o demonstrație de forță decât de măiestrie artistică, cum observă mulți comentatori, dar și foste gimnaste. „Nu mai e balet, grație”, spunea Monica Roșu, dublă campioană olimpică. „Poate că cei din forurile internaționale ar trebui să înțeleagă că sportul ăsta se numește totuși gimnastică artistică, nu acrobatică sau aerobică”, spune și Andreea Răducan.

Țările și sportivele care s-au adaptat cel mai repede acestui nou sistem au prins din start un avantaj.

Cel mai bun exemplu e dominația SUA din ultimii ani. Gimnastele americane sunt solide, chiar musculoase, departe de idealul filiform de pe vremuri, remarcându-se mai degrabă prin forță și explozivitate decât prin mișcări grațioase.

S-o luăm ca exemplu pe Simone Biles, americanca de 19 ani care nu pare să aibă concurență pe plan internațional și de la care specialiștii se așteaptă să domine Jocurile Olimpice din vară.

La Campionatul Mondial de la Glasgow 2015, unde a cucerit al treilea titlu mondial consecutiv la individual compus (un record), exercițiul ei de la sol din finala pe aparate a primit cel mai mare scor la ambele componente, E și D. Ceea ce înseamnă că nu doar a avut cele mai grele sărituri și înșurubări, dar le-a și executat cu cea mai mare ușurință. Performanța ei are la bază un talent impresionant, dar și multă muncă și pregătire fizică, pentru că „nu ai cum să duci un integral cu asemenea linii de dificultate dacă nu ai foarte multă pregătire fizică în spate”, ne explică Monica Roșu.

„Biles are cele mai dificile exerciții pe care le-am văzut”, observa și Nadia Comăneci într-un interviu pentru NBC Sports. „Dificultatea exercițiilor ei la sol și sărituri, dar și ușurința cu care le execută sunt aproape comparabile cu ce vedem în gimnastica masculină.”

Cum stau gimnastele române ?

Sunt voci care spun că această schimbare, care-a dus la un accent mult mai mare pus pe dificultate și putere fizică, e unul din motivele pentru care gimnastica românească pare că rămâne în urmă.

Generația actuală, cel puțin, e una destul de firavă din punct de vedere fizic, și puține fete pot executa exerciții de dificultate ridicată.

Cum e săritura Amânar, una din cele mai grele din gimnastica feminină, la care Biles și alte americance strălucesc și adună puncte, dar pe care românele nu o mai execută, neavând suficientă forță.

În plus, nevoia de a crește tot mai mult gradul de dificultate, de a forța limitele fizice și a căuta mereu să inovezi au ca efect și tot mai desele accidentări. E o realitate cu care se confruntă toate gimnastele, dar în cazul nostru, baza extrem de restrânsă de selecție face ca astfel de indisponibilități să se resimtă mult mai puternic.

Așa s-a întâmplat la Campionatele Mondiale de la Glasgow, când accidentările Cătălinei Ponor și Anei Maria Ocolișan nu doar că s-au simțit în concurs, dar au și destabilizat echipa din punct de vedere emoțional; așa se întâmplă și acum, când echipa pleacă la Rio – pentru cel mai important test al ciclului olimpic – fără Larisa Iordache, care a avut un deget fracturat, cu Cătălina Ponor nerecuperată complet după accidentarea la tendonul lui Ahile și cu alte fete care se luptă în tăcere cu probleme de sănătate.

România nu a lipsit de pe podiumul olimpic din 1976. Adică de la prima notă de 10, a Nadiei.

Noutăți în arbitraj

Federația Internațională de Gimnastică (FIG) și Fujitsu Limited au anunțat că au convenit să colaboreze la implementarea unui sistem de asistență în arbitraj pentru competițiile de gimnastică artistică. În colaborare, FIG și Fujitsu vor realiza procese de capturare de date și studii de teren pentru a obține un sprijin corect și real, în timp real pentru gimnastica artistică, cu obiectivul ca acesta să fie funcțional 100% în 2020, cu ocazia Olimpiadei de la Tokyo.

Anunțul a fost făcut la Montreal, cu ocazia Campionatelor Mondiale de Gimnastică, unde sistemul a fost testat. Testele vor continua și la Campionatele Mondiale de Gimnastică de la Doha, de anul viitor.

O tehnologie impresionantă

Începând cu anul 2016, Fujitsu și Asociația de Gimnastică din Japonia au realizat cercetări comune privind evaluarea tehnologiilor de sprijin pentru competițiile de gimnastică artistică. Acum, bazându-se pe această tehnologie, FIG și Fujitsu au convenit să colaboreze pentru a lansa un sistem de sprijin pentru arbitraj, care să le permită arbitrilor să ia decizii în mod echitabil și rapid.

Tehnologia pusă la punct de cei de la Fujitsu este impresionantă. Iată-o prezentată mai jos:

Ce înseamnă asta pentru lumea gimnasticii?

În plus față de notele date de arbitrii de la concursuri, acest sistem îi va sprijini pe aceștia să facă o evaluare mai precisă prin captarea mișcărilor gimnastelor cu ajutorul unui senzor laser 3D și analizarea acestora ca date numerice.

Mai avem nevoie de arbitri?

După prezentarea sistemului, oficialii Federației Internaționale de Gimnastică s-au grăbit să spună că noul sistem nu va înlocui arbitrii. Pentru că asta a fost întrebarea care plutea în mintea tuturor.

Morinari Watanabe, președintele FIG, a spus că sistemul este un ajutor pentru arbitraj și că aceștia nu vor fi înlocuiți. Nu în viitorul apropiat.

Dar este posibil? Din ce am văzut la prezentare, noi zicem că da. Softul nu poate judeca elementele artistice, dar la probele tehnice (să luăm cazul săriturilor de exemplu), sistemul poate indica care a fost cel mai bun salt din tot ce a fost în competiție. El identifică articulațiile sportivului (glezne, genunchi, șolduri, umeri) și măsoară în timp real unghiuri, distanțe etc. Dacă un element implică poziționarea corpului într-un unghi de 90 de grade, tehnologia celor de la Fujitsu poate identifica fiecare abatere de la această regulă.

Morinari Watanabe spune că prioritatea sa ca președinte al Federației de Gimnastică este atletul și notarea sa cât mai corectă posibil, ca acesta să nu piardă puncte pe care le merită. Și că acest sistem vine în acest sens.

Oficialii Federației au dat asigurări că nu vor fi întârzieri în competiție din cauza sistemului. Probabil că, pentru început, el va fi folosit pentru analizarea contestațiilor.

Dacă va fi așa, în mod sigur numărul acestora va crește. Bruno Grandi, fostul președinte al Federației, a insistat pe faptul că tehnologia nu poate înlocui omul, că ea poate da rateuri și că arbitrii încă vor exista.

Care e viitorul pentru gimnaști ?

Dacă mondialele din 2018, din Doha și Jocurile Olimpice de la Tokyo din 2020 vor fi teste concludente pentru acest sistem, putem presupune că el va evolua pe zi ce trece.

Fujitsu speră ca tehnologia să poată fi folosită și de atleți, oferindu-le acestora și antrenorilor informații despre cum au executat diverse elemente. Ei vor cunoaște rapid care sunt punctele slabe și unde trebuie să mai lucreze pentru a-și ameliora performanța.

Pentru gimnaști va crește presiunea în ceea ce privește tehnica execuției.

Vom avea mai mulți medaliați cu alură de roboți, executând perfect elementele tehnice, dar fără grație? Rămâne de văzut și aici este rolul și provocarea pe care o are Federația Internațională de Gimnastică: să se asigure că gimnaștii și gimnastele vor primi notele pe care le merită și, în același timp, să păstreze acest sport uman. Pentru că pentru asta îl iubim.

Cert este că și gimnastica, ca toate sporturile, nu poate scăpa de tehnologie. Nouă, ca iubitori de gimnastică nu ne rămâne decât să sperăm că acest mariaj va fi unul fericit.

Bibliografie

1. **GRIGORE V.**, *Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Semne, București, 2001;
2. **GRIGORE V.**, *Gimnastica de performanță - Noțiuni introductive*, Editura Inedit, 1998;
3. **HIDI I.**, *Note de curs*, ANEFS, București, 1991;
4. **HORGHIDAN V.**, *Metode de psihodiagnostic*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1997;
5. **HUȚANU C.**, *Criterii și metode folosite în selecție pentru gimnastica sportivă*, În: E.F.S., XXIII, nr.7, p.4-9, 1970;
6. **IFRIM, M.**, *Antropologie motrică*, Editura Științifică și Enciclopedică București, 1986;
7. **PODLAHA R. , HIDI I.**, *Note de curs Gimnastică sportivă*, curs opțional Anul III, IEFS, București, 1979;
8. **POPA, L.**, *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală*, Editura Universității „A Vlaicu”, Arad, 2008;
9. **www.internet**

Rugby-tag, un sport dedicat copiilor

Prof. Sofineți Alina

Școala Gimnazială "Octavian Goga", Baia Mare

Rugby-tag, a sport dedicated to children. *The game dedicated to children, fun and active involves not only team spirit, but also speed of reaction, notions of strategy in the field. Thanks to the tag system, the game is harmless, attractive and especially adored by schoolchildren. In this sport, physical strength is irrelevant, the focus being on energy and dynamism, attention and team spirit*

Keywords: *rugby, tag, team*

Probabil mulți dintre voi se întreabă ce înseamnă, de fapt, rugby-tag-ul? Ei bine, rugby-tag-ul este o versiune oficială, dinamică, plină de suspans a rugby-ului. Există însă câteva diferențe față de jocul obișnuit de rugby. Iată regulile principale. Meciurile sunt structurate pe 2 reprize a câte 7 minute, o echipă are în componență 5 jucători în cazul în care se joacă în sală și 7 jucători dacă meciurile se desfășoară afară, terenul de joc fiind în acest caz mai mare. Fiecare jucător poartă în jurul taliei centura pe care sunt prinse cele două taguri (eșarfe colorate). Dacă adversarul îi smulge un tag, se consideră că a fost oprit și este obligat să paseze imediat, altfel pierde posesia mingii. Deci jocul cu contact nu își are locul în această variantă. Balonul de joc se ține cu ambele mâini, așa că nu se poate apăra de jucătorii care încearcă să îi ia eșarfele. Ceea ce trebuie să facă este să caute spațiile libere lăsate de apărarea adversă, iar dacă nu are unde să înainteze, să paseze coechipierilor săi care așteaptă mingea. La orice contact fizic între jucători, se oprește jocul și se penalizează cu lovitura de pedeapsă sau se aplică legea avantajului. Când mingea atinge linia de țintă, se consideră că s-a marcat.

Jocul este distractiv, activ și presupune nu numai spirit de echipă, ci și viteză de reacție și noțiuni de strategie în teren. Datorită sistemului de tag-uri, jocul este inofensiv, atractiv și mai ales adorat de școlari.

Rugby-Tag este un joc bazat pe energie, multă energie. Se aleargă mult și se pasează la fel de mult. Se comunică, se avertizează, se încurajează. Într-o repriză de 7 minute se derulează o multitudine de faze spectaculoase într-o viteză uimitoare. Jocul acesta parcă a fost inventat pentru a consuma bateriile copiilor, atât este de dinamic și de solicitant. Un alt detaliu interesant

al jocului de rugby tag este echipa mixtă. Fetele se dovedesc a fi atât coechipieri de nădejde, cât și adversari de temut.

În acest sport, forța fizică este irelevantă, accentul fiind pus pe energie și dinamism, atenție și spirit de echipă – cine aleargă mai repede, cine schimbă direcția de alergare mai bine, cine reușește să-și protejeze cureaua tag și cine ajunge cu mingea în zona cheie pentru a înscrie încă un eseu.

Aceste calități se dezvoltă în cadrul antrenamentelor, având următoarea structură:

- încălzirea sau jocuri pentru încălzire;
- exerciții pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea tehnicii individuale;
- exerciții pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea tehnicii colective;
- exerciții pentru joc bilateral iar la sfârșit, refacerea organismului după efort.

Totodată această disciplină sportivă are o influență pozitivă asupra copiilor, dezvoltându-le câteva valori fundamentale: respect, fair play, spiritul de echipă, solidaritate, disciplină, pasiune, etc.

Din dorința de a-i atrage pe copii spre sportul cu balonul oval, Federația Română de Rugby a lansat în 2014 proiectul "Muguri de campion", destinat pentru 29 de județe ale țării, un program educațional de promovare și de dezvoltare a acestui joc în cadrul școlilor gimnaziale și liceale. În zona Transilvania Nord, proiectul a fost implementat de domnul profesor universitar Gheorghe Sabău, un om cu pasiune mare pentru acest sport.



OPINII

Influența educației fizice asupra dezvoltării personalității elevilor din ciclul primar

*Prof. inv. Primar Gabor Lavinia Roxana
Colegiul Național "Elena Ghiba Birta, Arad*

The Influence of Physical Education on the Development of the Primary School Students' Personality. *At school age, the possibilities of influencing the character traits that define possibility are numerous. For positively influencing their development, physical education has sufficient ways and means.*

Keywords: *school, personality, movement*

1. Dezvoltarea fizică – obiectiv prioritar

Pentru ca învățământul să facă față sarcinilor multiple care îi revin în legătură cu pregătirea și formarea tinerei generații, trebuie să își îmbogățească și să își perfecționeze obiectivele, conținutul activităților, tehnologia didactică.

În condițiile unei activități școlare intense, care solicită eforturi intelectuale, sportive și o activitate independentă crescută, revine în centrul atenției grija pentru asigurarea unei dezvoltări fizice corecte și armonioase.

O mare parte din timp elevii și-o petrec într-o stare de imobilitate. De aceea, acest lucru trebuie compensat prin sporirea posibilităților de practicare a exercițiilor fizice, atât la școală, cât și în afara ei.

Dezvoltarea intelectuală este în strânsă legătură cu dezvoltarea fizică corespunzătoare. Sănătatea și dezvoltarea normală fiziologică sporesc buna dispoziție, atenția, favorizează capacitatea de asimilare a cunoștințelor. Formarea calităților morale ale copilului, educarea perseverenței, a stăpânirii de sine, a curajului depind de dezvoltarea calităților sale fizice, iar formarea ținutei corecte, însușirea mișcărilor precise, dezvoltarea simțului ritmului favorizează educația estetică.

Astfel, finalitatea activității de educație fizică, la clasele I-IV, vizează formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor, respectând particularitățile individuale psihice și fizice, dar și preocuparea și interesele acestora.

2. Rolul educației fizice în integrarea socială a elevilor din ciclul primar

Educației fizice i-a fost recunoscută contribuția la împlinirea personalității individului. Educația fizică este considerată ca fiind unul dintre principalii factori de călire și fortificare a organismului, de compensare și recreare.

„Deoarece sportul și activitățile sportive sunt privite din punct de vedere al socializării ca o unitate între corp și minte, problema formării personalității trebuie luată în seamă. Sunt dovezi clare ale efectelor pozitive ale exercițiilor fizice asupra psihicului uman, în ceea ce privește conceptul de sine, autoaprecierea, anxietatea, depresia, tensiunea stresului, starea de bine.”

Starea de sănătate stabilă, dezvoltarea fizică, calitățile motrice, priceperile motrice, permit elevului socializarea, integrarea și rezolvarea eficientă a activităților cu caracter bio-psiho-motric, caracteristice fiecărei comunități, începând cu cele proprii familiei, clasei, școlii etc. Socializarea este procesul de dezvoltare tipic oricărui individ care nu posedă încă de la naștere toate calitățile specifice necesare, cum ar fi percepția, vorbirea, reprezentarea unei valori, interesul, comportamentul model sau orientarea modelului, etc.

Un obiectiv important îl constituie educarea obișnuințelor de conduită morală și a însușirilor personalității. La vârsta școlară, posibilitățile de influențare a trăsăturilor de caracter care definesc posibilitatea sunt numeroase. Pentru influențarea pozitivă a dezvoltării acestora, educația fizică dispune de suficiente căi și mijloace.

Intrarea în clasa pregătitoare marchează o cotitură însemnată în viața copilului, pe care, alături de el, o resimte și familia. Se realizează acum dorința puternică a preșcolarului de a deveni școlar. Dacă preșcolarul interpretează doar imaginativ rolul de elev, la școală ajunge într-o lume reală, organizată după reguli „serioase”. Învățarea se transformă pe neobservate, într-o ocupație permanentă a elevului. Prin conținutul și formele specifice de organizare și desfășurare a procesului didactic, educația fizică contribuie substanțial la educarea trăsăturilor de personalitate ale școlarului mic, extind sistemul de relație a copilului, îl obișnuiesc cu încadrarea și activitatea în diferite grupuri.

Munca într-un grup cu un efectiv destul de numeros cere copilului să se integreze într-o activitate comună, care comportă un minimum de stăpânire de sine și autocontrol, capacitatea de a prelua și executa sarcini formulate verbal, de a colabora cu învățătorul și cu ceilalți elevi.

Dezvoltarea cognitivă a copilului permite încadrarea lui într-o colectivitate școlară, este momentul când se pot obține primele performanțe academice. Se poate concluziona că elevul nu este suficient de matur psihic pentru activitatea sistematică școlară, dar are toate premisele pentru a se adapta noilor condiții.

Lecția de educație fizică trebuie să se desfășoare într-un climat favorabil, pentru ca personalitatea psihică și biologică a copilului să se manifeste în mod natural și la nivel maxim al posibilităților acestuia. Aceste condiții elimină în parte timiditatea, stângăcia, teama unor copii. Astfel copiii sunt puși în situația de a se ajuta, de a-și subordona interesele personale celor colective, de a-și asuma responsabilitatea pentru sarcinile primite. Relațiile dintre ei se bazează pe respectarea demnității fiecăruia.

În concepția lui Erwin Hahn (1996), *„educația fizică previne formarea de trăsături negative de personalitate ce apar la copiii de această vârstă, ca rezultat al activității neorganizate, desfășurate de către ei în timpul liber, fără supraveghere și ameliorează acele caracteristici individuale (hiperemotivitatea, instabilitatea, rezistența la efort) care ar frâna integrarea armonioasă a copilului în viața școlară.”*

Dezvoltarea armonioasă a copilului, în totalitatea potențialului său fizic, psihic, al aspectelor estetice, constituie atât condiții cât și rezultată a abordării personalității, concepută în strânsă dependență cu mediul său natural, social, cultural, înconjurător.

Bibliografie

1. **Kirițescu, C.,** *Palestrica „O istorie universală a culturii fizice”*, Editura UCFS, București, 1964
2. **Cerchit, I.,** *„Perfecționarea lecției în școala modernă”*, EDP, București, 1983

Jocul de mișcare în educația fizică la ciclul primar

Prof.înv.primar Ristin Ramona

Colegiul Național "Elena Ghiba Birta" Arad

Motion Game in Physical Education of the Primary. Cycle*In primary education, physical education has as a central objective the harmonious physical development, the improvement of the health status and the increase of the students' working capacity. Achieving a rational balance between the intellectual effort required by the school activity and the need for movement and recreation is an important goal at this age.*

Keywords: *Movement games, primary education*

Ancorat în lumea televiziunii și calculatorului, omul zilelor noastre ignoră faptul că starea sănătății sale mintale și fizice influențează în mod direct activitatea sa, performanțele sale intelectuale și profesionale și neglijează conștient sau inconștient practicarea regulată a exercitiilor fizice, de mișcare, practicarea unor jocuri sportive, sau pur și simplu a unor plimbări în aer liber.

«Mișcarea reprezintă însăși existența omului» (Blaise Pascal), iar privarea copilului de mișcare "o crimă cu permeditare la adresa națiunii și a vigoriei acesteia".

Fenomenul accelerației (secular trend) este prezent azi pe tot globul și se traduce printr-o talie superioară, dezvoltare psihosomatică superioară celei de acum câteva decenii, printr-un standard sanitar superior. Cu toate aceste realități, cercetările efectuate în ultimii ani pe populația școlară din țară au demonstrat că potențialul biomotric al elevilor este cu mult sub cerințe și posibilități, atestând că între posibilitățile de efort fizic și solicitările cerute, există un decalaj care se repercutează negativ asupra capacității populației școlare, aceasta păstrând încă rezerve nevalorificate.

În contextul legii educației fizice și sportului, conform căreia «educația fizică și sportul sunt activități de interes național, sprijinite de stat», mi se pare binevenită hotărârea ca educația fizică la clasele I-IV să fie predată de profesori de specialitate. În acest fel se recunosc valențele formative în plan biologic, motric, psihic și social al acestei discipline și se va elimina practica transformării orelor de educație fizică în ore de altă specialitate, în special în mediul rural, dar obligă și profesorii de specialitate să reanalizeze întreaga problemă a predării educației fizice la acest nivel.

Așa cum rezultă din planul de învățământ și alte documente școlare, educația fizică la clasele I-IV are o mare importanță în economia școlară, revenindu-i prin planurile cadru un număr de 2-3 ore săptămânal, ceea ce reprezintă ca pondere 10-15 % din totalul obiectelor de învățământ.

În vederea cunoașterii și evaluării obiective a potențialului biomotric al colectivelor de elevi cu care lucrează, profesorul de educație fizică, pe lângă testările inițiale, evaluarea continuă, este necesar să colaboreze în mod constant cu învățătorul clasei și părinții elevilor.

În învățământul primar, educația fizică are ca obiectiv central dezvoltarea fizică armonioasă, îmbunătățirea stării de sănătate și sporirea capacității de muncă a elevilor. Realizarea unui echilibru rațional între efortul intelectual cerut de activitatea școlară și nevoia de mișcare și recreere constituie un deziderat important la această vârstă.

Particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor de ciclul primar impun utilizarea jocului de mișcare, care reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este clar exprimat. El corespunde în cel mai înalt grad particularităților psihice ale școlarilor mici și de aceea capătă o pondere deosebită în conținutul educației fizice.

Jocurile de mișcare sunt printre cele mai eficiente activități practice ale copiilor; se pot folosi la orice vârstă, iar utilizarea lor depinde de pasiunea și priceperea profesorului care va ține seama de factori ca: sănătatea copiilor, baza materială a școlii, omogenitatea colectivului de elevi, condițiile climatice. Cu ajutorul jocurilor dinamice putem să încurajăm copiii să practice într-un cadru organizat jocurile sportive la un nivel superior, dar se poate și îmbogăți conținutul activităților specifice timpului liber integrându-se facil în grupurile de copii constante sau constituite spontan. Prin joc copilul învață să respecte regulile jocului, să-și respecte coechipierii dar și adversarii, să respecte disciplina colectivului, își manifestă responsabilitatea, independența, inițiativa, își educă relațiile de grup. Jocul trebuie să conducă la realizarea obiectivelor instructiv educative și poate fi folosit cu succes în orice verigă a lecției. Jocul organizat, care nu trebuie confundat cu jocul liber, stimulează creativitatea și competitivitatea sportivă, solicită atenția, voința, dorința de a învinge, mobilizează elevii pentru a depăși unele dificultăți și implică la un nivel ridicat afectivitatea copilului.

Fiind forma de activitate ce dă satisfacție copiilor, îi antrenează la o participare constantă, determină în același timp o manifestare degajată și integrală a personalității copilului, în joc se manifestă atât calitățile cât și defectele caracterului copiilor, în joc se manifestă și nivelul pregătirii fizice și motrice al acestora. În acest sens jocul de mișcare poate fi considerat un mijloc de verificare a gradului de pregătire fizică și al deprinderilor motrice de care dispun copiii.

Atunci când noi suntem creativi și folosim jocuri dinamice cât mai variate în locul unor mijloace des folosite, dezvoltăm implicit și la elevi creativitatea și personalitatea. Jocurile favorizează dezvoltarea creativității și inițiativei, datorită faptului că participanții sunt obligați să aplice ceea ce cunosc în condiții noi, să reacționeze spontan, găsind soluții pentru realizarea scopului în funcție de mai multe necunoscute (adversar, teren, obiecte). Folosirea în mai mare măsură a jocurilor în educația fizică a școlarilor din ciclul primar face ca lecțiile să fie mai atractive, iar elevii vor fi mai veseli, mai sănătoși, mai performanți la învățătură.

- ❖ În procesul didactic, jocul dinamic îndeplinește o triplă funcție:
 - mijloc al educației fizice care prin exersare asigură consolidarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice;
 - metoda de instruire, folosind calea reproducerii prin acte și acțiuni de mișcare a unor realități din natură și viață cunoscute de copii ;
 - forma de organizare a exersării.
- ❖ În funcție de criteriul sarcinilor de rezolvat, jocurile dinamice pot fi clasificate astfel:
 - a. *Jocuri pentru formarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare :*
 - jocuri pentru alergare: « Șoarecele și pisica », « Batista », « Uliul și porumbeii » ;
 - sărituri : « Cursa într-un picior », « Undița », « Lupta cocoșilor », « Vrăbiuțele săltărețe » ;
 - aruncare-prindere : « Mingea prin tunel », « Mingea la căpitan », « Cine aruncă mai departe » ;
 - echilibru : « Cursa într-un picior », « Echilibru în perechi », « Stai nemișcat până la 3 » ;
 - cățărare : « Cățărarea combinată la bancă și scara fixă », « Ștafeta combinată » ;
 - târâre : « Trecerea prin tunel », « Cursa târâș », « Târâre pe sub pod » ;
 - tracțiune : « Lupta în cerc », « Scoate mingea » , « Trage de baston »;
 - împingere: « Lupta cocoșilor », « Împinge adversarul », « Scoate adversarii din cerc »;
 - escaladare : « Cursa cu obstacole », « Escaladare cu urmărire » ;
 - transport : Transportul băncii », « Roaba », « Transportul mingilor »
 - Jocuri pentru formarea deprinderilor motrice specifice diverselor ramuri de sport :
 - jocuri pregătitoare pentru :
 - gimnastică : « Armonica », « Leagănul », « Roaba în doi », « Tumba pe perechi »;
 - jocuri sportive : fotbal : « Mingea în zig-zag », « Dribling șerpuit », « Pasa în cerc » ;
 - handbal: « Mingea alergătoare », « Mingea în cerc », « Mingea în zig- zag »;

- baschet: « Mingea în cerc », « Pasa de pe loc cu două mâini », « Ștafeta cu dribling »
- volei: « Mingea zburătoare », « Mingea căzută », « Pasa în cerc pe echipe »;

b Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază :

- viteza : « Crabii și creveții », « Cursa pe numere », « Alergare în lanț », Leapșa pe ghemuite » ;
- îndemânare: « Semănatul », « Mingea rostogolită pe sol », « Cursa pe numere cu mingi »;
- rezistență : « Automobilele », « Preia conducerea » « Alergare în cerc », Lergare în lanț » ;
- forță : « Duel într-un picior », « Săritura iepurelui prin cerc », « Cine-i mai puternic » ;
- atenția: « Buchețelele », « Sus-Jos », « Colțurile colorate », « Comanda inversă », « Alb-Negru » ;

Sarcina jocului determină stabilirea acțiunilor jucătorilor conform scopului propus, caracterul și dezvoltarea conflictului de joc. Această latură a jocului (existența unui sens) înviorează pe de o parte acțiunile complexe ale jucătorilor, iar pe de altă parte dă un colorit emoțional folosirii diferitelor acțiuni motrice.

Caracteristica jocului de mișcare este organizarea acțiunilor participanților, care să le permită o largă inițiativă creatoare în alegerea mijloacelor pentru atingerea scopului propus.

Particularitățile folosirii jocurilor de mișcare :

- La vârsta de 6-8 ani copilul se caracterizează prin dinamism, instabilitate, rezistență scăzută la oboseală. Voința fiind slab dezvoltată, ca și concentrarea atenției, nu se recomandă efortul static și de durată. Vor fi folosite jocuri cu alergări scurte, sărituri peste obstacole mici, jocuri cu obiecte, cu elemente de aruncare, lovire și prindere, cățărări, târări. De asemenea, se va urmări dezvoltarea vitezei, îndemânării și forței. Acțiunile din jocurile de la această vârstă vor fi simple și cu reguli puține.
- La vârsta de 9-10 ani : elementele de mișcare cuprinse în jocurile acestei vârste sunt aceleași ca la vârsta anterioară, dar solicitările sunt mai complexe, regulile mai pretențioase, iar durata jocului se poate mări față de vârsta anterioară.
- Alegerea jocului se va face în funcție de :
 - sarcinile pe care vrem să le realizăm ;
 - locul jocului în lecție ;
 - particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor (vârsta jucătorilor) ;
 - nivelul dezvoltării și pregătirii fizice, starea de sănătate ;

- condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale ;
- condițiile atmosferice, dacă se lucrează în aer liber ;

În lecția de educație fizică, jocul se poate folosi în toate verigile; astfel, în primele verigi se vor folosi jocuri pentru captarea atenției, ridicarea stării emoționale și jocuri pentru orientare în spațiu. Durata 2-3 minute.

În verigile fundamentale jocurile alese vor conduce la învățarea-consolidarea deprinderilor motrice de bază, aplicative, sau specifice unor discipline sportive și la educarea calităților motrice de bază.

În veriga de încheiere a lecției se folosesc jocuri cu caracter liniștitor, care restabilesc marile funcțiuni și captează atenția. Durata 1-2 minute.

Pentru a sigura jocurilor un cadru de desfășurare corespunzător, este necesar ca profesorul să se ocupe de inventarul de materiale necesare, care să cuprindă: cercuri de lemn, mingi de cauciuc, mingi de oină, mingi de jocuri sportive, bastoane, corzi pentru sărituri, săculeți de nisip, stegulețe, fanioane, materiale distinctive pentru elevi (pieptare, esarfe, numere).

Materialele trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să fie în stare de folosință, să fie corespunzătoare vârstei ca dimensiuni și greutate, să fie în număr corespunzător jocului ales.

Pregătirea locului pentru joc implică atât respectarea condițiilor igienice cât și amenajarea acestuia corespunzător cu cerințele jocului.

Metodica organizării colectivului pentru joc:

Formarea echipelor. Cerințe: echipele să fie egale ca număr, ca valoare biomotrică și sub aspectul bagajului de deprinderi motrice.

Modalități de formare a echipelor:

- prin numărătoare, prin alegere de către căpitani, prin numire de către profesor, prin proba de verificare (la jocurile pentru dezvoltarea vitezei).
- alegerea căpitanelor de echipă: prin numirea lor de către profesor sau alegerea de către jucători.
- alegerea ajutoarelor este necesară pentru asigurarea unei evidențe corecte și observarea respectării cerințelor jocului.

Explicarea și demonstrarea jocului:

- la clasele I-IV se vor da explicațiile concomitent cu demonstrația; explicația se face într-un limbaj corespunzător înțelegerii acestora, să fie concisă și clară. Se recomandă

următoarea succesiune în planul explicației: denumirea jocului, descrierea succintă a acțiunilor, principalele reguli de joc, condițiile de câștigare a jocului și punctajul, stabilirea semnelor de începere și încetare a jocului.

- demonstrarea la clasele I-IV o face obligatoriu profesorul; dacă este necesar, acesta mai poate adăuga explicații suplimentare în timpul execuțiilor elevilor.

Cerințe privind conducerea jocului:

- urmărirea atentă a jocului pentru observarea corectitudinii execuției și respectarea regulilor. Aceasta permite identificarea greșelilor care pot fi corectate ulterior.
- urmărirea desfășurării jocului permite profesorului cunoașterea mai completă a comportării și particularităților de manifestare ale elevilor, observându-se astfel: dacă jucătorii participă cinstit la joc; dacă luptă pentru victoria comună sau au manifestări de vedetism; dacă manifestă inițiative, dacă se ajută între ei, dacă au curajul răspunderii pentru faptele lor.

În conducerea jocului, profesorul trebuie să țină seama de anumite recomandări: să fie imparțial în stabilirea rezultatelor, să fie atent și preocupat de joc, să folosească tonul potrivit, moderat, să asigure disciplina elevilor în joc, la clasele mici, să participe chiar la joc alături de copii.

Concomitent cu orientarea și conducerea jocului, profesorul trebuie să realizeze conștientizarea copiilor privind scopul urmărit și rolul pe care trebuie să-l îndeplinească. Pentru conducerea jocului, profesorul poate folosi ca semnale fluierul, bătaia din palme sau cuvântul.

Dozarea efortului în joc.

- Trebuie să se țină cont de următoarele condiții: particularitățile de vârstă și sex, nivelul de dezvoltare și de pregătire fizică, cantitatea de efort fizic și intelectual cheltuită de copii înaintea începerii jocului, locul pe care îl are jocul în lecție.
- Măsuri metodice pentru dozarea și gradarea efortului: mărirea sau micșorarea suprafeței de joc, mărirea duratei jocului, accelerarea ritmului de joc, mărirea numărului de repetări al jocului, mărirea numărului de obstacole sau sarcini de îndeplinit, simplificarea sau complicarea regulilor de joc, schimbarea formației de lucru.
- Durata jocului este determinată de: locul jocului în lecție, numărul participanților, numărul și vârsta jucătorilor, ritmul de joc. Durata jocului se poate stabili prin număr de repetări, acumulare de puncte sau în timp (contra cronometru sau ceas).
- Încheierea jocului: la final profesorul va stabili câștigătorii și va anunța punctajul final, după care va face o scurtă analiză a comportării elevilor.

În organizarea jocurilor, trebuie să avem în permanență în vedere faptul că interesul copiilor pentru jocuri există, iar sarcina noastră este de a-l menține și a le da satisfacție. Acest interes va fi menținut sau dezvoltat prin crearea în permanență a noului în joc, prin stabilirea unor cerințe mereu crescânde, deoarece un joc care nu prezintă interes și nu solicită suplimentar copiii este lipsit atât de valori educative cât și de efectele biomotrice scontate.

Conștienți de ceea ce se întâmplă în învățământul primar considerăm că este necesar ca orele de educație fizică să fie abordate cu mai multă responsabilitate pentru că nimic și nimeni nu ne dă dreptul de a-i priva pe elevii noștri de dreptul „de a se juca în mod organizat”.

Bibliografie:

1. *** **Ghid metodologic de aplicare a programei de educatie fizica si sport învatamant primar**, M.E.C., Bucuresti, 2001;
2. **Epuran, Valentina** – „Jocuri de miscare”, I.E.F.S. Bucuresti, 1973;
3. **Slujitoru, Nicolae; Slujitoru, Ioana** – „Educatia fizica în învățământul primar”, Slatina, 2000.

Deficiențele fizice la școlari

Prof. Chira Mihaela

Colegiul Național "Elena Ghiba Birta", Arad

Physical deficiencies in schoolchildren. *The knowledge of the differential characteristics amongst the groups of deficiencies by the physical education teacher is very important for the correct evaluation of the biological value of a team.*

Observed on time, properly guided and tracked, small and medium deficiencies can be adjusted.

Keywords: *deficiencies, correction, school*

Deficiențele fizice sunt definite ca abateri de la normal, în forma și funcțiile fizice ale organismului, care tulbură creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, modificând aspectul exterior, reducând aptitudinile și puterea de adaptare la efortul fizic, diminuând capacitatea de muncă productivă.

Frecvența mare a deficiențelor și marea lor diversitate ne determină să analizăm pe scurt conținutul acestei definiții.

Deficiențele fizice se caracterizează prin modificări morfologice mai mult sau mai puțin accentuate, care se produc, în primul rând, în formă și structura corpului și care se manifestă printr-o încetinire a creșterii sau printr-o creștere excesivă, printr-o tulburare a dezvoltării sau o dezvoltare disproporționată, prin deviații, deformații sau alte defecte de structura, urmate sau precedate de tulburări funcționale.

Studiate atent, se pot diferenția după evoluția lor, dar mai ales după posibilitățile de corectare prin exerciții fizice: deficiențe fizice ușoare, medii și accentuate.

Prima grupa de deficiențe, deficiențele ușoare, cuprind micile abateri de la normal în formă și funcțiile corpului, adică deficiențele surprinse în stadiul incipient. Acestea sunt considerate atitudini deficiente, care pot interesa corpul în întregime sau numai anumite segmente ale corpului și care, prin executarea mișcării corrective-proba funcțională, se corectează și hipercorectează.

În această categorie, se încadrează atitudinile deficiente globale: cifotică, plan rigidă, asimetrică, precum și deficiențele ușoare segmentare, sub formă: cap și gât înclinat înainte sau lateral, umeri aduși înainte sau asimetrici, toracele în flexiune, atitudinile cifotice, lordotice sau scoliotice ale coloanei vertebrale, genunchii în valgum sau flectati, picioarele abdușe sau addușe.

Depistate la timp, până la apariția modificărilor în structura țesuturilor, deficiențele

A doua grupa cuprinde deficiențele de grad mediu, în care sunt înglobate defectele morfologice și funcționale staționare sau cu evoluție lentă, care corectează parțial sau rămân nemodificate de efectuarea probei funcționale. Cele mai multe deficiențe medii sunt segmentare, adică localizate în diferite regiuni ale corpului, cum sunt deficiențele coloanei vertebrale (cifoze, lordoze, cifolordoze, scolioze, cifoscolioze, spate, rotund, cifotic și plan), deformațiile toracelui și abdomenului, genunchilor și picioarelor.

Se întâlnesc, de asemenea, și defecte globale medii, cum sunt hiposomii, disproporțiile între segmente etc. Elevii care prezintă deficiențe medii vor urma un regim deosebit de viață, în care pe primul plan se vor situa exercițiile fizice cu caracter corectiv. Respectând atât în școală cât și la domiciliu recomandările date de medic și profesorul de educație fizică, privitoare la educarea unei atitudini corecte a corpului, la alternare rațională dintre muncă și repaus, precum și prin executarea zilnică a unor exerciții, aceste deficiențe se pot corecta parțial, se pot opri din evoluție sau chiar ameliora, până la corectarea lor completă.

În grupa a treia, sunt cuprinse deficiențele accentuate, care constau din modificări patologice ajunse într-un stadiu avansat de evoluție.

Cele mai multe deficiențe accentuate sunt determinate în viață intrauterină (malformațiile aparatului locomotor) sau ca urmare a unor paralizii, traumatisme osoase și articulare, infecții și inflamații ale oaselor, articulațiilor, mușchilor sau vaselor sanguine, care influențează starea de sănătate a elevului și scad capacitatea de muncă. Acești copii au, așadar, caractere morfologice și funcționale diferite de elevii normali, care de cele mai multe ori îi determina să se scutească medical de lecțiile de educație fizică. Dar acești elevi trebuie să fie îndrumați spre instituții sanitare speciale, unde să li se instituie un tratament corectiv și recuperator de specialitate.

Cunoașterea caracterelor diferențiale dintre aceste grupe de deficiențe de către profesorul de educație fizică este foarte importantă pentru aprecierea corectă a valorii biologice a unui colectiv. Numărul mic de deficiențe fizice găsit în școală se explică prin nediferențierea deficiențelor ușoare, care, după cum am arătat, sunt atitudini deficiente fără modificări în structura țesuturilor, de deficiențele medii și chiar de cele accentuate.

Este adevărat că uneori diferențierea dintre deficiențele ușoare și cele medii nu este evidentă, mai ales în cazul formelor de trecere.

Am dori, de asemenea, să subliniem importantă cunoașterii acestor deficiențe pentru dezvoltarea armonioasă a adolescenților și tinerilor. Sesizate la timp, corect îndrumate și urmărite, deficiențele nu și medii pot fi îndreptate. A nega existența lor este o greșală tot atât de mare ca aceea de a nu le corecta sau trata cu nepăsare. Numai cunoscând datele biologice și medicale ale fiecărui elev, profesorul de educație fizică poate să stabilească posibilitățile de integrare a elevului în procesul de educație fizică, să hotărască și să aplice cele mai adecvate măsuri pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice la școlari

Bibliografie

1. **Drd.Pozza Cristina-Ana.** *Corectarea deficiențelor fizice ale elevilor.* București, 1972
2. **Ștefan A. Birtolom,** *Excercițiul fizic și coloana vertebrală,* Ed. Sport-Turism, București, 1978

OLIMPICA

SORIN BABII

Profesor Cirin Marius

Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad



Să cuprinzi activitatea lui Sorin Babii în câteva pagini, este o încercare extrem de dificilă, ținând cont de activitatea lui ca sportiv de performanță întinsă pe o perioadă de peste trei decenii, de munca lui depusă în diferite foruri de decizie a sportului românesc, sau de activitatea lui de antrenor cu rezultate de excepție.

Totuși ne vom încumeta la acest demers, pentru rubrica noastră „olimpica” și pentru ca cititorii noștri mai tineri, interesați de fenomenul sportiv, să-și completeze informațiile dorite prin intermediul internetului.

Născut în Arad la 14 noiembrie 1963, Sorin Babii a făcut primii pași pe strada Sportului, nume parcă predestinat, care-i marchează întreaga existență.

La puțin timp, familia, compusă din părinți muncitori - tata, la Uzina de Vagoane, iar mama la U.T.A și mai târziu la Uzina de Vagoane - s-a mutat din căsuța de pe strada Sportului, într-un bloc din vecinătatea stadionului U.T.A. Poate și faima U.T.-ei, din aceea vreme a făcut ca Sorin să se inoculeze cu microbul sportului.

Ca orice copil al acelei epoci - cum cele zece minute de „desene” pe seară la programul de televiziune erau prea puține- Sorin Babii își petrecea timpul pe-afară, cu ceilalți copii.

Vecinătatea stadionului de fotbal, a sălii de popice și a poligonului de tir, intra în zona de joacă, a copiilor:

Ne uitam cu mare admirație peste gard, cocoțați pe niște țevi de termoficare, la antrenamentele celor legitimați la tir. Cărui băiat nu-i plăcea, când toți ne „împușcam” și ne urmăream prin cartier!

Primele *exerciții de tir*, le-a făcut la ghereta de tir de lângă stadion, unde de multe ori, se ducea subvenția părinților din „programul laptele și cornul”.



Cu primul antrenor

A început tirul la 13 ani, la Clubul U.T.A., când instructorul Gheorghe Csick, a făcut o acțiune de selecție în școală: *Am ajuns la poligonul clubului UTA într-o duminică, cred că era 13 februarie 1977. Sala mică, noi eram mulți copii – afară, majoritatea. În sală, puteau trage patru sportivi, înghesușiți. Patru trăgeau, patru stăteau pe scaun să le vină rândul, iar instructorul explica elementele de bază, ABC-ul, și astfel auzeau de două ori explicațiile.*

În urma unei scrisori a mamei către tatăl lui Sorin, care în aceea perioadă lucra în Iran, trimis de Uzina de Vagoane, prin care ea se plângea că notele de la școală a fiului lor au început să scadă, tatăl i-a interzis tirul. El însă a continuat să se antreneze fără știrea părinților, până la obținerea primului titlu de campion național la aer comprimat, în 1978, după 11 luni de tir și când a intrat în „legalitate”.

„O, băiatul meu e campion național!”. Și astfel a fost iertat. Au urmat apoi peste 100 de titluri naționale.

Primul concurs internațional cu lotul, a fost la Balcaniada de la Atena, în 1980 și tot în acel an a obținut prima medalie de aur la Campionatele Europene de la Atena, cu echipa și locul III la individual.

Pe scurt, asta a fost debutul lui Sorin Babii, în activitatea de sportiv de performanță, activitate care-i va aduce multe satisfacții și renume pentru țara noastră.

Prima participare la o ediție a Jocurilor Olimpice a fost cea din 1984, la Los Angeles, când obține locul 11, însă constituie în opinia lui *exact experiența de care aveam nevoie ca să pot, patru ani mai târziu, să abordez cu maximă eficiență finala.*

Au urmat Jocurile Olimpice de la Seul din 1988, când a câștigat aurul olimpic:

La Seul, în 1988, când am câștigat aurul olimpic, gândul și teama mea cea mai mare era să nu mă fac de râs. Am tras în mijlocul țintei: decar primul foc, decar al doilea foc, decar al treilea, dar în capul meu tot asta era: „să nu mă fac de râs”, adică „să trag un foc slab, opt, șapte sau mai rău, cum pășisem la campionatul mondial din '86, anul în care s-au introdus finalele la tir..





În secunda în care apare gândul că poți câștiga un concurs sau bate un record, focul următor e slab. Trebuie să-ți antrenezi mintea să rămână în prezent.

Asta i s-a întâmplat la Jocurile Olimpice de la Barcelona din 1992, când în finala de pistol cu aer comprimat a fost pe locul 1 de la primul foc, până la focul 9: *E ultimul foc, trebuie să iasă bine, să dau drumul hotărât. Am dat drumul hotărât, dar nu unde trebuia.* A luat bronzul în proba de pistol cu aer comprimat și locul cinci la glonț

Este unul dintre cei trei sportivi români care au participat la șase ediții ale Jocurilor Olimpice.

După retragerea din activitatea sportivă a lucrat în diferite foruri de conducere a Comitetului Olimpic și Sportiv Român, ca președinte al Comisiei de Etică, membru în Comitetul Executiv, președintele Comisiei Sportivilor.

În perioada 2010-2019, timp de trei mandate, a fost ales președinte al Federației Române de Tir Sportiv.

De asemenea Sorin Babii are și o activitate prodigioasă ca antrenor. Este antrenorul lui Alin Moldoveanu, care la Londra în 2012, a cucerit titlul olimpic după ce timp de 24 de ani niciun român nu mai reușise această performanță la tir. Ultimul titlu olimpic pentru România îl cucerise Sorin Babii. După informațiile noastre, acest lucru este unic în analele acestui sport: un fost campion olimpic să *scoată* un campion olimpic ca antrenor. Colaborarea ca antrenor cu Alin Moldoveanu a început în 2010. Pentru aceasta Sorin a învățat tehnica de pușcă, chiar dacă el trăsesese cu pistolul. Colaborarea a fost benefică pentru amândoi, ținând cont că Alin a înțeles că are ce învăța de la maestrul său, mai ales pe plan tactic și psihic.

Iată ce spune despre această profesiune:

E mai greu ca antrenor, când nu ai tu arma în mână și nu ai control direct, când trebuie să te folosești doar de legătura mentală cu sportivul. E important ca și tu să fii liniștit, să-i transmiți starea asta. Iar pentru asta, o condiție foarte importantă pentru performanță în sport și cu atât mai mult în tir e să ai o viață echilibrată și așezată pe niște repere solide și stabile.

După aproape două decenii în care a locuit în București și a bătut lumea în lung și-n lat, Sorin Babii s-a întors la Arad, fiind cetățean de onoare în orașul în care s-a născut și în care se simte cel mai bine.

Drept omagiu pentru rezultatele sale, poligonul de tir din Arad, îi poartă numele.

Este locul de unde a plecat și de unde a început o carieră sportivă de succes, care s-a întins pe mai bine de trei decenii.

Este căsătorit cu o fostă sportivă care a făcut tir, antrenore și ea. Are două fete, Andreea și Antonela, care practică și ele tirul, având rezultate frumoase pe plan național, fiind antrenate de soția lui Sorin, dar preocupările lor sunt concentrate în acest moment pe școală.



Curriculum vitae (fragmente)

Titluri, ordine și distincții

- Antrenor Emerit, 2014;
- Ordinul National pentru Merit, in grad de Comandor, 2012;
- Ordinul Meritul Sportiv, clasa I, 2004;
- Ordinul National pentru Merit, in grad de Ofiter, 2000;
- Ordinul „Meritul Militar” clasa a III-a, 1998;
- Cetatean de Onoare al Municipiului Arad, 1992;
- Maestru Emerit al Sportului.

Palmares sportiv

Activitate sportivă de performanță: 1977-2008;

Multiplu campion național: peste 100 de titluri;

Un record mondial în proba de pistol cu aer comprimat: 1989;

Jocuri Olimpice 6 ediții	Campionate mondiale	Campionate europene	Cupa mondială:	Supercupa Mondială
11 starturi; 4 finale; 1 aur; 1 bronz	15 starturi; 18 finale; 2 aur; 3 argint; 5 bronz;	33 starturi; 18 finale; 2 aur; 3 argint; 5 bronz;	106 starturi; 48 finale; 3 aur; 9 argint; 7 bronz;	13 starturi; 1 aur; 4 argint; 5 bronz;
Total: 2 medalii	Total: 10 medalii	Total: 10 medalii	Total: 19 medalii	Total: 10 medalii

Total medalii: 7 aur, 16 argint, 20 bronz



J.O Seul



Adunare Generală ISSF Munchen 2014



Surse:

1. **Interviu Sorin Babii, fost campion olimpic la tir sportiv- În copilărie am făcut tir clandestin**, Adevărul.ro, 11 iunie 2016
2. **Sorin Babii-Ultimul campion olimpic al tirului românesc**, Antena 3.ro, 4 iunie, 2012
3. **Sorin Babii-Cum găsești echilibru de care ai nevoie pentru sportul de performanță**, [https://lead.ro > projects > neinvinsii > sorin-babii](https://lead.ro/projects/neinvinsii/sorin-babii)
4. **Alin George Moldoveanu- Portret**, COSR
5. **Sorin Babii-Curriculum vitae**
6. **Fotografii arhiva personală Sorin Babii**
7. **Convorbiri-Sorin Babii, 2017-2019**

IN MEMORIAM

Un om pentru Arad – Aurel Ardelean

Horia Truță

Aurel Ardelean, cel care până în cea din urmă zi a vieții lui a rămas pentru mulți dintre noi același prieten apropiat și onest a trecut în cele veșnice.

S-a născut în 4 iulie 1939 la Chișineu Criș un oraș ceva mai răsărit decât arhaicele sate din jur. Acolo, ochiul său pătrunzător s-a deprins a cunoaște deopotrivă feluri de viață aparent deosebite: a țăranimii săracite după război, dar cu bunele datini vechi, încărcate de istorie și a orășanului cu limbaj elevat și sete de progres. Acolo s-a format și început bogata sa carieră de dascăl, om de știință, care, în funcție de împrejurări, s-a interesat și de politică. Cugetarea lui Aurel Ardelean dezvoltată printr-un travaliu imens, s-a materializat într-o operă culturală impresionantă și activitate civică pe măsură obținând succese meritate.



Ea cuprinde de la cercetări locale până la universalitate, lucrări risipite în publicații din întreaga lume sau strânse în volume de referință. A bătut pe la uși care i s-au deschis, fiindcă a știut să le aleagă. S-a înconjurat de oameni capabili, care l-au sprijinit în demersurile-i generoase, numele său devenind în timp însăși garanția succesului. Găsind resurse, acest om de înalt spirit și vitalitate, a îndeplinit cu răbdare și stăruință, vechea dorință a orașului de a avea o instituție de învățământ superior. Mai mult, Aurel Ardelean a transmis școlii superioare de el create în Arad, întreaga cauză căreia i s-a devotat și anume pregătirea tinerilor pentru un debut profesional serios. Nu a uitat mișcarea sportivă în care s-a încadrat din tinerețe ca fotbalist și atlet și pe care mai târziu a încurajat-o ca sponsor și participant activ în diferite structuri de educație fizică.

Chiar și numai pentru aceasta Aradul poate să-i fie recunoscător, dar mai sunt și altele nu puține.

Încărcat de titluri și distincții onorante, Aurel Ardelean a rămas fidel modestiei față de cei cunoscuți, vechii prieteni și colegi. Puțini oameni se comportau asemenea lui.

Activitate academică

Aurel Ardelean a fost Rector la Universitatea de Vest Vasile Goldiș din Arad, Doctor în Științe Biologice (din anul 1980, la Universitatea Babes-Bolyai, Cluj-Napoca), Conducător științific pentru teze de doctorat: Domeniul Biologie și a avut Titlul academic de Membru corespondent al Academiei de Științe Medicale din România.

Viruzab Terezia – un om de excepție

(1948-2018)

Prof. Lupei Octavian



Ne-am cunoscut când aveam 10 ani. În 1959 am devenit colegi în clasa a V-a la Școala Generală Nr. 1 din Arad, am copilărit împreună jucându-ne la școală și pe străzile din jurul școlii. După absolvirea școlii, drumurile noastre s-au despărțit, Tenzi, fiindcă așa-i spuneam pe vremuri, a fost admisă la Liceul „Ioan Slavici”, actual „Moisă Nicoară”, iar eu la Ocska Tereza și nu ne-am mai văzut timp de 40 de ani.

Datorită prietenului comun Marius Cirin ne-am reîntâlnit după 40 de ani și am rămas prieteni până la plecarea ei dintre noi.

S-a născut pe 27 August 1948 în comuna Dudeștii Vechi, regiunea Banat. La vârsta de 6 ani se muta cu părinții în orașul Lugoj unde urmează și cursurile clasei primare.

În campionatul interșcolar a depistat-o profesorul Gheorghe Ivan care a legitimat-o la echipa de volei Sănătatea Arad. În 1963 echipa promovează în divizia B.

Fiind văzută de mai mulți antrenori federali în anul 1964 a fost convocat la lotul național de junioare, iar în anul 1965 în lotul național de tineret. La 2 ani după ce a promovat în divizia B echipa Sănătatea Arad promovează în divizia A.

Absolvă liceul în anul 1966 și este transferată la Rapid București unde devine campioană națională cu aceasta echipă. Tot în acel an este selecționată în lotul național și participă la Balcaniada din Turcia pe care o și câștigă.

A revenit în 1967 la Arad pentru un an după care s-a transferat la Ceahlăul Piatra Neamț.

Fiind o jucătoare valoroasă toate echipele din divizia A o doresc în lotul lor, de aceea în anul 1970 pentru un an se transferă la CSM Sibiu. Tot în acest an a fost declarată cea mai bună sportivă din județul Neamț.

După un an revine din nou la Ceahlăul unde s-a și căsătorit cu fostul rugbyst Bontea. Din 1972 este studentă a Facultății de Educație Fizică și Sport din Timișoara și joacă la Universitatea din localitate până în anul 1975 când absolvă facultatea. Până în anul 1974 face parte din lotul național al României.

După 3 ani de supliniri în anul 1978 se titularizează la Liceul German din Aradul Nou unde a funcționat până la pensionare. Din anul 1980 a fost director adjunct până la revoluție.

A avut rezultate bune la baschet și tetratlon. Ca jucător cel mai bine s-a simțit la Ceahlăul unde a atins apogeul ca sportivă de performanță. În anul 2000 a fost premiată cu diploma de onoare a Inspectoratului Școlar Județean Arad. După cum se vede a lucrat în multe comunități, peste tot pe unde a fost o colegă deosebită dând dovadă de altruism și bună colegă. De aceea putem să o numim fără rezerve „Un om de excepție”. Și după pensionare a rămas la fel de bună, sărind în ajutorul tuturor până când s-a stins din viață. După o scurtă suferință la 1 martie 1918 Teri a plecat dintre noi. Sperând că ne vom mai revedea vreodată îți spunem „LA REVEDERE”.

Dumnezeu să o odihnească în pace!

Iulian Vuia-profesorul, colegul și prietenul nostru

Prof. Ancateu Olimpia

Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Arad



Să fii un bun profesor nu e atât de simplu. El trebuie să fie în același timp și un bun pedagog, un om căruia să-i placă să lucreze cu copiii de vârste și caractere diferite. Un astfel de profesor era Iulian Vuia.

Generații de elevi au avut șansa să-l aibă ca dascăl. Copiii l-au apreciat pentru profesionalismul și bunătatea sa sufletească, pentru caldura și buna dispoziția pe care o răspândea în jurul său.

Iulian era un profesor desăvârșit și un coleg minunat. A descoperit și a educat tinere talente în diferite ramuri sportive. A cucerit cu ei medalii la olimpiadele școlare.

Școala românească și noi, colegii, săi îi simțim lipsa după ce a părăsit catedra și nu se mai află printre noi,

A absolvit liceul în anul 1971 și în 1975 Institutul Pedagogic. A făcut completarea de studii din 1994 până în 1997 în cadrul Facultății de EFS din Timișoara.

În anul 1975 a fost repartizat în județul Sălaj la liceul din localitatea Sărmășag. Aici a obținut rezultate deosebite la lupte libere, câștigând 2 locuri I, 2 locuri II și 2 locuri III, la faza pe minister, încă din primul an de învățământ.

În anul școlar 1981-1982 a avut un campion național la 400 mp-atletism și locul III la faza națională cu echipa de volei fete, la întrecerea pe minister.

În anul 1991 s-a transferat la Lipova, unde a format o echipă de cros cu care a participat 3 ani la rând la faza națională. Tot aici a câștigat titlul de vicecampion național cu echipa de handbal feminin.

În anul 1998 s-a transferat la Liceul German din Arad, unde a câștigat locul I la Cupa „Wieser Tibor” 2 ani la rând, cu echipa de atletism.

De asemenea a participat la etapa zonală de baschet cu echipa de fete liceu și băieți gimnaziu în fiecare an.

Nu în ultimul rând, deși la final de carieră, cea mai semnificativă performanță a fost cea dobândită la tenis de masă, unde a obținut cu elevul său titlul de campion național.

Ne bucurăm pentru tot ce ai făcut în sportul școlar de-a lungul carierei tale de profesor și regretăm că nu o să te mai avem printre noi la competițiile care vor urma.

Viața nu e dreaptă uneori. Regretăm nespus că ai plecat dintre noi, dar poate Dumnezeu a dorit să-i înveți pe îngeri să alerge...

Dumnezeu să te odihnească drag coleg!

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.

POTEZA – 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.

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

CONCLUZII – rezultătele 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
Mihaela Chira

Redactori
Paul Barta,
Luminița Bulc
Lucian Popa, Francisc Schmidt
Corina Hărduț

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Alexa Chira

