

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

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR. 34 DECEMBRIE 2020

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

OLIMPIA

NR. 34

FONDATĂ 1998

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

Decembrie 2020

ARAD

CUPRINS

INFORMAȚII	5
Educația fizică și sportul – prezent și perspective, ediția a XVIII-a	5
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
CONSULTAȚII	8
Jocuri dinamice în casă în sistem online	
<i>Profesor Barta Daria</i>	8
<i>Profesor Socaci Mihaela</i>	
Jocuri utilizate în lecțiile de educație fizică și sport, desfășurate în regim de distanțare fizică	
<i>Profesor Arsa Emil</i>	12
<i>Profesor Bara Denisa</i>	
<i>Profesor Mărcuș Daniel</i>	
<i>Profesor Puia Silviu-Cătălin</i>	
Biomecanica generală a depozitării de minge	16
<i>Profesor Hulbăr Georgian</i>	
Beach Handball – un sport nou în România	18
<i>Studentă, Lascu Iasmina</i>	
CERCETARE	20
Studiu comparativ asupra mijloacelor clasice și moderne de pregătire a echipei de handbal pentru ciclul gimnazial	20
<i>Profesor Rotariu Daiana</i>	
Students of School of Economy and Trade give their verdict on online classes	
<i>Profesor Aniko Žiroš Jankelić</i>	24
<i>Profesor Jelena Halas</i>	
OPINII	33
Cum învățăm copii să piardă în mod demn	
<i>Profesor Ene Roxana</i>	33
<i>Kinetoterapeut Neagu Ariana</i>	
Educația fizică între curricular și extracurricular	35
<i>Profesor Mărcuș Constantin Daniel</i>	
O viață – un destin Jesse Owens	38
<i>Profesor Mladin Diana</i>	
RESTITUIRI	42
Oina în fosta plasă Gurahonț	
<i>Profesor inv. preșcolar Voinea Amalia</i>	42
<i>Grădinița PN Honțișor</i>	
ADUCERI AMINTE	45
Mentorii mei - soții Dumitru și Viorica Zaharia	45
<i>Profesor Emil Arsa</i>	
Costea Traian - Un dascăl dedicat	46
<i>Profesor Chira Mihaela</i>	
IN MEMORIAM	48
Șoș Pavel-O viață în slujba sportului școlar arădean	48
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	

CONTENTS

INFORMATION	5
International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives” 18th edition	5
<i>Professor Cirin Marius</i>	
CONSULTATIONS	8
Dynamic Home Games in the Online System	
<i>Professor Barta Daria</i>	8
<i>Professor Socaci Mihaela</i>	
Games used in Physical Education and Sport lessons, Held in Physical Distance Mode	
<i>Professor Arsa Emil</i>	12
<i>Professor Bara Denisa</i>	
<i>Professor Mărcuș Daniel</i>	
<i>Professor Puia Silviu-Cătălin</i>	
General Biomechanics of Ball Dispossession in the Game of Football	16
<i>Professor Hulbăr Georgian</i>	
Beach Handball – un sport nou în România	18
<i>Student Lascu Iasmina</i>	
RESEARCH	20
Comparative study on the classic and modern means of preparing the handball team for the gymnasium cycle	20
<i>Professor Rotariu Daiana</i>	
Students of School of Economy and Trade give their verdict on online classes	24
<i>Professor Aniko Žiroš Jankelić,</i>	
<i>Professor Jelena Halas,</i>	
OPINIONS	33
How We Teach Our Children to Lose with Dignity	33
<i>Professor Ene Roxana</i>	
Physical Education between Curricular and Extracurricular	35
<i>Professor Mărcuș Constantin Daniel</i>	
A life – a destiny, Jesse Owens	38
<i>Professor Mladin Diana</i>	
RESTITUȚIONS	42
Oina in the Former Gurahonț Net	42
<i>Professor preschool education Voinea Amalia</i>	
REMINDERS	45
My Mentors – The Zaharias (Dumitru and Viorica Zaharia)	45
<i>Professor Emil Arsa</i>	
Costea Traian - A Dedicated Teacher	46
<i>Professor Chira Mihaela</i>	
IN MEMORIAM	48
Șoș Pavel - A Life in the Service of Arad School Sports	48
<i>Professor Octavian Lupei</i>	

INFORMAȚII

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – PREZENT ȘI PERSPECTIVE EDIȚIA A XVIII-A

*Responsabil de proiect
Profesor Cirin Marius
Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad*

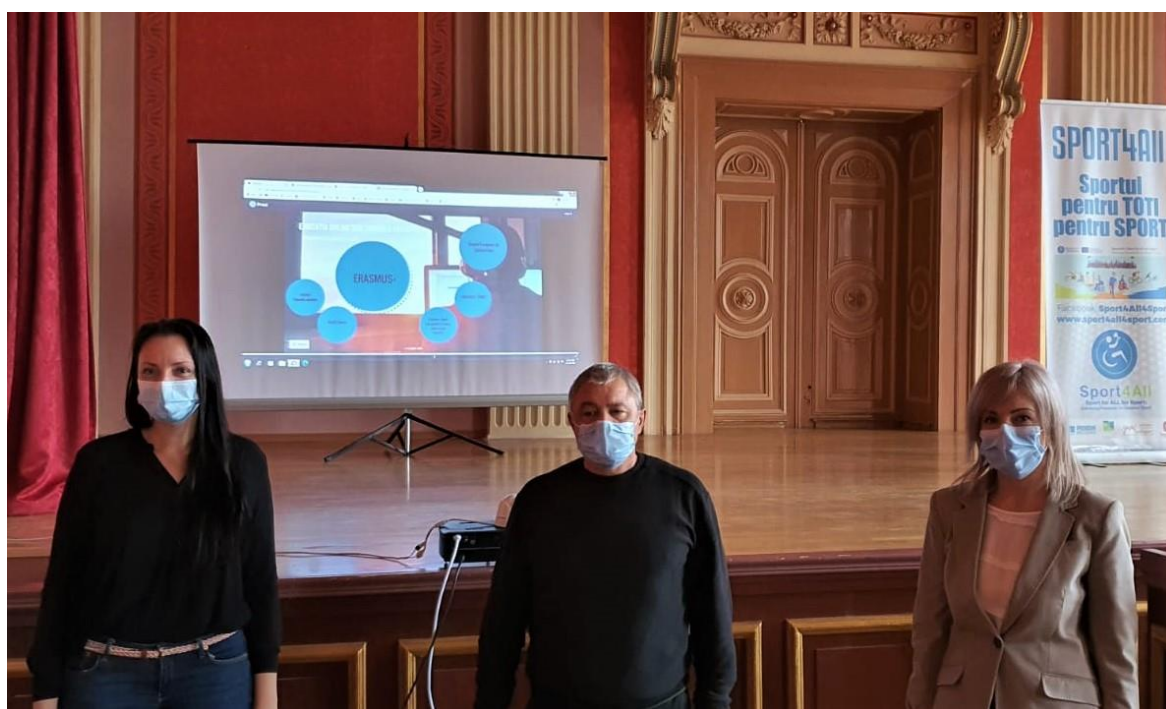
International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives” At 13-14 noiembrie 2020, was held the 18-th edition of the International Session of Papers and Scientific Research "Physical Education and Sport - Present and Prospects" at the National College "Moise Nicoară". The event was the result of a project of Arad County Association of Teachers of Physical Education and Sport, being conducted with a grant from Arad County Cultural Center / Arad County Council budget funds, allocated to non-profit activities according to the Law 350/2005. At the end of this scientific event, we can conclude that this edition was a success, the event managed to enrich the participants with new knowledge and motive acquisitions, a positive work especially for the beneficiaries of this event: the young generation and especially the students.

Keywords: *international symposium, physical education, sport.*

În 13-14 noiembrie 2020, s-a desfășurat la Colegiul Național „Moise Nicoară”, a XVIII-a ediție, a Sesiunii Internaționale de referate și comunicări științifice „Educația fizică și sportul-prezent și perspective”.

Manifestarea, organizată de Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, a fost rezultatul unui proiectul sprijinit și în acest an, de Consiliul Județean Arad și Centrul Cultural Județean.

Parteneri: Universitatea de Vest "Vasile Goldiș", Universitatea "Aurel Vlaicu", Inspectoratul Școlar Județean Arad, Colegiul Național "Moise Nicoară", Asociația Județeană de Oină .



Din cauza condițiilor speciale impuse de pandemie, evenimentul s-a desfășurat în sistem hibrid.

Deschiderea lucrărilor a fost făcută de profesor Marius Cirin, responsabil de proiect, conf. univ. dr. Francisc Schmidt, Universitatea de Vest „Vasile Goldiș” Arad, profesor Octavian Lupei, Asociația Județeană de Oină, lector univ. dr. Viorel Petru Ardelean, Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad, profesor inspector școlar Lucian Rodica, Inspectoratul Școlar Județean Arad. În cuvântul lor, aceștia și-au exprimat speranța, că manifestarea științifică își va atinge scopurile: acela de a contribui la îmbogățirea participanților cu noi cunoștințe din domeniul activităților fizice și din domenii interdisciplinare și de a îmbunătăți colaborarea națională și internațională în domeniul educației fizice și sportului

Programul primei zile a sesiunii:

– Lansarea revistei „Olimpia” nr. 33, instrumentul publicistic al asociației; Profesor Chira Mihaela, Colegiul „Elena Ghiba-Birta” Arad; Profesor Marius Cirin – Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad.

Invitați:

– **dr. Radu Bidiugan** – Institutul Național de Cercetare pentru Sport, care a prezentat programul: *„Sistemul de măsurare și testare a populației școlare din România: BIOMOTRIC”*;

– **Profesorii: Latinyák Euridiké** – președinte al Asociației Educatorilor de Educație Fizică și Sport din municipiul Senta-Serbia, Halász Jelena- Liceul Sanitar Senta, **Jankelics Zsiros Aniko** – Liceul Economic Senta, care au realizat și prezentat studiul cu privire la: *„Opiniile elevilor de la Școala de Economie și Comerț Senta despre activitățile de educație fizică și sport în regim on-line”*;

– Prezentare on-line a Proiectului *„Tradiția la modă”* – **Ivan Patzaichin**, marele campion și iubitor de Deltă;

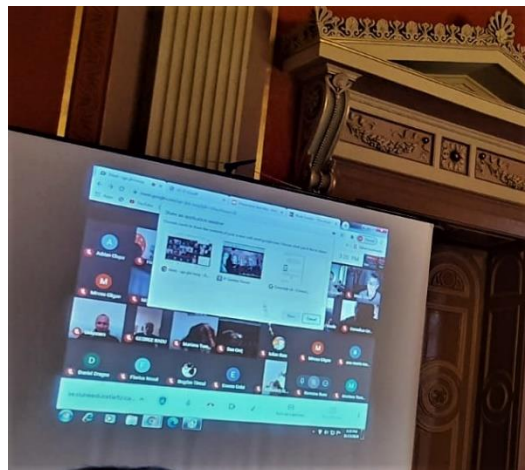
– *Identificarea unor soluții de finanțare pentru sportul de masă* – **Lector univ. dr. Viorel Petru Ardelean** – Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad.

Alți invitați: **antrenor West Reinhardt** – *Maraton nautic Arad*,

Asociația Proactivi pentru Viitor Arad – reprezentată de **profesor Crișan**

Mircea, Studenta Lascu Iasmina, Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad – arbitru internațional la Beach Handball .

În plus, mai mulți profesori de educație fizică și sport din județul Arad și din țară au susținut lucrări științifice în cadrul sesiunii la Colegiul Național „Moise Nicoară” sau în regim on-line, prin intermediul aplicației Google Meet.



A doua zi a sesiunii, i-a avut ca invitați pe:
Psihologul Anamaria Nistor – președintele Asociației Millenium Center Arad, **Denisa Groza** – asistent manager al Asociației Clubului Sportiv Experiența Multisport Arad, lucrător de tineret – **Titus Inklovits**, Predict CSD Consulting.

Aceștia au prezentat:

- exemplele și resursele din cadrul proiectelor europene Erasmus+ și CES

Educația On-line sub umbrela Erasmus+

- oportunități, instrumente și cursuri on-line gratuite pentru profesori

Programul Erasmus+ și Corpul European de Solidaritate – prezentare în detaliu al proiectului TEAM-UP, proiect cu cursuri online pentru profesorii care lucrează cu elevi cu CES și dizabilități.

Organizarea și desfășurarea evenimentului au constituit o provocare pentru organizatori, care au avut de depășit dificultăți de ordin tehnic. Cu toate acestea, considerăm, că și această ediție a sesiunii noastre desfășurată în condiții speciale impuse de situația sanitară, s-a constituit într-o reușită, numărul mare a participanților prezenți: fizic și on-line, fiind o dovadă în acest sens.



CONSULTAȚII

Jocuri dinamice în casă în sistem online

Profesor Barta Daria
Profesor Socaci Mihaela
Liceul Național de Informatică Arad

Dynamic Home Games in the Online System. *In the context of the covid-19 pandemic and due to the interruption of the teaching activity at school, teachers were determined to identify the best means to make the physical education class as attractive as possible. We have designed a system of dynamic and fun games that is suitable especially for primary school students: Dynamic games at home for the development of basic motor skills, Dynamic games at home for the development of skill, Dynamic games at home for speed development, Dynamic games at home for the development of utilitarian-applied motor skills, Dynamic games at home for the development of strength*

The promotion of dynamic games, even if they are practised at home, can be based on their prioritization, planning them regularly, on a daily basis.

Keywords: *physical education; physical effort; online; lesson; dynamic*

În contextul pandemiei de covid-19 care a dus la întreruperea activității didactice de predare față în față, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai bune mijloace, să transforme ora de educație fizică și sport online într-o oră practică și atractivă în care să îndeplinească competențele cheie stipulate în programele școlare la diferitele cicluri de învățământ.

Am conceput un sistem de jocuri dinamice și distractive care se adresează în special elevilor din ciclul primar, jocuri care se pot realiza foarte bine în casă și pot fi folosite atât la ora de educație fizică și sport online cât și ca modalitate de petrecere a timpului liber în mod plăcut.

Am împărțit jocurile dinamice în următoarele categorii:

1. Jocuri dinamice în casă pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază

Se pot folosi diferite variante de mers alergare sau săritură. În funcție de variantele de mers, alergare și săritură, jocurile se pot folosi la diferitele nivele de învățământ ale ciclului primar.

Amenajarea traseului: avem nevoie de un spațiu de 2-3 m cu o linie de start, trei obstacole mici și un punct fix.

La semnal sonor elevul pornește transportând un obiect în mâini și executând diferite variante de mers alergare sau săritură, (depinde de cerința profesorului), printre obstacole sau peste ele și așează obiectul la punctul fix stabilit și se întoarce apoi în viteză, ia următorul obiect executând acest circuit de mai multe ori.





Variante de mers ce pot fi folosite sunt: mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers pe exteriorul labei piciorului, mers pe interiorul labei piciorului, mersul piticului, mersul ursului, mersul paianjenului, mersul racului, mersul focii . Variantele de alergare ce pot fi folosite sunt: alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambei înapoi, alergare cu picioarele întinse înainte, alergare cu picioarele întinse înapoi. Variante de sărituri peste obstacole: de pe 2 picioare pe 2 picioare, de pe un picior pe 2 picioare, de pe un picior pe un picior, pas săltat, pas adăugat, pas sărit, săritura broscuței, săritura iepurașului. Acest joc se poate folosi și sub formă de întrecere dezvoltând în același timp și viteza de execuție.

2. Jocuri dinamice în casă pentru dezvoltarea îndemânării

Se pot folosi diferite procedee de aruncare. În funcție de procedeul de aruncare jocurile se pot folosi la toate nivelurile de învățământ ale ciclului primar. Pentru următoarele jocuri avem nevoie de obiecte cu care să aruncăm și de ținte.



Putem folosi aruncarea cu două mâini de jos la țintă orizontală, aruncare cu o mână de jos la țintă orizontală, aruncarea cu o mână de deasupra umărului (aruncare specifică jocului de handbal).

După ce elevii își însușesc foarte bine procedeele de aruncare, jocurile se pot face și sub formă de întrecere și astfel dezvoltăm îndemânarea în regim de viteză.



Pentru următorul joc de îndemânare avem nevoie de următoarele materiale: pahar de plastic, 2 farfurii de plastic, bombonele sau fulgi rotunzi de cereale și un pai.

Elevii din poziția pe genunchi sprijinit pe palme înainte pornesc la semnalul sonor al profesorului și mută paharul de plastic suflând spre el până paharul ajunge la farfurii. Elevii mută trăgând aer în pai, cerealele dintre o farfurie în alta. Acest exercițiu se poate face și sub formă de întrecere

3. Jocuri dinamice în casă pentru dezvoltarea vitezei

Aceste jocuri implică culegerea unor obiecte de pe sol și și așezarea lor într-un în loc prestabilit. Se pot folosi diferite plecări, la diferite semnale auditive și din diferite poziții. Putem avea exerciții de rostogolire a unei mingi pe sol în linie dreaptă sau printre obstacole.

4. Jocuri dinamice în casă pentru dezvoltarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative.



Se folosesc exerciții de echilibru, târâre, transport de obiecte ușoare individual sau în perechi.

Pentru următorul joc dinamic avem nevoie de următoarele materiale: saci, obiecte (mingi tenis/mingi ping-pong/ șosete), un coș pentru depus obiectele enumerate.

Elevii cu picioarele în sac și cu obiectul în mână vor porni de la o linie de start la semnalul auditiv al profesorului. Ei vor face sărituri pe 2 picioare până la coșul așezat la 2-3m distanță de la linia de start, unde vor depune obiectul. Se întorc prin sărituri pe 2 picioare la linia de start de unde vor lua următorul obiect. jocul se încheie în momentul în care elevul a transportat toate obiectele în coș.

Pentru următorul joc folosim mersul în echilibru dezvoltând în același timp și îndemânarea. Materiale necesare: Foi A4 colorate, coș cu mingi tenis/mingi ping-pong/ șosete.

Elevii vor porni de la linia de start, așezând prima foaie A4 pe sol și vor călca pe ea, așează a doua foaie călcând pe ea, iar pe cea din spate o vor ridica așezând-o în fața celei de a doua foi și tot așa până ajung la coș. Din coș iau un obiect și se întorc la linia de sosire în alergare. Jocul se încheie când nu mai rămâne nici un obiect în coș. Jocul se poate desfășura și sub formă de întrecere, câștigă elevul care transportă primul obiectele la linia de sosire.



Jocuri dinamice în casă pentru dezvoltarea forței

Se folosesc elemente dinamice din gimnastica acrobatică, cum ar fi rularea laterală, rularea pe spate.

La următorul exercițiu avem nevoie de următoarele materiale: saltea (pătură), mingi tenis/șosete.

Din poziția așezat, elevii vor apuca obiectul cu laba piciorului, vor efectua o rulare pe spate ducând picioarele peste cap și lăsând obiectul pe sol la nivelul capului și revine în așezat.

Jocul se încheie când elevul mută toate obiectele. Jocul se poate executa și sub formă de întrecere, câștigă elevul care mută primul toate obiectele.

Ascunși în spatele unui ecran, reduși la dimensiunea unui pătrat pe monitor, participanții la o lecție de educație fizică și sport online nu pot percepe limbajul corporal, inflexiunile vocilor, sau zâmbetul de apreciere al unui coleg sau profesor. Cu ajutorul acestor jocuri dinamice ne propunem ca ora de

educație fizică și sport desfășurată online să rămână oră practică la care elevii să participe cu aceeași plăcere ca și la școală. Promovarea jocurilor dinamice, chiar dacă sunt practicate în casă, se poate baza pe prioritizarea lor, planificându-le în mod regulat, în ritmul zilnic, de zi cu zi.



Bibliografie:

1. **Iulian Săvescu**, *Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru clasele învățământului primar*, Editura Aius Printed, 2015
2. **M. C. Nanu, R. Dumitru, D. Orțănescu, G. Cosma**, *Metodica predării Gimnasticii în școală*, Editura Universitaria Craiova, 2018
3. *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Educație fizică și sport pentru anul școlar 2020-2021*, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație București, Editura Didactică și Pedagogică S.A., 2020
4. <https://revista.unap.ro/index.php/revista/article/download/923/885>

Jocuri utilizate în lecțiile de educație fizică și sport, desfășurate în regim de distanțare fizică

*Profesor Arsa Emil
Liceul tehnologic „Ștefan Hell” Sântana
Profesor Bara Denisa
Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad
Profesor Mărcuș Daniel
Școala Gimnazială Șimand
Profesor Puia Silviu-Cătălin
Liceul Tehnologic „Ștefan Hell” Sântana*

Games used in Physical Education and Sport lessons, Held in Physical Distance Mode.

This material presents some games that can be used by teachers in sports lessons, in the context in which it is necessary to have a physical distance between the participants. The games are attractive, easy to understand by students, also easy to organize by teachers and do not require special material equipment.

Keywords: *Pandemic, physical distancing, students, play, command, competitors, running, winner*

Pentru anul școlar 2020-2021, Ministerului Educației și Cercetării a recomandat distanțarea fizică. Aceasta se traduce prin reducerea cât mai drastică a contactului dintre copii.

Acestora nu le este permis să se atingă, să schimbe obiecte între ei sau să se joace în mod neorganizat. De asemenea, mingile au dispărut din inventarul obiectelor cu care se asociază ora de educație fizică, dar și recreația. Orele de educație fizică desfășurate în sala de sport trebuie limitate la activități sportive care nu presupun efort mediu/intens, cu asigurarea distanțării fizice de cel puțin 1,5 metri, situație în care portul măștii nu este indicat. Elevii vor fi instruiți ca pe parcursul activităților să nu își atingă fața, gura sau nasul cu mâinile neigienizate.

În aceste situații speciale, este nevoie de multă creativitate din partea profesorilor de educație fizică, pentru ca lecțiile să fie totuși atractive, pentru ca elevii să nu își piardă interesul pentru această materie.

Lucrarea de față dorește să vină în sprijinul profesorilor de educație fizică, în cuprinsul acesteia fiind descrise câteva jocuri care se pot desfășura asigurând distanțarea fizică atât de necesară dintre participanți.

1. „Poziții și mișcări codate, cu cifre”

Acest joc este indicat să fie organizat la începutul lecțiilor desfășurate atât în aer liber cât și în sala de sport, deoarece contribuie la captarea atenției.

Elevii vor fi așezați în formație de raport, respectând normele de distanțare necesare. Conducătorul jocului va aduce la cunoștința elevilor „un cod”, pe care aceștia trebuie să îl memoreze, după care se va juca. De exemplu: 1-„drepti”; 2-„la stânga”; 3-„la dreapta”; 4-„stanga împrejur”; 5- „ghemuit” etc.

Elevii care nu execută comanda primită (care greșesc) vor fi eliminați, până în joc va rămâne unul singur, care va fi declarat câștigător și va putea conduce jocul următor.

2. „Mal, lac, vale”

Acest joc, de atenție, poate fi desfășurat, fără niciun fel de probleme, atât în aer liber cât și în sala de sport.

Elevii se vor așeza în șir, pe linia de margine a terenului de sport, cu fața spre un colț al acestuia, respectând distanța fizică de 1,5 metri.

În această poziție se consideră că ei se află pe „mal”. La comanda „lac”, a conducătorului jocului, elevii vor executa un pas lateral dreapta. La comanda „mal” aceștia vor reveni pe linia de margine, iar la comanda „vale” vor executa un pas lateral stânga. Dacă după comanda „vale” va urma comanda „lac”, elevii vor trece, cu ambele picioare peste linia de margine, fiind valabilă și reciproca acestei situații. Dacă, de exemplu, elevii se află pe „mal”, iar comanda următoare este „mal”, elevii trebuie să rămână în aceeași poziție.

Fiecare elev care nu execută comanda primită (care greșește) va fi eliminat, până în joc va rămâne unul singur, care va fi declarat câștigător și va putea primi dreptul de a conduce jocul următor.

Acest joc poate fi desfășurat și folosind bănci de gimnastică, „malul” fiind pe bancă.

3. „Cursa numerelor”

Acest joc, care contribuie la dezvoltarea atenției, a vitezei de reacție și a vitezei ca și calitate motrică, poate fi organizat doar în aer liber, deoarece necesită un efort mediu din partea participanților.

Colectivul clasei va fi împărțit în două grupe egale numeric. Elevii se vor așeza de-a lungul liniei de poartă a terenului de sport, înapoia acestuia, cu respectarea distanței fizice necesare; grupa A în partea stângă a porții, grupa B în partea dreaptă a porții. Fiecarui elev al unei grupe i se va atribui un număr, de la 1 la..., conducătorul jocului asigurându-se că purtătorii aceluiași număr, din cele două grupe, sunt de valori apropiate ca nivel de exprimare a calității motrice viteza.

Atunci când conducătorul jocului va striga, de exemplu, „3”, elevii care au primit acest număr, din fiecare echipă, vor porni în alergare de viteză spre linia de poartă opusă a terenului de sport. Elevul care va depăși primul această linie va aduce un punct echipei sale. Jocul va continua în același mod, până ce toți elevii au efectuat câte o cursă, contabilizându-se punctele. Echipa care va aduna cele mai multe puncte va fi declarată câștigătoare.

În caz de egalitate, pentru dinamizarea jocului, fiecare echipă poate să își aleagă un reprezentant în finală, iar câștigătorul acesteia aducând victoria echipei sale.

4. „Calculatorul”

Organizarea clasei pentru acest joc este identică cu cea prezentată la jocul anterior. Diferența dintre acestea constă în faptul că cifra la care un elev pornește în cursă derivă din rezultatul unei operații matematice, pe care o pronunță conducătorul jocului, calculul fiind realizat de către fiecare elev. De exemplu: $2+3$; $9-7$, 4×2 ; $27:9$ etc. Se vor folosi operații pe care și le-au însușit elevii.

Echipa câștigătoare va fi stabilită la fel ca la jocul anterior.

5. „Execută comanda inversă!”

Acest joc, care contribuie la dezvoltarea atenției, se poate desfășura atât în aer liber cât și în interior. Colectivul clasei se va așeza pe două linii, respectând normele de distanțare fizică.

Elevii vor executa inversul comenzii primite de la conducătorul jocului. De exemplu, la comanda „la dreapta” aceștia se vor întoarce la stânga. La comanda „aplecat” elevii vor executa o extensie ș.a.m.d.

Fiecare elev care comite greșeală va fi eliminat, până în joc va rămâne unul singur, iar acesta poate deveni conducătorul jocului următor.

6. „Est – vest”

Acest joc, care contribuie la dezvoltarea vitezei de reacție și a vitezei ca și calitate motrică, poate fi organizat doar în aer liber, deoarece necesită un efort mediu din partea participanților. Colectivul clasei va fi împărțit în două grupe, iar fiecare grupă în două subgrupe.

Una dintre subgrupe se va așeza în șir, cu păstrarea distanței fizice necesare, în spatele unei linii de poartă (est), iar cealaltă subgrupă, în aceleași condiții, în spatele celeilalte linii de poartă (vest).

La semnalul conducătorului jocului, primul concurent de la „est”, de la fiecare echipă, va porni, în alergare de viteză, spre „vest”. Când acesta a depășit linia de poartă, primul concurent de la „vest” va porni în alergare spre „est”, iar când și acesta a depășit linia de poartă, cel de-al doilea concurent de la „est” va porni, în cea mai mare viteză, spre „vest”. Jocul se va încheia când una dintre echipe a reușit să „transfere” toți concurenții de la „est” la vest”.

7. „Exatlon”

Acest joc se dorește a fi o replică a cunoscutului joc de televiziune „Exatlon” și va fi organizat sub formă de ștafetă. Contribuie la dezvoltarea îndemânării, vitezei de deplasare și a forței. În funcție de intensitatea efortului la care profesorul de educație fizică alege să-și supună elevii, jocul poate fi organizat doar în aer liber sau și în sala de sport.

Colectivul de elevi va fi împărțit în două echipe egale numeric. Fiecare echipă se va așeza în șir, înapoia liniei de start (linia de poartă a terenului), cu păstrarea distanței fizice necesare.

La semnalul conducătorului jocului, primul concurent, din fiecare echipă, va lua startul în parcurgerea traseului.

Vă prezentăm câteva sugestii de obstacole, ce pot fi amplasate pe traseu:

- o porțiune de traseu pe care concurenții o vor parcurge în alergare;
- bancă de gimnastică, pe care concurenții o vor traversa longitudinal;
- cercuri de gimnastică, așezate câte unul, apoi câte două (unul lângă celălalt), apoi iar câte unul..., în interiorul cărora concurenții vor sări cu picioarele apropiate (ambele într-un cerc), cu picioarele depărtate (câte un picior în fiecare cerc);
- capacul lăzii de gimnastică, peste care elevi trebuie să sară;
- o porțiune de traseu pe care concurenții o vor parcurge sărind într-un picior;
- o porțiune de traseu pe care concurenții o vor parcurge în alergare.

Odată ajuns la cealaltă linie de poartă a terenului, concurentul se va întoarce spre linia de start (sosire în acest caz), parcurgând în ordine inversă același traseu. Imediat după ce primul concurent a trecut linia de sosire, va lua startul cel de-al doilea concurent. Va câștiga echipa ai cărei componenți au parcurs cel mai repede traseul.

8. „Alegeți adversarul!”

Acest joc contribuie la dezvoltarea atenției, vitezei de reacție și a vitezei ca și calitate motrică. Deoarece necesită un nivel mediu de efort din partea participanților, poate fi organizat doar în aer liber.

Colectivul de elevi va fi împărțit în două echipe egale numeric. Jocul va avea două părți. În prima parte, pe rând, fiecare component al echipei A își va alege un adversar din echipa B, cu care va concura într-o cursă de alergare de viteză pe o lungime a terenului de sport. Fiecare cursă câștigată de un concurent va aduce un punct echipei sale, iar echipa care va acumula cel mai mare

număr de victorii va fi declarată câștigătoare. În caz de egalitate, pentru dinamizarea jocului, fiecare echipă poate să își aleagă un reprezentant în finală, iar câștigătorul acesteia aducând victoria echipei sale.

În partea a doua a jocului, rolurile vor fi inversate; pe rând, fiecare component al echipei B își va alege adversarul, din echipa A, cu care va concura.

Pentru ca jocul să poată contribui și la dezvoltarea vitezei de reacție a elevilor, conducătorul jocului poate să dea startul curselor fără comandă prevestitoare, prin stimuli acustici sau vizuali.

9. „Șotronul”

Acest jos se poate organiza atât în aer liber cât și în sala de sport. El contribuie la dezvoltarea atenției, îndemnării, vitezei de execuție și a forței membrilor inferioare.

Pe suprafața de joc se trasează două-trei contururi, în funcție de numărul de echipe participante (cercul este capul; un dreptunghi este gâtul; 4-6 dreptunghiuri suprapuse sunt trunchiul; câte 3 dreptunghiuri sunt picioarele; câte două dreptunghiuri sunt brațele). Jocul constă în realizarea de către fiecare elev a unor variante de sărituri (cu desprindere și aterizare de pe și pe unul sau ambele picioare; în depărtat; din depărtat în apropiat, cu întoarcere de 90 grade sau 180 grade), în funcție de modalitățile stabilite de conducătorul jocului. Traseul săriturilor poate fi marcat prin cifre (și poate fi parcurs în ordine cronologică; în ordinea cifrelor pare sau impare) sau prin săgeți (linii, coturi, curbe).

Întrecerea între echipe poate viza atât corectitudinea execuțiilor (se înregistrează numărul erorilor fiecărei echipe) cât și viteza cu care echipa a realizat, cu toți componenții săi, parcurgerea traseului respectiv.

10. „Ocupă-ți locul!”

Acest joc poate fi organizat atât în aer liber cât și în interior, cu condiția ca în acest ultim caz numărul de repetări să nu fie prea mare pentru a nu se depăși nivelul mediu de efort pe care trebuie să îl depună elevii. Jocul contribuie la dezvoltarea atenției, vitezei de reacție și a vitezei de deplasare.

Aliniați pe o linie, cu respectarea distanțării fizice necesare, elevii vor fi atenționați să își rețină vecinii din partea dreaptă și din partea stângă. La semnal, aceștia se vor deplasa pe direcțiile și către reperele indicate de profesor. La următorul semnal, elevii se vor deplasa rapid în formația de linie, ocupându-și locul inițial.

Vor fi declarați câștigători elevii care și-au ocupat cel mai repede locul.

Bibliografie

1. *Ordinul 5487/1494/2020 pentru aprobarea măsurilor de organizare a activității în cadrul unităților/instituțiilor de învățământ în condiții de siguranță epidemiologică pentru prevenirea îmbolnăvirilor cu virusul SARS-COV 2;*
2. **M. Stănescu, M. Ciolcă, C. Urzeală** (2004) „*Jocul de mișcare, metodă și mijloc de învățare în educație fizică și sport*” – Editura „Cartea Universitară”;
3. **L. Cioară, Ș. Cioară, A. Arghirescu** (2019) „*Jocuri pentru orele de educație fizică*” – Editura „Ștefan”;
4. **P. Dragomir, T. Iordache** (2019) „*Educație fizică și sport – manual pentru clasa a V-a*” – Editura CD Press;
5. **I. Săvescu** (2007) „*Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții fizice*” – Editura Aius Print.

Biomecanica generală a depozedării de minge

*Profesor Hulbăr Georgian
Școala Gimnazială Agrișu Mic*

General Biomechanics of Ball Dispossession in the Game of Football. *Dispossession as a technical element in the game of football comprises several phases reviewed by the author. It also makes a biomechanical analysis of dispossession procedures and errors in their execution.*

Keywords. *Dispossession, technique, errors, football*

Depozedarea, la nivel de automatizare, devine o mișcare naturală, o singură mișcare ce se efectuează cursiv de la startul și până la terminarea ei. Aparent ea nu are părți constituente. Dacă încercăm totuși o defalcare a ei pe faze și pe componente biomecanice o facem pentru că în procesul de antrenament este necesară. Depistarea acelor fragmente de acțiune și părți de corp, ce acționând deficitar sau insuficient diminuează eficiența de ansamblu a elementului, este la fel de importantă.

Fazele acțiunii de atac pentru depozedare sunt în cele mai multe situații, următoarele:

- orientarea în contextul fazei și fixarea adversarului;
- surprinderea prin tatonare a atacantului de depozedare;
- hotărârea de intervenție;
- intervenția în sine;
- duelul pentru câștigarea mingii cu adversarul;
- intrarea în păstrarea mingii;

Componentele biomecanice respectiv, piciorul de atac, piciorul de sprijin, corpul, brațele, capul-privirea acționează de-obicei după schema motrică personală, dar unele reguli generale tot se mențin.

- Piciorul de atac, în poziții și acțiuni provocate de mișcările și poziția rivalului apare în clipa în care acesta conducând mingea, o împinge, îndepărtând-o pentru moment de el. Piciorul de atac acționează în două feluri: el respinge mingea din fața apărătorului lovind-o, sau o reține pentru a o manevra în continuare.
- Piciorul de sprijin pus în funcție de poziția mingii și de rival, susține în primul moment de intervenție, întregul corp, iar în unele situații pe timpul duelului cu adversarul descarcă, echilibrul punând trece parțial pe piciorul de atac.
- Corpul, din inerția elanului se proiectează asupra adversarului imprimându-i greutatea. Ca să fie regulamentară această împingere trebuie făcută o dată cu intervenția asupra mingii. Dacă ea devansează, atacul la minge este neregulamentar. În orice caz, imprimarea forței corporale, este un condiționant important al depozedării. Jucătorii reușesc acest lucru în modalități absolut particulare.
- Brațele, ar trebui să echilibreze din poziția laterală acțiunea blocului corp-picior, dar nu se întâmplă prea des așa. Mereu, mai mult, ele participă la înlăturarea adversarului. De cele mai multe ori invizibil pentru arbitri.

Analiza biomecanică a procedeelor de bază și derivate ale depozedării adversarului

1. Depozedarea frontală:

Este procedeul de bază cu cea mai mare frecvență de apariție în joc. Apărătorul care urmează să depozedeze primește atacantul advers din față. Intervenția în vederea depozedării poate avea loc

instantaneu sau cu o vizibilă parte pregătitoare. Indiferent de durata timpului de reacție a apărătorului el parcurge inevitabil câteva faze în acțiunea sa împotriva adversarului. Unele faze, se pot desfășura foarte rapid, altele mai lent.

Orientarea la situație:

- observarea poziției adversarului a mișcărilor sale, a partenerilor săi;
- observarea poziției propriilor parteneri, a poziției acoperitorului;
- avansul spre adversar, căutarea poziției și a momentului de atac

Decizia în intervenție:

- observarea momentului în care adversarul își pregătește mingea;
- sesizarea momentului în care adversarul vrea să dribleze;
- rămânerea în stabilitate în fața fentelor adversarului și concentrarea asupra balonului;
- atac ferm la minge-om.

Intervenția și disputa:

- blocarea mingii;
- concomitant cu imprimarea forței corporale;
- interpunerea între adversar și minge;
- luarea mingii.

Protejarea mingii câștigate:

- imprimarea forței corporale adversarului;
- interpunerea între adversar și minge;
- conducerea mingii spre un spațiu liber;
- start în viteză pentru despreinderea de adversar.

Privită din afară o deposedare nu pare atât de complexă. Și nici chiar jucătorul ce o efectuează nu conștientizează momentele de mai sus. Cinematica atacului pentru deposedare cuprinde însă aceste secvențe. Chiar dacă unele într-adevăr nu se văd, sau chiar dacă unele nici nu se auto-percep.

Fazele de mai sus au toate importanța lor. Reușita deposedării depinde de precizia fiecărei mișcări prealabile. Faza principală însă a întregii acțiuni o reprezintă atenția asupra mingii și evitarea reacției la mișcările înșelătoare ale rivalului. Un antrenor i-ar spune apărătorului sau: „uită-te la minge și nu la fenta atacantului”.

Erori tipice:

- atacul brusc asupra adversarului, ce fentează și rămâne cu mingea;
- angajarea la fente și dezechilibrarea;
- atac asupra piciorului adversarului;
- obstrucția adversarului în momentul depășirii;

Calități fizice și psihice necesare:

- antipatie, atenție, vedere periferică;
- reactivitatea motrică, rapiditatea de atac cu piciorul;
- forța psihofizică.

2. Deposedarea laterală

- Deposedarea cu piciorul exterior adversarului;
- Deposedarea cu piciorul interior adversarului.

Oponentul conducând mingea, apărătorul dintr-o poziție laterală îl urmărește pe acesta și încerca atacul pentru a putea deposeda. Iată fazele acestui procedeu de deposedare:

- Apropierea din lateral, sesizarea momentului de atac;
- Plasarea piciorului de sprijin aproape de adversar;
- Imprimarea forței corporale asupra adversarului;
- Manevra activă a piciorului exterior în vederea blocării mingii;
- Reechilibrarea proprie și interpunerea între adversar și minge;
- Desprinderea de adversar cu mingea la picior.

Erori tipice:

- Întârzierea atacului asupra mingii și agățarea astfel a piciorului adversarului;
- Plasarea piciorului de sprijin prea departe sau înapoia adversarului cu ratarea deposedării piciorului de atac;
- Atacul cu corpul, înaintea atacului cu piciorul.

Bibliografie:

1. **Brindescu Sorin**, *Jocul de fotbal*, Ed. Mirton, Timișoara, 2012;
2. **Rădulescu Mircea**, **Cojocaru V.**, *Ghidul antrenorului de fotbal copii și juniori*, Ed. Axis Mundi, București, 2003;
3. **Stănculescu Victor**, *Ghidul antrenorului de fotbal*, Ed. Sport-Turism, București, 1982;
4. **Motroc I.**, **Cojocaru V.**, *Fotbal curs de bază tehnica și tactica Vol I și II*, Ed. A.E.F., București, 1991.

Beach Handball – un sport nou în România

*Arbitru Internațional Beach Handball, studentă Lascu Iasmina
Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

Beach Handball – new sport in Romania. *The first tournament of beach handball was played in 1992, in Ponza Islands, Italy. In our country, the history of beach handball begin in 2015, at the Black Sea, Constanta, Romania. After four years, we have a national premier, Baia Mare was the host of Ebt Finals 2019.*

Keywords: *beach handball, history of beach handball.*

Beach handball-ul a apărut pentru prima dată prin anii 1980, când o comisie din partea Federației de Handbal din Italia a implementat un nou set de reguli pentru un sport care să fie jucat pe nisip. Primul turneu a avut loc în anul 1992, în Italia, în Insulele Ponza. Echipele erau formate din jucători profesioniști de handbal în șapte. La început, a fost greu să schimbi suprafața dintr-o sală de sport cu nisipul. Regulile de joc sunt puțin diferite, iar elementele și procedee tehnice aduc modificări față de handbalul în șapte: aruncare la poartă din piruetă de 360°, aruncare la poartă din aeriană completă.



*Primul turneu de juniori din România,
Venus. 2016*



Turneul Ghioroc, 2018

După câțiva ani, mai multe țări din Europa au început să adopte acest nou sport care se joacă mai mult pe perioada verii, și este văzut ca și un mod de pregătire în timpul în care campionatul era sistat.

Primul turneu de beach handball din România a avut loc în anul 2015, la Mamaia, Constanța. La acel turneu au participat echipele naționale de beach handball a României și încă câteva echipe de seniori. În anul 2016, a avut loc primul turneu oficial de juniori, în stațiunea Venus, județul Constanța. A fost un turneu organizat pe parcursul a două zile și au participat

aproximativ 100 de juniori de la mai multe echipe din județul Constanța.

Un an mai târziu, stațiunea Mamaia, găzduia al doilea turneu național de juniori, la care au participat echipe din Baia Mare, Cluj, Sânnicolau Mare, pe lângă cele din județul Constanța. Acest sport începea să prindă contur și în țara noastră. Tot în anul 2017, a fost organizat primul turneu în Baia Mare, un turneu dedicat amatorilor, dar care a adus sute de spectatori în Centrul Vechi al Orașului. Acest turneu a fost și primul meu contact cu beach handball – ul.

Anul 2018 a contabilizat din ce în ce mai multe turnee de beach handball în România. Pe lângă turneul național pentru juniori din județul Constanța, în județul Arad a fost organizat în premieră un turneu la Ghioroc, dar și pe Malul Mureșului.

Baia Mare a reușit o premieră națională în 2019, a fost desemnată de către Federația Europeană de Handball din Europa, gazda EBT FINALS. Ebt Finals este cel mai mare turneu din Europa la care participă cele mai bune zece echipe din Europa. Am avut onoarea de a primii delegare să arbitrez împreună cu colega mea, Amalia Constantinescu, la acest turneu. Pentru mine, a fost o ocazie unică de a arbitra cei mai buni jucători din lume, de a simți din teren ce înseamnă acest sport cu adevărat, cum arată o piruetă de 360° executată corect și multe altele.



CERCETARE

Studiu comparativ asupra mijloacelor clasice și moderne de pregătire a echipei de handbal pentru ciclul gimnazial

*Profesor Rotariu Daiana
Colegiul Național „Preparandia Dimitrie Țichindeal” Arad*

Comparative study on the classic and modern means of preparing the handball team for the gymnasium cycle. *„Classic or modern? Specialists ask themselves this question. An essential factor in the development of performance sports is the permanent involvement of specialists to discover the best solution for the design, use and selection of methods and teaching aids appropriate to achieve a high-performance educational process. My opinion is that a combination of both methods can bring significant progress to students in the preparation.”*

Keywords: *handball team, gymnasium cycle, modern means.*

Se pune întrebarea dacă metodele vechi sânt atât de depășite încât vor trebui excluse din procesul de învățare? Scopul acestei lucrări este de a stabili în ce măsură folosirea în procesul instructiv -educativ atât a metodelor clasice cât și a celor moderne este eficient.

În vederea redactării lucrării am folosit următoarele metode: metoda studiului bibliografic, metoda observației pedagogice, metoda testelor, metoda înregistrărilor, metoda experimentului, metoda statistică –matematică și metoda grafică.

Experimentul s-a desfășurat la clasele de gimnaziu al Colegiului Național” Preparandia Dimitrie Țichindeal” Arad, unde activez ca profesoară. Activitatea a avut loc în cadrul orelor de ansamblu sportiv la clasele a-V-a și a-VI-a în sala de sport a liceului.

Având în vedere scopul propus, experimentul s-a organizat astfel: am selecționat două grupe. Împărțirea lor a fost făcută în mod aleatoriu. Elevii din grupa experiment au lucrat conform obiectivelor stabilite și folosind în pregătire atât metode clasice cât și moderne pe tot parcursul experimentului. Cu elevii din grupa martor s-a lucrat în prima parte a experimentului folosind doar metode clasice și după testarea intermediară, în a doua parte a experimentului, s-au folosit doar metode moderne.

Ambele grupe au fost testate inițial și intermediar. Din cauza pandemiei testările finale nu au putut fi făcute. La testarea inițială am aplicat următoarele teste:

Pentru pregătirea fizică am folosit următoarele probe:

1. proba de 20 metri ,cu start din picioare;
2. săritura în lungime de pe loc;
3. naveta-se trasează pe sol 2 linii paralele la distanța de 5 metri una față de cealaltă-se efectuează 5 cicluri;

Pentru pregătirea tehnică-tactică am folosit următoarele probe:

- 1.proba de 20 metri dribling în linie dreaptă;
- 2.proba de aruncare a mingii de handbal la distanță, cu elan de 3 pași;
- 3.aruncarea la țintă –se aruncă cu o minge de oină de pe loc;

Pe lângă probele de control am avut în vedere și comportamentul copiilor în cadrul procesului instructiv- educativ în ceea ce privește aprecierea modului de integrare în jocul echipei și aplicarea cunoștințelor tehnico-tactice.

În urma rezultatelor obținute am putut observa următoarele aspecte generale și anume:

- ▶ la testele inițiale rezultatele au fost sensibil egale între cele două grupe— cu un plus pentru grupa experiment- la toate probele de control;
- ▶ la testele intermediare ambele grupe au înregistrat rezultate mai bune decât în testările inițiale,progresele fiind diferite între grupe în funcție de probă și între cele două grupe cu un plus pentru grupa experiment;
- ▶ în ceea ce privește coeficientul de variabilitate, în afară de proba de săritură în lungime de pe loc și aruncarea mingii de handbal,valorile atestă că grupele sunt omogene la testările inițiale,mai puțin în cele intermediare/finale.

La proba de 30 m plat

- ▶ La testarea intermediară componenții grupei experimentale înregistrează un progres de 0,29 secunde, și un coeficient de variabilitate de 8,85% (omogenitate mare). Progresul înregistrat de componenții grupei de control este sensibil mai mic,de 0,14 secunde (inferior grupei experimentale),și un coeficient de variabilitate de 7,35% (omogenitate mare).
- ▶ Valorile lui „t” pentru componenții grupei experimentale sunt superioare, progresul realizat de grupa martor este sensibil mai mic.

La proba de săritură în lungime de pe loc

- ▶ La testarea intermediară componenții grupei experimentale înregistrează un progres de aproape 10 cm valoarea mediei aritmetice fiind de 122,5 cm cu o abatere standard de 35 și un coeficient de variabilitate de 28 % (omogenitate scăzută). Progresul mai mic înregistrat de componenții grupei de control este de doar 2 cm, valoarea mediei aritmetice fiind de 111,25 cm, cu o abatere standard de 12,27 cm și un coeficient de variabilitate de 11,02% (omogenitate relativă spre mare)
- ▶ Valorile lui „t” pentru componenții grupei experimentale sunt superioare.

La proba de aruncarea mingii la distanță cu elan

- ▶ La testarea intermediară componenții grupei experimentale înregistrează un progres de 1,33 m, și un coeficient de variabilitate de 45,82% (grup neomogen). Saltul înregistrat de componenții grupei de control este de 1,25 m, și un coeficient de variabilitate de 27,17% (grup neomogen).
- ▶ Valorile testului Student, criteriul „t” calculat între rezultatele obținute de componenții celor două grupe la testările inițiale și cele intermediare, ne prezintă atât pentru grupa experimentală cât și pentru grupa martor o valoare a lui „t” semnificativă.

La proba de 30 metri dribling linie dreaptă

- ▶ La testarea intermediară componenții grupei experimentale înregistrează un progres de 1,1 secunde și un coeficient de variabilitate de 31,53% (grup neomogen). Saltul înregistrat de componenții grupei de control este foarte mic de numai 0,33 secunde (inferior grupei experimentale),un coeficient de variabilitate de 22,30% (grup neomogen).
- ▶ Valorile testului Student, criteriul „t” calculat între rezultatele obținute de componenții celor două grupe la testările inițiale și intermediare, ne prezintă pentru grupa experimentală o valoare a lui „t” de 5, valoare care comparată cu cea din tabelul lui Fischer de 3,10, în coloana $f = n - 1$, adică $12 - 1 = 11$ ne arată că diferențele sunt semnificative cu o siguranță de 99%

La proba de aruncare la țintă

- ▶ La testarea intermediară componenții grupei experimentale înregistrează un progres de 2,41 puncte, valoarea mediei aritmetice fiind de 3,66 puncte cu o abatere standard de 2,05

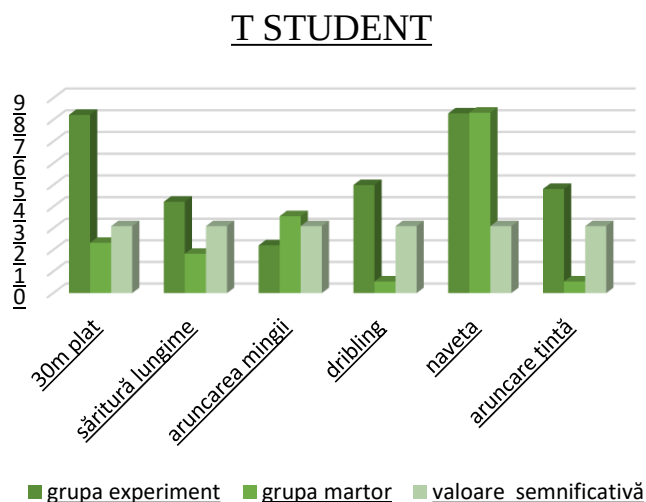
(distribuție normală – peste 68% din cazuri) și un coeficient de variabilitate de 56,01% (grup neomogen). Progresul înregistrat de componenții grupei de control este extrem de mic de numai 0,42 puncte și un coeficient de variabilitate de 84,88% (grup neomogen).

- Valorile testului Student, criteriul „t” calculat între rezultatele obținute de componentele celor două grupe la testările inițiale și cele intermediare, ne prezintă pentru grupa experimentală o valoare a lui „t” de 4,82, valoare care comparată cu cea a lui „t” din tabelul lui Fischer, în coloana $f = n - 1$, adică $12 - 1 = 11$ ne arată că diferențele sunt semnificative cu o siguranță de 99%, în timp ce pentru componenții grupei de control valoarea lui „t” este de numai 0,54.

Testul t

În ceea ce privește testul t care ne demonstrează cât de semnificativ este progresul realizat de la o testare la alta analizând rezultatele am sesizat că la toate probele au obținut rezultate semnificative de la o testare la alta dar probele cu rezultatele cele mai semnificative pentru grupa experiment au fost cele de alergare 30 de metri plat și navetă.

În ceea ce privește grupa martor rezultatele semnificative le-au obținut la probele de aruncare a mingii la distanță și navetă.



Concluzii

- 1. Activitatea de predare, mai ales, la grupele de începători este un proces care trebuie bine organizat și gândit care să aibă ca scop atât atractivitatea cât și eficiența;
- 2. Metodele clasice folosite ca mijloc de pregătire și-au dovedit eficacitatea de-a lungul anilor, atunci când handbalul se baza mai mult pe componenta tehnico-tactică, ulterior pe cea fizică. Experimentul a dovedit faptul că metodele clasice nu trebuie complet eliminate, ci adaptate noilor cerințe;
- 3. Datorită tendințelor de dezvoltare, în general a sportului de performanță și în handbal s-au modificat acestea evoluând spre spectaculozitate și dinamism. În urma acestor tendințe descoperirea unor noi metode de pregătire, adaptate la aceste cerințe, care să facă față unui joc bazat pe un ritm susținut de joc cu procedee tehnice executate în viteză de execuție crescute devine imperios necesar;

- ▶ 4. Activitatea fiind bazată cu precădere spre îmbunătățirea stării de sănătate, a capacității motrice generale și specifice jocului de handbal a copiilor, a valorificării la un nivel superior a achizițiilor acumulate la orele din trunchiul comun, necesitatea selecționării celor mai eficiente metode și mijloace devine o cerință obligatorie.
- ▶ 5. Atât folosirea în cadrul pregătirii a metodelor tradiționale cât și a celor moderne au avantaje și dezavantaje. Metodele moderne nu exclud cele clasice ci vin să le completeze pe acestea.



Propuneri

- ▶ 1. Folosirea unor metode și mijloace cât mai atractive pentru atragerea copiilor spre practicarea handbalului, folosirea elementelor din jocul de handbal pentru dezvoltarea pregătirii fizice generale pentru ca elevii să participe cu plăcere la orele de ansamblu sportiv, să se dezvolte fizic armonios și totodată pentru descoperirea viitorilor potențiali performeri;
- ▶ 2. Din multitudinea exercițiilor și jocurilor aplicative specifice jocului de handbal să se folosească acele metode care și-au dovedit eficiența printr-o selecție adaptată la particularitățile de vârstă ale copiilor;
- ▶ 3. Stabilirea competențelor-generale și specifice- și folosirea celor mai indicate mijloace și metode de lucru trebuie să fie firul conducător care stabilește întregul proces de pregătire;
- ▶ 4. Rezultatele valoroase indiferent de ce metode de pregătire se folosesc nu se pot obține fără o creștere continuă a volumului, intensității și complexității mijloacelor. Deși ponderea tinde către complexitate, nu trebuie neglijate nici intensitatea și nici volumul;
- ▶ 5. Pregătirea tehnico-tactică trebuie realizată concomitent cu dezvoltarea calității motrice întrucât între ele există o legătură și o condiție reciprocă foarte strânsă și tratarea lor separată frânează îmbunătățirea performanțelor;
- ▶ 6. Efectuarea pregătirii funcție de modelele motric, tehnico-tactic și psihologic și standardizarea și algoritmizarea mijloacelor folosite pentru un mai bun randament în procesul instructiv-educativ;
- ▶ 7. Adaptarea metodelor și mijloacelor cerințelor actuale și tendințelor de dezvoltare a sportului practicat;
- ▶ 8. Niciuna din metode nu trebuie eliminate din cadrul procesului de pregătire ci folosite cu eficiență și conform scopului propus. Îmbinarea celor două metode trebuie să aleagă în funcție de eficacitate.

Bibliografie:

1. **Achim Ș.T.** *Planificarea în pregătirea sportivă*, București: Ex. Ponto, 2002.
2. **Alexe N.** *Antrenamentul sportiv modern*, București: Editis, 1993
3. **Barabaș G.** *Jocuri de mișcare pregătitoare pentru jocul de handbal*, Cluj-Napoca, 1995.
4. **Bompa T.** *Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului*, București, Ex. Ponto.
5. **Cercel P.** *Handbal ,exerciții pentru fazele de joc*, București, Editura Sport-Turism, 1980.
6. **Dragnea A.** *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*, Sport Turism, București, 1984.
7. **Epuran M.** *Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a* Fest, București, 2005.
8. **Rizescu C.** *Handbal, selecția și pregătirea tehnică a începătorilor*, Ovidius University Press, Constanța, 2011.

Students of School of Economy and Trade give their verdict on online classes

Aniko Žiroš Jankelić,

PE teacher in The School of Economy and Trade from Senta.

Jelena Halas,

PE teacher in The School of Medicine from Senta.

School of Economy and Trade from Senta was very well organized during online classes since the first day of declaring the state of emergency (16.3.2020.) thanks to the principal who was the first in line during the whole organization of work during that period. First step was to form the Messenger groups for each class. The groups included students, teachers and the principal. That way the initial contact between the teachers and the students was made. Each teacher chose a platform that suited his/her subject and since the second day of the state of emergency the classes began following the same schedule which was used until that day. Classes were held using Google Classroom, Microsoft Teams, Messenger etc. Classes were regularly held until the end of the school year.

My platform of choice was Google Classroom. I had a classroom made for every class and on it I was in constant communication with the students until the end of the school year.

We focused on theoretical parts of what would generally be a class of using that theory in practice, and we also focused on healthy lifestyle habits. I used educational video materials how to improve your technique, presentations I prepared myself or downloaded from The Serbian Alliance of PE and Sports Teachers website (I translated some for the Hungarian classes), and interesting readings I found online. I talked about these topics with my students all the time. At the end of a module I gave student a task to see if they understood what we were talking about, and I graded those tasks. Students made their own presentations, seminar papers, wrote essays. These were also graded. The focus of one grade was also the activity the students showed during classes.

At the end of the school year I ran a survey using Google Forms which I asked the students to fill in. The topic was: Impressions on the online PE classes. The survey was voluntary and anonymous. The questions were written in both Serbian and Hungarian language.

Aim of the survey: students' feedback on the online PE classes. I was interested to see what the students think about online PE classes, because online classes are very unusual for the subject of PE.

Questions Responses 176

Összegzés az online testnevelési órákról - Utisci o nastavi fizičkog vaspitanja na daljinu

Kedves gyerekek, egy komoly időszak van mögöttünk, amelyet közös erővel sikeresen végigcsináltunk. Szeretném, ha megosztanátok a véleményeteket velem az online testnevelési órákról. A kérdőív teljesen anonim, tehát csak számomra ad információkat. Mindannyioknak köszönöm a kitartó munkát és, hogy így is hely álltatok a tanításban. :)

Drága decs, zajedno smo preživeli jedan važan period u online nastavi iz fizičkog vaspitanja. Volela bih da podelite sa mnom utiske vezane za ove časove. Uputnik je anonim, samo za mene, nastavniku bi pružio važne podatke. Zahvaljujem se svima na zalaganju, što smo uspešno priveli kraju i ovu školsku godinu. :)

Hányadikos vagy? - U koji razred ideš? *

☐ Első osztályos/prvi razred

☐ Második osztályos/drugi razred

☐ Harmadik osztályos/treći razred

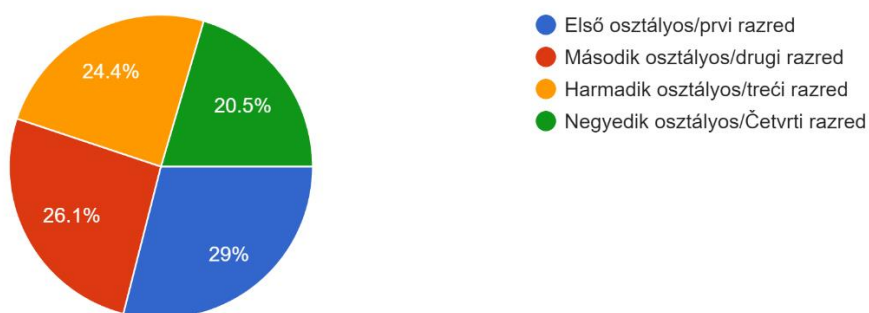
☐ Negyedik osztályos/četvrti razred

Hypothesis 1: students followed online PE classes without any trouble
Hypothesis 2: students got useful information during the online PE classes.
Hypothesis 3: Google Classroom can be used as a compliment to the regular PE classes, but not replace it.

Students interviewed: 176.

Hanyadikos vagy? - U koji razred ideš?

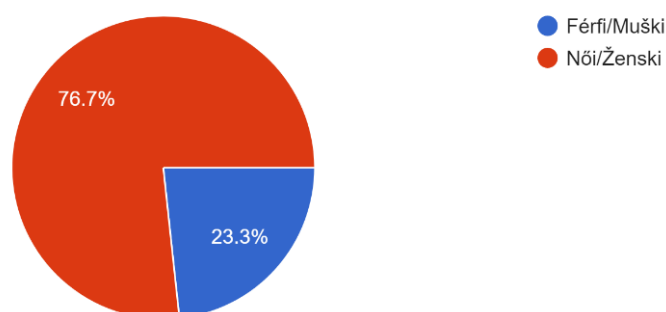
176 responses



Answers were given by first, second, third and fourth class students, 76% female i 24 % male.

Nemed/Pol

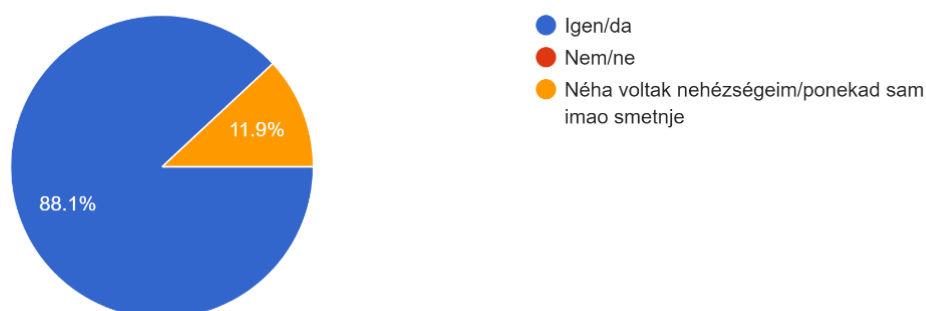
176 responses



Could they follow online PE classes without any trouble, 88% had an affirmative answer, while 12 % had trouble sometimes.

Tudtad-e követni az online testnevelési órákat a google classroomon keresztül? / Da li si mogao da pratiš online nastavu iz fizičkog vaspitanja preko gogl učionice?

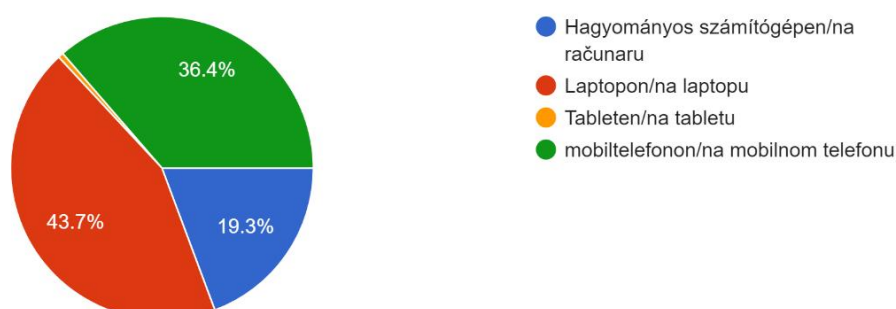
176 responses



Most students used laptops, mobile phones and desktop computers, while only a small number used tablets.

Milyen eszközről követted az órát?/kako si pratio časove?

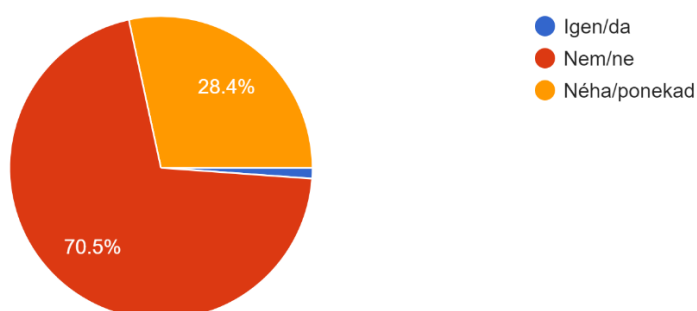
176 responses



Did they have trouble working on the tasks given, 70% said that they had none, 28% had trouble sometimes, and 2 % always had trouble.

Nehézséget okoztak-e az órán feladott munkák elvégzése?/Da li si imao poteškoća oko realizacije zadatah radova na časovima?

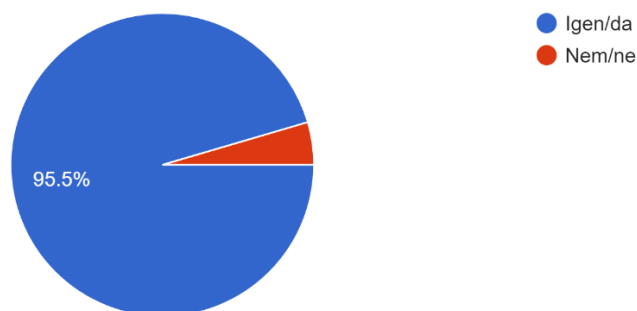
176 responses



Did they get useful information during online classes, 95,5% answers were affirmative, while 4/5% was negative

Kaptatok-e hasznos információkat ezeken az órákon?/Da li su vam informacije podeljene na ovim časovima bile korisne?

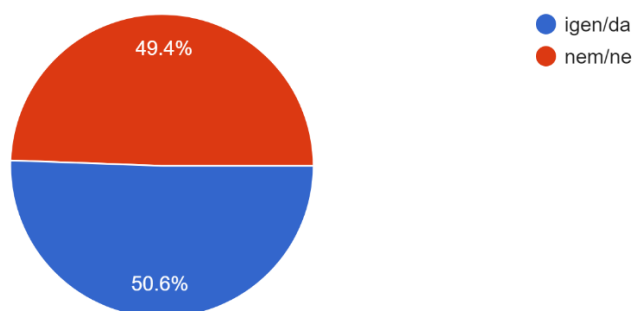
176 responses



A little more than 50% say that online classes can be used as a compliment to the regular PE classes

Véleményetek szerint, jól ki tudná-e egészíteni a google classroom a hagyományos testnevelési órákat?/Šta mislite, da li gugl učionica može biti ...dopuna tradicionalnim časovima fizičkog vaspitanja?

176 responses



Following two questions were open ended and students could express their opinion. Most of them answered honestly, conscientiously and responsibly and there is merit in reading what their answers were:

What are the advantages of traditional PE classes ?176 responses

“We move around and we can show what are we good at”

“We understand everything and we can do the tasks practically”

“easier to understand”

“it is more efficient to practically do the exercises”

“We move around more”

“We can play volleyball and exercise”

“I made my best effort to exercise regularly, but now I realize how important are the PE classes. We should have them more than twice a week. “

“in traditional classes everyone exercises”

“In traditional classes, when we don’t feel like working, we are motivated by others. It is very important that we are all together. We can only have a good volleyball game together in the gym. I found online classes mostly boring, they can’t replace traditional classes. “

“It is easier to understand the theory. “

“Fitness, exercise and burning calories.”

“We are not in front of our computers or mobile phones”

“Although not much, but we move around and don’t sit all day”

“We are physically more active and we are trying to do our best in each exercise”

“It is the only possibility to exercise for us who are not training sports”

“exercise”

“easier to understand”

We can exercise regularly

“The main goal of PE is to exercise, and you can’t do that online. Home exercises are for those who train anyway. The advantage of traditional classes is that it moves the laziest students .”

“Exercises you shared with us can also be motivating.”

“We move more”

“We used to do the exercises we now only watch.”

“We can exercise”

“Everything is better than this”

“we move more , we are not in front of the computer or laptop for 45 minutes ,... We talk , play a sport together like volleyball , basketball , football,... we learn how to play a certain sport better”

“It is easier to comprehend everything on traditional classes, that is how I got used to in the past years.”

“We apply practically, not just in theory.”

“we move more , we are not in front of the computer”

“Physical activity”

“We have usual activities and tasks, we are not in front of the computer”

“more explanation”

“Practical”

“It is not so tiring.”

“we exercise”

“We move around regularly and we develop”

“We move our muscles and we are all together “

“ more physical activity”

“We can test ourselves are we capable to do those tasks”

“Physical activity”

“It is not just theory, we can apply it practically”

“Easier communication and interesting tasks.”

“It is good for you when you move.”

“we feel fresh when we exercise, we have fun playing volleyball. “

“Advantage is that we move.”

“We can exercise and move around”

“We don’t exercise home, and that is why traditional classes are good for fitness.”

“Contact between students, exercise, relaxing fatigue. I am happy when we have PE, because we are stress free when we exercise. Sometimes I was wondering why are we doing certain things, but I love PE a lot. I was very sad during quarantine because the movement was limited. I can’t wait for the classes to start in September.”

“We understand better”

“We can use the knowledge in everyday life, not just know the theory.”

“do exercises for real.”

“We understand the tasks easily.”
 “We can exercise.”
 “We move around, nothing can distract us.”
 “I make myself exercise in a traditional class, it is much harder online”
 “we can play volleyball.”
 “We can put the theory into practice, it is impossible to do that online
 We move more.”
 “It is about exercise, not theory.”
 “We exercise, we stay fit, we can move around more.”
 “we can move around more in a traditional class, we are not in front of the computer.”
 “We can exercise”
 “It is easier to comprehend.”
 “the mood is better when we are all there.”
 “Physical activities together with the whole class, team spirit, relaxing between theoretical classes which we spend at our desks.”
 “Physical activity”
 The advantage is that the teacher can tell us if we are doing the exercise wrong..
 We are active all class, and I like some of the exercises
 “The class can be together, can play sports together.”
 “Advantage is that we can exercise”
 “Developing team spirit within the class”
 “we pay attention”
 “We move around more, not just sit in front of the laptop and watch the exercises.”
 “We move and don’ sit in one place.”
 “We don’ learn theory, we exercise.”
 “We move and relax in between theoretical classes.”
 “Exercises.”
 “On online classes we only speak, PE is all about exercise”

“we are with our peers and we exercise together.”
 “online is better .”
 “exercise in the gym.”
 “We all exercise together – that motivates us and it has a positive effect.”
 “Moving around. It is in human’s nature. We can use online classes as a compliment to the traditional classes.”
 “we exercise together.”
 “We can use all the available equipment on traditional classes and it feels much better”
 “It is good that we exercise, not sit in front of the computer.”
 “Fitness.”
 “We develop physically, exercises are healthy.”
 “Kids move around at least a little bit, a lot of them don’t do sports”
 “I think every online class is better.”
 “Class is together, we can play sports together, laugh, relax.”
 “Beside learning, we can exercise.”
 “We can practically do the exercises, warm up and do the exercises.”
 “Physical activity.”
 “it is better when the teacher is in class, we move more.”
 “We can actually do the exercises, we develop and move our bodies”
 “We can work together.”
 “Fitness, coordination, skills, muscles getting stronger.”
 “We can apply the exercises and it is easier to understand them.”
 “Ion school we can actually do the exercises we have online just talked about”.

Can you take any positives of online PE classes? What would those positives be?176 responses

“no”
 “no”
 “no”
 “no”
 “in my opinion, no”
 “no”

We don't need to hurry to catch the bus, if we finish earlier, we have time to do something else, not just sit at the desk.

"we don't need to change clothes."

"Yes, we can watch videos for some modules."

"We get more information by watching videos."

I can't be late for class

"The accent was on the technique which we will put into practice from September."

"We found out more about PE this way because we didn't just exercise, but also talked about exercises."

"The advantage is that we could sit in our armchairs and to the tasks, but that is not the point of PE. We saw a lot of video content and programs we didn't use to watch."

"For some subjects, especially theoretical, this is true, but not for the practical ones."

"We learnt about history of sports."

"more emphasis on healthy lifestyle."

"Yes, we have more theoretical knowledge. It helped that I could read the presentation; it made it easier to understand some processes. In spite of this, I like traditional PE classes more because physical activity brings joy, and you can't have that online."

"Yes, we watched useful video content."

"I paid more attention than on traditional classes."

"Yes, we spoke more about technique. Those who are not so good in PE could get better marks. We could share interesting content on certain topics."

"Some classes are easier online."

"Videos learnt us theory very well, but our teacher here is not included. In traditional classes she shows us the exercises, and here it is all about the Internet."

"There are some."

"Better understanding for one exercise - discipline."

"We understand theory better."

"No."

"The only positive thing is that I could sleep longer."

"We didn't have to change clothes all the time, and we didn't get tired because we sat in our chairs."

"I researched about certain topics, and learnt more about sports and sportspeople."

"Yes, we could analyze the movement patterns better on a video."

"There are good sides. I found the videos interesting, especially those where I could see the team aspect of a volleyball game."

"We have learnt more theory."

"more video content"

"Learnt more theory."

"Yes, we learn theory, we heard about some sports we didn't know about."

"We have learnt more theory online."

"Not that much."

"We know more about theoretical side of sports."

"I have learnt about some physical activities I didn't know earlier."

"Yes, we now know the theory."

"I didn't have to get out of bed."

"Well, we learnt about the rules of certain games and other content on videos."

"We can do the tasks at home."

"This is the only class where online classes are a disadvantage."

"We could deal with the theoretical aspect of the exercises. We saw new exercises, we can now make our own exercise plans."

"We have learnt more theory while we put everything into practice in school."

"It is not as physically demanding like in school."

"We have learnt some theory."

"Teacher can grade our activity online. I got a good mark for activity every class which came good for my final grade. Second positive thing is that I didn't have to change clothes for the classes. My bag often got wet when it rained and so did my PE clothes in it so I got a minus for not being able to attend the PE class, so that couldn't happen this time. To tell the truth, I haven't seen many positive things in online teaching, not even after three months."

"This type of teaching is good when we are ill and we are unable to do any physical activity."

“Yes we could see different techniques from the videos that were sent.”

“Yes, we don’t have to get up and go to school.”

“Yes, we don’t have to change clothes.”

“yes”

“In my opinion, traditional classes are much better.”

“We got more information.”

“In my opinion we have done a lot of internet research while working on our and that way we found out a lot about the positive impact of exercises on our health, on the importance of keeping hydrated, about healthy food. “

“We do everything in more detail and we have to think more.”

“In my opinion there are little positives.”

“In my opinion traditional PE class is the real deal.”

“Yes, we learn theory this way, which we can’t do on traditional classes.”

“We did everything in more detail.”

“I learnt more about certain things, for example volleyball. I can’t name other positives.”

“In my opinion there are, I had fun working on my presentations, and I now know more theory on certain topics.”

“Showing the exercises.”

“It was a challenge, but I proved when there is a will there is a way to do everything, even the online classes.”

“We can call the teacher and she can explain to us how to do a certain exercise without attending the traditional class.”

“We got useful information on online classes; I find it easier to learn the theory then to do the exercises.”

“We did everything in more detail.”

“Well, theory.”

“no”

“We learnt more theory.”

“I don’t need to exercise if I don’t feel like it.”

“Well, we could share videos with each other and we talked a lot more.”

“We got more theoretical knowledge online, which we will later put into practical use.”

“In my opinion, no.”

“Yes. We got more theoretical knowledge online, which we can’t get in a traditional class”

“I don’t need to do the exercises which I don’t find relaxing in school, I don’t feel right when doing them.”

“Yes, we can analyze I more depth certain disciplines like shot put, high jump and others.”

“Yes, in the videos we can see how to do some exercises very precisely, and for that we usually don’t have time in traditional classes or at home.”

“Yes ,we learnt more.”

“We saw a lot of useful videos.”

“We could do some topics in more detail and I think that should stay like that.”

“Yes ,we learnt more.”

“We can sleep longer.”

“Yes, In my opinion we can learn more theory online. “

“Yes”

“No”

“Maybe that we didn’t have to exercise.”

“We learnt more about certain topics.”

“We learnt more theory.”

“Yes, online we have more information on certain sports.”

“Online classes are good for me because I am not such a good athlete.”

“There are videos where we can learn a lot and later put that theory into practice.”

“We advance more quickly.”

“Yes, we can see good videos and analyze the technique in more detail, especially in slow motion.”

Hypothesis, which were made before the survey, were confirmed by the students.

Hypothesis 1: students could mostly follow the teaching process without obstacles, only 12% had trouble sometimes.

Hypothesis 2: student got useful information on PE classes online it was confirmed by 95,5% of the students.

Hypothesis 3: online PE classes done in Google Classroom can be complementary to the traditional class, but not replace it. Over 50% confirmed this statement. Answers to the open ended questions also confirm this.

These students' answers showed that PE and exercise are very important for their bodies. Many of them expressed that being together with their peers is crucially important, as many are not boding well with the isolation. A lot of students found the information provided in the online classes very useful, a lot of them also enjoyed working on presentations and essays on certain topics.

Both authors are members of the Association of PE and Sports Teachers of the Municipality of Senta.

The Association is a non-profit, apolitical, professional civil organization. Their members are all with university degrees from the area of physical education and sports.

It was founded in 2011.

Address: Senta, Ađanska ulica no.7.

President: Jelena Halas

E-mail address: vranicka@gmail.com

Members: 15.

The Associations goals:

Constant popularizaton of sports and PE.

Professional development and professional capacity of the members.

Municipality projects in the area of PE.

Cooperation with other associations and sports organizations in the Municipality of Senta.

Providing help in the organization od school sporting events.

International cooperation with similar professional organizations.

Supply of sports equipment in order to enhance school sports.

School sport promotion in the Municipality of Senta.



OPINII

Cum învățăm copii să piardă în mod demn

Profesor Ene Roxana
Liceul „Alexandru Mocioni” Ciacova
Kinetoterapeut Neagu Ariana
Timișoara

How We Teach Our Children to Lose with Dignity. *This paper presents an exhortation to adults to teach children to adapt to the rules, to learn to lose and win gracefully, to develop their ability to design effective strategies, and to enjoy participating in an engaging activity regardless of the score. Knowing what sportiness means will bring them lifelong benefits.*

Keywords *children, dignity, strategies*

Nimeni, astăzi nu mai contestă, rolul, valoarea și folosul sportului. Știința l-a legitimat, statul l-a oficializat și Biserica l-a binecuvântat. De la micile concursuri sportive până la marile competiții internaționale, avem nenumărate instituții, școli și cluburi care se ocupă cu încurajarea sprijinirea și promovarea sporturilor.

Acum, datorită sportului, oamenii se întâlnesc nu pe câmpurile de luptă, nu pentru a muri, ci pentru a trăi din plin. Dar asta înseamnă să ai dorința și gustul efortului, disciplina voios acceptată, renunțarea la multe plăceri, sinceritate, prietenie, spirit de echipă și fair-play. Toate acestea la un loc, în copilărie, în tinerețe și în toată viața, înseamnă pur și simplu arta de a fi fericit, spiritul sportului. Așa cum o plantă are nevoie de apă și corpul are nevoie de mișcare. Dacă lipsim o plantă de apă, se usucă, dacă nu ne exersăm corpul, el se deteriorează, iar mintea se degradează o dată cu el. Dar ori de câte ori obținem o cât de mică victorie, ori de câte ori reușim să extindem limitele omenești, de atâtea ori demnitatea noastră de oameni triumfă. Un copil care nu știe să se joace, nu va fi niciodată un copil. Un bărbat care nu iubește jocul, nu va fi niciodată un bărbat. Fără joc în copilărie și fără sport în tinerețe, omul nu este el însuși, nu va iubi lumea și semenii. Unul dintre sensurile vieții a fost din totdeauna și va rămâne pentru totdeauna "jocul". Trebuie să știm să acceptăm deopotrivă înfrângerea și victoria.

Să ne obișnuim copiii să piardă în mod demn. Spiritul de competiție își manifestă prezența la o vârstă destul de fragedă, începând chiar cu vârsta de doi ani. Un joc câștigat este întotdeauna un motiv de mândrie, mai ales pentru micuții care descoperă în acest fel că au abilități pentru ceva anume și care se pot descurca de minune în anumite ipostaze. Încrederea pe care copiii o au în ei înșiși este destul de fragilă la vârste mici, tocmai de aceea victoriile (mici sau mari) contribuie la creșterea nivelului de respect pentru propria persoană. Știu că aveți cele mai bune intenții atunci când decideți să-l lăsați pe micuț să câștige. În fața dumneavoastră, ochisorii lui plânși sau bucuria nemăsurată de pe chipul său, atunci când vede că iese victorios, sunt neprețuite. Însă trebuie să punem în balanță avantajele și dezavantajele unei atitudini de acest fel: nu cumva îi facem copilului un serviciu permițându-i să câștige de fiecare dată?

Niciodată nu va fi o lecție prea plăcută de "predat", atunci când trebuie să ne învățăm copiii să piardă. Și de regulă, este o lecție pe care copilul nu o învață de la părintele său, ci de la colegii de școală sau de la prietenii de joacă. Durerea și umilința simțită în acele momente este mult mai mare decât ar fi fost în cazul în care sentimentul înfrângerii ar fi fost "predat" acasă. De regulă, sentimentul de neputință al copilului este amplificat de comentariile, invariabil răutăcioase ale copiilor, care îl cataloghează drept un "foarte prost pierzător". De cele mai multe ori, copilul se va

îndrepta spre casă și va încerca să discute cu părinții despre ceea ce i s-a întâmplat - este o situație nouă, pe care nu o înțelege pe deplin și care l-a pus într-o lumină foarte proastă în ochii colegilor săi. Abia atunci părintele va realiza ce impact uluitor a avut asupra prichindelului faptul că acasă a fost învingătorul numărul unu al tuturor jocurilor întreprinse. Mai mult decât atât, explicați-i faptul că înfrângerea este o parte inevitabilă a oricărei activități și ca trebuie să accepte ca nu poate fi mereu cel mai bun. Să fii pregătit să pierzi cu zâmbetul pe buze, chiar dacă nu este ceva plăcut și să treci mai departe este cea mai bună atitudine. De asemenea, este și cea mai corectă atitudine față de participanții la sportul respectiv, căroră le place jocul nu doar de dragul victoriei, ci și pentru plăcerea de a se juca, de a face puțină mișcare sau de a fi alături de prieteni.

Sentimentul umilinței este unul care poate lăsa urme adânci în sufletul lipsit de experiență al celui mic, astfel încât este preferabil ca prichindelul să fie pregătit cu armele "înfrângerii" încă înainte de a avea contact cu o colectivitate de copii. Înfrângerea și victoria fac parte din sport, dar devine dificil procesul de integrare a prichindeilor într-o echipă în lipsa cunoașterii acestor noțiuni. Mai mult decât atât, este evident pentru profesori dacă micuțul a fost protejat acasă de sentimentul eșecului - aceasta deoarece acești copii nu știu să facă față pierderii, la fel de ușor ca și colegii lor.

Sportivitatea trebuie încurajată, este important să-i învățăm pe copii să încurajeze succesele prietenilor săi. Atunci când vă jucați cu el, învățați-l să se bucure nu doar pentru victoria sa, ci și pentru a "adversarului" sau stimulați-l și-l învățați să-și încurajeze frații atunci când se joacă împreună acasă, deoarece acest lucru îl va ajuta să-și arate sprijinul față de prieteni în diferite situații sociale. Încurajări de tipul: "Tu și sora ta sunteți din ce în ce mai buni la jocul asta, sau "Nu-i așa că jocul este foarte strâns? Abia aștept să văd cine va câștiga următoarea partidă" îi arată celui mic faptul că este important să îl sprijiniți pe celălalt participant la joc pe durata și după terminarea partidei.

Dacă pierde, consolați-l, lăudându-i mutările strategice, spiritul de fair-play, deciziile corecte și capacitatea din ce în ce mai crescută de a se implica în activitățile interactive. Data viitoare când jucați același joc, cereți-i părerea de "specialist", lucru care va ajuta la întărirea încrederii în propria persoană și îl va învăța că trebuie să respecte regulile deja stabilite ale jocului. Astfel, abilitățile de jucător care știe să manifeste compasiune și un stil de joc grațios, vor ieși la suprafață fără efort, ajutându-l și mai târziu în viață.

Întotdeauna jucați după reguli. Dacă decideți să modificați regulile jocului, faceți acest lucru în funcție de vârsta copilului și de capacitatea sa de a se adapta și de a înțelege jocul respectiv și nu în funcție de dorința de a-l vedea învingător cu orice preț. Dacă îi permiteți să "îndoiaie" puțin regulile sau să repete mișcarea greșită, acordându-i-se astfel o nouă șansă, doar pentru a evita lacrimile lui de "crocodil", nu va învăța ce înseamnă să fie dezamăgit de eșec și nici să fie mai atent data viitoare. Copilul va învăța doar că poate schimba regulile care nu îi plac după cheful lui, pentru a ajunge la rezultatul dorit. Învățați-l să se adapteze regulilor, să învețe să piardă și să câștige cu grație, să i se dezvolte abilitatea de a formula strategii eficiente și să se bucure de participarea la o activitate antrenantă, fără a ține seama de scor. Faptul că știe ce înseamnă sportivitatea îi va aduce avantaje de-a lungul vieții, deoarece va fi privit cu stimă și respect de către toți colegii și prietenii care îi vor fi (mai mult sau mai puțin) "adversari" în activitățile personale sau sociale întreprinse. Fairplay-ul înseamnă mult mai mult decât să joci după reguli; aici este vorba mai degrabă despre atitudinea sportivilor, despre respectarea adversarului și despre prezervarea integrității fizice și psihologice a acestuia. Doar acei sportivi care au o atitudine empatică față de adversarii lor, joacă în mod corect.

Bibliografie

1. **Dotto, F.** - *Despre educația în copilărie* Ed. Image, București 1994;
2. **Berge, A.** - *Profesiunea de părinte*, Ed. Didactica și Pedagogics, București 1981;
3. **Shapiro, S.** - *Cum devenim părinți mai buni*, Ed. Humanitas, București 1999;
4. **Ene, R.** - *Revista Olimpia*, nr. 7, „În căutarea sportului pierdut”,

Educația fizică între curricular și extracurricular

Profesor Mărcuș Constantin Daniel
Școala Gimnazială Șimand, jud. Arad

Physical Education between Curricular and Extracurricular. *Physical education and sport are an instructive educational process accessible to all ages and which aims to increase, train and cultivate human physical abilities.*

Physical education and sports involve curricular as well as extracurricular activities.

Curricular activities are organized and carried out in accordance with the curated program developed by MEN (Ministry of National Education) and can be included in the Determined School Curriculum.

In a world dominated by television, smartphones, tablets and computers, extracurricular activities complement the curricular ones and offer students opportunities to assert and develop personality.

Keywords: *Physical education and sports, curricular activities, extracurricular activities.*

Educația fizică se constituie într-un domeniu foarte complex al vieții sociale, fiind activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale.

Educația fizică este un proces instructiv educativ care vizează creșterea, formarea și cultivarea capacităților fizice ale omului, fiind accesibilă tuturor vârstelor și având obiective instructiv-educative generale și diferențiate.

Obiectivele generale ale educației fizice sunt:

- menținerea stării optime de sănătate;
- favorizarea proceselor de creștere și de dezvoltare fizică armonioasă;
- dezvoltarea capacității de mișcare, prin formarea deprinderilor motrice și prin optimizarea calităților motrice;
- dezvoltarea echilibrată a laturilor personalității: cognitivă, afectivă și volitivă;
- formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor fizice;
- formarea capacității de integrare și acționare în grup;
- însușirea cunoștințelor de bază proprii domeniului educației fizice și sportului.

Educația fizică presupune atât activități curriculare cât și activități extracurriculare.

Activitățile curriculare pot fi incluse în curriculum la decizia școlii.

Organizarea curriculară a activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar:

a) în învățământul preșcolar:

- activitatea de educație fizică și sport;

b) în învățământul primar și gimnazial:

- lecția de educație fizică și sport;
- lecția de opțional la nivelul disciplinei;

c) în învățământul liceal:

- lecția de educație fizică și sport;
- lecția de pregătire sportivă teoretică, la clasele vocaționale cu program sportiv;
- lecția de pregătire sportivă practică, la clasele vocaționale cu program sportiv;
- lecția de atac și apărare, la clasele de profil militar.

d) în învățământul sportiv suplimentar:

- lecția de pregătire sportivă practică sau de antrenament sportiv.

Cerințe privind organizarea curriculară a activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar:

a) predarea activităților de educație fizică și sport curriculare se realizează de către :

- în învățământul preșcolar-profesorul pentru învățământul preșcolar;
- în învățământul primar, gimnazial și liceal- profesorul de educație fizică și sport
- în învățământul cu program sportiv suplimentar- profesorul de educație fizică și sport / antrenor.

b) activitățile curriculare de educație fizică și sport se organizează și desfășoară în conformitate cu prevederile programelor școlare, elaborate de MEN;

c) activitățile curriculare de educație fizică și sport incluse în curriculum la decizia școlii, se organizează și desfășoară în conformitate cu programele opționale propuse la nivel național, sau la nivelul unității de învățământ;

d) în cazul opționalelor de la nivelul unității de învățământ, catedrele de educație fizică și sport/ profesorii de educație fizică și sport au obligația de a elabora programele și de a le supune avizării inspectorului școlar de educație fizică și sport.

Activitățile extracurriculare reprezintă forme de organizare a activității elevilor în afara orelor cuprinse în orarul școlar, respectiv modalități de petrecerea timpului liber de către elevi, prin parcurgerea unor conținuturi instructiv educative care completează curriculum-ul național.

Activitățile extracurriculare sunt planificate anual, semestrial, lunar sau săptămânal și se desfășoară în afara curriculum-ului școlar. Ele sunt activități complementare activității de învățare realizate la clasă, urmărind largirea și adâncirea informației, cultivarea interesului pentru diferite ramuri sportive, atragerea individului spre viața socială, spre folosirea timpului liber într-un mod plăcut și util, orientarea elevilor către activități folositoare, toate acestea întregind educația școlară și contribuind la formarea personalității. Școala trebuie să fie deschisă acestor activități care îmbracă forme variate:

a) în învățământul preșcolar:

- gimnastica de înviorare, organizată zilnic;
- momentul de înviorare;
- întreceri sportive și jocuri între grupe, organizate săptămânal;
- activități turistice, minim una pe semestru
- kalokagathia- program național de stimulare a interesului pentru educație fizică și sport la preșcolari și școlarii mici;

- serbări sportiv-culturale la nivelul unității de învățământ sau organizate în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar;

- serbări sportive organizate la finalul fiecărui an școlar / cu alte ocazii;

b) în învățământul primar:

- gimnastica de înviorare, organizată zilnic;
- momentul de înviorare;
- întreceri sportive și jocuri între clase, organizate săptămânal;
- activități turistice, minim una pe semestru
- kalokagathia- program național de stimulare a interesului pentru educație fizică și sport la preșcolari și școlarii mici;

- serbări sportiv-culturale la nivelul unității de învățământ sau organizate în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar; prin asociația sportivă școlară;

- concursuri/competiții proprii unității de învățământ / organizate în cadrul ONSS prin asociația sportivă școlară:

- ansamblul sportiv;
- lecția de pregătire a formațiilor sportive reprezentative ale unității de învățământ;

- cantonamente, semicantonamente și tabere de pregătire sportivă pentru elevii din învățământul sportiv integrat, în vederea participării la concursurile/competițiile prevăzute în calendarul competițional oficial;

- serbări sportive organizate la nivelul fiecărui an școlar/ alte ocazii;

c) în învățământul gimnazial și liceal:

- ansamblul sportiv

- lecția de pregătire a formațiilor sportive reprezentative ale unității de învățământ;

- activități turistice sau de orientare turistică, minim una pe semestru

- concursuri/competiții/ campionate, proprii unității de învățământ / organizate în cadrul ONSS, prin asociația sportivă școlară:

- cantonamente, semicantonamente sau tabere de pregătire sportivă pentru elevii din învățământul sportiv integrat, în vederea participării la concursurile/competițiile prevăzute în calendarul competițional oficial;

- serbări sportive organizate la nivelul fiecărui an școlar/ alte ocazii;

d) în învățământul sportiv suplimentar:

- activități de selecție, cel puțin două activități pe an școlar;

- cantonamente, semicantonamente sau tabere de pregătire sportivă pentru elevii din învățământul sportiv integrat, în vederea participării la concursurile/competițiile prevăzute în calendarul competițional oficial;

e) în palate și cluburi ale elevilor și cluburi ale copiilor:

- activități în cadrul cercurilor sportive,

f) în centrele naționale de excelență

- lecția de pregătire sportivă practică sau de antrenament sportiv;

- activități de selecție;

- cantonamente, semicantonamente sau tabere de pregătire sportivă pentru elevii din învățământul sportiv integrat, în vederea participării la concursurile/competițiile prevăzute în calendarul competițional oficial.

Organizarea extracurriculară a activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar presupune respectarea următoarelor cerințe:

a) activitățile extracurriculare se vor organiza cu respectarea legislației în vigoare și se realizează de către:

- în învățământul preșcolar – profesorul pentru învățământul preșcolar;

- în învățământul primar, gimnazial și liceal- profesorul de educație fizică și sport;

- în învățământul cu program sportiv suplimentar – profesorul de educație fizică și sport/antrenor;

b) activitățile extracurriculare de educație fizică și sport trebuie să aibe un caracter diversificat și continuu și să cuprindă majoritatea copiilor/elevilor din unitățile de învățământ;

c) conducerile unităților de învățământ trebuie să sprijine catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport sau profesorii de educație fizică și sport, în vederea înființării asociațiilor sportive școlare;

d) conducerile unităților de învățământ trebuie să sprijine înființarea Cercurilor Olimpice, structuri ale filialelor județene ale Academiei Olimpice Române;

e) catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport/ profesorii de educație fizică și sport vor elabora anual și semestrial calendarul activităților sportive extracurriculare, pe care îl vor supune aprobării conducerii unității de învățământ. Calendarul va fi afișat la loc vizibil pentru elevi;

f) toate cadrele didactice care predau disciplina educație fizică și sport trebuie să sprijine acțiunile de selecție inițiate de unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și de unitățile de învățământ cu program sportiv suplimentar și să recomande sau să semnaleze acestora elevii cu disponibilități de practicare a sportului de performanță.

g) catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport/ profesorii de educație fizică și sport vor afișa periodic, la loc vizibil, rezultatele obținute de elevii unității de învățământ în cadrul concursurilor/competițiilor la care au participat.

Activitățile extracurriculare îndeplinesc funcții formative, educative, recreative și de integrare socială, urmărind lărgirea și adâncirea influențelor exercitate în procesul de învățământ și având o mare valoare educativă, deoarece realizarea lor se face și din punct de vedere interdisciplinar.

Activitățile extracurriculare oferă numeroase prilejuri de afirmare a elevilor și de dezvoltare a personalității lor, în lumea actuală, stăpânită de televizor, telefon, tabletă, calculator, ele fiind complementare activităților curriculare.

Bibliografie:

Eugeniu Scarlat, Mihai Bogdan Scarlat, *Tratat de educație fizică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011

Virgil Tudor, Corina Ciolcă; *Didactica educației fizice (activități extracurriculare)*, Editura Discipolul, 2010

MECTS, *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*, 2012

O viață – un destin

Jesse Owens

Profesor Mladin Diana

Liceul Teoretic „Adam Müller Guttenbrunn” Arad

A life – a destiny, Jesse Owens. *Owens specialized in the sprints and the long jump and was recognized in his lifetime as „perhaps the greatest and most famous athlete in track and field history”. He set three world records and tied another, all in less than an hour at the 1935 Big Ten track meet in Ann Arbor Michigan a feat that has never been equaled and has been called „the greatest 45 minutes ever in sport”.*

He achieved international fame at the 1936 Summer Olympics in Berlin, Germany, by winning four gold medals: 100 meters, long jump, 200 meters, and 4 × 100-meter relay. He was the most successful athlete at the Games and, as a black man, was credited with „single-handedly” crushing Hitler’s myth of Aryan supremacy, although he „wasn’t invited to the White House to shake hands with the President, either”.

Keywords: athlete, world records, Summer Olympics.

Festivalul olimpic din 1936 a fost o parte crucială a mobilizării puterii de către regimul totalitar. Jocurile naziste oferă un amestec superb de istorie și sport unde planurile privind boicotarea Jocurilor Olimpice au fost dejucate, în cele din urmă, de către Comitetul Olimpic American și implicarea determinată a șefului său, Avery Brundage, de a participa.

Dintre toți atleții care au participat la Jocurile Olimpice, de-a lungul timpului, puțini au impresionat mai mult ca Jesse Owens, tânărul afro-american. S-a scris mult despre el. Iubitorii de atletism, de sport îi cunosc biografia și performanțele. Astăzi, când ne place să credem că performanța sportivă are o bază științifică – și în mare parte așa și este – când metodică, tehnica, tactica, psihologia sportivă au norme și principii, mulți, antrenori probabil ar respinge un tânăr de 1,78m și 71 kg cât avea Jesse. Un om normal din toate punctele de vedere, un om care părea pe stradă, un tip comun.

James Cleveland Owens, sau pur și simplu Jesse Owens, așa cum îl cunoaște lumea, a fost una dintre cele mai mari legende sportive care are pe numele său mai multe recorduri și realizări mondiale. Realizările sale din probele atletice ale Jocurilor Olimpice de la Berlin, din 1936, au rămas de neegalat pentru o perioadă mare de timp, făcându-l cel mai glorios atlet din zilele sale.

Cu toate acestea, din păcate, prețuirea și recunoașterea performanțelor sale au venit târziu în viața sa mai ales din cauza rasismului față de comunitatea afro-americană în acele vremuri. Cu toate acestea, nu se poate trece cu vederea sau uita contribuția sa la Campionatele Big Ten din 1935 și 1936 și cel mai important la Jocurile Olimpice de la Berlin din 1936. Recordul său la Campionatul Big Ten din 1935, în proba de săritură în lungime, cu o săritură de 8,13 m, a stat aproape 25 de ani înainte ca Ralph Boston să-l doboare în 1960. De asemenea, cele patru medalii ale sale de la Olimpiada de vară de la Berlin au fost egale de către Carl Lewis doar în 1984.

Pentru a-i comemora contribuția și glorioasa performanță în atletism, a fost creat un premiu Jesse Owens pentru a onora în fiecare an cel mai bun atlet al SUA. Este cea mai înaltă distincție din SUA, pentru atletism, pe care o poți obține.

Jesse Owens s-a născut în 12 septembrie 1913 în Atlanta unde a locuit înainte ca familia sa să se mute în Ohio în căutarea unei vieți mai bune. Era cel mai mic din cei zece copii ai familiei. La liceul din Cleveland-Ohio, Jesse s-a remarcat atât în probele de sală cât și în cele din aer liber, câștigând probe importante la Campionatele Naționale ale atleților amatori, iar în 1935 a doborât patru recorduri mondiale cu echipa universității la Ann Harbor.

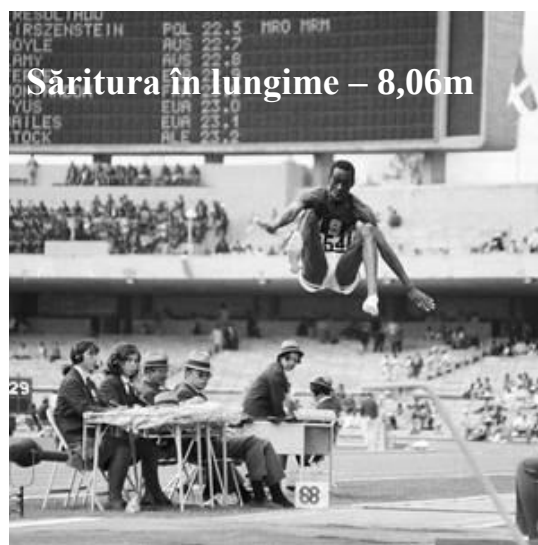
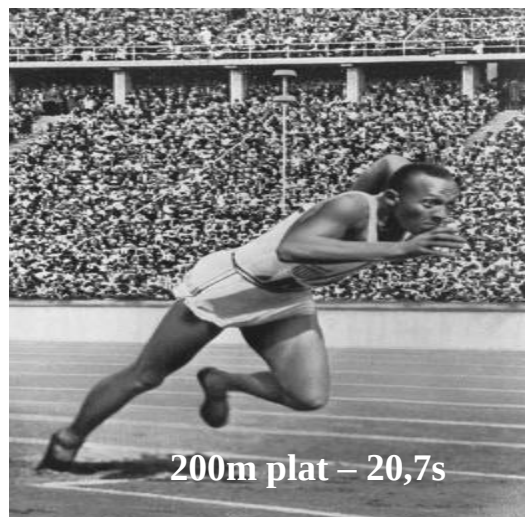
În 1936, Jesse Owens participă la Jocurile Olimpice de vară organizate la Berlin. Conducătorul nazist, Adolf Hitler, a folosit Jocurile pentru a face propagandă regimului nazist din Germania și pentru a dovedi supremația așa-zisei rase ariene. S-au cheltuit sume enorme pentru pregătirea atleților germani, dar rezultatele lui Owens au demonstrat contrariul. Ultimul lucru la care se aștepta Hitler a fost să vadă un atlet de culoare, care nu doar concurează ci și câștigă dând peste cap toate planurile Führer-ului. Jesse a dominat probele de atletism, câștigând patru medalii de aur și contribuind la stabilirea unui nou record mondial în proba de ștafetă 4x100m, record care a rezistat 20 de ani. A fost unul dintre cele mai marcante momente din istoria sportului, cu Owens demonstrând că lumea pe care Hitler voia să o creeze era o utopie.

Chiar înainte de competiții, fondatorul companiei de pantofi sportivi Adidas, Adi Dassler, l-a vizitat pe Owens în satul olimpic și l-a convins pe Owens să poarte pantofii Gebrüder Dassler Schuhfabrik; aceasta a fost prima sponsorizare pentru un bărbat sportiv afro-american.



Jesse Owens și pantofii Gebrüder Dassler Schuhfabrik

Medaliile de aur câștigate de J. Owens la Jocurile Olimpice din 1936



Duelul pentru săritura în lungime a avut loc în fața a 100.000 spectatori, moment în care s-a născut una dintre cele mai controversate prietenii ale momentului, o prietenie apărută în cele mai ciudate circumstanțe între Jesse Owens și atletul german Luz Long favoritul la titlul olimpic în acea probă. Intuind faptul că Owens ar putea să câștige proba, atletul german i-a dat un sfat lui Jesse în urma căruia acesta a câștigat, devenind campion olimpic.

De menționat este faptul că atletul american nu se pregătise pentru proba de săritură în lungime, singurele sărituri efectuate de acesta au fost chiar în cadrul Jocurilor Olimpice. Luz Long l-a îmbrățișat pe Jesse la sfârșitul probei spre disperarea lui Hitler.



răsturnat lumea meschină, doar ca să nu fie obligat să-l salute pe noul erou. Se spune că, în prima zi a întrecerilor, a strâns mâna tuturor sportivilor. Când reprezentanții CIO i-au spus că ar trebui să-i salute pe toți învingătorii la fel, Führer-ul a preferat să nu mai salute pe nimeni. Jesse Owens nu s-a supărat.

În Europa, Owens era „omul care a înfrânt nazismul”. El nu prea știa ce e nazismul ăsta european, iar poveștile cu Hitler nu-l interesau cine știe ce. Provenea de pe o planetă și mai ciudată, numită America de Nord, unde lucrurile erau la fel de rele, privite din perspectiva unui băiat care culesese bumbac, fusese lucrător la benzinărie, vânduse ziare. Din cauza sărăciei, a fost un copil rahitic, iar o banală pneumonie era să-l omoare. Așa că nu pricepea cum ar putea Europa nazistă să-i facă mai rău. Le avea pe ale lui. Cu toate acestea, presa a raportat că liderul german i-a dat sprinterului american un „mic salut nazist”, iar Owens a spus că cei doi „s-au felicitat reciproc”.

La revenirea în SUA, conduita lui Roosevelt - care nu l-a invitat niciodată pe Owens la Casa Albă și nici nu i-a recunoscut triumfurile – l-a dezamăgit pe campionul olimpic. „Hitler nu m-a înfundat - a fost președintele nostru care m-a înfundat”, a spus el la câteva luni după Jocuri. „Președintele nici măcar nu mi-a trimis o telegramă de felicitare.” Abia în 1955 președintele Dwight D. Eisenhower l-a onorat numindu-l „ambasador al sportului”.

Viața lui Jesse Owens nu a fost deloc ușoară nici după câștigarea celor patru titluri olimpice.” „După ce m-am întors de la Jocurile Olimpice am crezut că o să-mi găsesc o slujbă decentă pentru că aveam familie și trebuia să o întrețin. Nimeni nu mi-a oferit așa ceva. Așa că am început să alerg împotriva cailor de curse pentru a câștiga un ban. Toată lumea îmi spunea istoriile despre Hitler, dar eu nici măcar la mine în țară nu mă puteam așeza în autobuz pe locurile din față, nici nu puteam trăi în ce cartier doream. Care e diferența? ” - povestește Jesse Owens

În 1946, a inițiat formarea Asociației de Baseball West Coast (WCBA), împreună cu Abe Saperstein. În plus, a devenit vicepreședinte și proprietarul francizei Rosebuds din Portland (Oregon). A revenit în Germania, în 1972, cu ocazia Jocurilor olimpice de la München, fiind primit cu onoare de către cancelarul german Willy Brandt. În 1980 a decedat la vârsta de 66 de ani, bolnav de cancer la plămâni, în Tucson, Arizona.

Astăzi, Jesse Owens, nu e alb, negru, atlet sau medaliat olimpic. E un simbol al curajului absolut în vremuri potrivnice.

Bibliografie:

1. **Vladimir Moraru** - *Legende Olimpului Athletic* (1983), Ed. Sport - Turism.
2. **Jeremy Schoop** - *The Untold Story of Jesse Owens and Hitler's Olympic* (2007), Ed. Houghton Mifflin Company New York.
3. **David Large** - *The Nazi Games of 1936*, (2007), Ed. W. W. Norton & Company.
4. **Nel Yomtov** - *Defying Hitler* (2018), Ed. Capstone Press.
5. **Edmondson J.** - *Autobiography of Jesse Owens* (2007), Ed. Greenwood.

RESTITUIRI

Oina în fosta plasă Gurahonț

*Profesor inv. preșcolar Voinea Amalia
Grădinița PN Honțșor*

Oina in the Former Gurahonț Net. *The author reviews the important moments in the evolution of the game of oina in the Gurahonț area.*

Keywords "Oina, game, Gurahonț."

În perioada interbelică învățătorul Lungu Constantin a învățat tainele acestui vechi joc strămoșesc care se juca mai mult în postul Paștelui.

Prin anii 1950 în localitatea Bonțești, comuna Gurahonț s-a înființat o echipă de oină de către doi elevi ai Școlii Normale din Arad, respectiv Hubăr Ioan și Coțoi Vasile. Această echipă a dăinuit câțiva ani participând și la Festivalul Tineretului.

La începutul anilor 70 oina a pătruns și în comuna Almaș.

În anul 1972 echipa din Almaș a participat la finala pe țară a Cupei UTC la București. Un împătimit al acestui joc, învățătorul Vesa Lazăr, a înființat în acea perioadă o echipă de oină în satul Joia Mare, comuna Almaș. Tot atunci, un alt mare iubitor al sportului, Mercea Teodor a înființat o echipă în satul Revetiș, comuna Dieci.

În anul 1973 a fost înființată prima echipă la Școala Generală din Almaș la îndrumarea neobositului profesorului Lupei Octavian. Ani la rând însă nu s-au putut depăși finalele județene, echipa Școlii Generale din Ghioroc condusă de prof. Stoi Lazăr dominând această competiție. Pentru prima dată s-a reușit acest lucru, în anul 1978. De atunci la nivelul copiilor și juniorilor echipele din Almaș nu au mai lipsit la nici o finală pe țară.



În anul 1982 am reușit cu elevii Școlii Generale din Almaș să învingem și echipa Măgura din Joia Mare. De atunci, echipa din Joia Mare și cea din Revetiș s-au desființat. Existau însă echipe în Vărădia de Mureș, Zăbrani, Moneasa, Șiria, Ghioroc și Casa Pionierilor din Ineu. Aceste echipe participau la Cupa Speranțelor organizată de Consiliul Național al Organizației Pionierilor.

Oina a fost introdusă și în programa școlară și era obligatorie în liceele agricole, astfel s-au înființat echipe la Liceul Agroindustrial Arad, Lipova, Chișinău Criș, Sântana, Șicula, Gurahonț și Sebiș. Aceste echipe participau în campionatul național al liceelor agricole.

În această perioadă la nivel național, oina a cunoscut o mare dezvoltare. Echipa din Almaș condusă de profesorul Lupei Octavian nu a lipsit nici într-un an de la multiplele competiții de acest gen. În anul 1988 împreună cu vicepreședintele Mirea Dorel și Chira Liviu, contabil la Cooperativa de Consum din localitate, am înființat Cupa Zărandului la oină. La această competiție de-a lungul anilor au participat echipe de tradiție în oina românească precum: C.P.P. București, A.S.A. Constanța și Dinamo București. După revoluție, la nivel național oina s-a practicat mai puțin, dar echipa din Almaș a continuat să joace în diferite competiții.

În anul 1993 s-a înființat Divizia Națională la oină. Din anul 1995, cu sprijinul domnului primar Dalca Filip s-a înscris în această competiție și echipa Viitorul Almaș care a obținut câteva rezultate bune în compania echipelor de mare tradiție. Am fost sprijiniți în această perioadă și de către vicepreședintele Consiliului Județean Arad domnul Achim Alexa. Rezultatele bune au fost obținute însă de echipa din Almaș la nivelul copiilor și juniorilor, reușind să urce pe podium de șase ori, două medalii de argint și șase de bronz.

În anul 1997 Divizia națională se desființează, dar echipa din Almaș participă la Campionatul național care se desfășura sistem turneu până în anul 2000. Din 2001, la propunerea domnului rector al UVVG Arad, am înființat o echipă de oină pe lângă această instituție, care a participat an de an la finale pe țară.

Cupa Zărandului, în afara echipelor de mare tradiție, primește personalități din România și din afara ei. Spre exemplu în 2004 participă profesorul universitar Steven Wieting de la Universitatea Iowa din SUA. Alături de deputata Lia Ardelean și lectorii Felix Sinitean, Simona Ionescu și reprezentantul Federației Române de Oină, Fănel Alexe, care a participat și la prima ediție.

În anul 2006 participă profesorii Cizuko Sato și Katsumi Oyama, din Japonia. Ultimul participă la un joc. În anul 2008 participă președintele federației Nicolae Dobre și rectorul UVVG Aurel Ardelean.

Din anul 2009, din Almaș, participă numai echipa Școlii Generale, deoarece echipa Viitorul nu mai este sprijinită din punct de vedere material de către autoritățile locale.

În 1996 Lupei Octavian a înființat o echipă de oină la Școala Generală Dieci unde a devenit profesor. A participat la etapă interjudețeană, dar nu a reușit calificarea în finală. Această echipă a mai participat în 2005 la finala de la Turnu Măgurele și în 2010 la finala de la Gherăiești Neamț. În 2010 profesorul Lupei Octavian a înființat clubul sportiv Progresul a cărui președinte a fost ales Bogdan Florin. Această echipă participă la mai multe finale pe țară. În anul 2013 echipa Progresul Dieci ocupă locul 3 la finala pe țară de juniori II, oină în sală, care s-a desfășurat în localitatea Întorsura Buzăului.

În anul 2010 Cupa Zărandului primește statut internațional, deoarece în 26-27 mai, participă la competiție și campioana Republicii Moldova, echipa Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.

O premieră în Ținutul Zărandului a fost în 9 aprilie 2011, când s-a organizat în comuna Gurahonț ediția a 4 a Campionatului Național de oină în sală.

Din Arad a participat echipa UNIVEST. Tot în acest an s-a înființat echipa Crișul Pescari care a participat la Campionatul Național de juniori II Antena Satelor, unde din 14 echipe s-a clasat pe locul II.

În anul 2010 echipa Liceului din Sebiș s-a clasat pe locul IV la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, iar în 2011 echipa liceului din Gurahonț pe locul III în cadrul aceleiași competiții. Toți componenții echipei proveneau din comuna Almaș și Dieci.

În acest an s-a înființat și Asociația Județeană de Oină cu sediul în Pescari. După cum se vede, oina în județul Arad, în special în ținutul Zărandului are o activitate bogată. După 2010 sau mai înființat echipe de oină la Școala Gimnazială Pleșcuța și Gurahonț.

De-a lungul timpului mulți străini au venit la Almaș și în zonă pentru a se interesa de jocul de oină. Un exemplu este fotografia de mai jos.

Bibliografie:

1. **Lupei, O.** - *Oina jocul național al românilor de pretutindeni*, **Revista Olimpia**, nr. 11, mai 2007;
2. **Postolache, N.** – *Pe urmele oinei de odinioară, Un joc, o tradiție, un izvor istoric*, **Buletin informativ**, 2003;
3. **Ene, R., Ene, C.** – *Fairplay-ul, mit sau realitate, Credință și sport*, **Revista Olimpia**, nr.8, 2005;
4. **Lupei, O.** - *Oina în zona Aradului*, **Revista Olimpia**, nr. 19, iunie 2011.

ADUCERI AMINTE

Mentorii mei - soții Dumitru și Viorica Zaharia

Profesor Emil Arsa

Liceul Tehnologic „Stefan Hell” Sântana



În toamna anului 2000 am debutat în învățământ, ca profesor de educație fizică și sport, la Școala Generală nr. 1 Sântana, vechea denumire a Școlii Gimnaziale „Sfânta Ana”. Nu pot să spun că eram în acel moment un novice într-ale sportului. Proveneam din sport, eram cum s-ar zice, un „om de fotbal”, având la activ sute de meciuri arbitrate, și angrenat în pregătirea câtorva grupe de mici fotbaliști, la Șiria, localitatea mea natală. Cu toate acestea, în noua activitate simțeam că ar fi binevenit cineva care să-mi călăuzească primii pași.

Acesta s-a dovedit a fi profesorul Dumitru Zaharia, șeful, de atunci, al „Catedrei de sport și arte” din școală, care m-a primit cu brațele deschise. A fost cel care, în toți anii care au urmat până la ieșirea domniei sale la pensie, m-a îndrumat și m-a sfătuit.

Postul pe care l-am ocupat a rămas vacant prin pensionarea soției d-lui Zaharia, Viorica. Ambii, dascăli de excepție, au activat zeci de ani pe tărâmul învățământului, cu multă pasiune și abnegație. D-na Viorica Zaharia ne vizita, de multe ori, la școală, neputându-se rupe de munca care a făcut-o fericită atâția ani. Am simțit că soții Zaharia mă considerau un fel de copil al lor într-ale acestei meserii și că se bucurau de reușitele mele profesionale, ce au început să apară.

Dumitru și Viorica Zaharia proveneau din sport. Dinu, cum îi spun prietenii, a activat timp de 18 ani ca arbitru de handbal în primele două divizii ale țării și timp

de 10 ani ca arbitru internațional de tenis de masă.

Viorica a fost o foarte bună jucătoare de volei. A jucat în Divizia A, la UTA, Universitatea Craiova și Voința Oradea. A activat, de asemenea, ca arbitru internațional de tenis de masă.

Pe plan profesional, munca lor a fost reflectată în numeroasele rezultate obținute, cu elevii ce i-au pregătit, la competițiile sportive școlare.

Prin ieșirea la pensie a d-lui Dumitru Zaharia, sarcinile acestuia, de șef de catedră și de responsabil al Cercului profesorilor de educație fizică și sport din zona Sântana-Pâncota, le-am preluat eu. Este o muncă care mă responsabilizează, deoarece am „moștenire grea”, cea a unui lucru bine făcut.

Am ținut mult să scriu acest scurt articol, ca un omagiu, adus acelor care mi-au fost cei mai apropiați în primii mei ani de învățământ, pe care eu îi consider părinții mei spirituali într-ale meseriei de dascăl.

Doamnă Zaharia, doamnule Zaharia, vă mulțumesc!

Costea Traian Un dascăl dedicat

Profesor Chira Mihaela
Colegiul Național „Elena Ghiba-Birta” Arad



S-a născut în 8 martie 1944 în orașul Lipova, localitate în care a urmat școala până la absolvirea Liceului Teoretic. Studiile superioare le-a urmat la Facultatea de Educație Fizică din Timișoara.

Cariera în învățământ a început-o ca profesor de educație fizică la Vărădia de Mureș. După completarea studiilor la I.E.F.S. București, a fost repartizat la Liceul Agricol din Lipova, unde a activat timp de 17 ani. În această perioadă domnul profesor, a avut o activitate deosebită, fiind prezent la competițiile organizate atât pe plan local cât și național cu echipele liceului. Cele mai notabile rezultate le-a obținut cu echipa de volei-băieți, locul 4 la etapa națională a Campionatului Școlar. Echipa de handbal fete din anii 87-88, a fost cotate ca una din cele mai bune ale competiției.

A fost atras de sport de mic copil. A început cu gimnastica, avându-l ca antrenor pe Ștefi Bacsî, un sufletist al gimnasticii acrobatice. Fotbalul l-a îndrăgit mereu, la 12 ani era căpitanul echipei de pitici iar, după terminarea studiilor superioare, a jucat fotbal la Vagonul Arad.

O altă pasiune a fost tenisul de masă, disciplină sportivă pe care a practicat-o în paralel cu celelalte activități sportive. După absolvirea I.E.F.S., a urmat cursul de specializare în volei, iar mai târziu, tot la București, a obținut licența de antrenor de tenis de masă. Din păcate nu a folosit această licență la niciun club, dar l-a antrenat pe Tinu Veresezan, (acum un cântăreț de succes) într-un campionat organizat la Râmnicu Vâlcea în anii 80, iar răsplata muncii s-a concretizat prin câștigarea de 2 ori a campionatului național la categoria copii nelegitimați.

În școala generală juca volei în curtea școlii și în timp s-a îndrăgostit de acest joc minunat, astfel că la vârsta de 15 ani făcea parte dintr-o echipă de seniori al campionatului județean. În acea perioadă erau 6-8 echipe în județ, iar voleiul se juca pe teren de zgură și uneori în sală.

În anul 1976 a preluat echipa de volei “Șoimii Lipova”, cu care a participat de două ori la barajul de Divizia B organizate la Ștei și Orșova, din păcate fără a reuși calificarea. *Acum dacă ai bani și sponsori poți juca în Liga a 2-a*, spune cu regret domnul profesor...

În anul 1990, s-a transferat în Arad.

De menționat este faptul că în anul 2000 nu exista nici o echipă de volei în Arad, activitatea fiind întreruptă de mulți ani. *Fiind profesor la Școala “Iosif Moldovan” și dispunând de o sală de sport corespunzătoare, am început să selecționez fete de la școală și să organizez antrenamente de 3 ori pe săptămână. După 2 ani am câștigat campionatul județean, faza interjudețeană, și am fost prezenți la finala națională la Caransebeș, își amintește domnia sa.* A continuat activitatea de selecție și prin alte școli, alcătuind o echipă de volei-fete, cu care a început să facă deplasări la diferite competiții, dar și să organizeze turnee amicale de mini volei și „speranțe”. În paralel s-a implicat și în bunul mers al unității de învățământ, ocupând funcția de director adjunct.

A organizat “Turneul Prieteniei”, unde au participat echipe din Timișoara, Ștei și Oradea.

Acesta a fost începutul unei noi perioade pentru voleiul arădean, după o lungă absență. Adevărata performanță a început odată cu colaborarea cu profesorul Radu Sabău, împreună înființând “C.S. Pro Volei”. Odată înființat clubul, antrenamentele s-au desfășurat în săli corespunzătoare, echipa de cadete fiind prezentă la multe turnee și competiții sau semifinale în campionatul național, obținând rezultate bune și foarte bune. Cu timpul au mai răsărit și alte cluburi de volei, astfel competițiile școlare au căpătat un nivel ridicat de joc, meciurile fiind foarte disputate.

În tot acest timp, din 2000 până în prezent, domnul profesor a pregătit și promovat sportive de excepție, printre care amintim aici, pe: Cătălina Bosuioc, la “Rapid București” și “CSM Lugoj” în Liga 1, Telian Diana la “Universitatea Oradea” și Maria Șod la “Politehnica Timișoara”. De remarcat cuplul Diana Telian și Amalia Șandru, sportive care au început voleiul în clasa a 3-a și care au reușit să devină vice campioane naționale la volei pe plajă, la categoria junioare. Cu echipa de fete a participat un an în divizia B, dar din păcate nu a făcut față în acest eșalon din cauza problemelor financiare. În schimb, echipele de băieți cadeți juniori și seniori au obținut rezultatele cele mai bune, fiind cele mai valoroase din vestul țării.

După o viață dedicată meseriei de profesor de educație fizică și sport, iată ce spune domnia sa:

Acum la 77 de ani, am sentimentul împlinirii ca dascăl, sportiv și antrenor pe parcursul celor 60 de ani de activitate. Mă retrag din activitatea sportivă cu mulțumire în suflet, doresc sportivilor arădeni și sportului românesc să performeze în toate disciplinele și să ajungă în elita sportului mondial. Mulțumesc colegilor, echipelor de sportivi și sportive pentru colaborare, vă doresc tuturor sănătate și mult succes în continuare.

Și noi vă mulțumim și vă așteptăm întotdeauna cu drag în mijlocul nostru!

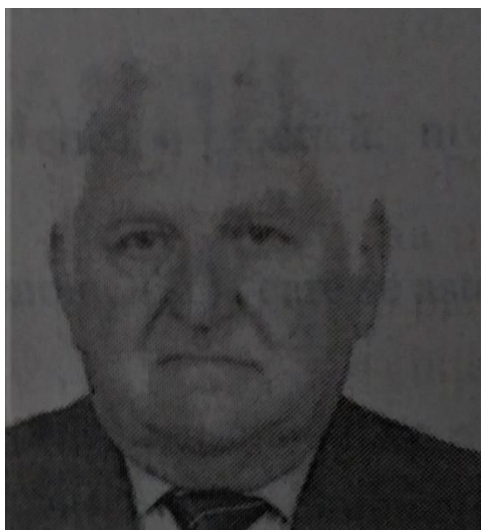
Multă sănătate!



IN MEMORIAM

Șoș Pavel O viață în slujba sportului școlar arădean

*Profesor Octavian Lupei
Președinte A.J. de oină Arad*



Cuvintele sunt sărace pentru a exprima o cariera de dascăl adevărat, care s-a confundat cu viața personală și poate fi un exemplu pentru colegii mai tineri. Într-o carieră în care a contribuit la formarea a zeci de profesori de educație fizică de-a lungul anilor, domnul inspector a mai format și oameni ordonați, cinstiți, care-l respectă pentru ceea ce le-a oferit în carieră.

Născut în 3 septembrie 1934, la Butin, județul Timiș, a jalonat în existența sa o întreagă epocă în istoria sportului școlar și educației fizice de pe meleagurile arădene. După absolvirea școlii pedagogice pe care a urmat-o între anii 1948-1952 la Nădlac, a lucrat ca învățător până în 1954 în aceeași localitate. Între anii 1954-1958 a urmat Institutul de Cultură Fizică din București. În această perioadă a făcut sport de performanță, canotaj, fiind selecționat în lotul olimpic care se pregătea pentru participarea la J.O. din 1960 de la Roma. Din cauza unei accidentări a fost înlocuit în ultimul moment. Între anii 1958-1960 a fost director la Liceul Teoretic Slovac din Nădlac. După 1960 a fost profesor la același liceu și inspector raional. În acest timp a pregătit 16 viitori profesori de educație fizică.

Din anul 1968 a fost inspector școlar până în anul 1991. Exigent, dar corect, a fost apreciat de către colegii săi pentru vastele cunoștințe despre metodica specialității pe care le împărtășea fără nicio reținere colegilor, cu tact și simț pedagogic. De-a lungul carierei sale în special cea de inspector, domnul Șoș a îndrumat mulți tineri profesori, azi profesioniști de valoare sau pensionari, care îi poartă un respect deosebit și îi mulțumesc pentru sfaturile care le-au fost de folos în activitate.

Pe lângă toate acestea domnul Șoș a fost un adevărat familist, un soț bun și un tată iubitor, fiind căsătorit timp de 58 de ani. A fost un bun gospodar, pasiunea sa principală fiind pomicultura. A avut livezi la Păuliș și Peregu Mare. Dânsul se ocupa de întreținerea livezilor, culegerea fructelor și producerea țuicii și vinului. Ca sportiv i-a urmat și fiul său Iari care a jucat baschet până a intrat la facultate. Nepotul lui din partea fiicei, Dragoș, a jucat tenis de câmp. Ca junior a fost între primii 6 din țară, participând și la concursuri din afara țării. Datorită unor accidentări, a abandonat tenisul de tânăr. Tot o moștenire de la bunicul său este plăcerea de-a face viticultură.

Pe 17 mai 2000, foarte discret, domnul Șoș a plecat dintre noi.

Noi toți cei care te-am cunoscut îți zicem Dumnezeu să te odihnească în pace.

RECOMANDĂRI PENTRU COLABORATORI

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

Lucrările de cercetare științifică să fie structurate în următoarele capitole:

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

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

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

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 sunțetică 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 civilizate.

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
Viorel Ardelean
Francisc Schmidt
Corina Hărduț
Daniel Mărcuș

Informatician
Bogdan Crișan

Grafica
Alexa Chira

