



METODE ȘI MIJLOACE ÎN DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR DE TIMP LIBER ALE ADOLESCENȚILOR

CIUREA CONSTANTIN CĂTĂLIN

CIUREA CONSTANTIN CĂTĂLIN

**METODE ȘI MIJLOACE ÎN DESFĂȘURAREA
ACTIVITĂȚILOR DE TIMP LIBER ALE
ADOLESCENȚILOR**

Craiova

2019

Autor: CIUREA CONSTANTIN CĂTĂLIN
Conf. univ. dr. CAMELIA PLĂSTOI
Coperta: Ionel Cioabă

METODE ȘI MIJLOACE ÎN DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR DE TIMP LIBER ALE ADOLESCENȚILOR

EDIȚIE ELECTRONICĂ

Reproducerea oricărei părți din prezentul volum prin fotocopiere, scanare, multiplicare neautorizată indiferent de mediul de transmitere este interzisă.

ISBN 978-606-94682-5-8

© Editura eParadigme, Cătălin C-tin Ciurea, 2019

www.eParadigme.ro

http://groups.google.ro/group/paradigme_educationale?hl=ro



CUPRINS

CAPITOLUL I

- 1.1. Motivația alegerii temei**
- 1.2. Scopul cercetării**
- 1.3. Premisele și ipotezele cercetării**
- 1.4. Obiectivele cercetării**
- 1.5. Metode de cercetare**

CAPITOLUL II- PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

- 2.1. Locul, subiecții și durata desfășurării studiului**
- 2.2. Prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor experimentului**

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

CAPITOLUL I

METODOLOGIA CERCETĂRII

1.1. Motivația alegerii temei

Ținând cont de faptul că profesorul de educație fizică și sport trebuie să ajute eficient la îndrumarea și modelarea, dar și la formarea multilaterală a elevilor este foarte important ca acesta să se implice activ în promovarea activităților motrice de timp liber.

Am ales prezenta tema deoarece pe timpul stagiilor de practică realizate am observat efectele benefice ale activităților de timp liber împletite cu bucuria și mulțumirea elevilor.

Prin elaborarea lucrării am dorit să evidențiez efectele pozitive privind implicarea activă a profesorului de educație fizică în activitățile de timp liber derulate împreună cu elevii.

1.2. Scopul cercetării

Pornind de la scopul educației fizice și al activităților de timp liber și anume anume contribuția la întărirea sănătății, asigurarea dezvoltării fizice armonioase a elevilor, însușirea priceperilor și deprinderilor motrice utile în activitatea zilnică și cele necesare obținerii performanțelor sportive, mi-am propus să desfășor câteva activități de timp liber prin care să evidențiez rolul implicării profesorului de Educație fizică în acest gen de activități importante pentru elevii de 17-18 ani.

Sarcinile sunt următoarele :

- Construirea unui program de activități fizice în care jocurile vizate în cercetare fie însușite adecvat;

- Stabilirea strategiei de cercetare;
- Stabilirea metodelor de cercetare;
- Prelucrarea și interpretarea datelor experimentului;
- Formularea concluziilor.

1.3. Premisele și ipotezele cercetării

Evoluția tehnologiei în societatea contemporană, pe lângă partea pozitivă legată de rapiditatea accesării și prelucrării datelor, are și un mare dezavantaj și anume excluderea efortului fizic și substituirea lui cu solicitarea neuro-psihică.

Mulți dintre semenii noștri au ajuns să înțeleagă oportunitatea intervenției active pentru asigurarea necesarului de mișcare a adolescenților, din cauza stresului și a sedentarismului juvenil tot mai des întâlnit în viața de zi cu zi. Mediul și modul de viață actual au dus încet dar sigur la diminuarea motricității naturale și spontane, adolescenții petrecând mult timp închiși în camerele lor în fața calculatorului.

1. Pe plan mondial sunt căutate soluții prin care omul să fie pus în fața nevoii de mișcare, în special în aer liber. Înclinarea tinerilor spre aventură ca un farmec al vieții face ca mișcarea în timpul liber, să se orienteze spre o formare eficientă a persoanei în contact cu o comunitate educativă. Prin jocuri desfășurate într-un ambient care formează aptitudini, prin autoeducație, activitățile de timp liber au de asemenea, ca ideal și o natură mai curată decât au găsit-o.

2. Pornindu-se de la marile sisteme europene de educație fizică și sport (suedez, german, francez) în prezent, știința domeniului caută să găsească soluții care să se poată adapta condițiilor vieții, făcând recomandarea ca în diferite perioade de timp liber (anual, săptămânal, zilnic), elevii să petreacă cât mai mult timp în mediul natural, făcând uz de factorii naturali de călire,

ionizarea atmosferică, factorii climaterici și terapeutici etc. În acest sens, la nivel național au fost lansate programe naționale, care prevăd susținerea unui număr cât mai mare de indivizi, cu vârste diferite, în practicarea exercițiilor fizice, prin asigurarea unei baze materiale.

3. Amplificarea creativității și a inițiativei sunt nevoi care se regăsesc în programa școlară și care presupun libertate și flexibilitate în gândirea elevilor.

4. Activitățile motrice de petrecere a timpului liber au influență marcantă asupra stilului de viață al elevilor de 17-18 ani, care pot dobândi valori, deprinderi motrice și psiho-sociale, contribuind în acest mod la dezvoltarea lor din toate punctele de vedere.

Ipoteze

- *Promovarea unui stil de viață sănătos prin participarea la activități fizice de timp liber va aduce o influență benefică creșterea rolului pe care îl are mișcarea în rândul adolescenților, întărind educația pentru efectuarea exercițiilor fizice.*
- *Participarea la activități de timp liber concretizate în activități motrice înșușite corect vor permite încheierea relațiilor interpersonale din cadrul colectivului de elevi.*

1.4. Obiectivele studiului

- Formularea programului de realizare a temei, a scopului și a ipotezelor;
- Studiarea bibliografiei de specialitate;
- Culegerea, prelucrarea și studierea datelor;
- Sistematizarea și interpretarea datelor obținute.

1.5. Metodele de cercetare utilizate

Pentru realizarea scopurilor și obiectivelor studiului, pentru verificarea ipotezelor, am folosit ca metode și tehnici de cercetare următoarele:

Metoda studiului bibliografiei de specialitate cu ajutorul căreia am realizat fundamentarea teoretică a lucrării de față. Materialele studiate m-au ajutat enorm la formularea anumitor idei și reflecții prin care am putut clarifica problemele apărute în timpul desfășurării experimentului și al redactării studiului;

Metoda observației am aplicat-o pe parcursul activității de cercetare prin observații spontane și intenționate în același timp. Prin această metodă am reușit să observ și să analizez modul în care elevii acționează anumite situații, sau în care stabilesc contactul uman cu prietenii, reacțiile lor la sarcinile propuse, organizarea acțiunilor, modul în care se exprimă și totodată reacțiile subiecților la propriul comportament.

Metoda experimentului mi-a garantat un fundament obiectiv prin care am reușit să pot susține prin argumente răspunsurile la ipotezele formulate în acest studiu de cercetare;

Metoda statistico-matematică prin folosirea statisticii descriptive (calculul mediei), a statisticii inferențiale (testul Student „t”, Mann-Withney, Wilcoxon), au asigurat analiza și compararea rezultatelor de la testările inițiale și finale a grupelor experimentale și de control în timpul desfășurării experimentului;

Metoda grafică de prezentare a datelor ce dă voie vizualizării rapide și evidente a oscilațiilor dintre rezultatele obținute de grupele supuse cercetării.

Metoda sociometrică are la bază tehnica chestionarului, testul sociometri cu un conținut al întrebărilor și modul de prelucrare a răspunsurilor specific. Tehnica

sociometrică studiază relațiile interpersonale, în special relațiile simpatetice ce se bazează pe atracții și respingeri între membrii colectivului de elevi.

Cu ajutorul unor formule și calcule matematice este înfăptuită surprinderea unor caracteristici relaționale ale grupului de elevi. Tehnicile sociometrice sunt definite ca un ansamblu de instrumente și procedee destinate pentru înregistrarea și măsurarea configurației și intensității relațiilor interpersonale din interiorul unui colectiv de elevi. De aceea ele sunt de nelipsit pentru cunoașterea concretă a interacțiunilor ce se stabilesc în cadrul colectivelor de elevi.

Studiul sociometric are ca orientare următoarele:

- + cunoașterea de către profesori a gusturilor exprimate de membrii colectivului și implicit a relațiilor din cadrul colectivului;
- + cunoașterea propriilor lor poziții în cadrul colectivului;
- + îmbunătățirea relațiilor și a climatului psihosocial a colectivului de elevi prin specifice acțiuni psihologice.

Cu ajutorul testului sociometric am putut determina: statutul unui elev în cadrul relațiilor interpersonale (lider, popular, izolat, ignorat, respins), percepția grupului față de anumiți membri și coeziunea de grup.

Metoda anchetei pe bază de chestionar- Pentru a obține informații obiective legate de importanța și rolul activităților extrașcolare în formarea personalității adolescenților am conceput și am aplicat două chestionare:

Chestionarul nr. 1 conține 10 itemi și vizează următoarele aspecte: cunoașterea subiectului, identificarea preferințelor pentru petrecerea timpului liber, identificarea materiei școlare favorite, modul cum văd activitățile sportive integrate în viața de elevi.

1. Ești elev de liceu?

- a) Da;
- b) Nu.

2. Mergi la școală din obligație?

- a) Da;
- b) Uneori;
- c) Nu.

3. Cum îți petreci timpul liber?

- a) Citesc;
- b) Mă joc pe calculator;
- c) Ascult muzică;
- d) Fac sport.

4. Care este disciplina ta favorită?

- a) Lb. Română;
- b) Informatică;
- c) Educația fizică;
- d) Altă disciplină.

5. Dacă ești invitat la o competiție sportivă:

- a) Refuz politicos;
- b) Merg cu plăcere;
- c) Nu merg pur și simplu.

6. Cât de des practici o activitate sportivă în timpul liber?

- a) De mai multe ori pe săptămână;

- b) Rar;
- c) Deloc.

7. În timpul unei competiții sportive, ești invitat de gașca ta de prieteni la piscină:

- a) Nu mă interesează;
- b) Îi însoțesc să nu se supere;
- c) Îi rog să-mi respecte pasiunea pentru sport.

8. Sportul reprezintă pentru tine:

- a) o pasiune;
- b) o obligație;
- c) un mod de a te instrui;
- d) un mod de a-ți petrece timpul liber.

9. Orele de Educație fizică sunt:

- a) utile pentru mine;
- b) plictisitoare, nu le prea frecventez;

10. Un computer ți-ar putea înlocui pasiunea pentru sport?

- a) da;
- b) nu;
- c) nu știu.

Chestionarul nr. 2 conține 20 itemi.

1. Specifică, care este sexul tău:

- a) Masculin;
- b) Feminin.

2. Care este unitatea de învățământ pe care o frecventezi în acest moment?

- a) Școală gimnazială (clasele 5-8);
- b) Liceu (clasele 9-12);
- c) Școală profesională.

3. Cum îți petreci de cele mai multe ori timpul liber?

- a) Folosind computerul;
- b) Urmărind emisiuni la televizor / radio;
- c) Ascultând muzică;
- d) Citind;
- e) Participând la activități culturale (teatru, operă, cinema);
- f) Ieșind în oraș cu prietenii;
- g) Practicând activități sportive (în afara orelor de educație fizică).

4. Cât timp dedici activităților sportive? Dar jocului pe calculator (tableta, mobil)?

- a) Acord mai mult timp activităților sportive decât jocurilor pe calculator (tableta, mobil);
- b) Acord mai mult timp jocului pe calculator (tableta, mobil) decât activităților sportive.

5. Când ți-ai făcut ultima dată timp de sport, în afara orelor de educație fizică?

- a) Ieri / Azi;
- b) În urmă cu aproximativ o lună;
- c) Cu câteva luni în urmă;

d) Acum câțiva ani.

6) La ce vârstă ați început primul sport?

7. Care este motivul principal care te determină să participi la activități fizice sportive? (bifați o singură variantă de răspuns).

a) Îmi mențin forma fizică;

b) Îmi ameliorează starea de sănătate;

c) Mă întâlnesc cu prietenii;

d) Mă relaxez;

e. Îmi îmbunătățesc performanțele fizice.

8. Cât de des participi la activități fizice sportive?

a) Zilnic;

b) De 3-5 ori pe săptămână;

c) O dată sau de două ori pe lună;

d) Foarte rar;

e) Niciodată.

9. Când te-ai jucat jocuri pe calculator (tableta, mobil) ultima dată?

a) Ieri / Azi;

b) În urmă cu aproximativ o lună;

c) Cu câteva luni în urmă (mai mult de 3 luni);

d) Acum câțiva ani.

10. La ce vârstă ai început să joci jocuri pe calculator (tableta, mobil)? (Ani)

11. În ce măsură sunteți de acord cu următoarele afirmații în legătură cu activitatea fizică:

Când aud cuvântul „sport” rămân indiferent:

a) Nu sunt deloc de acord;

b) În foarte mică măsură;

c) În mică măsură;

- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

12. Îmi place partea competitivă a sportului:

- a) Nu sunt deloc de acord;
- b) În foarte mică măsură;
- c) În mică măsură;
- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

13. Practicarea activităților fizice sportive îmi dă mai multă energie:

- a) Nu sunt deloc de acord;
- b) În foarte mică măsură;
- c) În mică măsură;
- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

14. Practicarea activităților fizice sportive îmi produce plăcere:

- a) Nu sunt deloc de acord;
- b) În foarte mică măsură;
- c) În mică măsură;
- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

15. Practicarea activităților fizice sportive este benefică pentru sănătatea fizică?

- a) Nu sunt deloc de acord;
- b) În foarte mică măsură;
- c) În mică măsură;
- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

16. Practicarea activităților fizice sportive este benefică pentru sănătatea psihică?

- a) Nu sunt deloc de acord;
- b) În foarte mică măsură;
- c) În mică măsură;
- d) În mare măsură;
- e) În foarte mare măsură.

17. Cu cine participi de regulă, la activități fizice sportive în timpul liber?

- a) Membrii de familie;
- b) Colegii de școală;
- c) Prietenii;
- d) Practic singur activități sportive.

18. Cu cine participi de regulă, la jocuri pe calculator (tabletă, mobil) în timpul liber?

- a) Membrii de familie;
- b) Colegii de școală;
- c) Prietenii;
- d) Joc singur.

19. Faci sau ai făcut vreodată parte dintr-un echipă de sport?

- a) Da, fac parte dintr-o echipă;
- b) Am făcut parte dintr-un echipă, dar am renunțat;
- c) Doar în timpul orelor de sport de la școală;
- d) Nu am făcut parte dintr-o echipă.

20. Ce sporturi îți plac?

- a) Handbal;
- b) Fotbal;
- c) Tenis de masă;

- d) Tenis de câmp;
- e) Alt sport(specificați care);
- f) nu-mi place sportul.

Metode de verificare : relizarea de către elevi a unor deprinderi și priceperi motrice în condiții asemănătoare activității fizice respective, executarea unor deprinderi și priceperi motrice în condiții reale de concurs sau îndeplinirea unor sarcini speciale de organizare (arbitrarea unor întreceri sportive, conducerea gimnasticii matinale).

CAPITOLUL II

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

2.1. Locul, subiecții și durata desfășurării studiului

Cercetarea a fost efectuată la Colegiul Național „Spiru Haret”, din Târgu Jiu, în perioada septembrie 2017-mai 2018, clasa a XII a, alcătuită din 10 fete și 16 băieți.

Tabelul 2.1. Informații despre subiecți

Nr. crt.	Inițiale	Vârstă	Înălțime	Greutate
1.	A.A.	17	1,55	42
2.	A.C.	17	1,79	68
3.	B.P.	18	1,75	70
4.	B.V.	18	1,62	60
5.	C.B.	17	1,70	68
6.	C.O.	17	1,80	72
7.	C.S.	17	1,80	82
8.	D.A.	17	1,69	59
9.	D.I.	18	1,76	66
10.	D.R.	17	1,68	63
11.	D.S.	18	1,77	71
12.	E.G.	18	1,58	50
13.	F.C.	18	1,71	66
14.	F.M.	18	1,83	85
15.	G.R.	18	1,90	82
16.	I.O.	18	1,58	56
17.	L.B.	18	1,74	71
18.	M.I.	18	1,60	60
19.	M.N.	17	1,71	67
20.	M.P.	18	1,76	70
21.	N.C.	18	1,67	59
22.	N.R.	17	1,65	56
23.	P.A.	17	1,78	73
24.	R.D.	18	1,70	71
25.	T.T	18	1,76	72
26.	V.A.	18	1,82	74

Tabelul 2.2. Distribuția elevilor pe sexe

Fete	10
Băieți	16
Total elevi	26

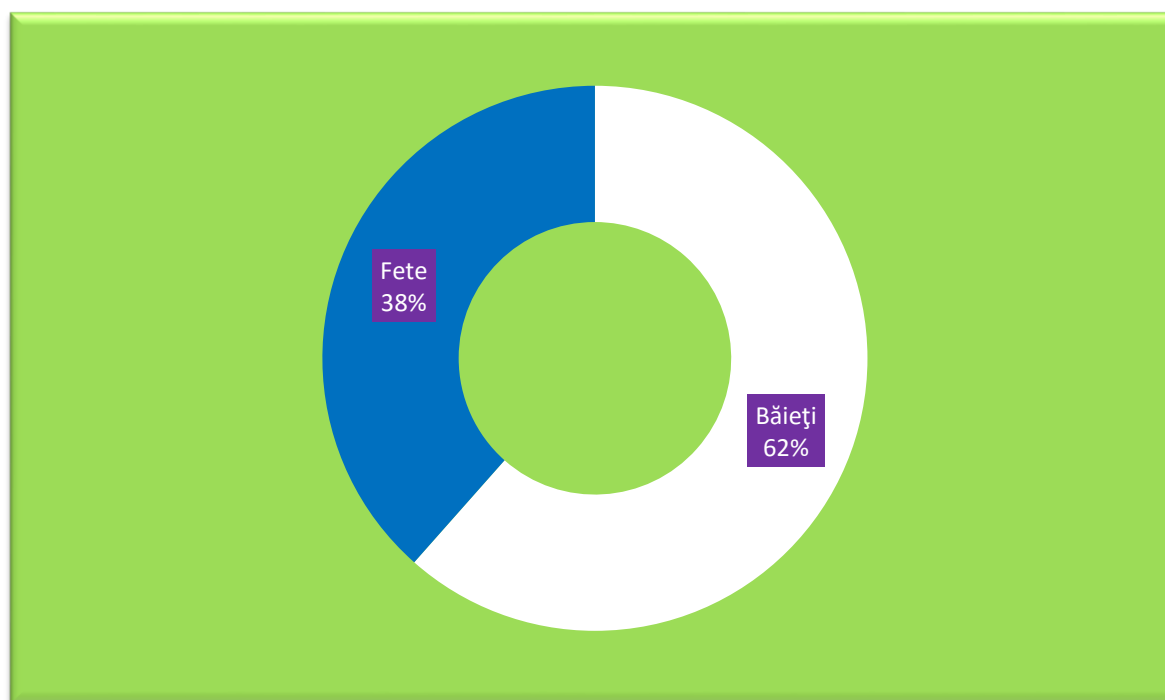


Fig. 2.1. Distribuția elevilor pe sexe

Experimentul a cuprins două testări.

1. Testarea inițială a elevilor din cele două eșantioane am efectuat-o la sfârșitul lunii septembrie.

2. Aplicarea experimentului în perioada septembrie 2017- mai 2018.

3. Testarea finală a fost efectuată în luna mai 2018.

2.2. Prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor experimentului

Interpretarea chestionarelor aplicate în luna septembrie:

În aceste descrieri:

- ✓ pentru 15 dintre subiecți, activitățile sportive sunt complet neglijate, având cu totul alte preocupări;
- ✓ 6 subiecți, ce practică sport, afirmă că activitățile fizice de timp liber sunt importante pentru ei;
- ✓ 5 subiecți practică activități fizice ocazional.

Interpretarea chestionarelor aplicate în luna mai:

Doar 3 dintre subiecți se arată în continuare, indiferenți față de activitățile fizice de timp liber.

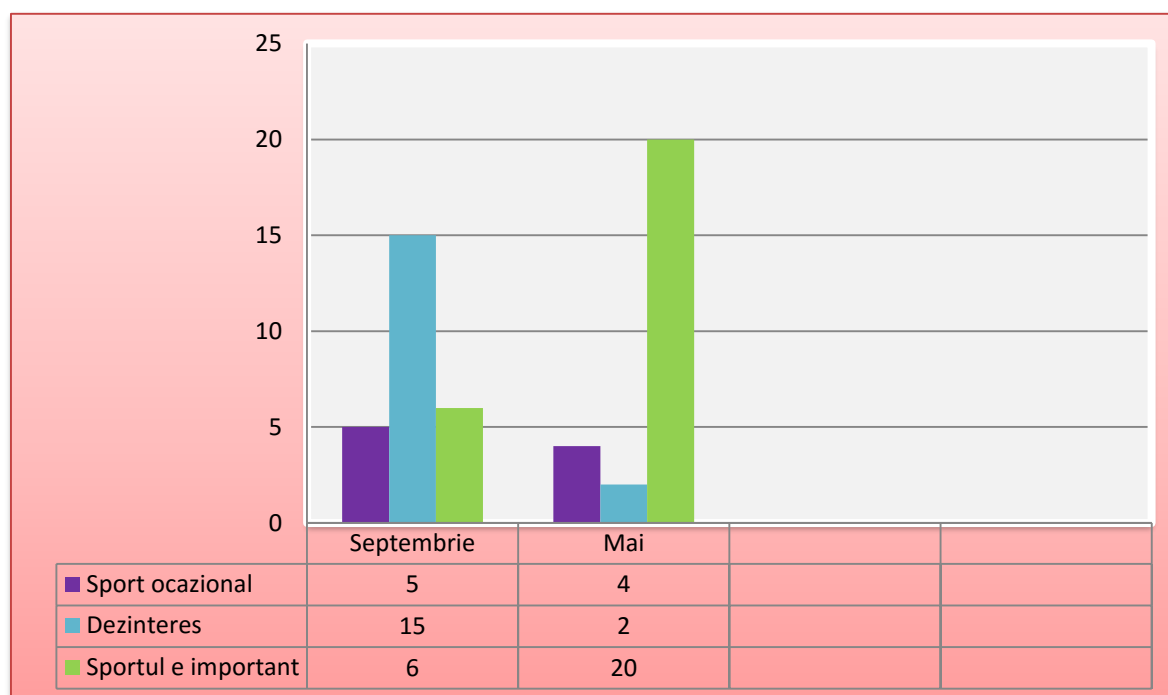


Fig. 2.2 Interpretarea chestionarelor

1. Tenis de masă- calificative

Tabelul 2.3. Calificative obținute la Tenis de masă

Nr. crt.	Inițiale	T.i.	T.f.
1.	A.A.	S	B
2.	A.C.	B	FB
3.	B.P.	S	B
4.	B. V.	B	B
5.	C.B.	S	B
6.	C.O.	S	S
7.	C.S.	FB	FB
8.	D.A.	FB	FB
9.	D.I.	S	B
10.	D.R.	S	S
11.	D.S.	S	FB
12.	E.G.	FB	FB
13.	F.C.	S	B
14.	F.M.	FB	FB

15.	G.R.	S	B
16.	I. O.	S	B
17.	L.B.	S	B
18.	M.I.	B	FB
19.	M.N.	FB	FB
20.	M.P.	B	B
21.	N.C.	S	B
22.	N.R.	B	FB
23.	P.A.	S	B
24.	R.D.	FB	FB
25.	T.T.	S	S
26.	V.A.	S	B

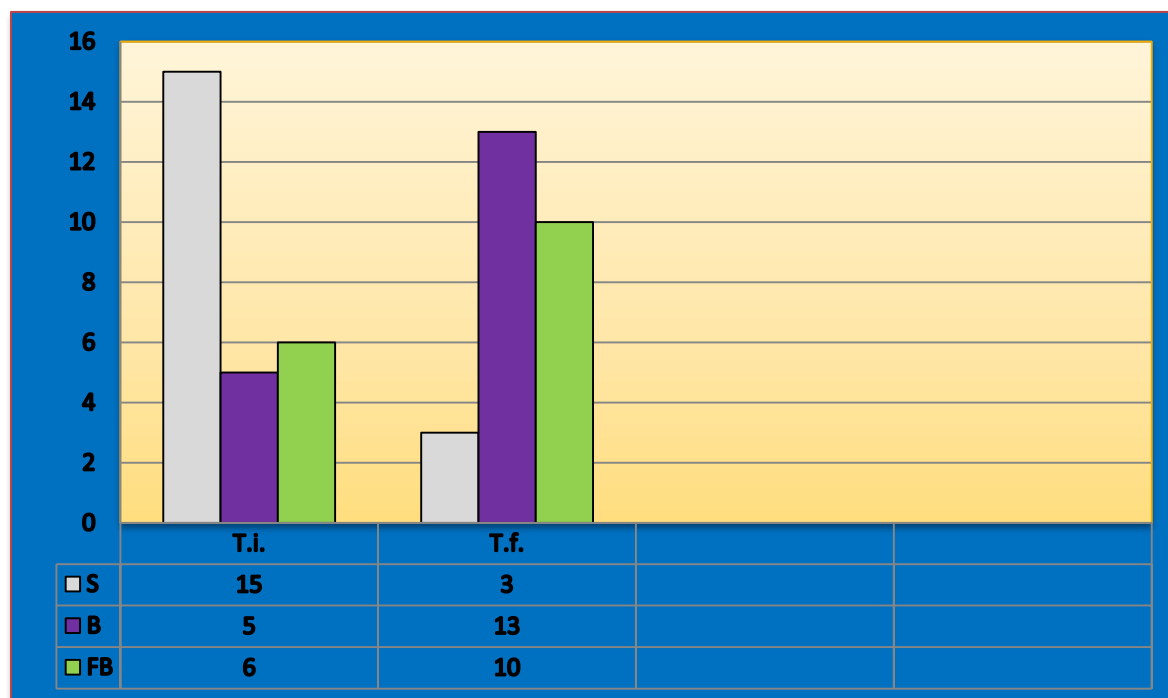


Fig. 2.3 – Calificative obținute la Tenis de masă

3. Badminton- calificative

Tabelul 2.4- Calificative obținute la badminton

Nr. crt.	Inițiale	T.i.	T.f.
1.	A.A.	S	B
2.	A.C.	B	FB
3.	B.P.	S	B
4.	B. V.	B	B
5.	C.B.	S	B
6.	C.O.	S	S
7.	C.S.	FB	FB
8.	D.A.	FB	FB
9.	D.I.	S	B
10.	D.R.	S	S
11.	D.S.	S	B
12.	E.G.	FB	FB
13.	F.C.	S	B
14.	F.M.	FB	FB
15.	G.R.	S	B
16.	I. O.	S	B
17.	L.B.	S	B
18.	M.I.	B	FB
19.	M.N.	FB	FB
20.	M.P.	B	B
21.	N.C.	S	B
22.	N.R.	B	FB
23.	P.A.	S	FB
24.	R.D.	FB	FB
25.	T.T.	S	S
26.	V.A.	S	B

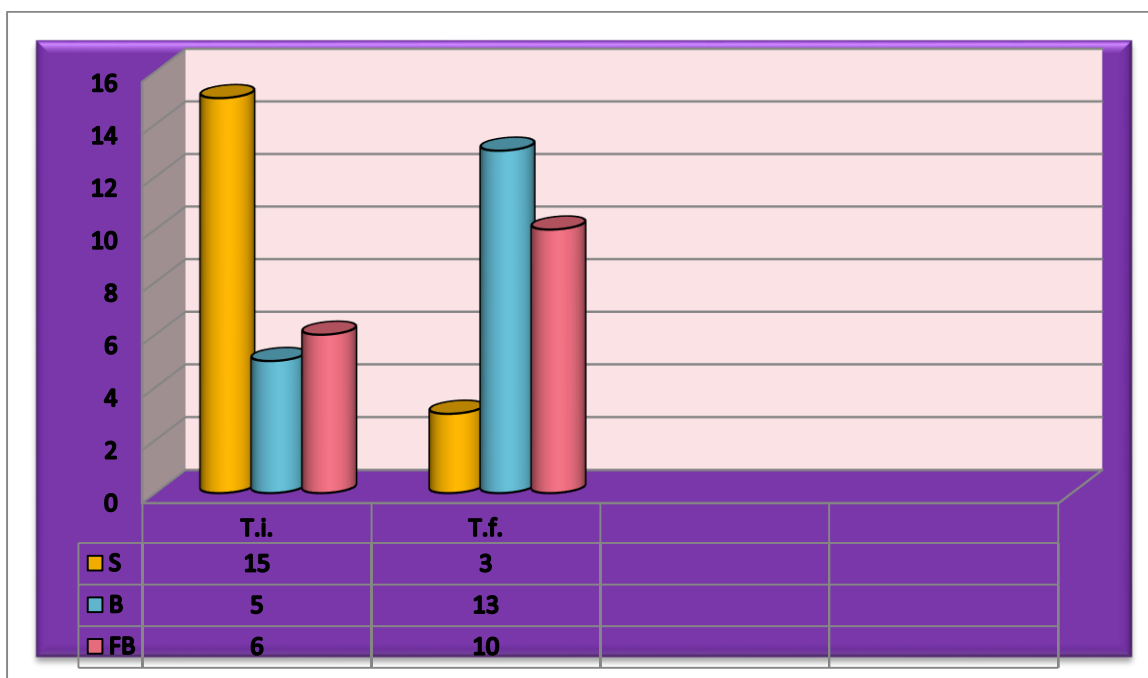


Fig. 2.4 – Calificative obținute la badminton

În activitățile fizice de timp liber desfășurate de-a lungul cercetării experimentale am fost concentrat și pe implicarea și progresul elevilor. După o analiză amănunțită muncii desfășurate de elevi, din punct de vedere calitativ am observat schimbări pozitive în atitudinea lor față de participarea lor la activitățile de timp liber. Aceștia au fost mai activi, mai dornici să se afirme și cu mai multă inițiativă.

Rezultatele obținute la finalul experimentului au fost superioare, rezultând astfel eficiența mijloacelor folosite în decursul studiului realizat.

CONCLUZII

Influența activităților fizice asupra omului și societății este complexă datorită efectelor pozitive pe care le produce asupra menținerii sănătății precum și a formării și dezvoltării personalității.

În urma experimentului desfășurat am observat că activitățile fizice de timp liber au un aport fundamental asupra socializării elevilor în condițiile unei dirijări corecte, profesorul de educație fizică și sport putând promova și evidenția beneficiile practicării activităților de timp liber.

Practicarea activităților sportive de timp liber au avut un efect pozitiv asupra stimei de sine și încrederii în forțele proprii. În 6 cazuri, acești elevi își văd viitorul profesional în ceea ce acum este doar o activitate fizică de timp liber.

Rezultatele obținute în urma realizării studiului de față au permis validarea celor două ipoteze emise, și anume:

- Promovarea unui stil de viață sănătos prin participarea la activități fizice de timp liber va aduce o influență benefică creșterea rolului pe care îl are mișcarea în rândul adolescenților, întărind educația pentru efectuarea exercițiilor fizice.

- Participarea la activități de timp liber concretizate în activități motrice înșușite corect vor permite încheierea relațiilor interpersonale din cadrul colectivului de elevi.

În ce privește motivația, în grupul supus studiului au apărut și răspunsuri legate de obținerea unor rezultate mai bune față de lipsa lor la începutul experimentului.

Practicarea sistematică și conștientă a exercițiilor fizice, mai ales în timpul liber, organizat și independent, dă naștere premiselor dezvoltării culturii fizice ce va avea ca finalitate persoane informate și instruite în domeniul respectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, C., (2006) – *Psihomotricitatea*, Editura Institutul European, Iași.
2. BĂDULESCU, S.M., (1998) – *Formarea formatorilor ca educatori ai creativității*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. BEJAT, M., (1971) – *Talent, inteligență, creativitate*, Editura Științifică, București.
4. BONCHIȘ, E., SECUI, M., coord.(2004) *Psihologia vârstelor*, Editura Universității din Oradea.
5. BONTAȘ, I.,(1995) – *Pedagogie*, Editura All, București.
6. BOTA, A., (2006) – *Exerciții fizice pentru o viață activă*, Activități motrice pentru timp liber, Editura Cartea Universitară, București.
7. BOTA, A., (2007) – *Kinesiologie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București.
8. CÂRSTEA, GH., (1999) - *Educație fizică. Fundamente teoretice și metodice*, Editura Casa de Editură Petru Maior, București.
9. DOBOȘI, Ș., 2009, „*Tenis de masă. Teorie și metodică*”, Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca
10. DEMETER-ERDEI, ZOLTAN,(1985) – “*Badminton*”, Editura Sport Turism, București.
11. EPURAN, M., (2005) – *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București.
12. EPURAN, M., MAROLICARU, MARIANA, (2002) - *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
13. FEFLEA, I. (2003) - „*Tenis de masă - exerciții și jocuri pentru învățare*”, Ed. Universității din Oradea;
14. HANȚIU, I., (1996) - „*Tenis de masă*”, Ed. Universității din Oradea;
15. JOIȚA, E.(2002) – *Educația cognitivă*, Editura Polirom, București.
16. LUCACIU, GH., (2004) – *Activități recreative*, note de curs, Facultatea de Educație Fizică și Sport Oradea.
17. MITRA G.; MOGOS A. (1980) – “*Metodica educației fizice școlare*”Ed. Sport Turism.
18. SALADE, D.,(1998) – *Dimensiuni ale educației*, Editura Didactică și Pedagogică RA, București.
19. SBENGHE, T., (2002) – *Kinesiologie, Știința mișcării*, Editura Medicală, București.

20. SCARLAT, E., SCARLAT, M., B., (2002) – *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
21. SICLOVAN I. (1979) - “Teoria educatiei fizice si sportului” Ed. Sport Turism.

ISBN 978-606-94682-5-8

CRAIOVA, 2019

