



**ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE
FIZICĂ ÎN DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR
DE TIMP LIBER ALE ADOLESCENȚILOR**

CIUREA CONSTANTIN CĂTĂLIN

**Editura
eParadigme**

CIUREA CONSTANTIN CĂTĂLIN

**ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN
DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR DE TIMP LIBER ALE
ADOLESCENȚILOR**

Craiova

2019

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

**ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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 978-606-94682-8-9

© Editura eParadigme, Cătălin C-tin Ciurea, 2019

www.eParadigme.ro

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



CUPRINS

CAPITOLUL I – INTRODUCERE

- 1.1. Importanța și actualitatea temei5
- 1.2. Rolul și importanța lecției de educație fizică în ciclul liceal6

CAPITOLUL II

- 2.1. Implicarea și rolul profesorului de educație fizică în activitățile de timp liber9
- 2.2. Particularitățile psihomotice ale copiilor de 17-18 ani10

CAPITOLUL III

- 3.1. Timpul liber și practicarea exercițiilor fizice16
- 3.2. Jocul, componentă de bază în viața elevilor de liceu18
- 3.3. Tenisul de masă, un sport la îndemâna fiecăruia20
- 3.4. Badmintonul.....24

BIBLIOGRAFIE

CAPITOLUL I

INTRODUCERE

1.1.Importanța și actualitatea temei

Din cauza fluxului continuu de modificări radicale economice și tehnologice, efortul fizic s-a diminuat, iar în acest sens timpul liber trebuie să fie exploatat pentru a echilibra această absență de mișcare. Felul în care indivizii reușesc să utilizeze timpul liber definește, gradul lor de cultură și civilizație. Configurația recreativă a educației fizice și sportului primește dimensiuni și responsabilități hotărâtoare. Conducerea timpului liber devine un concept de bază care duce la progresul culturii și al societății așadar și al individului.

Activitățile de timp liber presupun în principal recreere, apoi educație estetică și mai ales presupune sănătate. Activitățile fizice din timpul liber al tinerilor au o pondere din ce în ce mai mică, care se află undeva în a doua jumătate a clasamentului sau chiar la limita inferioară, după cum afirmă Moldovan E. 2007.

„Utilizarea timpului liber pune probleme delicate, în special pentru tânăra generație, care trebuie orientată spre acele activități profitabile pe termen lung, în detrimentul distracțiilor facile sau deseori periculoase” (Bota A., 2006, p. 15).

Din aceste puncte de vedere se dorește obținerea unor soluții adecvate de atragere a tinerilor spre practicarea activităților motrice în timpul liber, care pe lângă efectele anatomo-fiziologice cunoscute, aduc un aport recreativ, de mobilizare și de creare a bunei dispoziții, ce întregesc dezvoltarea tinerilor în ansamblu. Activitățile extrașcolare, parte a educației non-formale, pot constitui o prelungire a actului educațional, dar cu desfășurare sub o altă înfățișare.

Activitățile motrice de timp liber al elevilor, urmăresc dezvoltarea acestora din punct de vedere fizic, psihic și socio-afectiv, prin mijloace simple, prin asumarea

responsabilității în cadrul grupului restâns, iar apoi în cadrul grupului lărgit, reprezentat de societate.

1.2. Rolul și importanța lecției de educație fizică în ciclul liceal

Educația fizică reprezintă un vector indispensabil al educației, care urmărește dezvoltarea armonioasă și normală a organismului, întărirea sănătății și cultivarea unor calități fizice necesare muncii, activităților sportive.

Specialiștii din domeniul educației consideră că este fundamentală învățarea și încurajarea tinerilor pentru implicarea în activități de timp liber care să le îmbunătățească condiția fizică. Doar așa pot fi urmărite obiective care să țintească reducerea costurilor pentru asigurările de sănătate, scăderea mortalității și creșterea calității vieții.

Plăcerea de a participa la activități fizice este un factor psihologic foarte important ce poate influența atitudinea tineretului din zilele noastre. Pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică, este esențială, însoțită de plăcere și eficiența sau încrederea elevului pe care o arată în abilitățile lui sportive.

Forma principală prin care se pot realiza obiectivele educației fizice este lecția de educație fizică. Dintre formele de activitate din afara clasei amintim: exercițiile fizice, gimnastica, jocurile și concursurile sportive, orientarea turistică, excursiile, drumețiile.

Educația fizică și sportul își face cunoscută prezența la toate nivelurile de învățământ și alături de celelalte discipline din Planul cadru are o contribuție acerbă, la instruirea și educarea copiilor potrivit exigențelor societății actuale.

Formarea de cunoștințe, deprinderi practice și intelectuale, dar și însușirea de valori morale sunt asigurate de Educația fizică școlară, care își aduce aportul la dezvoltarea capacității de integrare socială a elevului. Acesta prin participarea la

lecția de educație fizică manifestă o conduită complexă, ce include deprinderile motrice, condiția fizică, cunoașterea și mai ales plăcerea pentru mișcare. Totodată profesorul de Educație fizică trebuie să-și manifeste neconținut preocuparea de a asigura un climat și un conținut atractiv pentru lecțiile desfășurate, astfel încât disciplina respectivă să pună fundamentul educației fizice neîntrerupte, ce presupune un stil de viață sănătos, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul personal și al societății în care trăiește.

Educația fizică a generației actuale reprezintă unul din elementele fundamentale ale sistemului educațional din țara noastră, contribuind la pregătirea unor tineri sănătos și capabil pentru integrarea în societatea modernă. Ea are și țelul de a contribui la dezvoltarea și formarea trăsăturilor și componentelor personalității avute în vedere și de procesul de pregătire intelectuală și sistemul general de educație.

Pentru realizarea obiectivelor educației fizice este folosit un sistem specific de mijloace al cărui conținut este determinat de particularitățile de vârstă ale elevului, nivelul de pregătire și condițiile de lucru.

De cunoașterea și respectarea particularităților de vârstă ale elevului, de alegerea unei tematici potrivite, de aplicarea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee de lucru întreprinse de cadrul didactic depinde într-o foarte mare măsură realizarea corectă a sarcinilor Educației fizice în școală.

Principala condiție pentru o predare corectă și pentru o observare atentă a muncii elevilor o reprezintă însușirea conștientă a indicațiilor tehnico-tactice a executării corecte a conținutului Educației fizice.

Educația fizică și sportul amplifică în mod creator o arie complexă de interese, necesități și motivații, educând ambiția, curajul, atenția distributivă, hotărârea, perseverența, calmul, modestia, cinstea, voința și caracterul. Calitățile

intelectuale, fizice și morale sunt creionate cu maximul de eficiență în activitățile corporale.

În toate țările civilizate educația plătește bir anticului și actualului dicton “Mens sana in corpore sano” – “o minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Fiecare om are dreptul la o educație încheșată și echilibrată care să îi ofere libertatea la acumularea cunoștințelor capabile să îl ajute în cunoașterea și înțelegerea benefică a lumii în care trăiește, să-și dezvolte capacitățile și gândirea independentă, dar și la practicarea mișcării și a sportului.

CAPITOLUL II

2.1. Implicarea și rolul profesorului de educație fizică în activitățile fizice de timp liber

Începând din clasele primare elevul este primește diverse informații din mediul școlar, familial, media, internet, despre cum ar trebui să fie, ce trebuie să facă, să știe sau ce este mai important pentru el ca persoană. Uneori, acesta nu primește în școală totalitatea informațiilor care să îi arate importanța exercițiului fizic sau influența efortului fizic, a jocurilor și a activităților de timp liber în dezvoltarea psihomotrică și biologică normală. Toate aceste aspecte trebuie să îl preocupe pe profesorul de educație fizică pentru a dezvolta elevilor gândirea, simțul practic, responsabilitatea, sociabilitatea, comunicarea, voința, perseverența, corectitudinea și respectul, precum și ținuta corporală și morală, atât de necesare lor ca viitori adulți.

Sistemul educațional din țara noastră trebuie să ofere șanse egale tuturor copiilor, în funcție de calitățile și opțiunile lor profesionale pentru a se putea integra într-un mediu socio-profesional din ce în ce mai competitiv. Actualul sistem dă oportunități concrete de autonomie cadrelor didactice, în acest mod venind în ajutorul elevilor noștri. Ținând cont de posibilitățile lor psiho-motrice, de dotarea bazei materiale, profesorul pregătește oferta educațională. El stimulează elevii pentru participarea la orele de educație fizică, să facă mai interesantă, atractivă și totodată eficientă activitatea de educație fizică școlară și de timp liber. De asemenea îi atrage spre mișcare, spre joc, spre respectarea regulilor sportive pentru ca ei să cunoască roadele mișcării.

Fiecare elev va putea conștientiza cu ajutorul profesorului de educație fizică, modalitățile prin care activitățile fizice școlare și extra-școlare vor contribui la dezvoltarea fizică armonioasă, la întărirea sănătății și la formarea personalității lui.

Pe lângă priceperi, deprinderi, calități motrice, cunoștințe, tehnici de acționare, atitudini și motivație pentru valorificarea efectelor deosebite ale acestuia în procesul de formare a personalității complex dezvoltate, profesorul oferă elevului și cunoștințe și atitudini pentru protecția mediului, practicarea turismului, precum și alte competențe de acomodare în orice domeniu de activitate. Atracția pentru activitățile fizice de timp liber în condiții de competiții, manifestarea ca lider, capacitatea de cooperare și autoorganizare, pentru lucrul în echipă, inițiativa, atenția perseverența, altruismul, atitudinea de fair-play sunt însușiri dominante care, sunt valorificate de elev cu ajutorul profesorului și care îl pot orienta spre o profesiune și spre o viață de calitate în care starea de sănătate este prioritară.

Toți profesorii ar trebui să-și aducă propria contribuția la realizarea modelului absolventului de liceu, dar în aceeași măsură și la formarea multilaterală prin tot ce înseamnă *educație fizică*.

În fața noilor tehnologii și a statisticilor din ce în ce mai alarmante cu privire la starea de sănătate a populației, profesorul de educație fizică prin activitatea la școală, dar și prin activitățile extra-școlare rămâne un pilon fundamental care trebuie să aducă echilibru și totodată alternative atractive și eficiente pentru combaterea sedentarismului, prevenirea îmbolnăvirilor elevilor, combaterea efectelor negative bio-psiho-motrice rezultate ale tehnologiei noi și alimentației nesănătoase.

2.2. Particularitățile psihomotrice ale copiilor de 17-18 ani

Organismul omenesc reprezintă „*un sistem hipercomplex, integrativ, care reunește aparate și sisteme, cu funcții distincte, ce exprima ca rezultat unitatea dintre sfera somatică și cea psihică și, implicit adaptarea la condițiile externe*”(Bota, C., 2000, p. 5).

Trecerea copiilor de la o vârstă la alta poate fi realizată doar în urma unor procese de creștere și dezvoltare, supuse legilor creșterii, pentru primul aspect, iar cel de-al doilea fazelor dezvoltării. Creșterea face referire la aspectul cantitativ, pe când dezvoltarea surprinde aspectul calitativ. Adolescența este o perioadă fundamentală a dezvoltării umane, cu multe și profunde schimbări biologice, fizice, psihice, morale, perioadă a dezvoltării, în care dispar trăsăturile copilăriei, lăsând locul unor caracteristici complexe și bogate, unor manifestări psihice individuale specifice.

Această perioadă este caracterizată printr-un imens salt în dezvoltarea fizică și psihică a adolescentului. Creșterea și dezvoltarea copiilor ”*nu se desfășoară într-un ritm uniform, ci cu perioade de încetinire a creșterii cu durate variabile în raport de vârstă, condiții de viață și particularități individuale, ereditare*”(Bota, C., 2000, p. 274).

Dezvoltarea senzorial-perceptivă trece în același timp prin schimbări importante. Capacitățile senzoriale își reorganizează mecanismele pline cu însușiri dobândite în perioada anterioară; aceasta se poate exprima mai mult în sensibilitatea vizuală, auditivă și tactilă. La nivelul acesta putem vorbi de două aspecte mai deosebite din punctul de vedere al integrării sociale: primul se referă la agravarea inter-relațiilor sociale, iar al doilea se referă la încorporarea în colectiv.

Motricitatea în adolescență se caracterizează prin următoarele caracteristici :

- reacțiile motrice devin complexe;

- dezvoltarea abilităților de a observa elemente importante pentru o conduită motrică pronunțată;
- calitățile motrice se intensifică;
- deprinderile și priceperile motrice consolidate în etapele anterioare trebuie îmbunătățite calitativ.

Dezvoltarea cognitivă – dezvoltarea gândirii

În această perioadă, gândirea adolescenților este logică și intensă, organizată și metodică, inflexibilă și meditativă, deschisă noutății. Ea permite anticiparea și amânarea acțiunilor și comportamentelor, ceea ce presupune abilități de rezolvare a problemelor, de a recurge la simboluri și metafore, soluții conceptuale și anticipative.

Dezvoltarea limbajului - În adolescență se constată o evoluție uluitoare la nivelul comunicării și al limbajului. Vocabularul înregistrează o creștere de aproximativ 20.000 de cuvinte, ceea ce asigură adolescentului o competență lingvistică ridicată. Dezvoltarea cognitivă are drept consecință și dezvoltarea limbajului care dă amploare capacității de comunicare. Nivelul limbajului constituie o condiție a progresului pe toate planurile. Mulțumită limbajului activitatea psihică a adolescentului poate fi îndreptată, sistematizată și clasificată în raport cu nevoile sale și poate frâna totodată anumite activități.

Caracteristicile memoriei- Memoria produce influențe asupra celorlalte procese psihice, venind cu o contribuție de bază în procesul dezvoltării cognitive. Concentrarea cunoștințelor din domenii diferite, conduc la îmbogățirea volumului memoriei. Împreună cu acestea se dezvoltă caracterul activ al proceselor amnezice, producându-se o creștere explozivă a dobândirii de cunoștințe.

Particularitățile imaginației în adolescență. Bogăția activității mentale a preadolescentului permite efectuării la un nivel crescut a capacităților imaginative. La vârsta adolescenței beletristica, lucrările istorice sau tehnice, stimulează imaginația reproductivă.

Dezvoltarea biologică- În această etapă se produce procesul de trecere spre organismul adult. Corpul câștigă în înălțime aproximativ 20 - 30cm, iar în greutate cam 4 - 5kg pe an. Creșterea în talie și greutate acordă corpului proporția, vigoarea, și frumusețea caracteristice adolescentului. Maturizarea ușoară a aparatului circulator permite o bună funcționare a inimii.

Un rol important în influențarea procesului de creștere îl au glandele cu secreție internă. În acest mod hipofiza secretă mai mulți hormoni. Unii influențează creșterea, alții antrenează și reglează funcția altor glande endocrine. Glanda tiroidă acționează asupra sistemului nervos central, asupra funcțiilor organismului, dar și asupra dezvoltării psihice.

Drept urmare, dezvoltarea biologică a organismului aspiră la această vârstă, spre echilibru și stabilizare.

Percepțiile și spiritul de observație sunt foarte vii, primind o vastă adâncime. Preadolescența și adolescența sunt intervale ale observației analitice. Percepțiile sunt înglobate într-o problematică largă și sunt supuse sarcinilor gândirii. Adolescenții observă pentru a verifica, a înțelege și a surprinde ceea ce-i interesează.

Atenția- În perioada adolescenței se dezvoltă atenția voluntară, iar cea involuntară devine mai eficiente. Funcțiile vii ale atenției sunt dezvoltate intens și crește capacitatea de concentrare. Dezvoltarea diferitelor cunoștințe dezvoltă spiritul de observație și interesele gnosice, organizează noi particularități ale atenției: natura este privită cu ochi de "naturalist", cu ochi de "fizician".

Imaginația. Adolescentul poate fi înfățișat și prin dezvoltarea vizibilă a imaginației, simultan cu capacitățile intelectuale. Progresul imaginației reproductive este mai clar și prezența se simte vădit în toată activitatea tânărului, acesta posedând importante însușiri originale. În același timp se dezvoltă ușor imaginația creatoare, al cărei material îl află în realitatea în care trăiește, trecutul istoric, amintiri diferite

în legătură cu persoana proprie, anumite acțiuni, atitudini, defecte, sentimentul de dragoste care tinde să se manifeste treptat.

Imaginația în perioada adolescenței se unește cu gândirea, cu sensibilitatea și cu alte planuri polivalente ale personalității, în cadrul condițiilor de armonizare a acesteia. Tot în aceeași perioadă, visul atinge o dezvoltare acerbă, fantezia dezvoltându-se, uneori chiar până la intensitate maximă. Dezvoltarea debordantă a aspirațiilor și dorința imensă de a proiecta în viitor aceste manifestări ale vieții interioare, stă la temelia acestui proces.

Voința. Este perioada în care se schimbă momentul hotărâtor al actului volitiv, care devine mai bogat, atunci când între motivele acțiunilor s-a ajuns la o clasificare în strânsă legătură cu experiența în domeniul în care va acționa. Adolescentul reflectă mai mult asupra mijloacelor realizării acțiunii precum și a urmărilor decurse din aceasta. El dovedește mai multă fermitate, scopurile acțiunilor sale beneficiind de o puternică motivație. Pe această perseverență se dezvoltă calități ale voinței ca inițiativă, principialitatea scopului și altele.

Interesele. Ca urmare a creșterii orizontului cultural și a complexității experienței de viață, se dezvoltă și sfera intereselor. Interesul pentru activitatea școlară trebuie să atragă atenția cadrelor didactice și a părinților. În anumite împrejurări, interesul pentru efortul în activitățile școlare poate scădea din cauze diferite: dezvoltarea unei pasiuni imense pentru sport, lectură, muzică, stil de muncă intelectual scăzut, conflictele cu profesorii, părinții, preocupările extrașcolare intense.

Interesele adolescentului sunt extinse și la alte domenii ale științei, tehnicii și artei. Ele devin mai stabile, mai conștiente, fiind urmărite cu atenție sporită în vederea unui anumit scop; primește caracter selectiv și eficient în același timp, iar sub aspectul conținutului este remarcată marea diversitate: cognitive, pentru tehnică, pentru lectură, sociale, pentru sport, pentru muncă.

Interesele sunt legate de idealul profesional, provocând motivele care îi fac pe adolescenți să se îndrepte spre o anumită profesie: aptitudinile pentru respectiva profesie, șansele de reușită în învățământul superior, posibilitățile de câștig și cele de afirmare, dorința de a fi util societății și de a răspunde unei comenzi sociale.

Dezvoltarea psihică, a intelectului îl face să devină însetat de cunoaștere și de participare responsabilă, în cunoștință de cauză, la activități sociale, se antrenează în elaborarea unor lucrări originale în literatură, artă, știință sau tehnică.

CAPITOLUL III

3.1. Timpul liber și importanța practicării exercițiilor fizice

Domeniul timpului liber este unul dintre cele mai intense domenii, având în ultima perioadă o creștere fundamentală în ceea ce privește propunerile de practicare a exercițiilor fizice. Societatea modernă a impus mai multe modele de „loisir”, ca termen generic, influențate de cadrul social, tradiții, valori morale, religioase ș.a. Aspirațiile individului de a dispune de timpul său într-o manieră cât mai personală reprezintă trăsătura universală a modelelor respective.

Activitățile „outdoor education”, primesc un rol important în sistemul programelor extracurriculare, obiectul activității lor constituind continuarea formării elevilor cu competențe speciale din punct de vedere al cunoașterii, al orientării profesionale eficiente și ca deținători ai unui comportament civic rafinat. Ele pot constitui un mijloc de educare a personalității tinerilor în formare, fiind elaborate, în acest sens, programe de instruire ce vor cultiva onestitatea, respectul pentru sentimentele proprii și a celorlalți din jur, precum și autodisciplina.

Timpul poate fi clasificat în timp de lucru și timp în afara lucrului. Timpul de lucru se consumă pentru efectuarea muncii necesare dezvoltării personale și sociale. Timpul în afara lucrului, reprezintă restul timpului, inclusiv timpul liber.

Gheorghe Lucaciu afirmă în lucrarea « Activități recreative » că „*timpul liber, reprezentând atât timpul pentru recreere, cât și cel afectat unei activități mai elevate, îl transformă desigur pe cel ce dispune de el într-un alt subiect și, ca alt subiect, el intră în procesul nemijlocit de producție.*”

După Lucaciu Gh. (2004), fondul de timp este împărțit astfel:

- ❖ timp cheltuit pentru activități profesionale (inclusiv deplasarea legată de muncă);

- ❖ timp cheltuit pentru activități agricole în gospodăria personală, în industria casnică și meșteșugărească;
- ❖ timp cheltuit pentru munci casnice și deservire în gospodărie (inclusiv îngrijirea și educarea copiilor);
- ❖ timp cheltuit pentru satisfacerea nevoilor fiziologice (masă, somn, îngrijire personală);
- ❖ timp cheltuit cu activități culturale și recreative (timp liber);
- ❖ alte activități ;

În zilele noastre, termenul de timp liber cunoaște o amplă răspândire și începe să fie tratat interdisciplinar. Denumit „loisir”, „leisure” sau „freizeit” și are înțelesul de perioadă în care omul este eliberat de obligațiile socio-profesionale și își permite să aleagă sau nu alte preocupări. Timpul liber îndeplinește funcții ce pot fi grupate în modul următor:

1. Funcția educativă cuprinde mai multe elemente de conținut:

- lărgirea sferei cultural- științifice;
- formarea aptitudinilor de autoorganizare și a unui stil de viață superior;
- stimularea aptitudinilor creatoare;

2. Funcția compensatoare, se referă la refacerea organismului după efort și capacitatea pentru alte eforturi;

3. Funcția recreativă urmărește instituirea unui climat de viață mai optimist;

4. Funcția integrativă caracterizează activitățile de grup și își aduce contribuția la socializare și la dezvoltarea spiritului de cooperare, de ajutorare reciprocă;

Noțiunea de timp liber are ca și componentă de bază a sa autodeterminarea activității, a preocupărilor adolescentului în timpul liber. Autodeterminarea include o acțiune sau o decizie pentru o activitate anume care reprezintă începutul activității pe care acesta va urma să o desfășoare în timpul liber. În acest sens un rol foarte important revine elementelor motivaționale privind diversele valori culturale,

sfaturilor venite de la educatori și concepțiilor despre modalitățile de petrecere a timpului liber.

Părinții au un rol deosebit în organizarea timpului liber al copiilor, documentându-se cu privire la mijloacele aflate la dispoziția acestora pentru ocuparea ocupării timpului liber. Conștientizarea părinților referitoare la valoarea formativ-informativă a timpului liber îi face aliați în educarea copiilor în spiritul considerației pentru timpul liber. Toți tinerii au dreptul de a profita de timp îndestulător de odihnă, să participe la activități recreative, la activități cultural-artistice. Timpul liber exercită o influență educativă diversă în sfera vieții morale, intelectuale, fizice, cultural-artistice și de aceea elevii trebuie îndrumați spre activități sportive, cultural-artistice pentru fructificarea timpului liber disponibil.

Copiii nu trebuie lăsați să piardă timpul liber pur și simplu, ci trebuie ajutați să-și împartă timpul cu folos între orele de masă, odihnă, teme, joaca în aer liber, citirea unei cărți, vizite la muzee, teatru sau biblioteci, activități sportive.

Diversitatea formelor de activități extrașcolare poate deveni eficientă numai în măsura în care toate acțiunile sunt puse în legătură în așa fel încât cunoștințele asimilate să fie integrate în fondul curricular de bază, cu scopul de a asigura caracterul unitar al ideilor, concepțiilor, atitudinilor.

3.2. Jocul, componentă de bază în viața elevilor de toate vârstele

În limba română cuvântul “joc” are mai multe semnificații, ca: “activitate distractivă practică din plăcere mai ales de către copii”, “teoria jocurilor” sau « teoria matematică a situațiilor conflictuale în care două sau mai multe păreri, au scopuri, tendințe contrarii”.

Jocul este definit ca *“tip de activitate caracterizat printr-o structură în care motivul este inclus în însuși procesul activității, stă la baza înțelegerii conștiente de către copil a obiectelor umane și care determină și conținutul jocului”* (Bonchiș, E., 2004, p. 567).

Jocurile competiționale cu reguli fixe și organizate pe cicluri de învățământ ca: fotbal, volei, baschet, handbal dețin o mare atractivitate și angrenare pentru elevi. Aceste tipuri de jocuri pot reuni echipe cu complexe structuri ce durează mai multe zile, cu multe elemente de creație și improvizație.

Jocurile de mișcare reprezintă un aspect al activității ludice în care rolul mișcărilor este exprimat clar. Baza jocului este formată din acțiuni motrice diferite care sunt săvârșite de către subiect și care sunt limitate într-o oarecare măsură de anumite reguli. Conținutul este stabilit în funcție de scop și determină forma jocului.

« Activitatea în colectiv este specifică jocului și necesită relații de cooperare între partenerii de joc, de armonizare a intereselor, a motivelor acțiunii și a eforturilor personale cu cele ale colectivului, încadrarea în colectiv, acceptarea și recunoașterea liderului, asumarea unor responsabilități, atitudine critică și autocritică. Coeziunea, unitatea în acțiuni și efortul conjugat al tuturor componentelor echipei contribuie la reușita acțiunilor » .(Stănescu, M., (2004) – Jocul de mișcare – Metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport,p. 16)

Caracteristici ale jocului:

- caracter fizic și moral;
- important este stilul și calitatea jocului;

- organizat încât să participe toți copiii;
- dă ocazia celor mai puțin dotați să exerseze mai mult;
- tinerii joacă pentru a-și ajuta echipa, nu pentru propria glorie;
- competiția este între echipe nu între persoane;

3.3. Tenisul de masă, un sport la îndemâna fiecăruia

Tenisul de masă sau Ping Pong-ul este unul dintre cele mai îndrăgite forme de mișcare și relaxare. Ca și alte sporturi, tenisul de masă a apărut ca un mijloc de a-ți petrece timpul liber, în timp dobândind statutul de sport inclus în Jocurile Olimpice pentru Tineret sub denumirea de "tenis de masă".

Fiind ușor de învățat și accesibil tuturor, deoarece nu impune condiții exterioare favorabile, masa putând fi amplasată și în interior, ping pong-ul este un joc atractiv ce poate fi practicat indiferent de vârstă sau profesie. Cu toate acestea, necesită o viteză de reacție și de execuție, o bună pregătire fizică și totodată rezistență psihică. Mingea folosită pentru joc dispune cât ai zice "Ping" și de aceea avem nevoie de o privire ageră de « vultur ».

Jocul de tenis de masă necesită reflexe rapide, deoarece ricoșatul în masă sau în paleta adversarului este imprevizibilă, mai ales în cazul unui jucător experimentat.

Își are originea în Anglia secolului al XIX-lea, atunci când în 1874 a fost descoperită mingea de cauciuc umflată cu aer comprimat. Începând de atunci, jocul de tenis este supus unor modificări importante, mesele, paletele și tehnica fiind construite spre îmbunătățirea acestuia. Mesele folosite nu se deosebeau mult de utilizate astăzi, însă fileul era din lemn, iar paletele aveau forme și materiale diversificate. Apariția mingii de celuloid în 1890 determină denumirea jocului "ping-pong".

În 1926 este înființată Federația Internațională de Tenis de Masă care organizează primul campionat european, cu meciuri la simplu, dublu, pentru fete și băieți și dublu mixt. În 1952 japonezii folosesc palete acoperite cu 10 mm de burete care imprimă mingii efecte derutante, cucerind astfel primele titluri mondiale. În 1959 paletele sunt standardizate - cu burete de maximum 4 mm grosime- și apare tehnica numită « topsin », care transformă în mod radical acest joc. Începând cu anul 1969, europenii încep să se afirme în fața asiaticilor, însă în 1981 chinezii devin net superiori și câștigă toate titlurile mondiale.

Tenisul de masă este cunoscut ca fiind printre cele mai populare sporturi din lume că număr de jucători .



Sursa foto: <http://traiesteaventura.ro>

Masa de tenis este de formă dreptunghiulară, cu suprafața de joc netedă și perfect orizontală, fiind produsă din lemn, plastic, fier, etc.). Paleta poate avea orice formă, dimensiune sau greutate, fără însă a depăși 4 mm.

Mingea de tenis este sferică, realizată din celuloid sau alt material plastic, de culoare albă mată, sau portocalie cu greutatea de 2,40 g-2,53 g și circumferința de 37,2-38,2 mm. Fileul are lungimea de 1,83 m, cu înălțimea de 1,525 m de la suprafața mesei.

Este recomandat echipamentul de tenis standard ce conține tricou, șort, încălțăminte sport este de ajuns pentru a permite mișcări ample și bruște.

Reguli de desfășurare

Jucătorul sau perechea care adună primul (prima) 11 puncte câștigă meciul, excepție făcând situațiile când ambii jucători sau ambele perechi au acumulat 10 puncte. În acest caz, câștigătorul va fi jucătorul sau echipa care a obținut cu două puncte mai mult decât oponentul.

După fiecare două puncte obținute, jucătorul sau echipa care au primit vor servi și tot așa până la finalul , cu excepția situației când ambii jucători sau ambele perechi au adunat 10 puncte și apărând o altă structură a jocului, secvența de servire și primire se vor desfășura la fel, doar că ele vor alterna după fiecare punct câștigat.

Beneficiile Tenisului de masă

- ❖ Tenisul de masă se adresează oricui, indiferent de vârstă sau abilitate fizică. Se știe despre jucătorii de ping pong că sunt unii dintre cei mai buni atleți din lume, dar, în aceeași măsură este la fel de iubit de numeroase persoane cu dizabilități sau chiar de cei cu o vârstă înaintată. Sportul acesta este renumit pentru stimularea deosebită a creierului și pentru promovarea gândirii rapide în timpul îmbunătățirii coordonării brațe-ochi.
- ❖ Risc de accidentare este scăzut și de aceea odată practicat, tenisul de masă te menține în formă și crește flexibilitatea, fără a supune articulațiile la un efort

deosebit. Are un rol fundamental în îmbunătățirea agilității, flexibilității și a timpului de reacție.

- ❖ Jocul de ping pong aduce, de asemenea o îmbunătățire a coordonării vizuale și stimulează agilitatea, concentrarea mentală și strategia tactică. Tinerii care își doresc să își îmbunătățească reflexele și pentru cei mai în vârstă care urmăresc rafinarea tacticilor, îl pot practica cu plăcere.
- ❖ Viteza, rotația și amplasarea mingii sunt esențiale atunci când joci tenis de masă, iar despre cei care practică acest sport se știe că sunt creativi desăvârșiți și totodată strategii foarte buni, prin dezvoltarea acuității mentale de care beneficiază.
- ❖ Tenisul de masă îmbunătățește reflexele datorită naturii rapide și pe distanțe restrase. Dezvoltarea fibrelor musculare cu contracție rapidă sunt consecințele mișcărilor explozive și recuperărilor rapide.
- ❖ Dacă ai sau ai avut probleme cu genunchii, cu spatele poți încerca tenisul de masă, deoarece are un impact redus asupra articulațiilor și te vei bucura de îmbunătățirea forței în picioare, brațe fără « suprataxarea » articulațiilor.
- ❖ Fie că este jucat într-o comunitate sau acasă, tenisul de masă oferă o bună întărire a legăturilor sociale, a comunicării și a dezvoltării relațiilor, indiferent de vârstă.
- ❖ După o serie de studii clinice preliminare ce au avut loc în Japonia, s-a constatat că ping pongul susține agilitatea creierului, creșterea aptitudinilor motorii și a capacităților cognitive. S-a observat, de asemenea o creștere a circulației sangvine către creier și se pare că ar putea preveni demența.
- ❖ Urmărirea mingii de ping pong în timp ce joci îmbunătățește coordonarea brațe-ochi.

- ❖ Menținerea echilibrului și capacitatea de schimbare a direcției sunt elemente cheie ale unui joc de ping pong. Asta este cu atât mai important pentru cei în vârstă.
- ❖ Prin anticiparea următoarei mișcări a adversarului, jucătorul se va folosi de cortexul prefrontal pentru planificarea strategică. Exercițiile aerobice executate în timpul jocului stimulează hippocampusul, partea creierului care este responsabilă pentru formarea și reținerea faptelor și evenimentelor pe termen lung.

3.4.Badmintonul

Badmintonul este un sport în care doi jucători sau două perechi de jucători aflați de o parte a unui fileu ce împarte terenul de joc în două jumătăți egale, încearcă să acumuleze puncte pentru a-și adjudeca victoria, lovind un fluturaș cu racheta astfel încât acesta să treacă peste fileu și să cadă în terenul adversarului.

Încă din antichitate, grecii antici și romanii practicau un joc numit „Sferica”, respectiv « Panganica » în care foloseau rachete cu racordaj confecționat din intestine de animale cu care loveau fructe uscate ce aveau înfipte pene de păsări. În secolul al XVII-lea, se practica la curțile regale așa numitul „Jeu volant” tradus „jocul zburător”. Se vorbește mult despre o regină suedeză, Cristina (1626-1689) ca fiind o foarte bună jucătoare și care se antrena în fiecare zi, pentru a putea să presteze un joc cu lovituri precise și puternice.

În anul 1872 prințul englez Beaufort, organizează pe domeniul său din **Badminton**, prima competiție. De atunci, jocul primește denumirea sub care s-a făcut cunoscut în întreaga lume: Badminton.

În septembrie 1893 ia ființă Asociația Engleză de Badminton, iar în 1903 are loc prima întâlnire internațională, între Anglia și Irlanda. La **5 iulie 1934**, este înființată FEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE BADMINTON, la Londra din care făceau parte nouă țări.

După cel de al II-lea război mondial, răspândirea jocului de badminton ia o amploare deosebită în întreaga lume odată cu înființarea de noi federații și campionate internaționale.

În România anului 1975 este organizat de către Casa Pionierilor din Târgu-Mureș, în colaborare cu Consiliul Județean primul concurs de badminton, „**Cupa 30 Decembrie**”, la care au participat elevi din 16 școli ale Târgu-Mureșului.

Astfel, de acum jocul de badminton s-a răspândit, mulți oameni de rând practicându-l și ducând la înființarea unor secții de badminton pe lângă asociații și cluburi sportive la Reșița, Cluj-Napoca, București, Brașov, Miercurea Ciuc, Timișoara, Baia Mare și Petroșani. Fondarea Federației Române de Badminton se produce la 29 ianuarie 1990.

Pe baza punctelor acumulate individual, primii opt jucători, atât la feminin cât și la masculin, se întâlnesc la „Turneul Campionilor”, organizat în fiecare an la Reșița.

La nivel internațional, sportivii români au reușit rezultate notabile la Campionatele Mondiale de Juniori din China – 2000, ocupând locul 19, respectiv locul 11 la Campionatul European de Juniori din Polonia din anul 2001.

Reguli de desfășurare Badminton

Terenul de joc are mărimea de 13.40 m x 5.18 m la meciurile de simplu și de 13.40 m x 6.10 m la meciurile de dublu. Este folosit același teren atât pentru meciurile de simplu cât și de dublu, diferențiindu-se doar prin tragerea unor linii despărțitoare vizibile. Terenul de joc este împărțit în două părți egale despărțite de un fileu cu înălțimea de 1,524 m la mijloc și 1,55m la capete.

Arbitrul principal este ajutat de un arbitru de serviciu și 6 arbitri de linie în supravegherea jocului de badminton. Înaintea începerii jocului se realizează tragerea la sorți. Sportivul care câștigă are trei opțiuni: să servească, să primească serva sau să își aleagă un teren.

Învingătorul va fi desemnat cel mai bun din trei seturi. Un set are 21 de puncte la toate probele. La 20 egal, cel care câștigă două puncte în fața adversarului, câștigă setul. La 29 egal, cel care câștigă punctul 30, își adjudecă setul.

Atunci când în timpul unui set, un jucător ajunge la scorul de 11 puncte, se poate lua o pauză de maxim un minut. Pauza dintre seturi este de cel mult două minute. În cazul egalității la seturi, în setul decisiv, se schimbă terenul când un combatant a acumulat 11 puncte. Dacă din greșală nu se face schimbarea terenurilor în setul decisiv, scorul se păstrează și în timpul desfășurării setului se poate face schimbarea.

Serviciul este corect atunci când:

- fluturașul de badminton este lovit de sub sold;
- în timpul contactului cu fluturașul de badminton, partea superioară a rachetei este sub nivelul pumnului;
- mișcarea mâinii purtătoare de rachetă este continuă, fără întreruperi;
- este realizat pe diagonala terenului, în careul corespunzător.

Greșeli frecvente:

- ✓ fluturașul lovește sportivul;
- ✓ corpul sportivului sau racheta sportivului ating plasa;

- ✓ fluturașul atinge pământul înainte să treacă de plasă;
- ✓ fluturașul este lovit de două ori;
- ✓ un jucător lovește fluturașul în terenul advers.

Echipamentul de joc

Regulamentul FIB are reguli precise pentru ceea ce înseamnă echipament permis: articole de îmbrăcăminte (pulovere, tricouri, pantaloni scurți), pantofi sport, șosete, banderole pentru cap, șepci, bandaje, etc.

Echipamentului de joc, care trebuie să fie atrăgător ca prezentare, poate fi de orice culoare sau combinație de culori, FIB stabilind în funcție de competiție, reguli speciale de respectat cu privire la culoare, reclame, desen, dimensiuni, forma înscrisurilor etc.

Rachetele de badminton sunt ușoare, având 75 - 95 de grame, inclusiv racordajul. Pot fi confecționate din diverse tipuri de materiale, de la compuși de fibre de carbon până la oțel solid. Fibrele de carbon aduc un aport de putere datorită greutateii lor mică, sunt dure și asigură un transfer excelent de energie cinetică ca efect al mișcării.

În ceea ce privește designul, cu toate că regulile din badminton cer o anumită formă și mărime pentru racheta de badminton, există o mare diversitate. Forma ovală a capului rachetei de badminton este cea mai des întâlnită, dar forma izomerică a rachetei devine din ce în ce mai populară.

Diferența dintre modelele de rachete de badminton presupune proprietăți și calitate diversificată de joc.



Sursa foto : <http://www.radiokerry.ie>

Fluturașii sintetici sunt utilizați de obicei, de jucătorii amatori, pentru a face economie, datorită faptului că cei de pene se distrug mult mai repede.

Fluturașii de nylon au 3 variante, diferite în funcție de temperatură (la temperaturi scăzute se folosesc fluturași mai rapizi, iar la temperaturi mai ridicate sunt preferați cei lenți).

Culoarea :

- ✚ verde - viteză mică, oferă un plus de 40% de plutire și lungime a loviturii;
- ✚ albastră - viteza medie;
- ✚ roșie – viteză mare.

Fluturașul de badminton are ca și caracteristici aerodinamicitatea și stabilitatea ceea ce înseamnă că, indiferent de poziția sa inițială, va zbura cu capul înainte. El dispune și de o rotație naturală în jurul propriei axe, în timpul zborului,

datorată modului de suprapunere a penelor, rotație aflată într-o direcție opusă acelor de ceasornic în timpul căderii, privind de undeva de sus.

Beneficiile practicării badmintonului

- Deși este considerat sportul copilăriei, badmintonul poate fi practicat la orice vârstă.
- Dezvoltă toate calitățile motrice, este ușor de practicat și nu există contact cu adversarul evitând riscul accidentărilor neprevăzute.
- Dezvoltă atenția, mobilitatea, viteza de deplasare și de luare a deciziilor într-un timp foarte scurt, dezvoltă personalitatea și spiritul de lucru în echipă.
- Dezvoltă rezistența organismului la efort. Reducerea colesterolului rău și creșterea colesterolului bun reprezintă un alt beneficiu important.
- Reduce îngroșarea vaselor de sânge, eliminând în acest mod posibilitatea unui infarct miocardic sau a unui accident vascular cerebral.
- Practicarea badmintonului regulat reduce grăsimea în exces și ajută la menținerea greutății optime. Badmintonul este un sport motivant și entuziasmant.
- Alungă depresia, anxietatea, stresul și crește stima de sine.
- Întărește mușchiul inimii și îmbunătățește circulația sanguină.
- Atunci când practicăm badmintonul folosim numeroși muschi din corpul nostru: ai brațelor, ai picioarelor, ai spatelui, ai coapselor, ai abdomenului etc, punându-ne în mișcare întregul organism, căpătând un corp mai tonifiat.
- Ideal ar fi să jucăm badminton în natură să respirăm aer curat, să ne conectăm cu natura și să ne eliberăm mintea de gândurile negative.

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.
22. <http://www.radiokerry.ie>
23. <http://traiesteaventura.ro>

