

ADRIAN URICHIANU

BOGDAN URICHIANU

INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ

CURS PENTRU STUDENȚI

**EDITURA UNIVERSITĂȚII „TITU MAIORESCU” • EDITURA HAMANGIU
BUCUREȘTI, 2025**

CURS I. CONCEPTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ INTEGRATĂ

I.1. Definiția educației fizice integrate: concepte esențiale și importanța integrării educației fizice în diverse contexte educaționale și sociale.

Educația fizică integrată este un concept educațional ce pune accent pe un învățământ fizic holistic, care nu se limitează doar la dezvoltarea abilităților motorii, ci integrează mișcarea în diverse aspecte ale educației generale. Aceasta presupune nu doar activități fizice sau sportive, ci și o abordare care include dezvoltarea intelectuală, emoțională și socială a individului, în paralel cu promovarea unui stil de viață sănătos.

Principalele concepte esențiale ale educației fizice integrate sunt:

- Mișcarea ca element central al dezvoltării: Activitățile fizice sunt esențiale nu doar pentru sănătate, ci și pentru formarea unei personalități echilibrate.
- Integrarea în diverse domenii educaționale: Educația fizică este integrată în curricula educațională mai largă, fiind corelată cu alte discipline, cum ar fi educația pentru sănătate, științele sociale și chiar artele.
- Abordarea interdisciplinară: Educația fizică integrată include nu doar mișcare fizică, ci și cunoștințe din domenii precum anatomia, fiziologia, psihologia, pedagogia, chiar tehnologia, pentru a dezvolta și sprijini dezvoltarea holistică a individului.

Importanța integrării educației fizice în contextul educațional și social este esențială deoarece:

- Promovează un stil de viață sănătos și reduce riscurile asociate sedentarismului (de exemplu, obezitatea, bolile cardiovasculare, diabetul).
- Sprijină dezvoltare echilibrată a individului printr-o combinație de educație fizică, educație mentală și socială.
- Contribuie la integrarea socială a diverselor grupuri, inclusiv a celor cu nevoi speciale, fiind un instrument de incluziune socială prin sport și mișcare.
- Sprijină educația continuă, atât în școli, cât și în mediile de învățământ superior, prin dezvoltarea competențelor fizice, dar și a abilităților de colaborare, leadership și disciplină.

I.2. Scopurile educației fizice: dezvoltarea fizică, psihică și socială a individului prin activități fizice, sport și mișcare.

Scopurile educației fizice sunt multidimensionale și urmăresc dezvoltarea integrată a individului în diverse aspecte:

- Educația fizică promovează sănătatea și dezvoltarea corpului uman prin activități care îmbunătățesc rezistența, forța, flexibilitatea și coordonarea motorie. Exercițiile fizice contribuie la consolidarea sistemului cardiovascular, osos și muscular, reducând riscurile de boli cronice și îmbunătățind performanța fizică generală.
- Dezvoltarea psihică: activități fizice stimulează dezvoltarea cognitivă, emoțională și mentală. Educația fizică ajută la creșterea autocontrolului, a perseverenței, autodisciplinei și capacității de a lucra în echipă. Mișcarea ajută la reducerea stresului și anxietății, dezvoltarea și starea mentală și echilibrul emoțional.
- Dezvoltarea socială: educația fizică promovează interacțiunea socială și învățarea comportamentului de grup. Activi-

tăți fizice și sportive sunt o modalitate eficientă de a învăța valori precum respectul față de ceilalți, colaborarea, fair-play-ul și comunicarea. De asemenea, participarea activității fizice este un mijloc prin care tinerii învață să accepte reguli și să lucreze pentru atingerea obiectivului comun, ceea ce contribuie la dezvoltarea competențelor sociale.

De asemenea, educația urmărește crearea unei atitudini pozitive față de activitate fizică, încurajând studenții să adopte stilul de viață activ pe termen lung, ceea ce are beneficii directe asupra sănătății fizice și mentale pe toate vieții.

I.3. Istoria educației fizice: evoluția și influențele educației fizice de-a lungul timpului, de la educația greacă antică la modelele contemporană.

Istoria educației fizice este strâns legată de evoluția conceptului de îngrijire a corpului și de rolul mișcării în dezvoltarea umană. Educația fizică a fost influențată de diverse culturi și civilizații de-a lungul istoriei, iar unele dintre cele mai semnificative momente istorice includ:

- **Antichitatea greacă:** la greci, educația fizică era considerată o parte esențială a formării unui cetățean complet. Filozofi precum Platon și Aristotel promovau ideea unui corp și al unui spirit sănătos, având un rol central în educația tinerelor generații. Jocurile olimpice antice, organizate în onoarea zeilor, erau doar competiții sportive, ci și evenimente religioase și educaționale. În Grecia antică, educația fizică era strâns legată de pregătirea militară și formarea unui caracter puternic.
- **Roma antică:** romanii au împrumutat multe dintre conceptele grecești, dar au adăugat și un accent mai mare pe aplicațiile militare ale educației fizice. Ei au pus accent pe antrenamentele fizice ca mijloc de a pregăti soldați eficienți.

- **Evul Mediu:** În această activitate, educația fizică a fost mai puțin centrală, iar activitățile fizice erau legate mai multe activități agricole sau de divertisment. Totuși, în cadrul mănăstirilor și al instituțiilor educaționale, se păstrează unele forme de exerciții fizice pentru sănătatea trupului.
- **Renașterea:** în perioada Renașterii, cu renașterea interesului pentru corpul uman și pentru educația fizică ca parte integrantă a educației generale, figura lui Pietro de Ciriaci a promovat educația fizică pentru dezvoltarea unei bune sănătăți și al unei echilibrări între corp și minte.
- **Secolul XIX și începutul educației fizice moderne:** la începutul secolului XIX, în Germania și Suedia au apărut primele forme sistematizate de educație fizică (metodele lui Friedrich Ludwig Jahn în Germania și Pehr Henrik Ling în Suedia). Acestea au fost influențate de dorința de a crea cetățeni activi și sănătoși, pregătiți pentru viața de zi cu zi și pentru înfruntarea provocărilor militare.
- **Secolul XX și evoluția educației fizice contemporane:** în această activitate, educația fizică a început să fie recunoscută ca un domeniu educațional distinct, cu scopuri educaționale clare. S-a pus accentul pe includerea în activităților fizice ca urmare a educației complete și integrate. Apariția sporturilor moderne și a organizării lor a determinat o expansiune a educației fizice, iar începerea educației fizice și a sportului ca disciplină academică a marcat începutul educației fizice în învățământul superior.

I.4. Concepte fundamentale ale educației fizice integrative:

Abordarea holistică a educației fizice, integrarea mișcării în procesul educației și beneficiilor unui program de educație fizică echilibrat.

Educația fizică integrativă reprezintă o abordare holistică a procesului educativ, care recunoaște interconectivitatea între corp, minte și

emoții. În cadrul acestei abordări, educația fizică nu este privită doar ca o activitate fizică de menținere a sănătății, ci ca un proces educativ complex care contribuie la dezvoltarea integrală a individului. Iată câteva concepte fundamentale:

1. Abordarea holistică a educației fizice: educația fizică integrativă se bazează pe ideea că dezvoltarea fizică a studenților nu este un scop izolat, ci face parte dintr-un proces mai larg de formare a unei personalități echilibrate și sănătoase. Acesta include nu doar dezvoltarea abilităților motrice și a capacității fizice, ci și stimularea gândirii critice, gestionarea emoțiilor și a comportamentelor, dezvoltarea relațiilor interpersonale și îmbunătățirea stării generale de bine. Abordarea holistică încurajează studenții să fie conștienți de legătura dintre activitatea fizică și starea lor mentală și emoțională, promovând un stil de viață activ și echilibrat pe termen lung.

2. Integrarea mișcării în procesul educațional: un concept fundamental al educației fizice integrative este includerea mișcării în toate aspectele educației, nu doar în cadrul orelor de educație fizică. Mișcarea este văzută ca o componentă esențială a procesului de învățare și dezvoltare. Activitățile fizice pot îmbunătăți concentrarea, memoria, și procesul de învățare în general, în timp ce reduc nivelurile de stres și anxietate, aspecte frecvent întâlnite în viața studenților. Astfel, integrarea mișcării în viața cotidiană a studenților, prin pauze active, activități extracurriculare sau prin îmbunătățirea mediului de învățare, contribuie la o experiență educațională mai completă și mai eficientă.

3. Beneficiile unui program de educație fizică echilibrat: un program de educație fizică bine conceput și echilibrat aduce numeroase beneficii pentru studenți, pe plan fizic, mental și social. Printre acestea se numără:

- **Îmbunătățirea sănătății fizice:** activitățile fizice regulate îmbunătățesc condiția fizică generală, cresc rezistența, flexibilitatea și forța, reduc riscurile de afecțiuni cronice și contribuie la menținerea unei greutate corporale sănătoase.

- *Beneficii mentale și emoționale:* exercițiile fizice stimulează producția de endorfine, hormonii fericirii, reduc stresul și îmbunătățesc starea de spirit. De asemenea, sporturile și activitățile fizice în grup pot sprijini dezvoltarea abilităților de colaborare, comunicare și gestionare a conflictelor.
- *Creșterea performanței academice:* mișcarea regulată îmbunătățește fluxul sanguin către creier, ceea ce poate duce la o mai bună concentrare, memorie și capacitate de învățare. De asemenea, activitățile fizice reduc oboseala și pot îmbunătăți somnul, factori esențiali pentru performanțele academice.
- *Socializare și dezvoltare a competențelor sociale:* educația fizică oferă oportunități de interacțiune socială, în care studenții pot învăța să lucreze în echipă, să își asume roluri de lideri și să rezolve conflicte într-un cadru colaborativ. Aceste abilități sunt esențiale pentru viața personală și profesională.

Un program de educație fizică echilibrat oferă studenților multiple beneficii fizice, mentale și sociale. Activitatea fizică reglementată îmbunătățește sănătatea cardiovasculară, crește rezistența musculară și dezvoltă coordonarea motrică. Pe lângă beneficiile fizice, exercițiile fizice stimulează eliberarea de endorfine, reducând stresul și dezvoltarea și starea de spirit. De asemenea, promovează disciplina, responsabilitatea și lucrul în echipă prin sporturi de grup. Educația fizică ajută la dezvoltarea unui stil de viață activ, prevenind obezitatea și alte afecțiuni cronice. Pentru studenți, activități cresc performanță academică, sporind capacitatea de concentrare și memoria. În ansamblu, un program echilibrat contribuie la viața mai sănătoasă

În concluzie, educația fizică integrativă la studenți este mult mai mult decât un simplu exercițiu fizic. Este un instrument educațional puternic care promovează un stil de viață activ, sănătos și echilibrat, care contribuie la dezvoltarea globală a individului, integrându-se în mod natural cu celelalte domenii ale educației.

SEMINAR

evaluare continuă a cunoștințelor

Întrebări generale despre Educația fizică integrată:

- 1) Ce înseamnă „Educația fizică integrată” și care sunt principalele sale obiective?
- 2) Cum se diferențiază Educația fizică integrată de abordările tradiționale ale educației fizice?
- 3) De ce este importantă integrarea educației fizice în curriculum școlar general?
- 4) Care sunt beneficiile educației fizice integrate pentru dezvoltarea globală a unui student (fizică, cognitivă, emoțională și socială)?
- 5) Cum contribuie Educația fizică integrată la promovarea unui stil de viață sănătos pe termen lung?

Întrebări legate de metodologia și strategii:

- 6) Ce strategii didactice pot fi folosite pentru a integra educația fizică în alte domenii de învățământ (ex. matematică, științe, limba română)?
- 7) Cum pot fi adaptate activitățile fizice pentru a răspunde nevoilor diversificate ale elevilor (de exemplu, elevi cu dizabilități)?
- 8) Care sunt provocările pe care un cadru didactic le poate întâmpina în integrarea educației fizice în curriculum și cum le poate depăși?
- 9) Cum poate fi evaluată performanța elevilor într-o abordare integrată a educației fizice?

Întrebări legate de dezvoltarea abilităților sociale și emoționale:

- 10) Cum influențează activitățile fizice integrate dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și cooperare între elevi?
- 11) În ce mod educația fizică integrată poate contribui la dezvoltarea încrederii în sine și a autocontrolului?

- 12) Cum pot fi utilizate activitățile fizice pentru a promova incluziunea și respectul între elevi din diverse grupuri socio-culturale?

Întrebări despre impactul Educației fizice integrate:

- 13) Cum poate educația fizică integrată să sprijine realizarea unei educații echilibrate și a unui curriculum holistic?
- 14) Ce impact poate avea integrarea activităților fizice asupra performanței academice a elevilor?
- 15) Care sunt impactele pe termen lung ale unei educații fizice integrate asupra sănătății mentale și fizice a elevilor?
- 16) Ce oportunități oferă educația fizică din punct de vedere al socializării?

Aceste întrebări pot stimula discuții despre teoria și practica Educației fizice integrate, dar și despre importanța acestui tip de educație în formarea holistică a studenților. De asemenea, ele pot ajuta la analiza modului în care educația fizică poate contribui la dezvoltarea competențelor necesare în viața cotidiană.