

Iulian Cacenschi

# SINTEZE DE TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE



Concepte esențiale și repere integrate  
pentru formare și evaluare, necesare  
în susținerea examenelor de titularizare,  
definitivare și gradul didactic II

## CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE .....	9
<b>A. MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONȚINUTURILOR TEMATICE ȘTIINȚIFICE ȘI METODICE .....</b>	<b>11</b>
1. Conceptele și noțiunile fundamentale din educație fizică și sport .....	12
2. Idealul în educație fizică și sport .....	20
3. Funcțiile educației fizice și sport .....	23
4. Concepții actuale despre educație fizică și sport .....	31
5. Obiectivele educației fizice și sportului .....	33
6. Formele de organizare a educației fizice și sportului .....	38
7. Motricitatea la vârstele școlarității .....	45
8. Învățarea motrică în educație fizică și sport .....	54
9. Cunoștințele teoretice de specialitate .....	60
10. Deprinderile motrice .....	63
11. Priceperile motrice .....	68
12. Calitățile/aptitudinile motrice .....	69
13. Mijloacele educației fizice și sportului .....	95
14. Efortul în lecția de educație fizică și sport .....	108
15. Acțiunile profesorului în lecția de educație fizică și sport .....	120
16. Lecția de educație fizică și sport .....	123
17. Principiile didactice specifice educației fizice și sportului .....	139
18. Metodele de instruire în educație fizică și sport .....	160
19. Proiectarea activității didactice .....	185
20. Evidența în educație fizică și sport .....	198
21. Evaluarea la disciplina educație fizică și sport .....	202
22. Sistemul național școlar de evaluare (SNSE) la educație fizică .....	218
23. Componentele Curriculumului Național .....	222
24. Sistemul de educație fizică și sport din România .....	231
<b>B. ANEXE .....</b>	<b>237</b>

Tabelul nr. 1. Caracteristicile motricității/particularități bio-psiho-sociale ale elevilor

Tabelul nr. 2. Distribuția procedeelelor metodice în abordarea dezvoltării calităților motrice, pe clase

Tabel nr. 3. Distribuția formelor de manifestare a calităților motrice abordate de programele școlare

Tabel nr. 4. Metodele și procedeele metodice de instruire în educație fizică și sport

Tabel nr. 5. Metodele de instruire – detalieri

Tabel nr. 6. Tipuri de exersare

Tabel nr. 7. Alte categorii de metode didactice prezentate de Dragnea A.

Tabelul nr. 8. Metodele utilizate în educație fizică și sportivă – perspectivă combinată

Analiza comparativă între programele de examen de titularizare-definitivare-gradul II la disciplina Educație fizică

Subiecte date la examenul de titularizare în perioada 2010-2025 – Teoria Educației fizice și sportive

Subiecte date la examenul de titularizare în perioada 2010-2025 – Metodică Educației fizice și sportive

Subiecte date la definitivare în perioada 2012-2025 – Teoria Educației fizice și sportive

Subiecte date la definitivare metodică în perioada 2012-2025 – Metodică Educației fizice și sportive

## CUVÂNT ÎNAINTE

Având în vedere că Programele examenelor de acces și promovare în cariera didactică la disciplina Educație fizică și sportivă au fost modificate în ultimii ani, am considerat util să aducem în atenția viitorilor candidați o lucrare unitară care să cuprindă cele mai importante elemente teoretice și metodice pentru o abordare rapidă, coerentă, variată, comparativă și sintetică a conținuturilor tematice, regăsite în cadrul celor 3 examene (titularizare, definitivare, gradul II), după cum urmează:

1. Prezentarea tuturor conținuturilor tematice conform programelor de examen:
  - a) în ordine aproximativ cronologică, cu adăugiri pentru conținuturile diferite dintre tipurile de examen;
  - b) într-o formulare sintetică, esențializată;
  - c) cuprinzând variante de răspuns bazate pe expunerile principalilor autori consacrați, specialiști ai domeniului educației fizice și sportive (Gheorghe Cârstea, Adrian Dragnea, Gloria Rață ș.a.), regăsiți în bibliografia obligatorie de examen;
2. Includerea unor instrumente de pregătire/învățare/memorare rapidă și de abordare globală și – în același timp – comparativă, a diverselor capitole tematice, ori concepte specifice:
  - a) tabele comparative/grafice/planșe care să întregesc experiența și capacitatea candidaților de a aborda subiectele de examen dintr-o perspectivă logică, interconectată și mai concentrată față de lucrările standard, care sunt vaste și cu informații care depășesc cadrul restrâns impus de cerințele subiectelor de examen;
  - b) tabele statistice.
3. Atașarea unor informații care să ofere o bună orientare în cadrul larg al etapelor premergătoare examenelor specifice:
  - a) informații sintetizate, explicații și atenționări atât pentru viziunile diferite, cât și pentru aspectele contradictorii dintre autori;
  - b) integrarea atât a părții teoretice, cât și a celei metodice, din tematica examenelor, pornind exact, concret și cronologic de la programele de examen, astfel încât să poată fi identificate ușor și complet, de la primul capitol până la ultimul;
  - c) recomandări/îndrumări care să ușureze memorarea conținuturilor, formularea răspunsurilor și abordarea creativă (acolo unde este cazul) a subiectelor de examen.
  - d) aspecte actualizate care derivă din legislația actuală fără a contraveni spiritului programelor de examen;
  - e) analize comparative;
  - f) glosar de termeni.

Nădărdăm că toate acestea vor fi de folos tuturor candidaților în efortul de însușire a cunoștințelor profesionale din perioada de pregătire!

Vă dorim spor la învățat și mult succes!

## A. MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONȚINUTURILOR TEMATICE ȘTIINȚIFICE ȘI METODICE

Programa de examen ne indică principalele capitole tematice specifice Teoriei educației fizice, unde regăsim noțiunile importante pe care un profesor trebuie să demonstreze că le deține pentru a lucra eficient în unitatea de învățământ în care este sau urmează să fie încadrat.

Sunt noțiuni de natură teoretică ce trebuie însușite, memorate și redată în foaia de examen ca atare, chiar dacă modalitatea de formulare a cerințelor din cadrul subiectelor de examen solicită de multe ori și gândirea logică prin care se pot face legături sau conexiuni între componentele interne (atât la nivel de definiție, de clasificare ori de prezentare detaliată a oricărui subcapitol tematic în parte).

Din acest motiv, nu este recomandat să se recurgă la o simplă memorare mecanică, ci să se acopere tematica de examen în contextul ansamblului bine articulat dintre toate noțiunile specifice, atât din perspectiva argumentărilor teoretice prezentate de specialiști, precum și din experiența practică valorificată în activitatea de practică pedagogică din timpul studenției, ori din profesarea în cadrul unei/unor unități de învățământ (pentru cei care au avut și această șansă).

Astfel, am considerat necesar să abordez toate capitolele tematice sub forma unei sinteze care să acopere atât bibliografia obligatorie, cât și necesitatea inserării unor aspecte care țin de actualizarea corespunzătoare reglementărilor legislative și/sau metodologice în vigoare (ex.: *planificare modulară* versus *planificare semestrială*, anul școlar nemaifiind structurat pe semestre, ci pe module etc.).

Dacă privim comparativ la programele de examen (titularizare, definitivat, gradul II) constatăm că avem un anumit număr de capitole tematice majoritar comune, dar sunt și câteva capitole care nu se regăsesc decât în cadrul unuia dintre aceste examene.

Pe parcursul prezentei lucrări, am vizat includerea tuturor informațiilor strict necesare care să acopere toate capitolele tematice, selectând conținuturi abordate de principalii autori din bibliografie, chiar dacă aceștia nu oferă în mod integral cunoștințe despre fiecare noțiune în parte, dar care se completează unul pe celălalt. Rămâne la latitudinea fiecărui candidat să-și aleagă varianta de răspuns, pe care o memorează mai ușor și căreia îi pătrunde structura, logica și relevanța, astfel încât să poată răspunde și în situația cerințelor formulate în mod „capcană”.

De aceea, nu sunt excluse și variante de răspuns personalizate, care să fie relevante din perspectiva elementelor esențiale regăsite în expunerile autorilor consacrați, respectiv în literatura de specialitate.

Pentru a ușura efortul candidaților în însușirea conținuturilor indicate de programele de examen, dar și pentru formarea capacității de înțelegere, selectare, memorare, formulare și de redare a unor răspunsuri corecte, complete și relevante, am structurat lucrarea de față în câte 3 subcapitole distincte:

**A. Aspecte introductive și capcane terminologice** – în care am dorit să atrag atenția asupra problematicii actuale a fiecărui capitol tematic în parte (tipul de examen la care se regăsește, modificări suferite, evitarea unor confuzii în interpretare, evidențierea unor conexiuni și intercondiționări terminologice etc.)

- B. Variante de abordare a conținutului specific tematicii științifice, conform cerințelor subiectelor de examen** – în care am dorit să ofer, într-un mod sintetizat, selectat, completat și actualizat, informațiile strict necesare specifice conținuturilor științifice.
- C. Variante de abordare a conținutului programelor de examen pentru metodică predării** – în care am dorit să ofer câteva îndrumări, recomandări și opțiuni în abordarea subiectelor specifice metodicii predării.

Demersul propus urmărește articularea unei viziuni globale, teoretice și metodice asupra disciplinei, necesară pregătirii pentru cele trei tipuri de examen, rămânând deschis altor perspective și variante de răspuns, neexistând pretenții de exhaustivitate sau de excludere pentru alte forme de abordare.

## 1. Conceptele și noțiunile fundamentale din Educație fizică și sport

(*titularizare + definitivare + gradul II*)

### A. Aspecte introductive și capcane terminologice

- > Conceptele și noțiunile fundamentale reprezintă primul capitol abordat la examene și cuprinde o serie de informații de natură teoretică cu care operează profesorul în cunoașterea, înțelegerea și comunicarea profesională a componentei științifice; la gradul didactic II se pune accentul chiar pe „*aspecte noi în terminologia domeniului educației fizice și sportului*”, însă uneori se întâmplă ca aceste „aspecte noi” să tranșeze bibliografia obligatorie de examen, ceea ce implică o permanentă informare și documentare din literatura de specialitate și din documentele legislative care se modifică relativ mai des comparativ cu metodologia de examen.
- > Aceste concepte și noțiuni nu trebuie confundate cu cunoștințele teoretice de specialitate. Cu acestea din urmă operează elevul, fiind necesar să le învețe, iar apoi să le poată reda verbal și să demonstreze că le stăpânește și că și le-a însușit corespunzător, prin reacții/comportamente/execuții motrice/fizice/atitudinale, putând fi evaluate de către profesor.
- > Este necesară o bună stăpânire a proprietății termenilor pentru a se evita confuzii față de termeni/concepte cu exprimare apropiată pe care le regăsim în cuprinsul literaturii de specialitate.
- > Educația fizică – ca **noțiune fundamentală** – nu trebuie confundată cu Lecția de Educație fizică – ca principala **formă de organizare** a activității de educație fizică.
- > Deprinderile motrice, priceperile motrice, calitățile motrice și exercițiul fizic pot fi abordate atât ca **noțiuni fundamentale** (unde se cere doar redarea definiției), dar și ca teme de sine stătătoare (unde pot fi solicitate și alte informații suplimentare: clasificare, tipologie etc.).
- > Termenul de *motricitate* este abordat ca **noțiune fundamentală**, în cadrul mișcării omului (înnăscută și dobândită, în ansamblu), chiar dacă îl găsim asociat și în expresia **psihomotricitate**, respectiv în capitolul **caracteristicile motricității la vârstele școlarității (particularitățile bio-psiho-sociale)**; de asemenea, să avem grijă să nu facem confuzii cu ceilalți termeni: **capacitate motrică, performanță motrică, deprinderi și priceperi motrice**.

- O situație sensibilă este regăsită la nivelul cuvântului **motric**, folosit în expresiile „**actul motrice**”, „**acțiunea motrice**”, „**activitatea motrice**” și „**capacitatea motrice**”, de către autorii Cătăneanu M.S. și Ungureanu A. care menționează în nota de subsol: „*Conform tuturor dicționarelor limbii române, cuvântul motrice este adjectiv invariabil*”. Însă nu putem să preluăm termenul în această formă, deoarece se produce o confuzie ce vine din interferența dintre limbajul fizicii (și al mecanicii) și cel al educației fizice. Confuzia pornește de la asemănarea dintre expresiile „**forța fizică**” și „**forța motrice**”. Prima – „**forța fizică**” – reprezintă o capacitate funcțională a organismului fiind utilizată în planul funcțional-biologic, în timp ce a doua – „**forța motrice**” – este una tehnică și reprezintă o mărime fizică folosită în planul cauzal-mecanic. Expresia mai este întâlnită, în sens metaforic, și în alte domenii: în filozofie (**forța motrice a progresului**), în sociologie (**forța motrice a schimbării sociale**) ș.a. De aceea trebuie să evităm inclusiv suprapunerea terminologică dintre termenul „**forță motrice**” care este consacrat în fizică și cel de „**forță**”, utilizat în educația fizică și sport ca denumire a unei calități motrice. În concluzie, avem de-a face cu un caz tipic de normă terminologică profesională care primează asupra normei lingvistice stricte.
- **Dezvoltarea fizică și învățarea motrică** au dublă perspectivă: de rezultat/finalitate și de acțiune/proces în urma căreia/căruia sunt atinși niște indicatori.

## **B. Variante de abordare a conținutului specific tematicii științifice, conform cerințelor subiectelor de examen (definiții, elemente componente)**

Aproximativ toate cerințele de la examene au vizat redarea completă a definițiilor acestor termeni, motiv pentru care îi vom aborda pe fiecare în parte, așa cum îi regăsim la principalii autori din bibliografie. Fiecare candidat are posibilitatea să aleagă una dintre definițiile prezentate, astfel încât să aibă siguranța unui răspuns corect, dar și posibilitatea alegerii variantei pe care o simte cea mai ușor de memorat și de redat pe foaia de examen. Menționăm că toate noțiunile fundamentale sunt acoperite în prezenta lucrare, chiar dacă nu toți autorii consacrați, regăsiți în bibliografiile de examen, le-au abordat în mod integral.

### **1. Educația fizică**

*Este o activitate umană de practicare sistematică și conștientă a exercițiilor fizice, desfășurată atât sub formă de proces instructiv-educativ bilateral în vederea realizării unor obiective bine precizate (perfecționarea dezvoltării fizice/corporale și a capacității motrice a subiecților etc.), precum și ca activitate independentă realizată individual sau în grup, desfășurată numai în timpul liber al subiecților și fără supravegherea conducătorului procesului bilateral. (Cârstea Gh.)*

*Este o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică, desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric, precum și a componentelor cognitivă, afectivă și social-relațională, determinând creșterea calității vieții. (Dragnea A.)*

*Este o componentă a educației generale, care prin intermediul exercițiului fizic, desfășurat voluntar, în mod organizat ori independent, produce schimbarea comportamentului uman în diferite planuri: motric, cognitiv, social, moral, afectiv și estetic. (Rață G.)*

## 2. Sportul

*Este un mijloc utilizat în educația fizică, precum și un fenomen social deosebit de complex, atât ca structură, cât și ca funcții sociale, având ca trăsătură fundamentală competiția și existând, la modul concret, prin structuri motrice diferențiate pe discipline, ramuri și probe sportive. Valorifică acumulările câștigate prin antrenament sportiv și vizează performanța maximă. (Cârstea Gh.)*

*Este o activitate bazată pe acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport, prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate în performanțe diferite (recordul, depășirea proprie, a partenerului/a adversarului), precum și o activitate motrică spontană și competitivă, de loisir sau de întrecere, desfășurată în cadru instituționalizat sau independent. (Dragnea A.)*

*Este un fenomen social complex și divers ce cuprinde multiple aspecte motrice, biologice, psihologice, sociale, organizatorice, educative etc., precum și un mod de viață care se desfășoară după reguli, în condiții și după modalități de manifestare strict stabilite, având drept caracteristică principală competiția, întrecerea și obținerea de performanțe sportive ridicate, în limitele unui comportament civilizată și respectând regulamente de desfășurare. (Rață G.)*

## 3. Antrenamentul sportiv

*Reprezintă procesul instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului la eforturi fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice. (Cârstea Gh.)*

*Este un proces cu o durată specifică, conceput ca un sistem motric funcțional în vederea realizării unei conduite performanțiale în concurs, ca rezultat al adaptării superioare a organismului la eforturi fizice și psihice intense. (Dragnea A.)*

## 4. Dezvoltarea fizică

*Reprezintă rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman, concretizată în indici morfologici (somatici) și funcționali (fiziologici) calitativi și armonioși, cât mai apropiați de valorile atribuite organismului sănătos la diferite vârste. (Cârstea Gh.)*

## 5. Capacitatea motrică

*Reprezintă potențialul uman dinamic (progresiv sau regresiv, pe parcursul întregii vieți) dat de unitatea dintre calitățile și deprinderile sau priceperile motrice. (Cârstea Gh.)*

*Este o rezultată plurifactorială a interacțiunii dintre componentele stabile (aptitudini, calități, deprinderi motrice, structuri operaționale, cunoștințe, experiență) și componentele de stare (motivație și stări emoționale). De asemenea, reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice. (Dragnea A.)*

*Reprezintă ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare, regăsite în unitatea dintre calitățile și deprinderile sau priceperile motrice. (Rață G., citând din Terminologia Educației fizice și sportului – 1974).*

## 6. Deprinderile motrice

*Sunt acțiuni motrice umane însușite pe parcursul vieții individuale, prin exersare conștientă și sistematică, și care, odată consolidate, se execută cu indici superiori de precizie, stabilitate, cursivitate, expresivitate, coordonare, ușurință și rapiditate, printr-un consum minim de energie. (Cârstea Gh.)*

*Reprezintă componente ale activității voluntare, complet sau parțial automatizate, care prin exersare dobândesc indici superiori de eficiență. (Dragnea A.)*

*Sunt acte sau acțiuni motrice ajunse, prin exersare, la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență. (Rață G.)*

## 7. Priceperile motrice

*Sunt acțiuni motrice însușite în ontogeneza umană, ulterioare deprinderilor motrice și care exprimă, în ultimă instanță, măiestria motrică a indivizilor umani, mai ales în situații variabile și competitive. (Cârstea Gh.)*

*Sunt rezultate ale învățării motrice, care urmăresc valorificarea capacității intelectuale și motrice ale subiectului, prin adaptarea acestora la sarcini motrice noi. (Dragnea A.)*

*Reprezintă posibilitatea realizării în mod conștient și în condiții variate a unor acțiuni de mișcare, pe baza cunoștințelor și a experienței dobândite într-o activitate anterioară. (Rață G.)*

## 8. Aptitudinile (calitățile) motrice

*Reprezintă însușirea psiho-fizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice, care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate-elasticitate-flexibilitate. (Cârstea Gh.)*

*Reprezintă caracteristici înnăscute ale motricității individului, al căror nivel se dezvoltă pe parcursul vieții după o dinamică dependentă de mai mulți factori: fondul genetic al individului, caracteristicile procesului de creștere și dezvoltare biologică la diferite vârste, cadrul geografic și social, implicarea într-un proces formativ organizat și specializat. (Dragnea A.)*

Reprezintă însușiri esențiale ale activității musculare exprimate prin intermediul actelor motrice, condiționate de structura și capacitățile funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului, dar mediate și de procesele și capacitățile psihice. (Rață G. citându-l pe Ardelean T.)

## 9. Exercițiul fizic

Reprezintă acțiunea motrică voluntară realizată în mod deliberat și repetat sistematic, în scopul realizării obiectivelor instructiv-educative specifice: dezvoltarea aptitudinilor motrice, formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice, ameliorarea indicilor morfo-funcționali etc. De asemenea, reprezintă actul (gestul) motric special și specializat, deoarece este considerat mijlocul specific de bază utilizat pentru realizarea obiectivelor educației fizice și sportului. (Cârstea Gh.)

Reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și antrenamentului sportiv și care presupune atât repetare sistematică, precum și posibilitatea de a construi și de a asambla o conduită motrică proprie. (Dragnea A.)

Este mijlocul specific de bază pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și constă în acțiuni de mișcare concepute, programate și efectuate conștient și sistematic, conform unor norme metodice bine precizate. (Rață G.)

## 10. Mișcarea omului

**Motricitatea** omului reprezintă capacitatea acestuia de a efectua mișcări care implică un predominant efort fizic și cuprinde totalitatea mișcărilor efectuate de om numai cu ajutorul mușchilor scheletici, pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există, inclusiv prin practicarea unor sporturi, fiind de diferite tipuri (ciclică, aciclică, activă, pasivă, voluntară, involuntară, uniformă, neuniformă etc.) și având caracteristici spațiale, temporale, energetice etc. (Cârstea Gh.)

**Motricitatea** omului este o însușire a ființei umane, înnăscută și dobândită, de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimulii interni sau externi, sub forma unei mișcări și cuprinde totalitatea actelor și acțiunilor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv prin practicarea anumitor probe și ramuri sportive.

**Motricitatea** reprezintă ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman și segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un reper, prin contracții musculare fazice sau dinamice ori își mențin o anumită postură prin contracții tonice. (Dragnea A.)

**Motricitatea** este formată din totalitatea actelor motrice efectuate de om, în situații diferite și diverse cu scopul de a se adapta stimulilor interni și externi și de a efectua activități eficiente și necesare. (Rață G.)

La nivelul motricității se oferă definiții nu doar pentru termenul în sine, ci și pentru cele **trei elemente componente** ale sale: **actele motrice**, **acțiunile motrice** și **activitățile motrice**.

*Actele motrice sunt fapte simple de comportare realizate în mod voluntar pentru îndeplinirea unor acțiuni sau activități motrice. Aici intră și actele reflexe instinctuale și automatizate. Un act motric special este exercițiul fizic, căruia i se mai spune și gest motric. (Cârstea Gh.)*

*Actele motrice sunt elemente de bază ale oricărei mișcări, efectuate în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice și se prezintă, de regulă, ca acte reflexe, instinctuale. Exemple: mișcarea de „pompare” a mingii în sol (la dribling), respectiv retragerea bruscă a mâinii la contactul cu focul/o suprafață fierbinte. (Dragnea A.)*

*Acțiunile motrice sunt ansambluri de acte motrice structurate în toturi unitare pentru a realiza diferite sarcini imediate. Deprinderile și priceperile motrice sunt acțiuni motrice reprezentative: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, târârea, cățărarea și escaladarea, etc., executarea lor având efecte imediate. (Cârstea Gh.)*

*Acțiunile motrice reprezintă un sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică, având în același timp și caracteristici constante (posibilitatea de a repeta o anumită sarcină motrică: cum este și scrisul), dar și caracteristici unice (repetarea nu este identică, ci prezintă și variații la fiecare repetare). (Dragnea A.)*

*Activitățile motrice sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem coerent de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective bine precizate. Activitățile motrice fundamentale sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițional-sportivă, activitatea motrică recuperatorie și activitățile motrice de timp liber. (Cârstea Gh.)*

*Activitățile motrice sunt ansambluri de acțiuni motrice, articulate sistemic, pe baza unor idei, reguli, forme organizatorice, având drept rezultată atingerea unui scop. (Dragnea A.)*

## 11. Cultura fizică

*Sintetizează toate valorile menite a fructifica exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologice, spirituale și motrice ale omului. Cultura fizică nu presupune, în sine, activitate. Ea cuprinde următoarele valori (Cârstea Gh.):*

- 1. valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice, de-a lungul istoriei sociale: discipline științifice în domeniu, regulamente competiționale, performanțe motrice, măiestria tehnică și tactică;*
- 2. valori create în dezvoltarea filogenetică a omului: idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală umană (reflectat și în unele opere clasice) și corecta practicare a exercițiilor fizice;*
- 3. valori create în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice, de natură materială sau create prin spectacolul sportiv;*
- 4. valori de ordin spiritual, gânduri și reflecții scrise despre practicarea exercițiilor fizice, despre unele proiecte de baze materiale sau instalații sportive.*

**Cultura fizică** reprezintă ansamblul de valori înfăptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică și sportivă, ce are drept țel ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului. (Dragnea A., citând din Terminologia educației fizice și sportului, 1978)

## 12. Psihomotricitatea

*Exprimă relațiile complexe interdeterminative dintre activitatea motrică și procesele psihice.* (Dragnea A. citând din V. Horghidan, 2000)

*Reprezintă structura mișcării inserată în relațiile complexe ale fizicului, psihicului și mediului exterior depinzând de funcțiile motrice și mentale și de efectul maturizării întregului organism.* (Rață G.)

La fel ca și în cazul motricității, și aici avem definiții atât pentru termenul în sine, cât și pentru componentele acesteia: **schema corporală, lateralitatea, ideomotricitatea și inteligența motrică**. La nivelul acestor noțiuni avem doar precizările făcute de Dragnea, care ne aduce în atenție aspecte abordate de Valentina Horghidan și de alți autori români și străini: R. Lafon, U. Șchiopu, Schilder, A. Porot ș.a.

**Schema corporală** este reprezentarea pe care o are fiecare individ asupra propriului corp prin care se diferențiază de alții, păstrând sentimentul permanent de a fi el însuși și care servește ca reper spațial în mișcările cele mai simple și în imaginea de sine. Aceasta include percepția și controlul corpului propriu (interiorizarea senzațiilor despre anumite părți ale corpului și despre corp în ansamblul său), echilibrul postural, lateralitatea bine afirmată, independența diferitelor segmente în raport cu trunchiul și a unora față de celelalte, stăpânirea impulsurilor și inhibițiilor asociate și stăpânirea respirației. (Dragnea A.)

**Lateralitatea** este predominanța funcțională a unei părți a corpului asupra alteia (mai ales a mâinii), rezultând din utilizarea preferențială a acesteia. (Dragnea A.)

**Ideomotricitatea** este dată de reprezentările mișcărilor pentru care există o experiență motrică anterioară, rezultate din și prin experiența de mișcare a propriului corp și a segmentelor sale. Ea constituie fundamentul antrenamentului mental, utilizat pentru învățarea actelor motrice sau pentru menținerea structurilor motrice în condiții de indisponibilitate pentru mișcare, cât și al antrenamentului de relaxare. (Dragnea A.)

**Inteligența motrică** reprezintă rezultatul interdependenței între motricitate și raționament, având ca atribute (Dragnea A.):

- > intuiția și operativitatea
- > rapiditatea comparării alternativelor
- > capacitatea de a prelucra în timp scurt o cantitate mare de informații senzoriale
- > capacitatea de înțelegere a sarcinii motrice
- > ușurința transferului
- > creativitatea motrică
- > capacitatea de anticipare.

