



# IDEI PRIVIND DESFĂȘURAREA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN MEDIUL ONLINE

## IDEAS ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE ONLINE ENVIRONMENT

## QUELQUES IDÉES SUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN LIGNE

Lt.col.lect.univ.dr. Gabriel Constantin CIAPA\*

Privarea societății de libertatea de exprimare prin mișcare a dus la apariția unor situații și posibilități de desfășurare a activităților curente în moduri cu totul inedite, totodată creându-se șansa găsirii de soluții noi la necesitatea de a performa la locul de muncă, de a rezista și de a supraviețui în mediul economic, de a avea o finalitate pozitivă, optimă în actul educațional. Acest tip de libertate fiind afectat, efectele constrângerii nu au ocolit domenii esențiale ale vieții sociale, domenii al căror „produs finit” contribuie la existența și supraviețuirea noastră, ca specie. În acest amalgam de modificări și de ajustări în toate domeniile, nici activitatea didactică nu a fost ocolită de adaptările cerute de situația generală, în care transferul de informație de la profesori către elevi/studenti/cursanți capătă conotații moderne, „clasicul” reducându-și, pe alocuri, din importanța dominantă, avută nu până nu demult. Acest material își propune să exprime câteva idei în ceea ce privește desfășurarea lecțiilor de educație fizică în mediul online, mediu care va capta întreaga atenție în perioada următoare.

*Depriving society of freedom of expression through movement has led to the emergence of situations and possibilities to carry out current activities in completely unique ways, while creating the chance to find new solutions to the need to perform at work, to resist and survive in the economic environment, to have a positive, optimal purpose in the educational act. Affected by this type of freedom, the effects of coercion have not bypassed essential areas of social life, areas whose "finished product" contributes to our existence and survival as a species. In this amalgam of changes and adjustments in all fields, the teaching activity was not bypassed by the adaptations required by the general situation, in which the transfer of information from teachers to pupils/students/learners acquires modern connotations, "the classic" reducing, sometimes, the dominant importance it had until recently. This material aims to express some ideas regarding the development of physical education lessons in the online environment, an environment that will captivate all the attention in the next period.*

*Priver la société de la liberté d'expression par le mouvement a déterminé l'apparition des situations et des moyens d'exercice de l'activité courante tout à fait original, en créant la possibilité de trouver de nouvelles solutions au besoin d'obtenir de meilleurs résultats au travail, de résister et de survivre dans l'environnement économique, d'avoir un but positif et optimal dans l'acte éducatif. Comme ce type de liberté est affecté, les effets de la coercition n'ont pas contourné des domaines essentiels de la vie sociale, des domaines dont le "produit fini" contribue à notre existence et à notre survie en tant qu'espèce. Dans ce fatras de changements et d'ajustements dans tous les domaines, l'activité d'enseignement n'a pas été contournée par les adaptations imposées par la situation générale où le transfert des connaissances des enseignants vers les élèves/étudiants/apprenants acquiert des connotations modernes, ainsi que le "classique" perde, par endroits, de l'importance dominante qu'il avait jusqu'à récemment. Cet article vise à exprimer quelques idées sur la manière de déroulement des cours d'éducation physique en ligne, un environnement qui retiendra l'attention dans la période à venir.*

**Cuvinte-cheie:** educație fizică; efort fizic; online; adaptare; lecție.

**Keywords:** physical education; physical effort; online; adaptation; lesson.

**Mots-clés:** éducation physique; effort physique; en ligne; adaptation; leçon.

Societatea, așa cum o știam acum câteva luni, a suferit schimbări profunde, cu efecte evidente asupra populației, asupra comportamentului oamenilor atât din perspectiva activităților

desfășurate de aceștia în mod particular, cât și din cea a manifestărilor colective. Schimbările survenite au influențat omul psihic, fizic, moral și economic, determinând modificări ample în manifestările acestuia. Influențele generate se pot regăsi în toate domeniile de activitate desfășurate de noi, concentrarea atenției și focusarea realizându-se, în principal, pe noțiunea de „adaptare”. Indiferent că

\*Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”  
e-mail: gabriel.ciapa@mta.ro

vorbim despre mediul economic, sau că abordăm modificări pe care fiecare dintre noi trebuie să le realizeze din perspectiva componentei personale, trebuie admis că societatea este supusă acestei noțiuni de „adaptare”.

Această adaptare și, în cele din urmă, reșezarea valorilor care ne definesc cuprind tot ceea ce înseamnă omul cu spațiul său existențial, cuprind tot ceea ce înseamnă definirea sa drept entitate individuală și distinctă, aparte de celelalte forme de viață de pe Pământ. Or, la această definire, contribuie o multitudine de forme de instruire sau de pregătire specializată, desfășurate în diferite etape ale vieții, cu precădere în perioada școlarizării, moment special al vieții, în care sunt consolidate cele mai importante componente ale psihicului, intelectului și fizicului uman.

Școala reprezintă locul în care ne sunt transmise informații utile în viața de zi cu zi, ne sunt furnizate idei, concepte, gânduri despre lumea înconjurătoare și despre societate, este locul în care ne sunt create noi deprinderi și abilități necesare existenței noastre, este cadrul în care apar posibilități reale de formare de prieteni, este locul în care actul educativ trebuie să se desăvârșească prin contribuția esențială a cadrelor didactice (învățători, profesori, educatori, instructori etc.), prin participarea necondiționată, activă și prin implicarea conștientă a elevilor/studentilor/cursanților în acest act. De altfel, calitatea actului educativ poate reprezenta fundamentul evoluției noastre, ca societate.

Modificările la care a fost supusă societatea în ultima perioadă au determinat utilizarea unei forme de transmitere a informațiilor în cadrul actului educativ, care, din multe privințe, a fost neglijată, nu a fost dezvoltată: cea pe cale virtuală, cea din mediul online.

Dacă în unele activități didactice, preponderent teoretice, transmiterea informațiilor și posibilitatea de asimilare a lor prin intermediul mediului online, aparent, se poate desfășura fără prea mari obstacole, atunci când trebuie abordate materii cu conținut majoritar practic, transmiterea, însușirea cunoștințelor și aplicarea acestora, categoric, vor avea de suferit.

### **Idei privind desfășurarea educației fizice în mediul online**

Una dintre activitățile didactice care contribuie la educarea elevilor/studentilor/cursanților este

cea care se realizează prin mișcare în cadrul unei discipline fundamentale cu contribuții esențiale pentru sănătatea individului: educația fizică. Această formă de educație este o componentă vitală a educației generale, datorită efectelor desfășurării reale a ei, care se va materializa, în cele din urmă, într-o stare de sănătate bună la nivelul întregii societăți. Finalitatea educației fizice trebuie să se regăsească în necesitățile sanogenetice ale oamenilor, în interesele lor sociale (integrare și relaționare), în nevoia satisfacerii unor experiențe motrice și în atingerea unor obiective de valoare, în cultivarea ideii de spiritualitate și cultură. De altfel, în „Terminologia educației fizice și sportului”, educația fizică este prezentată ca fiind „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul măririi, în principal, a potențialului biomotric al omului în concordanță cu cerințele sociale”<sup>1</sup>.

Cu alte cuvinte, educația fizică își aduce contribuția la formarea de abilități motrice, la însușirea de cunoștințe, la educarea valorilor umane și a atitudinilor pentru adoptarea și menținerea unui stil de viață cât mai activ, sănătos, la creșterea nivelului încrederii în potențialul propriu. Încurajarea adoptării unui mod de viață sănătos, completat de activități motrice esențiale, atât în rândul copiilor preșcolari, a elevilor/studentilor/cursanților, cât și în rândul adulților trebuie să reprezinte o prioritate națională, cu atât mai mult cu cât „activitățile specifice educației fizice, desfășurate în vederea obținerii unui nivel crescut de pregătire fizică, implică parcurgerea unui proces complex, dinamic și îndelungat, în cadrul căruia factorii psihici și fizici se întrepătrund și sunt interconștienți”<sup>2</sup>.

Rolul fundamental revine atât celor care creează și aplică strategiile naționale de dezvoltare, cât și celor care conduc activitatea în sine: educatori, învățători, profesori, instructori, specialiști, în care accentuarea relației dintre teorie și practică va favoriza viața sănătoasă, va dezvolta interesul elevilor/studentilor/cursanților pentru cunoașterea și înțelegerea profundă a acestei legături și a aplicativității mișcării asupra stării de sănătate și va contribui la dezvoltarea unei atitudini pozitive și de bunăstare a persoanelor, în cele din urmă a întregii societăți. Conduita și pentru unii, și pentru ceilalți trebuie să se afle sub semnul moralității, caracterizată de „cinste, loialitate, corectitudine,



obiectivitate... atașament față de cei pe care îi educă, stimulare, fără discriminare”<sup>3</sup>.

Transmiterea informațiilor de către cei specializați se face pe baza unui curriculum educațional, program care trebuie să întrunească și elemente din ramuri conexe educației fizice: psihologie, igienă, anatomie etc., dar și informații care pot dezvolta abilitățile de comunicare ale elevilor/studentilor/cursanților, creativitatea, gândirea rațională, dar și critică, imaginația etc., în condiții de siguranță și plăcere. Diversitatea și flexibilitatea unui curriculum educațional în educație fizică vor permite o cunoaștere normală, putând fi o cale pentru avansarea, în viitor, spre cariere în medicină, psihologie, asistență medicală, terapie ocupațională, sport etc.

Sintetizând ideile care definesc acest program de studii, pot fi create obiective reale ale disciplinei educație fizică, ancorate în cerințele sociale și care le vor permite elevilor/studentilor/ cursanților să dobândească cunoștințe importante din mult mai multe domenii, să favorizeze înțelegerea domeniului pentru o educație sau o carieră viitoare, să aplice cunoștințele însușite în vederea formării unei capacități de decizie obiectivă, având ca scop planificarea, organizarea, realizarea și evaluarea activităților sportive și a celor de recreere, să-și dezvolte simțul estetic și încrederea în posibilitățile proprii, să dobândească obiceiuri concrete față de îmbunătățirea stării de sănătate personale, să se transforme în cetățeni responsabili, respectabili, cu manifestări raționale și comportamente dezirabile, să dezvolte un angajament normal, legat de îmbunătățirea calității vieții personale și a comunității din care face parte.

Având în vedere cele prezentate anterior, pentru atingerea obiectivelor, intervenția educatorilor, învățătorilor, profesorilor, instructorilor sau a specialiștilor este esențială, indiferent dacă desfășurăm activitatea de predare în mod clasic sau dacă se realizează în mediul online. Dacă modul clasic de predare este arhicunoscut, cel în mediul online reprezintă o adevărată provocare, nu numai pentru cei care predau disciplina educație fizică, mai ales că *principalul obiectiv al școlii online este acela de a oferi educație, nu de socializare.*

Actul de predare a disciplinei educație fizică în mediul online este dependent de utilizarea tipului de comunicare care folosește atât resursele audio, cât și cele video, simultan sau alternativ, de

dispozitivele de transmitere și de primire a datelor. De altfel, realizarea actului educațional în condiții optime presupune accesul la resurse materiale eficiente, o calitate a *Internetului*<sup>4</sup> foarte bună, mai ales că informațiile și/sau conținutul de însușit sau realizat sunt furnizate prin intermediul acestuia.

Dacă în stilul clasic de predare conducerea lecției de educație fizică și dinamica efortului fizic sunt atributul în totalitate al conducătorului activității, în cazul celei desfășurate online, în funcție de tipul de lecție adoptat, se constată o distribuție a răspunderii asupra sarcinii de rezolvat și spre elevi/studenti/cursanți. Privarea de interacțiunea reală și desfășurarea educației fizice în mediul online pot constitui un plus pentru autocunoaștere, autocontrol și autoconducere a celor implicați în activitate.

Din punctul meu de vedere, ora de educație fizică poate fi teoretică, practică sau mixtă. În situația unei lecții de educație fizică teoretică, predată în mediul online, informațiile transmise trebuie să fie preponderent din acest domeniu, dar și din alte domenii conexe acestuia, în care cunoștințele acumulate pot fi valorificate în viața reală. Conținutul de transmis trebuie să fie foarte diversificat, cu informații multidisciplinare, interesante astfel încât tendința de apariție a monotoniei să fie minimizată cât mai mult cu putință, mai ales în instituțiile de învățământ care nu au ca finalitate specializarea în domeniul educației fizice și sportului.

În sprijinul predării conținutului teoretic, conducătorul activității poate utiliza o suită de mijloace tehnice care facilitează transmiterea informațiilor: mijloace video și audio. Un element tehnic care poate contribui la diversificarea modalității de predare îl constituie tableta grafică, foarte utilă în situația în care trebuie explicate cunoștințe specifice, dar și în situația în care trebuie indicate anumite mișcări sau exerciții. Acest accesoriu hardware aduce un plus pentru atractivitatea orei.

Abordarea materialelor teoretice cu finalitate certă și aplicativă constituie un avantaj pentru stârnirea curiozității, pentru creșterea atractivității și interesului manifestat de către elevi/studenti/cursanți față de această disciplină. Interacțiunea dintre profesor și elevi, în mediul online, se încheie, de cele mai multe ori, fără a avea un feedback din partea celor din urmă, ei abia așteptând să se

încheie ora. De aceea finalizarea unei lecții teoretice consider că este util a se realiza cu un set de întrebări sau cu un chestionar online, format din maxim 10 întrebări, din tema abordată în cadrul orei, aplicate prin intermediul unor platforme dedicate tuturor participanților la activitate. Astfel, se va putea primi un răspuns obiectiv și rapid, în timp real, asupra calității informațiilor transmise, asupra nivelului asimilării celor transmise și chiar asupra interesului manifestat de unii participanți la oră.

A doua modalitate prin care lecția se poate desfășura este cea practică, chiar dacă, aparent, este anormală desfășurarea educației fizice în mediul online prin realizarea unor seturi de exerciții fizice, simultan cu conducătorul activității sau utilizând materiale video, înregistrate de acesta sau de alți specialiști. Adoptarea acestui tip de lecție cu conținut practic este condiționată de prezența simultană a mijloacelor audio și video, și în cazul profesorului, și în cazul elevilor, precum și de o calitate ridicată a transmisiei de date. În aceste situații, cel care conduce activitatea trebuie să realizeze o scurtă prelucrare a elevilor cu privire la protecția datelor, la înregistrările care pot fi făcute și la distribuirea lor fără acordul posesorului calității de drept de autor.

Pentru prima situație, trebuie avută în vedere, ca element definitoriu, pregătirea locației individuale în care se va desfășura întreaga activitate motrică atât din partea conducătorului activității, cât și din cea a elevilor/studentilor sau a cursanților. Tot pentru această modalitate, este extrem de utilă folosirea de către profesor a unor căști audio wireless cu microfon încorporat prin care să-i îndrume, pe timpul realizării exercițiilor fizice, mai ales că profesorul și elevii vor lucra simultan.

Din punctul de vedere al conținutului lecției practice, se pot utiliza exerciții fizice simple, cu grad redus de dificultate, care se realizează fără a depune efort fizic mare, în condiții de siguranță, fără să fie nevoie de solicitarea unui ajutor extern. Aceste exerciții fizice pot fi specifice unor discipline sportive, precum gimnastică, arte marțiale, atletism etc. Exercițiile fizice mai pot fi din deprinderile motrice de bază și din cele aplicativ-utilitare, precum și din priceperile motrice, din calitățile motrice („reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență”<sup>25</sup>).

Deprinderile motrice sunt „manifestări motrice ale activității omului, efectuate în mod voluntar, care prin exersare dobândesc un nivel superior de automatizare sau sunt parțial automatizate și se reflectă în obținerea de rezultate optime cu consum minim de energie”<sup>26</sup>, pe când priceperile motrice „urmăresc valorificarea capacității intelectuale și motrice a subiectului prin adaptarea acestora la sarcini motrice noi”<sup>27</sup>.

În varianta a doua, cea a transmisiei unui program de pregătire fizică în format video, este esențial să menționez câteva aspecte care pot duce la îndeplinirea cu succes a obiectivelor lecției. Un prim aspect vizează programul de pregătire. Din punctul meu de vedere, acest program, dacă urmărește educarea unei calități motrice, trebuie să acopere dezvoltarea tuturor grupelor musculare, trebuie să urmărească o pregătire integrală, a întregului organism, nivelul de dificultate ales fiind unul potrivit grupei de studiu. De asemenea, durata efectivă a programului trebuie să fie adecvată nivelului de pregătire și să permită realizarea unor activități pregătitoare și de final pentru cei care participă la secvența de pregătire.

Sucesiunea etapelor, în cazul unei astfel de ore, ar putea fi următoarea: organizarea grupului (claselor) de elevi/studenti/cursanți, în care trebuie să se realizeze următoarele acțiuni: salutul, anunțarea temelor, prelucrarea normelor și măsurilor de siguranță care trebuie respectate pe timpul ședinței și aflarea (prin întrebări) a eventualelor modificări ale stării de sănătate ale participanților la lecție care ar putea împiedica realizarea programelor de pregătire fizică; transmiterea programului de pregătire fizică de către profesor elevilor/studentilor/cursanților; vizionarea programului de pregătire fizică de către elevi/studenti/cursanți; pregătirea locației în care fiecare elev/student/cursant își va desfășura activitatea motrică; realizarea pregătirii organismului pentru efort de către fiecare participant în parte, pentru că „trecerea de la starea de repaus la efectuarea unui efort fizic intens solicită organismului un anumit timp de acomodare (...), iar o încălzire corespunzătoare oferă posibilitatea executanților să folosească avantajos rezervele energetice de care dispun, stimularea și accelerarea funcțiilor respiratorii și circulatorii (...), încălzirea masei musculare, înlăturându-se posibilitatea de rupere a fibrelor musculare (...), creșterea excitabilității optime



a scoarței cerebrale (n.n. – cu rol în procesul de analiză, sinteză și emiteră a unor răspunsuri motrice corecte, în raport cu cerința practică a lecției)<sup>78</sup>; executarea individuală și înregistrarea modalității de lucru, bazat pe programul de pregătire fizică, primit de la profesor; transmiterea către profesor, cu cel mult 15 minute înainte de terminarea lecției, de către fiecare elev/student/cursant în parte a înregistrării video, din care să reiasă faptul că acesta a parcurs integral programul de pregătire; înregistrarea video va fi denumită astfel: *Tema nr. ... efs/numele/prenumele/grupa* și va fi încărcată pe platforma în care se desfășoară tot procesul didactic, în termenul stabilit anterior de profesor; încheierea organizată a ședinței, în care trebuie să se realizeze următoarele acțiuni: discutarea unor aspecte privind comportamentul studenților la lecția respectivă, recomandări pentru activitatea viitoare independentă, comunicarea unei teme pentru acasă, dacă este cazul, și salutul de final de lecție.

Pentru a lucra în siguranță, este indicat ca elevii/studentii/cursanții să respecte câteva reguli de bază: programele de pregătire, primite în format video, mai întâi se vizionează, apoi se lucrează practic în limita posibilităților fizice individuale; în situația unei condiții fizice care nu permite efectuarea programului neîntrerupt, este admisă oprirea lui, luarea unor pauze mai lungi, de câteva minute în plus pentru revenire și continuarea programului din momentul în care a fost oprit; se va lucra în ritm propriu, fără a grăbi execuția acțiunii motrice; schimbarea pozițiilor fundamentale de lucru nu trebuie realizată brusc – de exemplu, când se face trecerea din poziția culcat facial în poziția stând, este indicată trecerea printr-o poziție intermediară; echipamentul sportiv este obligatoriu, trebuind să fie lejer și adaptat exercițiilor care urmează să fie executate; nu trebuie realizate sărituri direct pe podea, fără a avea încălțăminte sport, iar dacă exersezi desculț, obligatoriu să existe un covor moale pe jos sau unul special dedicat activităților de fitness, util și în cazul exercițiilor fizice la sol; suprafețele de lucru trebuie să fie plate, nealunecoase, fără obstacole sau obiecte (mese, scaune, paturi, alte obiecte de mobilă și/sau decor etc.) care să împiedice realizarea acțiunilor motrice; este recomandată exersarea într-un spațiu cât mai mare – minim un pătrat cu latura de 2 m; nu este indicat să se execute exerciții fizice sub

grinzi de susținere, lustre sau obiecte suspendate; încăperea trebuie să fie bine aerisită înainte, iar, când se exersează, nu trebuie lăsate ușa și geamul deschise simultan; dacă este cazul, se pot folosi diferite recipiente cu apă plată și un prosop; nu se recomandă efectuarea exercițiilor fizice imediat după masă, trebuind să existe un minim de 90 de minute înainte de începerea programului de pregătire fizică; după finalizarea programului, este indicat să se respecte igiena individuală atât cea corporală, cât și cea a echipamentului sportiv.

Evaluarea activității motrice a fiecărui elev/student/cursant se poate desfășura fie în timp real, prin vizionarea directă a modalității de lucru a participanților, fie prin accesarea și vizionarea filmelor primite de la aceștia la finalul orei. În situația a doua, cea a primirii filmelor, aprecierea se realizează atât în lecția curentă, dacă timpul alocat permite acest lucru, cât și la începutul lecției următoare.

Evaluarea finală poate respecta același tipar, ca cel prezentat anterior, fie în timp real, fie prin transmiterea unui material video, dacă se urmărește doar componenta practică, în care să se poată distinge cerințele de final de disciplină, să poată fi observate clar standardele de îndeplinit, potrivit documentelor de organizare și planificare a disciplinei educație fizică. În situația unei evaluări finale teoretice, aplicarea unui test grilă, realizat prin intermediul unor platforme speciale, cu timp limitat de răspuns pentru fiecare item în parte, poate constitui o variantă aplicabilă.

Și pentru o modalitate de lucru, și pentru cealaltă, în situația abordării unor teme cu conținut practic, consider că introducerea unor exerciții fizice specifice jocurilor de mișcare și a unor provocări motrice, care să se poată desfășura în spațiul avut la dispoziție de fiecare executant, fără utilizarea unor resurse materiale consistente, contribuie la creșterea nivelului de divertisment al orelor, captivând atenția participanților la aceste lecții.

Profesorul M. Epuran admite jocul ca fiind „o manifestare liberă, autotelică (n.n. – definit de propriul scop, având o finalitate interioară), producătoare de sănătate, bucurie a mișcării, recreație fizică și psihică, tonus psihofic bun, o mai bună calitate a vieții, în care intenționalitatea și urmărirea scopurilor proprii fiecărui tip de activitate prezintă interes multiplu, teoretic, metodologic,

psihologic, social și metodic, incluzând conceptele de plan, previziune, strategie, decizie, control, execuție, evaluare”<sup>99</sup>.

Un element interesant asupra căruia este indicat să ne orientăm, ca mijloc ajutător pentru desfășurarea orelor de educație fizică în mediul online, îl constituie simbioza dintre platformele educaționale interne și internaționale, de specialitate și aplicațiile și software-ul educațional. Desfășurarea activității didactice în aceste condiții permite studierea acestor platforme și aplicații dedicate domeniului educație fizică, precum și alegerea celor care furnizează date și informații corecte, având în vedere cărțile de specialitate și studiile reale de cercetare, găsirea celor care se potrivesc fiecăruia dintre executanți și care sunt un real sprijin pentru evoluția personală, descoperirea celor utile profesorilor în acest raport elev-profesor – de centralizare-evidență, analiză și evaluare. Utilizarea software-ului educațional poate reprezenta, de asemenea, un stimul, un element de atracție și divertisment în rândul participanților la lecțiile de educație fizică din mediul online.

### **Concluzii**

Educația fizică presupune o întregă paletă de acțiuni și activități, a căror finalitate trebuie să se regăsească în dezvoltarea individului sau a unui grup, selecția mijloacelor utilizate fiind o prioritate, indiferent că lecțiile se desfășoară în mod tradițional sau în mediul online. În etapa de predare în mediul online, proiectarea și desfășurarea lecțiilor, în condițiile distanțării sociale, trebuie să încurajeze și să promoveze participarea la această activitate. Consider că este oportun ca programele analitice și celelalte documente de planificare a activităților didactice să fie realizate și pentru varianta în care orele se vor desfășura în mediul online.

De asemenea, extrapolând modalitatea de desfășurare a lecțiilor online și a experiențelor acumulate cu această formă de predare, în activitatea didactică curentă se poate lua în considerare, pentru mediul militar, desfășurarea de cursuri de carieră și de nivel în mediul online, mai ales pentru cele care sunt preponderent teoretice.

Un alt aspect care necesită atenție este îndreptat asupra evaluării, care, din punctul meu de vedere, nu trebuie realizată pentru a crea panică sau a speria elevii, ci mai degrabă, pentru a-i încuraja să practice exercițiile fizice din plăcere, pentru a combate tipul de comportament sedentar, pentru a-și îmbunătăți

parametrii funcționali, chiar și în această perioadă de restricții.

În ceea ce-i privește pe profesorii de educație fizică, consider că, în această modalitate, ei trebuie să stabilească un alt tip de conexiune cu elevii, în sensul apropiării de aceștia și direcționării lor spre satisfacerea cerințelor motrice individuale, particulare. Acest fapt se poate transpune în atragerea elevilor/studentilor/cursanților spre practicarea în mod voluntar a exercițiilor fizice, nu ca urmare a unei „constrângerii legale”. Sublinierea efectelor exercițiilor fizice în combaterea depresiei, anxietății, stresului și incertitudinii poate conduce la creșterea nivelului de încredere în propria persoană, a stării de spirit, la crearea unei dispoziții benefice în rândul practicanților. Starea de sănătate fizică și psihică a fiecărui elev/student/cursant trebuie să fie o prioritate principală pentru fiecare profesor/instructor de educație fizică în cadrul lecțiilor pe care le conduce.

Promovarea exercițiilor fizice, chiar dacă sunt practicate în casă sau în spațiile de lângă aceasta, în limitele distanțării sociale, se poate baza pe prioritizarea lor, planificându-le în mod regulat, în ritmul zilnic, de zi cu zi. Un alt pilon pentru practicarea lor stă în sprijinul familiei sau al celor mai apropiați prieteni. Practicarea împreună a exercițiilor fizice constituie un element de petrecere a timpului liber cu aceștia, în condițiile în care activitățile zilnice nu mai permit atât de mult acest aspect al socialului. Alt fundament pe care se poate baza practicarea exercițiilor fizice, în aceste condiții noi, constă în a desfășura activități care atrag atenția, care creează plăcere, care contribuie la relaxarea neuropsihică a practicantului, indiferent că este activitate benevolă sau activitate didactică, desfășurată de elevi/studenti sau cursanți.

### **NOTE:**

1 \*\*\* *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1974, p. 5.

2 M. Istrate, *Sesiune de comunicări științifice – Tactică și Artă Operativă Forțe Terestre*, Facultatea de Comandă și Stat Major, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020, p. 546.

3 A.D. Pelmuș, *Educația fizică militară – trecut, actualitate și perspectivă*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020, p. 73.

4 „Internetul este sistemul global de rețele de calculatoare interconectate care utilizează suita de protocoale Internet (TCP/IP) pentru a comunica între rețele și dispozitive. Este o rețea de rețele care constă din rețele private, publice,



academice, de afaceri și guvernamentale, cu scop local la nivel global, legate de o gamă largă de tehnologii de rețea electronică, wireless și optică. Internetul oferă o gamă vastă de resurse și servicii informaționale, cum ar fi documentele și aplicațiile hipertext interlegate ale World Wide Web (www), poșta electronică, telefonie și partajare de fișiere”, <https://en.wikipedia.org/wiki/Internet>, accesat la 03.07.2020.

5 I. Șiclovan, *Teoria educației fizice și sportului*, Ediția a III-a, Editura Sport-Turism, București, 1979, p. 148.

6 G.C. Ciapa, *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019, p. 30.

7 Adrian Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 135.

8 G.F. Băițan, *Admiterea în instituțiile militare de învățământ din Ministerul Apărării Naționale – Probele sportive*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020, p. 18.

9 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Editura FEST, București, 2011, p. 189.

## BIBLIOGRAFIE

\*\*\* *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1974.

Băițan G.F., *Admiterea în instituțiile militare de învățământ din Ministerul Apărării Naționale – Probele sportive*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Băițan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura ANDA, București, 2000.

Ciapa G.C., *Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Dragnea Adrian și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.

Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Editura FEST, București, 2011.

Epuran M., Horghidan V., *Psihologia educației fizice*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 1994.

Istrate M., *Aspecte practice cu privire la utilitatea educației fizice și sportului în mediul operațional al structurilor combatante*, Sesiune de comunicări științifice – Tactică și Artă Operativă Forțe Terestre, Facultatea de Comandă și Stat Major, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Pelmuș A.D., *Educația fizică militară – trecut, actualitate și perspectivă*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2020.

Șiclovan I., *Teoria educației fizice și sportului*, Ediția a III-a, Editura Sport-Turism, București, 1979.

<http://www.en.wikipedia.org>