

# EXERCITII FIZICE – CHEIA UNEI SĂNĂTĂȚI DE NOTA ZECE

Prof. Șortan Adrian  
Școala Gimnazială nr. 2 Sântana – Arad

Educația fizică este „un proces deliberat construit și dirijat, în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex, cu cerințele de integrare socială a tinerilor, cu solicitările fizice ale profesiilor și cu menținerea condiției fizice”(I. Siclovan, 1979).

Sportul se caracterizează prin armonia dată de „unitatea dintre sănătate, adevăr și frumos” (F. H. Ling). Sănătatea este „comoara cea mai de preț și cel mai ușor de pierdut” (E. Augier), pe care adesea o prețuim abia după ce am pierdut-o. Sănătatea și dezvoltarea armonioasă sporesc buna dispoziție, atenția și puterea de muncă, favorizează capacitatea de asimilare a noilor cunoștințe.



De asemenea, practicarea exercițiilor fizice contribuie la îmbunătățirea capacității de muncă fizică și intelectuală a elevilor. Educația fizică este un ansamblu de influențe exercitate în mod sistematic asupra dezvoltării fizice și perfecționării capacității motrice a omului de-a lungul existenței sale. Educația fizică reprezintă o componentă esențială a educației integrale. Ea se realizează într-o varietate de instituții, dar cea cu rolul cel mai important în formarea omului este școala. Realizarea obiectivelor educației fizice se poate face cu succes dacă se urmărește sistematic obținerea unor finalități: formarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, însușirea unui sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi de practicare în mod organizat a exercițiilor fizice.

Exercițiul fizic, deliberat conceput, se deosebește de celelalte mișcări și acțiuni fizice efectuate în diferite activități cotidiene. El solicită memoria, atenția, gândirea și voința solicită efort fizic, reflectat în construcția musculară, în activitatea marilor funcții ale organismului, în special circulația și respirația, reglând întregul metabolism uman. Copilul trebuie să practice conștient și în mod independent complexe de exerciții fizice zilnic, în timpul liber, pe tot parcursul anului, în vederea realizării și menținerii unui nivel de pregătire fizică corespunzătoare.

Pregătirea fizică generală urmărește să realizeze în mod organizat, sistematic și metodic sarcinile următoare:

- menținerea și întărirea sănătății;
- dezvoltarea fizică generală;
- formarea unor deprinderi motrice și aplicative de bază;
- educarea unor atitudini corecte;
- educarea unor calități morale și de voință.

Prin exercițiile din cadrul pregătirii fizice generale se urmărește dezvoltarea calităților motrice: forța, viteza, rezistența, îndemânarea, și folosirea lor în scopuri aplicative.

În cadrul pregătirii organismului pentru efort am alternat exercițiile libere cu exercițiile de front și formații și variantele de mers și alergare. În permanență am fost preocupat de alcătuirea de noi complexe de exerciții pe care le-am învățat cu copiii în cadrul orelor de educație fizică.

Alte exerciții sunt efectuate cu ștafete, cu și fără minge. Am format cu elevii un complex de exerciții pe fond muzical pe care l-am prezentat cu ocazia zilei de 1 Iunie.

Participarea elevilor la orele de educație fizică a fost și este entuziastă. Neparticiparea la aceste ore este pentru ei cea mai mare pedeapsă. Prin sport i-am învățat pe copii ce înseamnă competiția, fairplay-ul, disciplina, menținerea unui stil de viață echilibrat, dar și cum poți să-ți clădești un corp frumos și puternic. De aceea, consider că noi, profesorii de educație fizică în timpul orelor trebuie să le transmitem copiilor și alte cunoștințe legate de : importanța mișcării, a practicării unui sport sau alte jocuri; noțiuni legate de igienă, de alimentație etc.