

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE



TEZĂ DE DOCTORAT

-rezumat-

Doctorand,
Manuela Mihețiu

Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana MIHĂILESCU

Pitești, 2023

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Tema tezei
VALORIFICAREA FERESTRELOR DE DEZVOLTARE
PERSONALĂ A COPIILOR DE 9-10 ANI ÎN SISTEM
AFTER-SCHOOL

Doctorand,
Manuela Mihețiu

Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana MIHĂILESCU

COMISIA DE ÎNDRUMARE

Prof. univ. dr. Pierre Joseph de Hillerin
Conf. univ. dr. Manuela Ciucurel
Conf. univ. dr. Florin Cojanu

Pitești, 2023

CUPRINS

INTODUCERE

PARTEA I. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODOLOGICĂ A TEMEI DE CERCETARE

CAPITOLUL 1. CONCEPTUL DE ȘCOALĂ DUPĂ ȘCOALĂ- Ș.D.Ș.

CAPITOLUL 2. DEZVOLTAREA ONTOGENETICĂ-PARTICULARITĂȚI ALE DEZOLTĂRII COPIILOR

CAPITOLUL 3. ACTIVITĂȚILE MOTRICE-PARTICULARITĂȚI LA VÂRSTA DE 9-10 ANI

PARTEA A II A. STUDIU PRIVIND NIVELUL BIO-PSIHO-SOCIAL AL ELEVILOR DE 9-10 ANI ÎN VEDEREA ELABORĂRII PROGRAMULUI ACTIVITĂȚILOR PSIHO-MOTRICE ÎN REGIMUL Ș.D.Ș.

CAPITOLUL 4. DESIGNUL CERCETĂRII PRELIMINARE

CAPITOLUL 5. STUDIUL 1. DETERMINAREA NIVELULUI BIO-MOTRIC AL COPIILOR DE 9-10 ANI DIN JUDEȚUL ARAD

CAPITOLUL 6. STUDIUL 2. DETERMINAREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII PSIHICE ȘI SOCIO AFECTIVE A COPIILOR DE 9-10 ANI DIN JUDEȚUL ARAD

CONCLUZIILE CERCETĂRII PRELIMINARE

PARTEA A III- A. CONTRIBUȚII ÎN VALORIFICAREA FERESTRELOR DE DEZVOLTARE PERSONALĂ A COPIILOR DE 9-10 ANI ÎN SISTEMUL AFTER SCHOOL

CAPITOLUL 7. DESIGNUL CERCETĂRII EXPERIMENTALE

CAPITOLUL 8. PROIECTAREA DIDACTICĂ A ACTIVITĂȚILOR PSIHO-MOTRICE ÎN REGIMUL Ș.D.Ș

CAPITOLUL 9. EFECTELE PROGRAMULUI ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI A CAPACITĂȚII MOTRICE

CAPITOLUL 10. EFECTELE PROGRAMULUI ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII PSIHICE, AFECTIVE ȘI SOCIALE

CONCLUZII

INTRODUCERE

Deoarece evoluția în general și evoluția din punct de vedere tehnologic în special a luat un avânt considerabil în ultimii ani, preocupările specialiștilor din domeniul Științei sportului ar trebui să se îndrepte tot mai serios spre rezolvarea problemelor cu care se confruntă generația tânără din pricina creșterii numărului de copii supraponderali, chiar obezi și impiciti cu probleme de sănătate fizică și psihică. Creșterea și dezvoltarea fizică și psihică a copiilor a fost, este și va fi mereu o preocupare atât din partea părinților responsabili cât și din partea specialiștilor din diferite domenii. Mișcarea și activitatea motrică umană văzută în context educațional, „are ca fundament argumentativ legăturile strânse pe care le dezvoltă, alături de cele legate de marile funcțiuni biologice, cu procesele psihice și mai ales, cu cele de natură cognitivă” (Neagu, N., 2010, p. 16.). Activitatea motrică umană specifică, se întemeiază pe comportamente dobândite, pe conduite globale învățate, iar acțiunea motrică umană are o latură subiectivă caracterizată de aspirații, idealuri, scopuri și obiective care vizează schimbarea statutului și rolul individului în cadrul grupului.

Plecând de la faptul că, preocuparea actuală de bază în sistemul de învățământ în general este centrată pe elev și în interesul lui, întreg procesul instructiv-educativ trebuie să se realizeze în conformitate cu această cerință. Educația fizică urmărește influențarea și favorizarea sănătății omului, formarea deprinderilor specifice de bază și aplicative și a obișnuinței de practicare independentă a acestora, mărirea potențialului de dezvoltare fizică al individului, necesar diverselor nevoi ale lui și ale societății (Mihăilescu N., 2008, p.87). Contribuțiile activităților motrice și sportive de timp liber pot reprezenta un start și un parcurs extraordinar pentru formarea, dezvoltarea și stabilizarea unor principii benefice și durabile atât din punct de vedere personal, fizic, psihic și social. Așa cum precizează Epuran, M., activitățile fizice trebuie să dezvolte, să formeze, să prevină, să compenseze și să corecteze disfuncțiile acolo unde condițiile de viață nu reușesc (Epuran, M., 2005, p.28).

În teza noastră, ne-am sprijinit pe afirmația pedagogului Cristea, S. care precizează că „Educația formală include și activități extracurriculare (cu accent pe informație), iar educația nonformală cuprinde activități extrașcolare (cu accent pe dezvoltarea capacităților practice, interese, dorințe)” (Cristea, S., 2008, p. 196). Activitățile psiho-motrice gândite, structurate și inserate într-un program *school after school* (Ș.D.Ș.), pot contribui esențial la startul pe care copiii îl au în viață. Activitățile psiho-motrice sunt variate atât ca și conținut cât și ca formă, ele putându-se desfășura la cele mai diverse vârste și fiind caracterizate de omniprezența funcției formative (Neagu, N. 2010, p. 25).

Principalele premize care stau la baza demersului raportului privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România sunt următoarele: menținerea tendinței de depășire a valorilor de înălțime și greutate a generației actuale față de generațiile precedente, depășirea valorii indicelui de masă corporală care depășește nivelul optim pentru menținerea stării de sănătate, dar și nivelul de manifestare a motricității copiilor care este influențat de mediul de viață și de trai (Ciocă, C., 2015, p.12). Toți acești copii pe care noi îi creștem și îi formăm, dar și părinții responsabili ai acestora, așteaptă o alternativă eficientă, plăcută și atractivă din partea noastră, a specialiștilor din domeniul științei sportului și a educației fizice.

Problema supraponderalității și a obezității încă de la vârste foarte mici este una reală și recunoscută în întreaga lume, însă mult mai vizibilă în multe țări europene și în Statele Unite ale Americii. Iată că a venit timpul să analizăm o temă extrem de importantă care are legătură cu sănătatea publică din România, mai ales dacă ne raportăm la statistica oficială a Organizației Mondiale a Sănătății (O.M.S.) care plasează țara noastră pe locul al treilea din Europa în clasamentul supraponderalilor. Din păcate, nu stăm mai bine nici pe segmentul copiilor, România ocupând locul al doilea în privința obezității infantile și dacă alegem să proiectăm viitorul națiunii pe tapetul prezentului, începem să înțelegem că situația nu este deloc favorabilă pentru populația noastră” (Bălan. D., 2019).

Ca profesor de educație fizică și sport de peste 20 de ani și predând această disciplină atât elevilor de ciclu gimnazial cât și celor de ciclu primar, mi-am pus deseori întrebarea dacă elevii beneficiază în cadrul programului școlar de un număr suficient de ore de activități fizice, astfel încât aceștia să crească și să se dezvolte armonios, conform vârstei lor. Cunoscând faptul că doar un procent mic de părinți au educația, posibilitatea și timpul necesar pentru a completa cele două ore de sport efectuate săptămânal în programul școlar cu alte activități similare extrașcolare, în toți acești ani am considerat insuficient timpul destinat unor astfel de activităților pentru copii, pledând mereu cel puțin pentru dublarea lor (4 ore/săptămână).

Toate aceste considerente mai sus enumerate, constituie motivul alegerii abordării acestei teme, care are în centrul ei dezvoltarea complexă a copilului de 9-10 ani prin intermediul activităților psiho-motrice complementare programului școlar obligatoriu și pe care le propunem în sistemul Ș.D.Ș.

PARTEA I. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODOLOGICĂ A TEMEI DE CERCETARE

CAPITOLUL 1. CONCEPTUL DE ȘCOALĂ DUPĂ ȘCOALĂ- Ș.D.Ș.

Programele de tip școală după școală (Ș.D.Ș.) s-au dezvoltat sub diverse forme în diferite colțuri ale lumii, având în comun același scop, și anume acela, de a oferi copiilor și tinerilor un loc sigur în care să meargă în afara orelor de școală. Programul Ș.D.Ș. este un program complementar (nu este obligatoriu) programului școlar obligatoriu, care oferă oportunități de învățare formală și nonformală pentru consolidarea competențelor, învățare remedială și accelerare a învățării, pentru activități educative, recreative și de timp liber, dar și pentru stabilirea unor relații durabile între profesori, elevi și familii.

Politicile U.E. au acordat o atenție tot mai mare aspectelor legate de îngrijirea copilului, și ca urmare, într-o serie de state membre s-au intensificat inițiativele de sprijinire de către stat a copiilor prin programe de tip Ș.D.Ș. Astfel, țări precum Marea Britanie, Austria, Belgia, Danemarca, Suedia, Spania, Portugalia, alocă fonduri anuale, încurajează și sprijină astfel de activități, investind în prevenție și asigurând o dezvoltare optimă a elevilor prin intermediul activităților extrașcolare.

În România, conform reglementărilor în vigoare (Legea 1/2011, Art.58), programul Ș.D.Ș. se adresează în special elevilor din învățământul primar și este susținut cu precădere de către asociațiile de părinți sau organizații private. Ținând cont de evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România care ne arată menținerea tendinței de depășire a valorilor

de înălțime și greutate a generației actuale față de generațiile precedente, de depășire a valorii indicelui de masă corporală care depășește nivelul optim pentru menținerea stării de sănătate, de nivelul de manifestare a motricității copiilor, dar și de statistica oficială a OMS care plasează țara noastră pe locul al treilea din Europa în clasamentul supraponderalilor și pe locul al doilea în privința obezității infantile, considerăm că, cele două ore de educație fizică/săptămână sunt insuficiente pentru prevenție și remediere. Din punctul nostru de vedere, completarea acestora cu minim trei ore de activități psiho-motrice/săptămână, ar constitui o variantă eficientă pe termen mediu și lung.

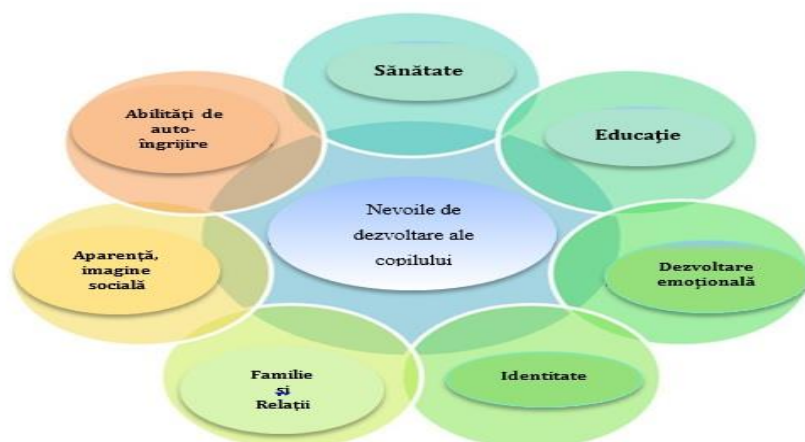
Această problemă, privită din perspectiva acestei lucrări, mai precis prin prisma celor două ipoteze, se referă la favorizarea formării competențelor generale și specifice ale educației fizice formale prin complementaritatea activităților motrice proiectate și derulate în cadrul activităților derulate în orarul unităților școlare Ș.D.Ș. și la elaborarea unui pattern/program al activităților psiho-motrice centrat pe profilaxia supraponderalității și obezității, pe dezvoltarea fizică armonioasă, pe dezvoltarea psihică și cultivarea comportamentului proactiv social, care favorizează fructificarea ferestrelor de dezvoltare personală a copiilor de 9-10 ani.

Prin elaborarea și experimentarea patternului programului de activități motrice utilizat în sistemul Ș.D.Ș. și stabilirea unui algoritm complex de măsurare/evaluare/apreciere a nivelului bio-psiho-motric și socio-afectiv al subiecților cercetării pe parcursul experimentului pedagogic, dorim să atragem atenția asupra necesității schimbării viziunii generale asupra acestui subiect și să demonstrăm că implementarea unor activități psiho-motrice complementare, pot avea efecte benefice pe termen mediu și lung.

Activitățile prevăzute în programul Ș.D.Ș. se pot desfășura pe tot parcursul unui an, conform structurii anului școlar, zilnic sau minim de 3 ori/săptămână sub îndrumarea cadrelor didactice specializate (profesorul de educație fizică).

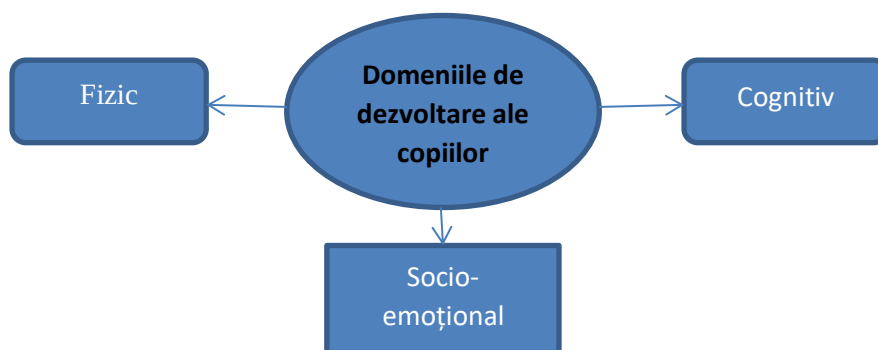
CAPITOLUL 2. DEZVOLTAREA ONTOGENETICĂ-PARTICULARITĂȚI ALE DEZVOLTĂRII COPIILOR

Fiecare copil are dreptul să îi fie îndeplinite nevoi precum cele legate de hrană, căldură, îmbrăcăminte și adăpost, dar există și o serie de alte nevoi care, dacă sunt îndeplinite, vor contribui la dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a acestuia din punct de vedere mintal, emoțional și social.



Cercetătorii au descoperit faptul că anumite zone ale creierului se dezvoltă în momente și proporții diferite și că în anumite perioade sunt deschise o serie de „ferestre de oportunități” care pot facilita dezvoltarea diverselor abilități și competențe care pot fi utile mai târziu. („Ferestre de oportunități în dezvoltarea copilului” Richardson D., 2008, p. 16).

Pincipalele domenii de dezvoltare ale copiilor și cele de care trebuie ținut cont în întreg procesul instructiv-educativ sunt: fizic, cognitiv și socio-emoțional.



Dezvoltarea fizică și fiziologică a copiilor include tot ce ține de dezvoltarea corporală (înălțime, masă corporală, mușchi, glande, creier, organe de simț, abilitățile motorii), aspecte privind nutriția și sănătatea. În această perioadă, creșterea și dezvoltarea morfo-funcțională a școlarilor sunt mai rapide și în general mai uniforme decât în etapele anterioare. Profilaxia tulburărilor posturale necesită atenție atât din partea părinților, a cadrelor medicale dar și a cadrelor didactice, exercițiile fizice speciale influențând formarea corectă a posturii. Capacitatea de învățare motrică este remarcabilă, dar pentru fixarea unor mișcări este nevoie de o repetare sistematică (Dragnea A., Bota A., 1999, p.136). La această vârstă se dezvoltă și se perfecționează activitatea motorie generală iar abilitățile motorii se dezvoltă ca urmare a exercițiului fizic. Este vârsta când trebuie exploatate la maxim caracteristicile psiho-fizice care sunt extrem de favorabile achiziționării de structuri motrice noi și care vor putea fi consolidate și perfecționate ulterior.

Perspectiva cognitivă subliniază rolul psihicului în organizarea percepțiilor, procesarea informațiilor și interpretarea experiențelor, procesele mentale influențând întregul comportament, emoțiile și motivațiile (Epuran M., 2011, p.17). Structura personalității noastre se formează la vârstă fragedă, când învățăm despre relații, emoții, conexiuni înainte de a învăța să gândim logic. Mișcarea influențează comportamentul copilului ca factor al temperamentului său, iar baza formării structurii gândirii constituie punctul de plecare în dezvoltarea inteligenței (Dragnea A., Bota A., 1999, p. 48). La această vârstă, copilul dezvoltă abilități de gândire critică și abstractă și pune tot mai multe întrebări pentru a-și contura propriul punct de vedere. *Memoria și atenția* capătă noi dimensiuni iar educarea lor se face prin stimularea interesului copilului pentru anumite activități și prin dezvoltarea dorinței de a finaliza o anumită activitate.

În anul 2021, OMS precizează că problema sănătății trebuie abordată încă din copilărie, atât din punct de vedere emoțional cât și din punct de vedere al dezvoltării unor abilități sociale necesare vieții. A face parte dintr-un grup și a împărtăși entuziasmul în timpul activităților, sunt experiențe necesare pentru creșterea încrederii și stimei de sine. La vârsta pusă în discuție, intervențiile sociale poartă amprenta relațiilor sociale în ansamblul lor și a vieții școlare și familiale. Copilul începe să

conștientizeze influențele familiale, iar relațiile dintre copii și părinți, părinți și părinți, au efecte în ceea ce privește formarea conștiinței de sine a copilului. Sportul crează oportunități de a cunoaște alți oameni, de a comunica, de a dobândi valori sub formă de toleranță, fair-play și respect. Aspectul socializării prezent în cadrul evenimentelor sportive evocă reacții psihologice, emoții, comportamente tipice sportivilor. Sportul promovează un comportament pozitiv și reduce atitudinile antisociale în rândul tinerilor.

CAPITOLUL 3. ACTIVITĂȚILE MOTRICE-PARTICULARITĂȚI LA VÂRSTA DE 9-10 ANI

Dezvoltarea capacității motrice este un proces care duce în cele din urmă la o schimbare relativ permanentă a comportamentului unui individ (Robinson L, Stodden D, Barnett L, Lopes V, Logan S, Rodrigues L, D'Hondt E, 2013, p. 5). La această vârstă, capacitatea de învățare motrică este remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a unor mișcări noi, sunt reduse. Atât în educația fizică școlară specifică vârstei de 9-10 ani, cât și în activitățile desfășurate în sistem Ș.D.Ș., în demersul proiectării se va ține cont de particularitățile de vârstă ale copiilor și se va acționa în sensul dezvoltării principalelor calităților motrice, a deprinderilor motrice de bază, alicativ-utilitare și specifice unor ramuri sportive.

Strategiile didactice interactive au efecte formative evidente, de stimulare a potențialului creativ al elevilor, adecvate intereselor și nivelului lor de pregătire. Conținutul educativ ales trebuie să realizeze un echilibru între componentele informative și formative, iar alegerea metodelor, mijloacelor și materialelor să fie adecvate situației de învățare. Particularitățile vârstei de 9-10 ani trebuie să se reflecte în toate activitățile motrice atât în educația fizică școlară, în activitățile extracurriculare dar și în activitățile desfășurate în sistem Ș.D.Ș., iar metodele de instruire formative (deprinderile, priceperile și calitățile motrice, cunoștințele teoretice, capacitățile fizice și psihice, atitudinile) și cele informative (cunoștințe, informații, teorii, reguli, principii), vor fi adaptate corespunzător.

La vârsta copilăriei, jocul reprezintă calea potrivită de transmitere și cultivare a unor calități (respect, corectitudine, disciplină, fair-play etc.), dar și a unor abilități de comunicare în cadrul grupului., el pregătind copilul pentru etapele ulterioare ale vieții.

PARTEA A II A. STUDIU PRIVIND NIVELUL BIO-PSIHO-SOCIAL AL ELEVILOR DE 9-10 ANI ÎN VEDEREA ELABORĂRII PROGRAMULUI ACTIVITĂȚILOR PSIHO-MOTRICE ÎN REGIMUL Ș.D.Ș.

CAPITOLUL 4. DESIGNUL CERCETĂRII PRELIMINARE

Educația fizică și sportul sunt un liant între educație-sănătate-integrare socială și dezvoltare și contribuie în mod pozitiv la dezvoltarea umanității. Sistemul de Ș.D.Ș. a apărut și s-a dezvoltat din diverse nevoi de ordin educațional și familial și s-a dovedit în timp că este unul benefic din mai multe puncte de vedere. Acest sistem oferă pentru elevi o oportunitate în plus de a socializa, de a interacționa sub diverse forme, de a învăța să gestioneze diferite situații și nu în ultimul rând de a-și petrece timpul într-un mod plăcut, prin participarea la activități sportive, jocuri și competiții care să le întărească starea de sănătate, să-i dezvolte armonios și să le ofere emulație și satisfacție personală

și de grup. Planificarea activităților specifice sistemului Ș.D.Ș., trebuie să aibă în vedere dezideratele amintite mai sus.

Cercetarea preliminară s-a derulat pentru a afla răspunsuri la următoarele întrebări:

1). *Nivelul dezvoltării somato-motrice, psihice și afectiv-sociale al copiilor de 9-10 ani din județul Arad este corespunzător pentru o dezvoltare personală armonioasă pe termen scurt și mediu?*

2). *Care pot fi cerințele, obiectivele, conținuturile, formele de organizare ale unei intervenții ameliorative, printr-un program de activități psiho-motrice în regim Ș.D.Ș. la această vârstă, pentru fructificarea unor ferestre de dezvoltare personală a copiilor?*

Scopul cercetării a fost acela de a determina, prin măsurare și evaluare/apreciere, nivelul bio-motric, psihic și socio-afectiv al copiilor din județul Arad, la vârsta de 9-10 ani.

Obiectivele acestei cercetări au fost următoarele:

1. Constituirea unui protocol de evaluare și apreciere a nivelului bio-motric, psihic și socio-afectiv al copiilor la vârsta de 9-10 ani;

2. Identificarea principalelor cerințe și obiective ale unui pattern/program al activităților psiho-motrice în regimul Ș.D.Ș. pentru fructificarea unor ferestre de dezvoltare personală deschise la această vârstă.

Metodele de cercetare utilizate au fost următoarele: metoda documentară, metoda observației, metoda măsurării și a aprecierii, metoda anchetei prin chestionar, metoda statistico-matematică.

Subiecții cercetării preliminare au fost 300 de elevi (151 de băieți-M și 149 de fete-F) de ciclul primar (clasele a III-a și a IV-a) din 5 școli din județul Arad.

Etapele cercetării: Etapa I (februarie-aprilie 2021)

Etapa II (aprilie-iunie 2021)

Etapa III (septembrie 2021-ianuarie 2022)

CAPITOLUL 5. STUDIUL 1. DETERMINAREA NIVELULUI BIO-MOTRIC AL COPIILOR DE 9-10 ANI DIN JUDEȚUL ARAD

Acest capitol a vizat nivelul dezvoltării fizice și a capacității motrice a copiilor de 9-10 ani. În planul dezvoltării somatice am constatat că talia/înălțimea, atât la băieți cât și la fete se încadrează în valorile corespunzătoare vârstei lor. Un motiv de îngrijorare îl constituie rezultatele înregistrate la masa corporală la băieți, valoarea medie a acestora depășind cu 3-7 kg limitele de normoponderalitate. Valorile indicelui Ruffier sunt medii spre mari ceea ce determină încadrarea majorității subiecților la calificativul „satisfăcător”.

Probele de control pe care le-am utilizat pentru determinarea nivelului capacității motrice au fost: alergarea de viteză pe 25m., Testul „Hexagon”, Testul de echilibru „Flamingo”, ridicarea trunchiului din culcat dorsal, extensia trunchiului din culcat facial, săritura în lungime de pe loc.

Media rezultatelor obținute la proba de alergare de viteză pe 25 m., la fete se încadrează la calificativul optim (5,93sec) dar la băieți media rezultatelor este mai slabă decât cea înregistrată la fete, respectiv 5,95sec. Timpii obținuți de subiecți la Testul „Hexagon” sunt satisfăcători (9,38 sec.-băieți și 8,95 sec.-fetele). La Testul de echilibru „Flamingo”, majoritatea subiecților au demonstrat o capacitate de concentrare bună în timp ce rezultatele probelor de forță au fost satisfăcătoare.

CAPITOLUL 6. STUDIUL 2. DETERMINAREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII PSIHICE ȘI SOCIO AFECTIVE A COPIILOR DE 9-10 ANI DIN JUDEȚUL ARAD

În acest capitol am determinat nivelul dezvoltării psihice și psiho-sociale utilizând testul Praga și Testul „Comportamentul psiho-social”. Testele au fost aplicate diferențiat: Testul Praga, tuturor subiecților iar cel de-al doilea test doar unui număr de 36 de subiecți, dintre cei 300 evaluați la toate celelalte probe.

Rezultatele Testului Praga ne arată că în funcție de numărul de răspunsuri corecte date de către fiecare subiect/test, cei mai mulți dintre aceștia se încadrează în centila de **30%** (55 elevi, reprezentând 18,33% din numărul total al subiecților) și pun în evidență că subiecții cercetării au manifestat o capacitate de atenție distributivă bună în prima etapă a testului, după care se instalează progresiv oboseala, atenția lor distributivă fiind astfel afectată în mare măsură până la etapa a patra.

Datele obținute la Testul „Comportamentul psiho-social” au fost prelucrate statistico-matematic calculându-se mediile aritmetice la toate cele șase trăsături de personalitate incluse în cadrul testului: cooperant, autoritar, comunicativ, popular, agresiv și creativ. În planul dezvoltării capacității psiho-sociale, rezultatele copiilor la acest test pun în evidență că aceștia nu au un nivel bun al capacității de cooperare și de comunicare în cadrul grupului/clasei de elevi. Ei au trăsături de personalitate pozitive dar se manifestă și autoritatea și agresivitatea verbală și fizică în comportamentul lor.

Am determinat nivelul dezvoltării socio-afective a celor 300 de subiecți ai cercetării pe baza răspunsurilor părinților/tutorilor acestora la *Chestionarul abilităților sociale și comportamentale*.

Analiza răspunsurile primite la itemii “Chestionarul abilităților psiho-sociale”, adresat părinților, ne permite să afirmăm peste 50% dintre copiii cuprinși în cercetare nu sunt cooperanți în sânul familiei sau în cercuri de prieteni și nici responsabili în atribuțiile pe care le au de îndeplinit. De asemenea, am constatat că există un număr destul de însemnat de copii care manifestă un comportament introvertit sau extrovertit în funcție de situație, iar hiperactivitatea este și ea o manifestare destul de des întâlnită acasă și la școală.

CONCLUZIILE CERCETĂRII PRELIMINARE

- Din punctul de vedere al dezvoltării fizice, majoritatea subiecților cercetării se încadrează în indicii normali de înălțime, dar s-a constatat o tendință de depășire a nivelului normoponderației la băieți, fără să se încadreze, în medie, la supraponderalitate iar valoarea indicelui Ruffier ne arată o adaptare satisfăcătoare a organismului la efort;
- Rezultatele înregistrate la probele utilizate pentru determinarea nivelului capacității motrice, ne permit să concluzionăm că există o serie de deficiențe ce se reflectă în timpii băieților la alergarea de viteză pe 25m, la nivelul agilității, rapidității și capacității de a se orienta în spațiu în deplasare determinată prin testul „Hexagonul”. La probele de evaluarea a nivelului de dezvoltare a forței segmentare subiecții înregistrează valori apreciate ca medii/bune;
- Rezultatele testului Praga, aplicat celor 300 de subiecți, s-au analizat pe cele patru etape ale testului și acestea pun în evidență că încă din prima etapă a lui, este manifestată o scădere a capacității de distribuție a atenției;
- Rezultatele testului „Comportamentul psiho-social” pun în evidență

că în cadrul orelor de educație fizică, mai puțin de jumătate din copii nu au capacitatea de a coopera și comunica între ei, mulți având tendința de a fi individualiști în luarea deciziilor și în modul de a acționa. Creativitatea se manifestă la copiii care sunt capabili să ia decizii rapide și oportune în diverse situații de joc, iar faptul că doar 45,56% dintre aceștia sunt percepuți ca având aceste trăsături de personalitate ne determină să spunem că și aceasta este deficitară la subiecții cercetării;

- Analiza și interpretarea răspunsurilor la itemii „Chestionarul abilităților sociale și comportamentale” aplicat părinților/tutorilor copiilor pune în evidență că nivelul abilităților sociale al majorității copiilor de 9-10 ani din județul Arad este unul precar, aceștia nu sunt cooperanți în cadrul familiei și nici responsabili în atribuțiile pe care le au. De asemenea, am constatat că există un număr destul de mare de copii care manifestă un comportament introvertit sau prea extrovertit iar hiperactivitatea este și ea o manifestare des întâlnită acasă și la școală.

Nivelul de dezvoltare somato-funcțional, motric, psihic și socio-afectiv al copiilor de 9-10 ani din județul Arad, este doar parțial corespunzător pentru o dezvoltare personală armonioasă pe termen scurt și mediu, sesizând o serie de aspecte pozitive, dar și unele care necesită o intervenție care să vizeze îmbinătătirea lor.

PARTEA A III- A. CONTRIBUȚII ÎN VALORIFICAREA FERESTRELOR DE DEZVOLTARE PERSONALĂ A COPIILOR DE 9-10 ANI ÎN SISTEMUL AFTER SCHOOL

CAPITOLUL 7. DESIGNUL CERCETĂRII EXPERIMENTALE

Cercetarea experimentală s-a desfășurat pe parcursul semestrului II a anului școlar 2021-2022 iar subiecții cercetării au fost 36 de elevi de 9-10 ani, care provin din două unități școlare din municipiul Arad, cei 24 de componenți ai grupelor experiment participând în mod constant la activitățile prevăzute în sistemul Ș.D.Ș.

Ipotezele cercetării experimentale:

I1. Sistemul Ș.D.Ș. favorizează formarea competențelor generale și specifice ale educației fizice formale prin complementaritatea activităților motrice proiectate și derulate în cadrul activităților derulate în orarul unităților școlare Ș.D.Ș.

I2. Patternul unui program al activităților motrice centrat pe profilaxia supraponderalității și obezitității, pe dezvoltarea fizică armonioasă, pe dezvoltarea psihică și cultivarea comportamentului proactiv social, favorizează fructificarea ferestrelor de dezvoltare personală a copiilor de 9-10 ani.

Scopul cercetării îl reprezintă fructificarea optimă a ferestrelor de dezvoltare personală a copiilor de 9-10 ani pe multiple planuri, prin patternul programului de activități motrice realizat în sistemul Ș.D.Ș.

Obiectivele cercetării sunt următoarele:

- Elaborarea și experimentarea patternului programului de activități motrice utilizat în sistemul Ș.D.Ș.
- Stabilirea unui algoritm complex de măsurare/evaluare/apreciere a nivelului bio-psiho-motric și socio-afectiv al subiecților cercetării pe parcursul experimentului pedagogic.

Pe lângă instrumentele de evaluare și apreciere folosite în cercetarea preliminară, în cercetarea experimentală am adăugat și alte instrumente, teste și probe de control. Ceasurile Polar Vintange V ne-au permis să analizăm dinamica efortului prin determinarea următorilor indicatori: durata activității, distanța parcursă, frecvența cardiacă minimă și maximă înregistrată și numărul de calorii arse. Pentru a afla procentul de grăsime din organism, am folosit cântarul semiprofesional Tanita BC 731. În cercetarea experimentală am adaptat *Chestionarul abilităților sociale și comportamentale* la nivelul de înțelegere a copiilor de 9-10 ani. Pentru a afla cât timp petrec copiii practicând activități motrice curriculare și extracurriculare, am elaborat și aplicat o fișă-jurnal intitulată „Cât timp m-am mișcat astăzi?”. Am elaborat și utilizat un Protocol de observație pentru subiecții grupei experiment, care ne-a ajutat să ne formăm o părere despre atitudinea copilului față de cerințele de lucru, de capacitatea lui de adaptare, de maniera de raportare la activități și de capacitatea lui de integrare în grup, de colaborare și relaționare.

CAPITOLUL 8. PROIECTAREA DIDACTICĂ A ACTIVITĂȚILOR PSIHO-MOTRICE ÎN REGIMUL Ș.D.Ș

Derularea activităților proiectate în programul Ș.D.Ș. au vizat pe de o parte dezvoltarea competențelor generale și specifice educației formale și dezvoltarea/formarea unei noi competențe generale propusă de noi și a competențelor specifice acesteia.

Competența generală propusă (C.G.): Integrarea achizițiilor de ordin psiho-motric dobândite în cadrul activităților prevăzute în programul Ș.D.Ș. în acțiuni specifice care să întărească starea generală de sănătate, să prevină instalarea deficiențelor, să dezvolte capacitatea motrică generală și să contureze un comportament socio-afectiv proactiv.

Competențele specifice propuse :

- C.S. 1- dezvoltarea motricității generale specifice vârstei în scopul dezvoltării armonioase și a menținerii stării de sănătate;
- C.S. 2- adaptarea capacității motrice generale, a calităților motrice și a deprinderilor motrice generale în funcție de specificul și particularitățile copilului;
- C.S. 3- conturarea și dezvoltarea unor abilități psiho-motrice prin intermediul jocului; integrarea ulterioară a acestora în acțiuni motrice mai complexe;
- C.S. 4- valorificarea achizițiilor de ordin psihic/mental, în vederea conturării unui comportament psiho-socio-afectiv și emoțional bazat pe încredere în sine, pe cooperare, întraajutorare și fair-play;
- C.S. 5- achiziționarea cunoștințelor teoretice de bază privind regimul alimentar, stilul de viață sănătos și formarea unor deprinderi în acest sens.

CAPITOLUL 9. EFECTELE PROGRAMULUI ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI A CAPACITĂȚII MOTRICE

Derulată în context pandemic, după o perioadă lungă în care educația fizică s-a realizat online, în condiții improvizate, cercetarea experimentală confirmă ipotezele de cercetare privind contribuția activităților motrice, proiectate și derulate în orarul unităților școlare cu Ș.D.Ș.,

în formarea competențelor specifice ale educației fizice formale, prin complementaritatea efectelor acestora în planul dezvoltării fizice armonioase a copiilor de 9-10 ani.

Am analizat și interpretat rezultatele dezvoltării fizice și a capacității motrice intra-grup atât pentru grupa de experiment cât și pentru grupa de control după care am făcut analiza inter-grupuri.

În ceea ce privește înălțimea subiecților, am constatat la TF că atât fetele cât și băieții au crescut între cele două testări, în medie, cu 2 cm. Analizând rezultatele legate de masa lor corporală, sesizăm o diferență în sensul în care, subiecții grupei experiment au luat mai puțin în greutate (fetele 2,12 kg. și băieții 2,1 kg) iar subiecții grupei de control au acumulat un număr mai mare de kg. în același interval de timp (fetele 3,63 kg și băieții 3,37 kg). Grupa de experiment a înregistrat o scădere a procentului de grăsime din organism. Astfel, considerăm că participarea sistematică, de 3 ori pe săptămână, a subiecților grupei experiment la activitățile sportive desfășurate în cadrul programului Ș.D.Ș., a avut o influență pozitivă asupra acestora, în sensul echilibrării raportului talie masă corporală și a facilitat scăderea procentului de grăsime din organism, prevenind apariția supraponderalității.

Fetele din grupa de experiment și-au îmbunătățit capacitatea de efort, organismul lor fiind mai antrenat, iar capacitatea lui de revenire la parametri funcționali inițiali, este mai bună. În cazul băieților, comparând rezultatele TF, acestea ne-au arătat diferențe semnificative la 3 din cele 8 determinări făcute (testul „Hexagonul”, săritura în lungime de pe loc și alergarea de rezistență).

Rezultatele grupei de experiment, analizate după șase luni de experiment, confirmă contribuția activităților psiho-motrice proiectate și implementate în experiment în formarea competențelor specifice propuse de noi.

CAPITOLUL 10. EFECTELE PROGRAMULUI ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII PSIHICE, AFECTIVE ȘI SOCIALE

Instrumentele de evaluare, standardizate adaptate sau create de noi, utilizate în experimentul pedagogic pentru aprecierea contribuției programului activităților psiho-motrice în Ș.D.Ș., în stimularea dezvoltării psihice, afective și în manifestarea unui comportament proactiv în plan social, s-au dovedit a fi eficiente. Rezultatele la testul „comportamentului psiho-social” și cele de la chetionarul abilităților sociale și comportamentale pun în evidență unele modificări în modul de percepție, de către copiii din grupa de experiment, a celorlalți colegi, în mai mare măsură decât cei din grupa de control, aceștia devenind mai cooperanți, mai comunicativi și mai creativi, iar gragul de agresivitate este mai scăzut.

Rezultatele înregistrate de copii la testul de atenție distributivă „Praga” au pus în evidență că nu există diferențe semnificative între TI și TF, la ambele grupe și că subiecții manifestă, în medie, o stare de oboseală și de scădere a atenției după 10 de minute (după primele două etape) de susținere a testului.

Fișa-Jurnal „Cât timp m-am mișcat astăzi?” ne arată o diferență de timp petrecută în diferite activități fizice între grupa de control și cea de experiment, copiii din grupa de experiment înregistrând un timp mai mare, lunar, alocat acestor activități. Acest lucru se datorează în primul rând faptului că subiecții grupei de experiment au participat constant la 3 lecții/săptămână în programul nostru de Ș.D.Ș.

Analiza protocoalelor de observație realizate la grupa de experiment ne-a ajutat în dirijarea procesului instructiv-educativ. Subiecții au răspuns bine cerințelor, gradul de adaptabilitate și de conlucrare a lor în cadrul grupului crescând.

CONCLUZII

Concluzii generale

Sistemul Ș.D.Ș., introdus și în România este unul benefic iar introducerea în programul de activități al unităților de învățământ Ș.D.Ș. a unui număr de minim trei ore de activități psiho-motrice, conduse de specialistul în domeniul Știința Sportului și Educației fizice, favorizează formarea competențelor specifice educației fizice școlare, determină formarea altor competențe generale și specifice, cel puțin prin dublarea orelor de activități fizice în regimul săptămânal al copiilor de 9-10 ani. Creșterea numărului orelor de activități motrice contribuie, pe de o parte, la creșterea rolului acestora în profilaxia supraponderalității iar pe de altă parte, la fructificarea optimă a ferestrelor de dezvoltare personală pe care le au copii la această vârstă, pe mai multe planuri.

Concluzii specifice

Nivelul bio-psiho-motric, afectiv și social al copiilor de 9-10 ani din unitățile școlare din județul Arad corespunde parțial vârstei cronologice a acestora. Intervenția ameliorativă realizată prin cercetarea experimentală, patternul activităților psiho-motrice în programul after-school, la grupa de experiment, conținutul acestuia, introducerea unei competențe generale și a competențelor specifice derivate, în planul psiho-afectiv și social, strategia didactică experimentată s-au dovedit a fi eficiente în realizarea scopului propus, chiar dacă timpul de aplicare a fost relativ scurt și a fost aplicată imediat după ieșirea din pandemia de SARS-CoV2.

La finalul experimentului am constatat că s-au înregistrat o serie de progrese ale subiecților grupei de experiment, atât în planul dezvoltării fizice, al capacității motrice cât și în plan socio-afectiv.

Rezultatele cercetării noastre scot în evidență importanța acționării timpurii pe toate planurile amintite anterior, și a faptului că, profitând că la această vârstă copiii au deschise o serie de ferestre de dezvoltare personală, putem interveni benefic prin programe similare, în scopul formării unor tineri sănătoși, echilibrați fizic, psihic, emoțional și adaptabili vremurilor viitoare.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Aleksieva M., (2016), *Changes in physical capability of 8 and 9 year old students after applying the game approach*, University of Veliko Tarnovo St. Cyril and St. Methodius, Bulgaria, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16 (1), Art 14, pp. 84- 87, <http://efsupit.ro/images/stories/nr1.2016/art%2014.pdf>, accesat la 12.09.2020, ora 8.10
2. Aliman A, (2014), Dezvoltarea emoțională a copiilor în contextul erei digitale, <https://ro.scribd.com/document/203166566/Dezvoltarea-emo%C5%A3ionala-a-copiilor-in-contextul-erei-digitale>, accesat la 10.01.2021, ora 7.45
3. Almasiova A., Teplicancova, M., (2018), p. 121, Selected Determinants of the Family Environment in the Context of Free Time Activities of Children, <http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/529/712>, accesat la 25.10.2020
4. Álmos A., Vasilica G., (2014), *Considerații privind practicarea activităților sportive în Cluj-Napoca- între Uniunea Europeană și România*. Discobolul- Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. X no.1 http://www.unefs.ro/discobolulmagazine/extenso/2014/Discobolul_Fullpaper_1_35_2014_v2.pdf, accesat la 14.12.2020
5. Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E., Zakarina, A., (2021), *Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture*, Journal of Physical Education and Sport, <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20382.pdf>, accesat la 11.08.2022, ora 11.10
6. Baena- Morales, S., Ferriz- Valero, A., Garcia- Taibo, O. (2022), *Influence of cooperative strategies and mindfulness on the perception and control of emotions in primary physical education. A proposal to improve sustainability in the social dimension*, Journal of Physical Education and Sport, <https://www.efsupit.ro/images/stories/iulie2022/Art%20200.pdf>, accesat la 12.08.2022, ora 20.20
7. Balint Ghe., (2009), *Jocurile dinamice- o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, Editura PIM Iași, <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf>, accesat în 18.01.2021, ora 16,10
8. Balint I., (2003), *Teoria educației fizice și a sportului*, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov
9. Balint T., Dobrescu T. , Rață M., Cristuță, A., (2010), *Research regarding the assessment of body's normal size by using the body mass index*, Gimnaziul, Journal of Physical Education and Sport, Vasile Alecsandri University of Bacău, Faculty of

10. Balko Š., Valter L., Jelinek M.,(2017), „*Influence of physical activities on the posture in 10-11 year old school children*”, Journal of Physical Education and Sport, Vol 17 Supplement issue 1, Art 16, pp. 101 – 106
11. Bărbieru N., (2019), Exemple de bune practici în sport, <https://ro.scribd.com/document/413860212/Barbieru-Sorin-Exemple-de-Bun%C4%83-practic%C4%83-In-Sport>), accesat la 05.08.2020, ora 17.10
12. Benjumea J. M. C., Afonso, J. R., Hurtado, J. M. R., Truan, J. C. F.(2015), *Assessment of motor coordination in students aged 6 to 11 years*, Journal of Physical Education and Sport, Art 117, pp. 765-774, <https://efsupit.ro/images/stories/nr4.2015/Art117.pdf>, accesat la 26.11.2020, ora 00,15
13. Boncea A. G., (2016), Strategii didactice moderne. Metode interactive de predare-învățare- evaluare, Analele Universității Constantin Brâncuși din Târgu Jiu, Seria Științe ale Educației, Nr. 3/2016, https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2016-03/3_Amelia%20Georgiana%20Boncea.pdf, accesat la 04.02. 2021, ora 16,35
14. Carolina Maria Coelho Campos , Daniel da Rocha Queiroz, Jeymison Tadeu Nunes Da Silva, Anderson Henry P. Feitoza, Maria Teresa Cattuzzo, (2017) *Relationship between Organized Physical Activity and Motor Competence in Teenagers*”, publicat în American Journal of Sports and Medicine (<http://pubs.sciepub.com/ajssm/5/4/4/index.html>)
15. Chelcea, S., (2001), cursul „Tehnici de cercetare sociologică” https://www.academia.edu/17579465/Septimiu_chelcea_tehnici_de_cercetare_sociologica1, accesat în 17.11.2021, ora 21.10
16. Ciolcă C., Cojocaru, V., Mujea, A., Stănescu, M.,Stoicescu, M., Tudor, V., (2015), Raport privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România, Editura Discobolul, București.
17. Cohen L. , (2012), Rețete de jocuri, de ce și cum să te joci cu copilul tau. Editura Trei, București.
18. Cojocariu V. (2018), Teoria și metodologia instruirii, <https://ro.scribd.com/document/380218488/Cojocariu-2008-Teoria-si-metodologia-instruirii-pdf>, accesta la 23.02.2021, ora 16.20
19. Cojocaru, V., Stoicescu, M., Stănescu, M., Ciolcă, C., Tudor, V., Mujea, A., (2015), Raport privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din Romania, Editura Discobolul.
20. Colibaba E.D. (2007), Prexiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova

21. Corliss, B., Kramers, S., 2022, How Sports Can Prepare You for Life, *Frontier în Education*, <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2022.666078>, accesat la 11.08.2022, ora 2,20
22. Cristea D., (2014), Didactica educației fizice-curs,http://feffs.slt.eu/fisiere/cadre/3_curs_didactica.pdf, accesat la 11.05.2020, ora 22.45
23. Cucos C., (2002), Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași
24. Cucos C., coord. (2009), Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice, Ediția a III –a, Editura Polirom, București
25. Czupich M., (2020), *Sport as an instrument of social development-the example of London*, Journal of Physical Education and Sport, Vol 20 (Supplement issue 5), Art 390 pp 2875 – 2882, <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2020/Art%20390.pdf> , accesat la 15.01.2020, ora 01.15
26. Diniz J.A., Careiro da Costa F., Onofre M., (2005), Active lifestyle, the impact of education and sport, Editura Mhedicoes, Lisabona
27. D’isanto T., Di Tore A., (2016), *Physical activity and social inclusion at school: a paradigm change* Journal of Physical Education and Sport, 16 Supplement issue 2, Art 176, pp. 1099-1102, 2016, <http://efsupit.ro/images/stories/3%20September2016/art%20176.pdf>, accesat la 02.12.2020, ora 18.20
28. Dobrescu T., Grosu, E., (2014), Procedia-Social and Behavioral Sciences „Aspects Regarding Classroom Management And Its Part In Making The Educational Process More Effective”, https://www.researchgate.net/publication/270846257_Aspects_Regarding_Classroom_Management_and_its_Part_in_Making_the_Educational_Process_More_Effective accesat la 22.06.2020, ora 12.35
29. Doicuț B., Testul Praga,https://www.academia.edu/37007570/Testul_Praga_ accesat în 10.10. 2021, ora 17.20
30. Dopfner S.L., (2000), Copilul hiperactiv și înăpățanat, Editura R.T.S., Cluj Napoca
31. Dorlogea Ș., Bota G., (2011), 160 de activități dinamice (jocuri) pentru Team-Building, <https://ro.scribd.com/doc/47332331/160-de-activit%C4%83%C5%A3i-dinamice-jocuri-pentru-TEAM-BUILDING>, accesat la 12.10.2020, ora 20.22
32. Dagnea A., Bota A., (1999), Teoria Activităților motrice, Editura didactică și pedagogică, R.A., București

33. Dragnea A. și colab, (2010), *Paradigme contemporane în educație fizică- implicații pentru politicile educaționale*, Revista Discobolul, nr.19, martie 2010, Revista ANEFS de Cultură, Educație, Sport și Kinetoterapie, București.
34. Dudău V., (2020), http://ienerefugeehub.eu/uploads/network/poster/206-o4_bitesized-learning_unit-1.3_learning- ro.pdf
35. Dumitru M.,(2012), *Means to develop the motric qualities at primary level and test to evaluate their performances*, Discobolul, Revista UNEFS de cultură, educație, sport și kinetoterapie, Anul VII, nr. 1 (27), Universitatea Națională De Educație fizică și Sport. http://discobolulunefs.ro/Reviste/2012/Discobolul_1_2012_extenso.pdf
36. Epuran M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura Fest, București
37. Epuran M., (2011), *Motricitate și psihism în activitățile corporale, prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Volumul 1, Editura Fe48st, București
38. Epuran M., (2013), *Motricitate și psihism în activitățile corporale, prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Volumul 2, Editura Fest, București
39. Gagea A., (2010), *Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Editura Discobolul, București
40. Gagea, A., p. 170 <https://www.gagea-adrian.ro/TRATAT%20CERCETARE%20STIINTIFICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>, accesat în 17.11.2021, ora 16.00
41. Garrouste C., 2010, https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC57357/reqno_jrc57357.pdf, accesat în 17.03.2021, ora 23.45
42. Goldman R., Klatz R., Berger L., (2009), *Exerciții pentru creier- Strategii antiîmbătrânire pentru superputere mentală*, Editura Curtea Veche, București.
43. Gunnar M. E.,(2016), *Motor competence and implications in primary school*, Journal of Physical Education and Sport , Art 32, pp. 206-209, <https://www.efsupit.ro/images/stories/nr1.2016/art%2032.pdf>
44. Hangu S., (2013), *Particularități morfo- funcționale și psihice ale elevilor din ciclul primar și aspecte generale ale dezvoltării capacităților motrice la această vârstă* <http://www.conferinte-defs.ase.ro/2013/PDF/Educatie%20fizica/12%20Simona%20Hangu.pdf>
45. Hartikainen, J., Haapala, A., Poikkeus, Lapinker, E., Pesola, A., Rantalainen T., Saaklahti, A., Gao Y., Finni T., 2021, *Comparison of Classroom-Based Sedentary Time and Physical Activity in Conventional Classrooms and Open Learning Spaces Among Elementary School Students*, Frontiers în Education, Sec. Physical Activity in the Prevention and Management of Disease,

- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.626282/full> accesat la 17.08.2022, ora 18,30
46. Healy M., (2018), Doctor s order: let childrens just play, <https://ro.scribd.com/article/386625720/Doctor-s-Orders-Let-Children-Just-Play> , accesat în 02.09.2020, ora 14.40
47. Hellin M., Garcia-Jimenez J., Garcia-Pellicer. J., (2019) *Intensity of Physical Education lessons in children according to the type of activity: soccer, badminton, aerobics and motor skills*, Journal of Physical Education and Sport , Vol 19 (Supplement issue 1), Art 22, pp.148-155, <https://efsupit.ro/images/stories/April2019/Art88.pdf> , accesat în 21.05. 2020, ora 19.45
48. Ioan, A., 2013, Ontogeneza umană, p. 3, <https://www.scribd.com/doc/189035150/ONTOGENEZA-umana>, accesat la 12.04. 2020, ora 11.20
49. Kapedani, K.,Mema, F., 2022, *The situation of obesity and overweight children in Albania*, Journal of Phisycal Education and Sport, <https://www.efsupit.ro/images/stories/iulie2022/Art%20209.pdf>, accesat la 12.08.2022, ora 21.00
50. Kingston, U., Adamakis, M.,Coata, J., 2020, *Acute effects of physical education, structured play, and unstructured play in children's executive functions in primary school*, Journal of Phisycal Education and Sport, <https://efsupit.ro/images/stories/noiembrie2020/Art%20442.pdf>, accesat la 18.08.2022, ora 1.20
51. Lazăr A.G., (2018), Rolul Ludoterapiei în Cazul Copiilor cu Tulburări de Psihomotricitate, Gymnasium -Scientific Journal of Education, Sports, and Health, ISSUE1 Supplement, VOL.XIX/ 2018
52. Manto, M., Jissendi, P., 2012, *Cerebellum: links between development, developmental disorders and motor learning*”, Frontier in Education, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnana.2012.00001/full>
53. Marko M., Bandikova E., (2019), Gimnazium, Levels and Relations Between Foot and Body Postures in Primary School Pupils, <http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/545/727>, accesat în 13.09.2020, ora 00.40
54. Mateescu A., (2017), Tehnici și metode de dezvoltarea calităților motrice,suportcurs, https://www.academia.edu/38703759/Curs_Dezvoltarea_calităților_motrice , accesat în 26.06.2020, ora 19.40
55. MEN, (2016), Conținutul și implementarea unui Program Național „Școală după școală, https://sgg.gov.ro/new/wp-content/uploads/2016/04/RIA-Report-MNE_RO.pdf , accesat

în 05.01.2020, ora 11.20

56. Mihăilescu L., Mocanu A.,(2010), *Arguments for training in early evidence of disposal technique*, Gymnasium –Journal of Physical Education and Sport No. 2, Vol XI, 2010
57. Mihăilescu L., Haralambie A.,Mihăilescu L.E., Mihăilescu N., (2013), *The quantification of the motivational level of performance athletes*, Editor University of Pitești, ISSN: 1582-8131 <https://cyberleninka.org/article/n/247571/viewer> , accesat în 25.06.2020, ora 00.30
58. Mihăilescu N., (2008), *Organizare și conducere în structurile sportului*, Editura Universității din Pitești
59. Mijaică R., (2014), Teză de doctorat, Contribuții privind dezvoltarea relațiilor interpersonale și a trăsăturilor de personalitate la elevi, prin armonizarea activităților motrice formale și nonformale, Brașov
60. Moiescu P.C., Burlui R. M., (2018), *Studiu Privind Evoluția Performanței Școlare a elevilor din ciclul primar de învățământ*, <http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/522/706>, accesat la 11.8.2020
61. Moldovan E., Enoiu R., (2018), *Rolul Profesorului de Educatie Fizică în Prevenirea Atitudinilor Deficitare la Elevii din Învățământul Primar*, Gymnasium -Scientific Journal of Education, Sports, and HealthISSUE2, VOL.XIX/ 2018, <http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/520/704> accesat la 26.08.2020
62. Nadeau M.,(2010), 120 de jocuri sportive pentru copiii de la 5 la 12 ani, Editura Polirom Iași
63. Nanu M., (2010), *Activitatea motică și personalitatea*, <https://mariananu.wordpress.com/psihologie/activitatea-motrica-si-personalitatea/> , accesat la data de 18.06.2020
64. Neagu N.,(2010), *Teoria și practica activității motrice umane*, Editura University Press, Tg. Mureș
65. Neuman J.,(2004), *Education and learning through outdoor activities*, Published by Duha, Czech Republik
66. Nistor S., (2020), *Dezvoltarea cognitivă*, <https://ro.scribd.com/document/442930772/2-Dezvoltarea-cognitiva> , accesat în 14.01.2021, ora 21.28
67. Nosk M., Razumeyk N., Iermakov S., Yermakov T.,(2016), *Correction of 6 to 10-year-old schoolchildren postures using muscular-tonic imbalance indicators*, Journal of Physical Education and Sport , Art 156, pp. 988-999, <https://efsupit.ro/images/stories/3%20September2016/art38.pdf> , accesat în 08.09.2020

68. Opreșescu I.,(2014), *Prevalența hiperpoderabilității și obezității la băieți fotbaliști cu vârsta cuprinsă între 6-14 ani*, Discobolul- Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. X no. 2 (36), http://discobolulunefs.ro/Reviste/2014/Discobolul_2_36_2014_full_v2.pdf , accesat în 12.10.2020, ora 9,35
69. Oya, K.,Isihara, Y., 2022, *Characteristics of enjoyment of physical activity by gender and favorability of physical education classes*, Journal of Phisycal Education and Sport, <https://www.efsupit.ro/images/stories/iulie2022/Art%20217.pdf>, accesat la 13.08.2022, ora 8,10
70. Paccaud, A., Keller, R., Luder, R., Pastore, G., Kunz, A., 2021 *Satisfaction With the Collaboration Between Families and Schools – The Parent’s View*, Frontier în education, Sec. Special Educational Needs, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2021.646878/full>, accesat la 16.07.2022, ora 12.45
71. Popovici M., (2015), *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași
72. Porumb S.,(2020), *Teoriile-invatarii-Pavlov-Watson-Skinner-Bandura.pdf*, <https://ro.scribd.com/document/456184454/47490302-Teoriile-invatarii-Pavlov-Watson-Skinner-Bandura-pdf>, accesta în 19.02.2021, ora 16.50.
73. Preja, C., (2019), *Starea de anxietate la copii în sportul de performanță* <http://gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/543/725>), accesat la 16.01.2021 , ora 23.50
74. Rață B.C., Rață G., (2018) *Didactica educației fizice la învățământul preșcolar și primar*, Edit. Discobolul ISBN: 978-606 798-033-2, București <https://ro.scribd.com/document/457749156/Ra%C8%9B%C4%83-B-C-%C8%99i-Ra%C8%9B%C4%83-G-Educa%C5%A3ia-psiho-motric%C4%83-%C5%9Fi-didactica-pred%C4%83rii-de-aprobat-pentru-publicare-Repaired-Repaired-Repaired-1> , accesat în15.02.2021, ora 8.30
75. Richardson, D.,(2008). *Infant & Toddler Development, Part 5: Early Brain Development, Learning, & Mental Health*, Oklahoma State University, prezentare PowerPoint, disponibil online la adresa: <https://dokumen.tips/documents/infant-toddler-development-part-5-early-brain-development-learning-mental.html?page=5>
76. Robinson L, Stodden D, Barnett L, Lopes V, Logan S, Rodrigues L, D’Hondt E.,2015, p. 6, <https://scholar.google.com/citations?user=4k8qh9kAAAAJ&hl=nl>, accesat în 21.01.2021, ora 22.55

77. Roșu, D. (2008), *Tehnici de animare- team building montan*, Editura Universitaria, Craiova
78. Rybolko, L., Yopa, T., Hagner-Derengowska, M., Kaluzny, K., Demikiewicz, D., Muszkieta, R., Ostrowska, M., 2021, *Motor activity as an indicator of a healthy way of life*, Journal of Physical Education and Sport, <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20374.pdf>)
79. Sallen J., Heim C., Labudova J., Onofre M., 2022, *Basic Motor Competencies of 6- to 8-Year-Old Primary School Children in 10 European Countries: A Cross-Sectional Study on Associations With Age, Sex, Body Mass Index, and Physical Activity*, *Sec. Movement Science and Sport Psychology*, Frontiers în Education, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.804753/full>, accesat la 22.07.2022, ora 15.30
80. Schmidt F.,(2012), *Culegere de jocuri de motricitate- Aspecte teoretice și practice*, Vasile Goldiș University Press, Arad
81. Schmidt F.,(2012), *Organizarea și conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice și sportului- curs*- Vasile Goldiș University Press, Arad
82. Chelcea S., Tehnici de cercetare sociologică, https://www.academia.edu/17579465/Septimiu_chelcea_tehnici_de_cercetare_sociologica1, accesat în 11.01.2022, ora 11.00
83. Silva J.cu Ed Bernd Jr, (2009) *Gândește și dezvoltă-ți abilitățile fizice*”, Ghidul lui Jose Silva de antrenament mental pentru fitness și sport. Editura ESP SYSTEM, Timișoara
84. Simion G., Amzar L., (2009), *Știința cercetării mișcării umane*, Editura Universității din Pitești
85. Slovakova, M., Bandicova, E., Eozim, R., Daubnerova, J., 2022, *The effect of goal-directed extracurricular physical activities on development of physical abilities in children of early school age*, Journal of Physical Education and Sport, <https://www.efsupit.ro/images/stories/mai2022/Art%20139.pdf>, accesat la 07.08.2022, ora 1,20
86. Tudor V., (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura Alpha, București la: https://www.academia.edu/9278632/M%C4%82SURARE_%C5%9EI_EVALUARE_%C3%8EN_CULTUR%C4%82_FIZIC%C4%82_%C5%9EI_SPORT, accesat în 09.09.2021, ora 14.23
87. Turcu C., Ionescu D.,(2004), *Psihologia sportului- complendiu*, Editura Politehnica Timișoara
88. Tudorache, G. (2019), *Optimizarea contribuției educației fizice formale la socializarea*

elevilor ciclului primar (Raport 3, teza de doctorat)

89. WHO, 2010, A conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health, Social Determinants of Health-Discussion, Paper 2.http://www.who.int/sdhconference/resources/conceptualframeworkforactionSDH_eng.pdf
90. Zamfir E.,& Precupețu I., (2018), Calitatea vieții un proiect pentru România, Editura Academiei Române, București
file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2018_zamfir_calitatea_vietii.pdf, accesat în 23.08.2020, ora 12.00
91. Zlate M. & Zlate C., (1982), Cunoașterea și activarea grupurilor sociale, Editura Politică, București

SURSE WEB

1. <https://www.cdt-babes.ro/articole/indicele-de-masa-corporala-imc.php>, accesat în 24.10.2021, ora 18.30
2. <https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2016/05/Analiza-de-situatie-pt-ZEIO-2016.pdf>, accesat la 09.08.2021, ora 17.00.
3. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/53-57_27.pdf, accesat în 8.11. 2021, ora 15.00
4. <https://www.scribd.com/document/360086425/ANCHETA-PE-BAZA-DE-CHESTIONAR-docx>, accesat în 12.12.2021, ora 15.20
5. https://sgg.gov.ro/new/wp-content/uploads/2016/04/RIA-Report-MNE_RO.pdf, accesat în 5.01.2020, ora 11.20
6. <https://ro.scribd.com/doc/47083620/Adaptarea-copilului-la-scoala>, accesat la 17.06.2020, ora 9.40
7. <https://ro.reoveme.com/teoria-lui-piaget-cele-patru-etape-ale-dezvoltarii-cognitive/>, accesat în 11.12.2020, ora 17.25
8. <https://www.romedic.ro/factori-care-pot-influenta-cresterea-copilului-0P36781>, accesat în 26.07.2020, ora 8.35
9. <https://www.jneurosci.org/content/39/46/9119>, accesat în 19.05.2020, ora 12.20
10. <https://edict.ro/strategii-didactice-definitii-delimitari-conceptuale/>, paragraf 14, accesa la 23.02.2021, ora 21.10
11. <https://www.paginadepsihologie.ro/cele-mai-importante-nevoi-ale-copiiilor-2/>, accesat la 07.03.2021, ora 21.10
12. file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Educatie%20fizica_clasele%20a%20%20III-

- [a-a%20IV-a.pdf](#), accesat în 11.05.2021, ora 12.00
13. www.tanita.eu, accesat în 19.06.2020, ora 12.20
 14. <https://www.manualdeinstructiuni.ro/polar/vantage-v/manual> accesat în 21.10.2021, ora 16.30
 15. <http://www.cpag.org.uk/content/child-poverty-promise-and-child-poverty-act> accesat în 4.04.2021, ora 11.30
 16. https://en.wikipedia.org/wiki/After-school_activity accesat în 10.10.2022, ora 10.30
 17. <https://www.acm.gov.pt/widget/-/escolhas> accesat în 07.09.2021, ora 19.30
https://www.eiie.org/en/news/news_details/4164 accesat în 19.11.2021, ora 22.30
 18. <https://youth.gov/youth-topics/afterschool-programs> accesat în 27.06.2021, ora 18.30
 19. <http://statistici.INSSE.ro/shop/> accesat în 19.05.2020, ora 12.30
 20. <https://www.qualform.sns.ro/campanie-online/psihologia-copilului-n-etapele-scolare-cum-sa-mentinem-o-dezvoltare-sanatoasa-orientata-spre-achizitii> accesat în 24.10.2021, ora 17.00
 21. <https://www.kidcentraltn.com/health/mental-emotional-health/what-is-mental-health-.html> accesat în 13.05.2021, ora 11.20
 22. https://www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf?ua=1
<https://kinetioiasi.ro/deficientele-de-postura/> accesat în 28.02.2021, ora 18.00
 23. http://www.afterschoolalliance.org/issue_briefs/issue_obesity_24.pdf
<https://www.tandfonline.com/loi/vbmd20> accesat în 04.04.2021, ora 10.40
 24. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813006964>
<https://www.kidcentraltn.com/development/8-10-years/brain-development-ages-8-10.html> accesat în 19.04.2020, ora 10.20
 25. <https://www.kidcentraltn.com/health/mental-emotional-health/keep-children-on-the-path-to-excellent-mental-health.html>
<https://ro.scribd.com/document/125741302/Ghid-Pentru-Profesorii-de-Educatie-Fizica-Si-Sport>) accesat în 14.03.2021, ora 19.30
 26. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm> accesat în 24.10.2021, ora 18,30
 27. <https://edict.ro/strategii-didactice-definitii-delimitari-conceptuale/> accesat în 12.12.2022, ora 14.00

28. <https://ro.scribd.com/document/414590764/Eseu-1-Scoala-Viitorului> accesat în 24.07.2021, ora 15.30
29. <https://pregatirefizica.wordpress.com/tag/testul-ruffier/> accesat în 09.05.2021, ora 22.20
30. https://ro.wikipedia.org/wiki/Abatere_standard accesat în 24.11.2022, ora 9.30
31. <http://pubs.sciepub.com/ajssm/6/2/1/index.html> accesat în 21.11.2021, ora 19.30
32. http://89.33.44.198/img_stiri/files/Particularitati%20fiziologice%20de%20varsta%20si%20og%20indirec%20la%20dezvoltarea%20calitatilor%20motrice%20la%20copii%20si%20juniori.pdf accesat în 24.11.2022, ora 8,30
33. <https://www.manualdeinstructiuni.ro/tanita/bc-731/manual> accesat în 4.06.2021, ora 10.10