

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN, GALAȚI
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.28, GALAȚI



NR.3/2026
GALAȚI

JOCUL – BUCURIE, TERAPIE, MIJLOC DE EDUCARE

RESURSE EDUCAȚIONALE DESCHISE

Ghid de bune practici privind folosirea
activităților ludice ca mijloc de educare și
dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter
și comportament.

ISSN 3061-2357
ISSN-L 3061-2357

VOLUMUL INCLUDE LUCRĂRILE
SIMPOZIONULUI NAȚIONAL
DIN CADRUL PROIECTULUI EDUCATIV REGIONAL
ARMONIE ȘI MIȘCARE



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN, GALAȚI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 28, GALAȚI

JOCUL – BUCURIE, TERAPIE, MIJLOC DE EDUCARE

RESURSE EDUCATIONALE DESCHISE

Ghid de bune practici privind folosirea activităților ludice ca mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter și comportament



Volumul include lucrările Simpozionului Național din cadrul Proiectului educativ regional
ARMONIE ȘI MIȘCARE (avizat CPEERI 2026 nr. 763),
derulat de Școala Gimnazială Nr. 28, Galați
GALAȚI, 2026

JOCUL – BUCURIE, TERAPIE, MIJLOC DE EDUCARE

RESURSE EDUCATIONALE DESCHISE

Ghid de bune practici privind folosirea activităților ludice ca mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter și comportament

ISSN 3061-2357

ISSN-L 3061-2357

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Prof. Camelia – Elena Bucșa, Director Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Prof. Mirela Geanina Radu, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Prof. înv. primar Silvia Parvana, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Laborant Daniela Savastre, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Bibliotecar Violeta Tanasă, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Cuprins

Jocurile Outdoor – vector al incluziunii în mediul școlar	6
Învață, joacă-te, mișcă-te! Strategii moderne pentru promovarea activității fizice în școală.....	8
Sport și sănătate	12
Armonie și mișcare.....	14
Mișcarea în rândul copiilor	16
Importanța mișcării în aer liber la vârsta școlară mică.....	17
Mișcare cu sens. Drumul către dezvoltarea armonioasă a copilului	20
Importanța activităților motrice în dezvoltarea copiilor cu deficiențe de auz	23
Creativitatea didactică	25
Pași mici pentru o viață sănătoasă.....	27
Joc, mișcare, armonie și o dezvoltare echilibrată pentru cei mici și cei mari.....	28
Importanța activităților ludice ca mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter și comportament	30
Formarea personalității elevului din mediul rural.....	33
Importanța activităților sportive în dezvoltarea copiilor de grădiniță	35
Importanța jocurilor sportive în învățământul primar	38
Importanța mișcării în viața școlarului mic	42
Proiect de stimulare a interesului pentru educație fizică și sport	43
Jocul – bucurie, terapie și mijloc de educare	46
Jocul ca mijloc terapeutic în educația timpurie.....	48
Arta de a fi copil alături de proprii copii. Magia jocului în familie	50
PROIECT DE ACTIVITATE.....	51
Proiect de intervenție ludică și strategii aplicative lumea fermecată a jocurilor strategii psihopedagogice de sprijin pentru elevii cu CES (clasele IV-V).....	54
Învățăm prin joc: Rolul activităților ludice în dezvoltarea socio-emoțională și cognitivă a elevilor de clasa a III-a.....	58
Jocul didactic – factor motivațional	61
Valențele terapeutice și educative ale jocului în dezvoltarea copilului preșcolar.....	63
Importanța jocului didactic în dezvoltarea copiilor din grupa mijlocie	67
Rolul jocului și al mișcării în dezvoltarea armonioasă a copilului	70
Importanța jocurilor sportive în învățământul preșcolar	72
Să ne mișcăm	75
Micul sportiv	75

Activitățile ludice și jocurile de mișcare – mijloc de dezvoltare a comportamentelor pozitive la elevii din clasa I.....	76
Noile tendințe în educația timpurie	79
Prin joc spre dezvoltare - Activități motrice în rândul copiilor	82
Promovarea mișcării la clasele primare – între necesitate, teorie și practică educațională	85
Rolul activităților fizice și outdoor în dezvoltarea elevului modern.....	87
Jocul de mișcare - mijloc principal al procesului instructiv-educativ la vârsta școlară.....	90
Rolul activităților sportive în dezvoltarea armonioasă a preșcolarului	92
Învățare prin conexiune - Valorificarea educației non-formale pentru incluziune	95
Activitatea ludică, mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături de caracter și comportament la preșcolari.....	99
Armonie și mișcare – importanța mișcării în dezvoltarea copiilor	102
Jocul ca fundament al dezvoltării armonioase a preșcolarului	103
Sportul în educația timpurie – fundament al dezvoltării armonioase a copilului	105
Activitățile ludice - mijloc de dezvoltare a trăsăturilor pozitive de caracter.....	107
Jocul didactic, metodă și mijloc de realizare a educației centrate pe copil	109
Șahul, sportul minții – proiect educațional	112
Un joc, o echipă, o viață mai bună	115
Valențele psihopedagogice ale jocului didactic în perioada școlarității mici.....	118
Copiii iubesc mișcarea și natura.....	120
PROIECT DE ACTIVITATE.....	123

Jocurile Outdoor – vector al incluziunii în mediul școlar

Prof. Radu Mirela Geanina, Școala Gimnazială nr. 28, Galați

Prof. Bucșa Camelia Elena, Școala gimnazială Nr. 28, Galați



Incluziunea reprezintă un principiu fundamental al educației moderne, care urmărește participarea activă și egală a tuturor copiilor, indiferent de particularitățile lor fizice, cognitive sau emoționale. Aceasta nu înseamnă doar prezența fizică a copiilor în același spațiu educațional, ci implicarea lor reală în activități comune, care să le ofere oportunități de învățare, socializare și dezvoltare personală. În acest context, jocurile outdoor, desfășurate în aer liber, constituie un instrument valoros pentru promovarea incluziunii, deoarece creează un mediu relaxat, stimulat și accesibil tuturor.

Spre deosebire de sala de clasă, unde regulile și cerințele academice pot genera stres sau anxietate socială, spațiile exterioare oferă un cadru mai liber și mai puțin formal. Natura acționează ca un adevărat egalizator, punând la dispoziția copiilor numeroși stimuli senzoriali care pot fi adaptați diferitelor niveluri de abilitate. În acest mediu, interacțiunile apar spontan, iar copiii au posibilitatea de a coopera și de a comunica într-un mod natural, fără a fi definiți de dificultățile sau dizabilitățile pe care le au.

Unul dintre cele mai importante beneficii ale jocurilor outdoor este diminuarea barierelor sociale. În timpul jocului, atenția copiilor se concentrează asupra scopului comun și asupra regulilor activității, nu asupra diferențelor dintre participanți. Astfel, copiii învață să colaboreze, să manifeste empatie și să își sprijine colegii, dezvoltând relații bazate pe respect și acceptare. Participarea la activități comune contribuie la formarea unui climat pozitiv, în care fiecare copil se simte valorizat și integrat în grup.

De asemenea, jocurile desfășurate în aer liber susțin dezvoltarea senzorio-motorie a copiilor. Mișcarea liberă, explorarea spațiului și contactul cu elementele naturii stimulează coordonarea, echilibrul și orientarea. Aceste beneficii sunt deosebit de importante pentru copiii cu ADHD sau cu tulburări din spectrul autist (TSA), care au nevoie de oportunități suplimentare pentru consumarea energiei și reglarea comportamentului. Activitățile fizice desfășurate în exterior contribuie la reducerea tensiunii și la creșterea capacității de concentrare și participare.

Un alt avantaj semnificativ al jocurilor outdoor îl reprezintă creșterea încrederii în sine și a sentimentului de competență. Atunci când un copil reușește să participe la un joc adaptat posibilităților sale și să îndeplinească sarcinile propuse, acesta experimentează succesul și își consolidează stima de sine. Sentimentul de apartenență la grup și recunoașterea propriilor reușite contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive și la motivația de a se implica în activități viitoare.

Pentru ca jocurile în aer liber să fie cu adevărat incluzive, cadrul didactic trebuie să respecte principiile Designului Universal pentru Învățare (UDL). Un prim principiu este flexibilitatea regulilor.

Acestea pot fi adaptate în funcție de nevoile participanților, astfel încât fiecare copil să poată lua parte la activitate. De exemplu, într-un joc care presupune alergare, deplasarea se poate realiza prin mers rapid sau cu ajutorul scaunului rulant, fără ca obiectivele jocului să fie afectate.

Un al doilea principiu îl constituie utilizarea echipamentelor adaptate. Materialele pot fi selectate astfel încât să răspundă diversității nevoilor copiilor. Mingile cu semnale sonore pot facilita participarea copiilor cu deficiențe de vedere, jaloanele colorate și vizibile pot sprijini orientarea în spațiu, iar obiectele cu texturi diferite pot oferi experiențe senzoriale variate și accesibile tuturor.

Nu în ultimul rând, sprijinul între semeni joacă un rol esențial în succesul activităților incluzive. Formarea unor echipe mixte, în care copiii colaborează și se susțin reciproc, favorizează dezvoltarea relațiilor pozitive și a responsabilității sociale. În acest context, rolul copilului nu este acela de „ajutor” care asistă pe cineva considerat diferit, ci de „partener de joc”, implicat în mod egal în atingerea obiectivelor comune.

În concluzie, jocurile outdoor reprezintă o modalitate eficientă de promovare a incluziunii în mediul educațional. Prin reducerea barierelor sociale, stimularea dezvoltării senzorio -motorii și consolidarea încrederii în sine, acestea creează contexte autentice de participare și colaborare. Adaptarea activităților și încurajarea sprijinului reciproc între copii transformă jocul în aer liber într-un instrument valoros pentru construirea unei comunități școlare deschise, echitabile și incluzive.

Jocul outdoor este „terapia” cea mai naturală pentru incluziune. Într-o curte de școală unde se joacă, nu există „elevi cu CES” și „elevi tipici”, ci doar coechipieri. Investiția în activități desfășurate în aer liber este, de fapt, o investiție în sănătatea emoțională și socială a întregii comunități școlare.

Învăță, joacă-te, mișcă-te! Strategii moderne pentru promovarea activității fizice în școală

Prof învă primar Silvia Mirela PARVANA
Școala Gimnazială Nr 28, Galați
Asistent social Gabriel PARVANA
Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți” Galați

Activitatea fizică reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea armonioasă a copilului, contribuind la menținerea stării de sănătate, la dezvoltarea motrică, cognitivă și socio-emoțională. În contextul actual, caracterizat prin utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale și reducerea timpului petrecut în activități în aer liber, promovarea mișcării în mediul școlar devine o necesitate educațională și socială.

Școala are un rol important în formarea unor deprinderi sănătoase și a unei atitudini pozitive față de activitatea fizică. Dincolo de orele de Educație fizică și sport, mișcarea poate fi integrată în activitățile de învățare, în pauze și în proiectele educaționale, transformându-se într-un instrument eficient pentru creșterea motivației și îmbunătățirea performanțelor școlare.

Numeroase studii evidențiază faptul că activitatea fizică regulată contribuie la dezvoltarea coordonării, a echilibrului și a rezistenței, favorizând, în același timp, dezvoltarea capacității de concentrare și a memoriei. Copiii activi sunt mai receptivi la procesul de învățare, manifestă un nivel mai ridicat de încredere în sine și dezvoltă relații sociale mai armonioase.

Promovarea activității fizice în școală presupune adoptarea unor strategii moderne, centrate pe nevoile și interesele elevilor. Jocul reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de stimulare a participării active, deoarece îmbină în mod natural mișcarea cu bucuria descoperirii și a colaborării.

Una dintre strategiile moderne utilizate în mediul educațional este reprezentată de **pauza activă**. Introducerea unor exerciții fizice simple, cu durata de 3–5 minute, între activitățile de învățare contribuie la diminuarea oboselii și la creșterea nivelului de atenție. Exercițiile de stretching, mișcările ritmice sau jocurile de coordonare pot transforma pauzele obișnuite în momente benefice pentru sănătate și învățare.

O altă strategie eficientă o constituie **jocurile interdisciplinare**, care valorifică mișcarea pentru consolidarea achizițiilor școlare. Activități precum „Ștafeta cu litere”, în cadrul căreia elevii formează cuvinte prin deplasare, sau „Vânătoarea numerelor”, prin care rezolvă exerciții matematice în diferite puncte ale traseului, demonstrează faptul că învățarea poate deveni mai atractivă atunci când este asociată cu activitatea fizică.

Traseele aplicative tematice reprezintă, de asemenea, exemple de bune practici. Acestea includ exerciții de alergare, sărituri, târâre, echilibru și coordonare, adaptate particularităților de vârstă ale elevilor. Pe lângă dezvoltarea motrică, traseele aplicative stimulează perseverența, autocontrolul și capacitatea de a respecta reguli.

În ultimii ani, tot mai multe unități de învățământ au valorificat potențialul **jocurilor tradiționale**, readucând în atenția elevilor activități precum șotronul, elasticul, „Rațele și vânătorii” sau „Țară, țară, vrem ostași”. Aceste jocuri contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă și oferă alternative sănătoase de petrecere a timpului liber.

Deosebit de importante sunt și activitățile desfășurate în parteneriat cu familia. Evenimente precum „Familia în mișcare”, „Crosul familiei” sau atelierele sportive părinte–copil creează contexte favorabile consolidării relațiilor familiale și promovează un stil de viață activ în afara mediului școlar.

În egală măsură, tehnologia poate deveni un aliat în promovarea mișcării. Platformele educaționale interactive permit realizarea unor activități atractive privind beneficiile activității fizice, regulile unui stil de viață sănătos sau importanța cooperării în activitățile sportive. Utilizarea responsabilă a resurselor digitale poate crește implicarea elevilor și poate facilita evaluarea formativă.

Promovarea activității fizice trebuie corelată cu educația pentru sănătate. Copiii au nevoie să înțeleagă legătura dintre mișcare, alimentație echilibrată, igienă și starea generală de bine. Prin intermediul atelierelor tematice și al proiectelor educaționale, elevii pot dobândi cunoștințe și deprinderi necesare adoptării unui stil de viață sănătos.

În vederea formării unor comportamente sănătoase și a dezvoltării unei atitudini pozitive față de mișcare, cadrele didactice pot organiza activități variate, adaptate vârstei și intereselor elevilor.

„Dansul dimineții” reprezintă o modalitate atractivă de începere a programului școlar. Timp de 5–10 minute, elevii execută exerciții ritmice sau coregrafii simple pe fond muzical, activitate care contribuie la creșterea tonusului fizic și psihic.

O altă activitate apreciată de elevi este **„Ștafeta cunoașterii”**, care îmbină sarcinile motrice cu cele cognitive. Organizați în echipe, copiii parcurg un traseu aplicativ și rezolvă exerciții de matematică, ghicitori sau provocări lingvistice. Astfel, învățarea se realizează într-un mod interactiv și motivant.

În cadrul programelor dedicate educației pentru sănătate poate fi organizată **„Săptămâna mobilității”**, în care elevii sunt încurajați să vină la școală pe jos, cu bicicleta sau trotineta,

respectând regulile de circulație. Activitatea este însoțită de discuții privind beneficiile mișcării zilnice asupra sănătății.

„**Festivalul jocurilor copilăriei**” oferă elevilor ocazia de a redescoperi jocurile tradiționale. Șotronul, elasticul, leapșa, „Rațele și vânătorii” sau „Țară, țară, vrem ostași” contribuie la dezvoltarea motrică și la consolidarea relațiilor dintre copii.

În vederea dezvoltării spiritului de echipă, se pot desfășura **jocuri cooperative**, precum transportul mingii fără utilizarea mâinilor, construirea unui traseu comun sau rezolvarea unor provocări motrice în grup. Accentul cade pe colaborare și susținere reciprocă, nu pe competiție.

Activitățile desfășurate în parteneriat cu familia au un impact deosebit asupra formării unor obiceiuri sănătoase. În cadrul evenimentului „**Familia în mișcare**”, părinții și copiii participă la ștafete, jocuri sportive și trasee aplicative, petrecând împreună timp de calitate.

De asemenea, pot fi organizate **crosuri tematice**, dedicate unor evenimente importante, precum Ziua Copilului, Ziua Mondială a Sănătății sau Săptămâna Verde. Participarea la astfel de activități cultivă perseverența și bucuria de a face mișcare.

O activitate inovativă este **escape room-ul sportiv**, în cadrul căruia elevii trebuie să rezolve provocări motrice și cognitive pentru a descoperi indicii și a finaliza traseul propus. Această abordare dezvoltă creativitatea, gândirea critică și capacitatea de rezolvare a problemelor.

Pentru promovarea unui stil de viață activ pot fi inițiate **provocări sportive periodice**, precum „10 minute de mișcare în fiecare zi”, „Maratonul pașilor sănătoși” sau „Provocarea celor 100 de sărituri”. Elevii își monitorizează progresul și sunt încurajați să își stabilească obiective personale.

În cadrul atelierelor dedicate sănătății, elevii pot realiza **postere și colaje tematice**, pot participa la jocuri de rol privind alegerea unui meniu sănătos sau pot completa „Jurnalul meu activ”, în care notează activitățile fizice desfășurate pe parcursul unei săptămâni.

Activitățile în aer liber, precum **drumețiile, orientarea turistică sau traseele de explorare a naturii**, contribuie la dezvoltarea rezistenței fizice și la formarea unei atitudini responsabile față de mediul înconjurător.

Nu în ultimul rând, tehnologia poate sprijini promovarea mișcării prin utilizarea aplicațiilor educaționale și a platformelor interactive. Realizarea unor quiz-uri pe tema beneficiilor activității fizice sau vizionarea unor materiale video demonstrative sporesc interesul elevilor și facilitează învățarea.

Diversitatea acestor activități demonstrează faptul că promovarea mișcării poate depăși cadrul tradițional al orelor de educație fizică, devenind o componentă integrată a vieții școlare.

Prin intermediul unor experiențe atractive și accesibile, elevii învață să asocieze activitatea fizică cu sănătatea, bucuria și starea de bine.

Un exemplu de activitate apreciată de elevi îl constituie **escape room-ul sportiv**, în cadrul căruia participanții trebuie să rezolve provocări motrice și cognitive pentru a descoperi indicii și a finaliza traseul propus. Această strategie dezvoltă gândirea critică, cooperarea și capacitatea de rezolvare a problemelor.

De asemenea, organizarea unor **provocări sportive periodice**, precum „10 minute de mișcare în fiecare zi”, „Săptămâna mobilității” sau „Maratonul pașilor sănătoși”, contribuie la formarea unor obiceiuri benefice pe termen lung. Elevii sunt încurajați să își monitorizeze progresul și să își stabilească obiective personale realiste.

În cadrul activităților dedicate promovării sănătății, se pot desfășura și **atelier educative privind alimentația echilibrată, igiena personală și gestionarea timpului petrecut în fața ecranelor**, evidențiindu-se relația dintre mișcare și starea generală de bine.

Nu în ultimul rând, **jocurile cooperative** ocupă un loc important în educația prin mișcare. Acestea pun accent pe colaborare și ajutor reciproc, diminuând presiunea competiției excesive. Transportul mingii în echipă, construirea unui traseu comun sau rezolvarea unor sarcini motrice de grup dezvoltă empatia și sentimentul apartenenței la colectiv.

Prin diversificarea strategiilor didactice și integrarea activității fizice în contexte variate de învățare, școala poate deveni un mediu favorabil dezvoltării armonioase a copilului. Mișcarea nu trebuie privită doar ca o activitate recreativă, ci ca un mijloc de formare a unor deprinderi sănătoase și a unor competențe necesare pentru o viață activă și echilibrată.

Exemplele prezentate demonstrează că promovarea activității fizice poate fi realizată prin activități accesibile, atractive și adaptate nevoilor elevilor. În acest fel, devine posibilă transformarea școlii într-un spațiu în care copiii învață, se joacă și se dezvoltă prin mișcare, descoperind bucuria unui stil de viață sănătos.

În acest context, cadrele didactice au responsabilitatea de a crea situații de învățare care să valorifice potențialul formativ al jocului și al mișcării. Diversificarea strategiilor didactice și adaptarea lor la specificul colectivului contribuie la creșterea interesului pentru activitatea fizică și la formarea unor comportamente responsabile.

Școala are posibilitatea de a transforma mișcarea într-o experiență educațională autentică, prin organizarea de competiții sportive, atelier tematice, trasee aplicative, jocuri cooperative și activități desfășurate în aer liber. Accentul trebuie pus nu doar pe performanță, ci și pe participare, incluziune și dezvoltarea armonioasă a fiecărui copil.

În concluzie, promovarea activității fizice în școală reprezintă o investiție în sănătatea și bunăstarea generațiilor viitoare. Strategiile moderne bazate pe joc, colaborare și interdisciplinaritate demonstrează că învățarea și mișcarea pot funcționa împreună, oferind elevilor experiențe educaționale valoroase. Prin implicarea școlii, a familiei și a comunității, se pot crea premisele formării unor adulți activi, echilibrați și responsabili.

Bibliografie

1. Bocoș, M., *Instruirea interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2013.
2. Cerghit, I., *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
3. Cucuș, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București, 2008.
5. Ministerul Educației, *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport – învățământ primar*, București.

Sport și sănătate

Bujeniță Geanina
Școala Gimnazială Nr.7 Galați

În societatea contemporană, tehnologia a devenit o prezență omniprezentă în viața noii generații. Smartphone-urile, computerele, jocurile video și platformele de socializare domină rutina zilnică a tinerilor, înlocuind adesea activitatea fizică. Acest stil de viață a transformat sedentarismul într-una dintre cele mai severe provocări ale prezentului. În acest context, sportul capătă un rol crucial: acela de a educa și de a conștientiza tinerii cu privire la importanța mișcării. Activitatea fizică nu este doar o opțiune de petrecere a timpului liber, ci o veritabilă investiție în sănătatea biologică, psihică și socială.

Din punct de vedere biologic, corpul uman este conceput nativ pentru mișcare și dinamică, ceea ce înseamnă că absența efortului fizic perturbă profund funcționarea și evoluția întregului organism. În perioada adolescenței, când corpul traversează etape critice de creștere și transformare, stimularea fizică regulată devine o condiție obligatorie pentru o dezvoltare anatomică completă și armonioasă. Fără acest stimul esențial, ritmul natural de maturizare a organismului are de suferit, lăsând loc vulnerabilităților fizice. Această evoluție armonioasă se

reflectă imediat în consolidarea întregului aparat locomotor. Activitatea fizică constantă oferă corpului semnalul că are nevoie de o structură puternică, stimulând astfel dezvoltarea proporționată a oaselor și fortificarea profundă a grupelor musculare care susțin scheletul. Tinerii care își mențin corpul în mișcare reușesc să își construiască o postură corectă și o bază fizică solidă, fiind mult mai puțin expuși riscului de a dezvolta asimetrii corporale, dureri de spate sau deficiențe de statică ale coloanei vertebrale care apar adesea din cauza orelor lungi petrecute la birou sau pe scaun.

Impactul mișcării depășește însă estetica și structura vizibilă a corpului, resetând complet dinamica marilor sisteme interne. Exercițiul fizic antrenează inima și plămânii, optimizând circulația sângelui și asigurând o oxigenare profundă și eficientă a tuturor țesuturilor. Pe termen lung, acest stil de viață activ reglează întregul metabolism și ajută la menținerea unei greutate corporale optime, devenind cea mai sigură barieră de protecție împotriva problemelor de greutate și a bolilor cronice provocate de inactivitate.

Pe lângă beneficiile fizice, sportul are un impact major asupra sănătății mintale. În timpul activității fizice, organismul produce endorfine, cunoscute și sub denumirea de „hormonii fericirii”. Acestea contribuie la reducerea stresului, anxietății și stărilor de oboseală psihică. Pentru tineri, sportul este o modalitate excelentă de relaxare și echilibrare emoțională. Într-o perioadă în care presiunea școlară și influențele sociale pot genera stres, mișcarea oferă o metodă sănătoasă de eliberare a tensiunii.

De asemenea, practicarea sportului dezvoltă disciplina, perseverența și încrederea în sine. Participarea la antrenamente și competiții îi învață pe tineri să respecte reguli, să își stabilească obiective și să depună efort pentru a le atinge. Toate aceste calități sunt utile nu doar în sport, ci și în viața de zi cu zi. Sportul contribuie semnificativ și la dezvoltarea socială a tinerilor. Activitățile sportive de echipă, precum fotbalul, baschetul sau voleiul, îi ajută să comunice mai bine, să coopereze și să își dezvolte spiritul de echipă.

Prin sport, tinerii învață să respecte adversarii, să accepte victoria cu modestie și înfrângerea cu demnitate. Aceste experiențe îi pregătesc pentru viața reală, unde colaborarea și respectul sunt esențiale. În plus, participarea la activități sportive reduce timpul petrecut în fața ecranelor și îi îndepărtează pe tineri de influențe negative, cum ar fi consumul de substanțe nocive sau adoptarea unor obiceiuri nesănătoase.

Pentru conștientizarea tinerilor asupra importanței mișcării, școala și familia au un rol fundamental. Orele de educație fizică trebuie privite ca o oportunitate de dezvoltare și nu doar ca o obligație școlară. Profesorii pot încuraja elevii prin activități atractive și prin explicarea beneficiilor sportului. Familia, la rândul său, trebuie să ofere un exemplu pozitiv. Părinții care

practică activități fizice și îi implică pe copii în acestea contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Domeniul sportiv are o importanță deosebită în formarea și dezvoltarea tinerilor. Mișcarea contribuie la menținerea sănătății organismului, la dezvoltarea psihică echilibrată și la integrarea socială armonioasă. Într-o lume dominată de tehnologie și sedentarism, este esențial ca tinerii să conștientizeze faptul că sportul nu este doar o activitate recreativă, ci o necesitate pentru o viață sănătoasă. Prin educație, susținere și implicare, putem forma o generație mai activă, mai sănătoasă și mai responsabilă față de propriul corp.

Armonie și mișcare

Prof. Mustăță Nicoleta
Școala Gimnazială Nr.28, Galați

Fundamentare teoretică

Mișcarea reprezintă una dintre nevoile fundamentale ale copilului și contribuie în mod esențial la dezvoltarea armonioasă a acestuia. În contextul actual, în care tehnologia ocupă un loc important în viața copiilor, activitățile motrice și jocurile de mișcare devin instrumente educative necesare pentru menținerea sănătății fizice și emoționale. Prin activitățile desfășurate într-un mod organizat și atractiv, elevii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, atenția, spiritul de echipă și încrederea în sine. Educația prin mișcare are un rol formativ complex.

Activitățile dinamice îi ajută pe elevi să socializeze, să comunice mai ușor și să respecte reguli. În același timp, jocurile motrice și exercițiile fizice stimulează creativitatea și capacitatea de adaptare la diverse situații. Specialiștii în domeniul educației consideră că mișcarea contribuie la dezvoltarea cognitivă și afectivă, având efecte benefice asupra stării generale de bine.

Conceptul de armonie în educație presupune echilibrul dintre activitatea intelectuală și cea fizică. Copiii care participă frecvent la activități de mișcare sunt mai activi, mai motivați și mai receptivi la procesul de învățare. De aceea, cadrul didactic trebuie să integreze în activitățile școlare momente dinamice și jocuri educative care să transforme învățarea într-o experiență plăcută și eficientă.

Parte practică

În activitatea desfășurată la clasă, am urmărit promovarea mișcării prin jocuri și activități interactive adaptate vârstei elevilor. Una dintre activitățile preferate de copii a fost „Cursa echilibrelor”, joc în care elevii au trebuit să transporte diferite obiecte fără să le scape, dezvoltând astfel atenția și coordonarea motrică. Activitatea a fost organizată pe echipe, ceea ce a stimulat colaborarea și spiritul competitiv pozitiv.

Un alt exemplu de activitate a fost „Dansăm și învățăm”, unde elevii au asociat mișcări ritmice cu noțiuni învățate la diferite discipline. Prin intermediul muzicii și al exercițiilor simple, copiii au reușit să își exprime emoțiile și să participe activ la lecție.

Atmosfera relaxată a contribuit la creșterea motivației și a implicării elevilor. În cadrul activităților outdoor, am organizat trasee aplicative și jocuri sportive care au încurajat cooperarea și respectarea regulilor. Elevii au manifestat entuziasm și interes, iar beneficiile au fost observate atât în plan fizic, cât și în comportamentul social.

Participarea la aceste activități a redus tensiunea și oboseala acumulată în timpul programului școlar. De asemenea, jocurile de mișcare au fost utilizate și ca metodă terapeutică pentru dezvoltarea atenției și a autocontrolului. Elevii au învățat să își gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să respecte colegii. Activitățile motrice au contribuit la crearea unui climat educațional pozitiv, bazat pe încredere și cooperare.

Concluzii

Mișcarea reprezintă un element esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului. Prin joc și activitate fizică, elevii învață mai ușor, socializează și își dezvoltă competențe importante pentru viață. Activitățile motrice desfășurate în mediul școlar contribuie la menținerea sănătății și la formarea unei atitudini pozitive față de învățare.

Rolul cadrului didactic este de a crea contexte educative atractive și variate, în care fiecare copil să se simtă implicat și valorizat. Îmbinarea armonioasă dintre joc, mișcare și educație transformă procesul instructiv-educativ într-o experiență plăcută și eficientă. Astfel, școala devine un spațiu al dezvoltării complete, în care copiii cresc frumos, sănătos și echilibrat.

Bibliografie

1. Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, 2014, Iași, p. 215-220.
2. Epuran, Mihai, *Metodologia activităților corporale*, Editura FEST, 2005, București, p. 98-105.
3. Ionescu, Miron, *Didactica modernă*, Editura Dacia, 2001, Cluj-Napoca, p. 142-148.
4. Neagu, N., *Educație prin joc și mișcare*, Editura Aramis, 2018, București, p. 56-63.

Mișcarea în rândul copiilor

Perjeru Vasilica

Școala Gimnazială Dan Barbilian, Galați

Într-o lume dominată de tehnologie și comoditate, misiunea de a încuraja mișcarea și sănătatea în rândul copiilor devine din ce în ce mai importantă. De la primele zile de viață și până în adolescență, crearea unor obiceiuri sănătoase legate de activitatea fizică este esențială pentru dezvoltarea lor optimă și pentru a le oferi un start sănătos în viață.

Educația prin exemplu

La fel cum alimentația sănătoasă este promovată prin exemplul personal, tot așa și mișcarea poate fi învățată și încurajată prin puterea exemplului. Părinții și tutorii au un rol crucial în modelarea comportamentului copiilor lor, iar adoptarea unui stil de viață activ și implicarea în diverse activități fizice pot influența în mod semnificativ alegerile și preferințele lor.

De la joacă liberă la sport organizat

Copilăria este perioada perfectă pentru a explora plăcerea de a fi activ. De la joacă liberă în natură până la sporturile organizate, există o varietate de modalități prin care copiii pot descoperi bucuria mișcării. Încurajarea lor să încerce diverse activități sportive, în funcție de preferințe și aptitudini, îi ajută să își dezvolte o relație pozitivă și sănătoasă cu exercițiul fizic.

Recomandări pentru mișcare și sănătate

Conform recomandărilor specialiștilor, copiii și adolescenții ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică în fiecare zi, care poate varia de la activități moderate până la cele intense, cum ar fi alergatul sau tenisul. De asemenea, este important ca, de trei ori pe săptămână, să fie incluse exerciții pentru întărirea mușchilor și oaselor, cum ar fi ridicările sau săriturile.

Activități recomandate pentru diverse grupuri de vârstă

Pentru a oferi inspirație și idei pentru activități fizice adecvate pentru diverse vârste, iată câteva sugestii:

- **Pentru copii:** salturi, sărituri, genuflexiuni, flotări, abdomen, sărit coarda (cu sau fără coardă), exerciții pentru echilibru sau pentru articulații.
- **Activități moderat intense:** mersul pe jos, joaca în parcuri, mersul pe bicicletă, plimbările cu rolele sau skateboarding-ul.
- **Pentru dezvoltarea musculaturii (copii și adolescenți):** joaca în parc, atârnatul de barele din parc, gimnastică, cățărutul (atât în sălile de specialitate, cât și în copaci), fotbal, rugby.
- **Pentru dezvoltarea oaselor (copii și adolescenți):** activități care implică sărituri și cățărut, combinate cu cele în care se joacă, săritul coardei, mersul și alergatul, dans, arte marțiale.

În concluzie, investiția în mișcare și sănătatea copiilor este investiția într-un viitor sănătos. Prin încurajarea lor să fie activi și prin crearea de oportunități diverse de a se mișca, le oferim nu doar o copilărie sănătoasă, ci și abilitățile și obiceiurile necesare pentru a duce o viață activă și plină de satisfacții.

Importanța miscării în aer liber la vârsta școlară mică

Înv. Banciu Valentina
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Mișcarea în aer liber reprezintă o activitate esențială pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor din ciclul primar. Perioada școlarității mici este caracterizată printr-o nevoie crescută de activitate fizică, explorare și interacțiune cu mediul înconjurător. Prin activitățile desfășurate în aer liber, copiii își dezvoltă capacitățile motrice, își îmbunătățesc starea de sănătate și dobândesc experiențe valoroase pentru formarea personalității lor.

Beneficiile asupra dezvoltării fizice:

Mișcarea în aer liber contribuie la dezvoltarea normală a organismului și la menținerea unei stări bune de sănătate. Activitățile precum alergarea, mersul, săriturile, jocurile sportive sau exercițiile recreative stimulează dezvoltarea sistemului muscular și osos, îmbunătățesc coordonarea și cresc rezistența fizică. De asemenea, expunerea moderată la lumina naturală favorizează sinteza vitaminei D, importantă pentru sănătatea oaselor. Aerul curat și activitatea fizică regulată contribuie la întărirea sistemului imunitar și la prevenirea sedentarismului, una dintre problemele tot mai frecvente în rândul copiilor.

Dezvoltarea cognitivă:

Activitățile desfășurate în aer liber stimulează procesele cognitive și susțin performanțele școlare. În timpul jocurilor și activităților motrice, copiii își dezvoltă atenția, memoria, capacitatea de concentrare și gândirea logică. Mediul natural oferă numeroase oportunități de observare, explorare și descoperire, contribuind la îmbogățirea experiențelor de învățare. Studiile arată că elevii care participă frecvent la activități fizice au un nivel mai ridicat de concentrare și o capacitate mai bună de gestionare a sarcinilor școlare.

Rolul în dezvoltarea socială:

Mișcarea în aer liber favorizează interacțiunea dintre copii și dezvoltarea competențelor sociale. Prin participarea la jocuri de grup și activități colective, elevii învață să comunice eficient,

să coopereze și să respecte reguli. Totodată, ei își dezvoltă spiritul de echipă, responsabilitatea și respectul față de ceilalți. Aceste experiențe contribuie la integrarea armonioasă în colectivul clasei și la formarea unor relații bazate pe colaborare și încredere reciprocă.

Beneficiile emoționale:

Activitatea fizică în aer liber are efecte pozitive asupra stării emoționale a copiilor. Mișcarea reduce tensiunea acumulată, contribuie la diminuarea stresului și îmbunătățește dispoziția generală. Participarea la activități recreative oferă satisfacție, bucurie și sentimentul reușitei, elemente importante pentru dezvoltarea încrederii în sine. Contactul cu natura creează un mediu relaxant și echilibrat, favorizând starea de bine și sănătatea mintală a elevilor.

Importanța educativă:

În ciclul primar, mișcarea în aer liber poate fi integrată cu succes în activitățile educative. Lecțiile desfășurate în spații deschise, jocurile didactice și activitățile interdisciplinare contribuie la creșterea motivației pentru învățare și la participarea activă a elevilor. Prin astfel de activități, procesul instructiv-educativ devine mai atractiv și mai apropiat de interesele copiilor.

Jocurile în aer liber ocupă un loc important în viața școlarului mic, reprezentând una dintre cele mai eficiente modalități de dezvoltare fizică, psihică și socială. Prin intermediul acestora, copiii își satisfac nevoia naturală de mișcare, explorează mediul înconjurător și își dezvoltă numeroase deprinderi necesare integrării în colectivitate. În contextul actual, caracterizat de utilizarea frecventă a tehnologiei și de reducerea timpului petrecut în natură, jocurile în aer liber devin tot mai importante pentru menținerea sănătății și a echilibrului copiilor.

Activitățile desfășurate în aer liber contribuie semnificativ la dezvoltarea organismului. Prin alergare, sărituri, cățărări, aruncări sau jocuri sportive, copiii își dezvoltă forța, viteza, rezistența și coordonarea mișcărilor. Totodată, expunerea moderată la aer curat și lumină naturală contribuie la întărirea sistemului imunitar și la menținerea unei stări generale bune de sănătate. Jocurile în aer liber ajută, de asemenea, la prevenirea sedentarismului și a problemelor asociate acestuia, precum obezitatea infantilă sau tulburările posturale. Mediul exterior oferă numeroase oportunități de explorare și descoperire. În timpul jocului, școlarii mici observă fenomene naturale, identifică elemente din mediul înconjurător și găsesc soluții pentru diferite situații întâlnite. Astfel, sunt stimulate atenția, memoria, gândirea logică și spiritul de observație. Jocurile imaginative desfășurate în natură contribuie la dezvoltarea creativității și a capacității de rezolvare a problemelor, oferind copiilor libertatea de a inventa reguli, roluri și scenarii noi.

Jocurile în aer liber favorizează comunicarea și cooperarea dintre copii. În cadrul activităților de grup, elevii învață să respecte reguli, să colaboreze, să își asume responsabilități și să rezolve conflicte într-un mod constructiv. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea spiritului

de echipă și a relațiilor pozitive cu cei din jur. Participarea la jocuri colective îi ajută pe copii să își dezvolte empatia, toleranța și respectul față de colegi, aspecte importante pentru integrarea socială. Jocul în aer liber oferă copiilor posibilitatea de a se relaxa și de a elimina stresul acumulat în timpul activităților școlare. Mișcarea și contactul cu natura contribuie la îmbunătățirea stării de spirit și la creșterea nivelului de energie. Reușitele obținute în cadrul jocurilor sporesc încrederea în sine și sentimentul de competență. În plus, activitățile desfășurate într-un mediu natural stimulează buna dispoziție și contribuie la dezvoltarea echilibrului emoțional. Exemple de jocuri în aer liber: „Leapșa”, „De-a v-ați ascunselea”, „Șotronul”, „Țară, țară, vrem ostași”, „Curse cu obstacole”, jocuri cu mingea, ștafete și concursuri pe echipe, jocuri de orientare și explorare în natură. Aceste activități sunt accesibile, atractive și pot fi adaptate în funcție de vârsta și posibilitățile copiilor.

În concluzie, mișcarea în aer liber are o importanță deosebită în ciclul primar, deoarece contribuie la dezvoltarea fizică, intelectuală, socială și emoțională a elevilor. Prin beneficiile sale multiple, aceasta sprijină formarea unui stil de viață sănătos și dezvoltarea armonioasă a copilului. Din acest motiv, cadrele didactice și părinții trebuie să încurajeze participarea copiilor la activități desfășurate în aer liber, oferindu-le oportunități variate de mișcare și explorare. Jocurile în aer liber reprezintă o resursă educativă valoroasă pentru școlarul mic, contribuind la dezvoltarea sa fizică, intelectuală, socială și emoțională. Prin caracterul lor atractiv și dinamic, acestea stimulează învățarea activă, promovează sănătatea și facilitează formarea unor relații armonioase între copii. Din aceste motive, jocurile în aer liber trebuie încurajate și integrate constant în programul de activități al elevilor din ciclul primar.

Bibliografie:

- Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă. Activități motrice de timp liber. București: Editura Cartea Universitară.
- Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Editura AN-DA.
- Epuran, M. (2013). Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST.
- Niculescu, M. (2002). Metodică educației fizice școlare. București: Editura Universitaria.
- Piaget, J. (1972). Psihologia copilului. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Mișcare cu sens. Drumul către dezvoltarea armonioasă a copilului

Brăgaru Ștefania- Florentina

Școala Gimnazială „Nicolae Efrimescu”, Săgeata, jud. Buzău

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Conceptul de *armonie și mișcare* reprezintă o dimensiune esențială a dezvoltării copilului, integrând aspecte motrice, emoționale și cognitive într-un proces unitar de formare. Mișcarea, ca formă naturală de expresie, facilitează explorarea lumii, reglarea emoțiilor și consolidarea relațiilor sociale. Armonia, în sens educațional, presupune echilibrul dintre ritm, expresivitate, coordonare și trăire interioară, toate manifestate prin activități ludice și motrice.

Studiile de specialitate subliniază faptul că jocul motric contribuie la dezvoltarea globală a copilului, stimulând atenția, memoria, capacitatea de cooperare și adaptarea la reguli. În același timp, activitățile ritmice și muzicale susțin formarea sensibilității estetice, a autocontrolului și a unei imagini de sine pozitive. Îmbinarea celor două dimensiuni – armonia și mișcarea – creează un cadru educațional în care copilul se exprimă liber, se simte valorizat și își dezvoltă competențe transversale esențiale.

În contextul educației timpurii și primare, abordarea integrată a acestor elemente devine un mijloc eficient de formare a unor comportamente sănătoase, de cultivare a bucuriei de a învăța și de consolidare a relației copil–educator. Activitățile care combină ritmul, muzica, expresivitatea corporală și jocul contribuie la crearea unui climat pozitiv, în care învățarea se realizează firesc, prin experimentare și trăire autentică.

PARTE PRACTICĂ

Activitățile propuse în cadrul activităților școlare de *joc și mișcare* urmăresc stimularea creativității, dezvoltarea motricității fine și grosiere, precum și consolidarea abilităților socio-emoționale ale elevilor. Programul acestora includ exerciții ritmice, jocuri de coordonare, secvențe de dans educativ și activități de expresivitate corporală.

1. Jocuri de încălzire și coordonare

Exemple:

- „Semaforul mișcării” – la „roșu” elevii se opresc, la „galben” se mișcă încet, la „verde” aleargă ușor pe muzică.
- „Găsește-ți colțul” – la oprirea muzicii, copiii trebuie să ajungă într-un colț al sălii indicat verbal (stânga, dreapta, față, spate).

- „Pași în ritm” – educatorul bate ritmuri simple (lent/rapid), iar elevii reproduc mișcărilor: mers pe vârfuri, mers pe călcâie, sărituri mici.
- „Urmărește sunetul” – copiii se deplasează în funcție de intensitatea muzicii: încet la volum mic, mai repede la volum mare.

2. Secvențe ritmice și percuție corporală

Exemple:

- „Clap-clap-stop” – copiii repetă o secvență ritmică simplă: două bătăi din palme + pauză.
- „Ritm pe părți ale corpului” – lovituri ușoare pe genunchi, apoi pe umeri, apoi pe piept, în succesiune.
- „Răspunsul ritmic” – educatorul bate un ritm, iar elevii răspund cu un ritm diferit, dar complementar.
- „Mers ritmat” – mers în cerc pe ritmuri diferite: 4 timpi, 3 timpi, 2 timpi.

3. Dans educativ și mișcare creativă

Exemple:

- „Dansul anotimpurilor” – copiii creează mișcări care imită vântul, ploaia, razele soarelui, frunzele care cad.
- „Dansul animalelor” – fiecare copil alege un animal și îl exprimă prin mișcare (pisică – mișcări line; cangur – sărituri; elefant – pași grei).
- „Coregrafie în 4 pași” – educatorul propune 4 mișcări simple (pas lateral, rotire, aplecare, săritură), iar copiii le combină liber.
- „Dans cu eșarfe” – folosirea eșarfelor colorate pentru a crea mișcări fluide, circulare, în ritmul muzicii.

4. Jocuri de cooperare

Exemple:

- „Oglinda” – în perechi, un copil face mișcări lente, iar celălalt le imită.
- „Umbra mea” – un copil conduce, celălalt îl urmează la mică distanță, imitându-i mersul și gesturile.
- „Construcția vie” – grupuri de 4–5 elevi creează împreună o „sculptură” corporală (ex.: un copac, o casă, un animal).
- „Tunelul prieteniei” – copiii formează un tunel cu brațele ridicate, iar fiecare trece pe rând prin el, încurajat de ceilalți.

5. Relaxare și respirație conștientă

Exemple:

- „Respirația fluturului” – copiii inspiră adânc ridicând brațele și expiră lent coborându-le, imitând aripile unui fluture.
- „Baloane de săpun” – elevii inspiră pe nas și expiră pe gură ca și cum ar sufla un balon de săpun mare.
- „Copacul liniștit” – copiii stau în picioare, cu brațele ridicate, imitând un copac; inspiră și expiră lent, imaginându-și că vântul îi mișcă ușor.
- „Călătoria imaginară” – educatorul ghidează o scurtă poveste: „Suntem pe un nor moale... respirăm ușor... ne simțim liniștiți...”.

Rezultatele activităților au evidențiat o îmbunătățire vizibilă a coordonării motrice, a cooperării între elevi și a stării generale de bine. Copiii au manifestat entuziasm, implicare și dorința de a repeta experiențele propuse.

CONCLUZII

Integrarea armoniei și mișcării în activitățile educaționale contribuie semnificativ la dezvoltarea holistică a copilului. Prin joc, ritm și expresivitate corporală, elevii își formează deprinderi motrice, își dezvoltă inteligența emoțională și își consolidează abilitățile sociale. Activitățile desfășurate au demonstrat că mișcarea, atunci când este ghidată cu sensibilitate și creativitate, devine un instrument valoros de învățare, terapie și bucurie.

Proiectele de acest tip susțin formarea unui climat educațional armonios, în care copilul se simte în siguranță, valorizat și motivat să exploreze. Armonia și mișcarea nu sunt doar mijloace de dezvoltare fizică, ci și punți către echilibru interior, comunicare autentică și formarea unei personalități armonioase.

Bibliografie

1. Epuran, Marius. *Psihologia educației fizice*. Editura FEST, București, 2010.
2. Bucur, Elena. *Educația psihomotrică în învățământul primar*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2018.
3. Dalcroze, Émile Jaques. *Rhythm, Music and Education*. The Dalcroze Society, London, 1921 (ediții reeditate).
4. Blenche, Alec. *Jocul – cea mai serioasă activitate a copilăriei*. Editura Univers, București, 2021.
5. Piaget, Jean. *Psihologia copilului*. Editura Trei, București, 2017.
6. Stan, Elena. *Jocul didactic – strategie de învățare în învățământul primar*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019.

Importanța activităților motrice în dezvoltarea copiilor cu deficiențe de auz

Prof. psihopedagog Cătoi Daniela Ioana
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă, Brașov

Activitatea fizică reprezintă un element esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor, contribuind atât la sănătatea fizică, cât și la dezvoltarea emoțională și socială. În cazul copiilor cu deficiențe de auz, activitățile motrice și jocurile de mișcare au un rol deosebit în stimularea comunicării, integrării sociale și creșterii încrederii în sine. Lucrarea evidențiază beneficiile participării copiilor hipoacuzici la activități recreative și educative bazate pe mișcare, precum și importanța adaptării strategiilor didactice la nevoile acestora.

Educația copiilor cu deficiențe de auz presupune utilizarea unor metode și activități care să favorizeze dezvoltarea globală a personalității și integrarea socială. În acest context, mișcarea și jocul reprezintă instrumente educative valoroase, deoarece facilitează comunicarea nonverbală, exprimarea emoțiilor și dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Activitățile motrice desfășurate într-un mediu sigur și stimulat contribuie la dezvoltarea motricității generale, a coordonării și orientării spațiale, dar și la reducerea anxietății și creșterea motivației pentru participare activă. Proiectul „Mișcare cu Zâmbet” promovează tocmai această abordare educativă bazată pe bucuria mișcării și pe participarea incluzivă a tuturor copiilor.

Copiii cu deficiențe de auz pot întâmpina dificultăți în dezvoltarea limbajului, a comunicării și uneori în integrarea socială. Din acest motiv, activitățile motrice și jocurile interactive au o importanță majoră în procesul educativ.

Prin exerciții și jocuri de mișcare sunt stimulate:

- coordonarea motrică;
- echilibrul și orientarea spațială;
- atenția și capacitatea de concentrare;
- comunicarea prin expresivitate corporală;
- relaționarea cu grupul;
- încrederea în propriile posibilități.

Mișcarea facilitează exprimarea emoțiilor și dezvoltarea unei imagini de sine pozitive. În cadrul activităților de grup, copiii învață să coopereze, să respecte reguli și să participe activ la sarcini comune.

Activitățile motrice ca metodă de incluziune

Activitățile recreative și sportive au un rol important în incluziunea copiilor cu cerințe educaționale speciale. Participarea la jocuri și exerciții comune reduce barierele de comunicare și creează contexte favorabile interacțiunii sociale.

În grădinițele și școlile speciale, activitățile de mișcare trebuie adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și particularităților individuale. Exercițiile vizuale, demonstrațiile practice și jocurile bazate pe imitație sunt metode eficiente în lucrul cu preșcolarii hipoacuzici.

Exemple de activități potrivite:

- jocuri de coordonare și echilibru;
- trasee aplicative;
- dansuri și exerciții ritmice;
- jocuri cu mingea;
- activități de cooperare în echipă;
- exerciții de relaxare și expresivitate corporală.

Prin astfel de activități, copiii participă activ, își dezvoltă autonomia și experimentează bucuria succesului.

Mișcarea contribuie la dezvoltarea emoțională a copiilor prin reducerea tensiunilor și stimularea stărilor pozitive. Activitățile desfășurate într-un climat afectiv securizant îi ajută pe copii să se simtă acceptați și valorizați.

În cazul copiilor cu deficiențe de auz, activitățile de grup:

- încurajează inițiativa;
- dezvoltă spiritul de apartenență;
- stimulează cooperarea și empatia;
- reduc izolarea socială;
- cresc motivația pentru participare.

Zâmbetul, jocul și mișcarea devin astfel instrumente educative importante în dezvoltarea unei personalități echilibrate și în integrarea socială a copiilor.

Activitățile motrice reprezintă o componentă importantă în educația și dezvoltarea copiilor cu deficiențe de auz. Prin joc, mișcare și interacțiune, copiii își dezvoltă abilitățile motrice, emoționale și sociale într-un mod natural și atractiv.

Proiectele educative bazate pe mișcare și incluziune, precum „Mișcare cu Zâmbet”, contribuie la crearea unui mediu pozitiv, în care fiecare copil are posibilitatea de a participa activ și de a se dezvolta armonios. Promovarea activităților motrice adaptate nevoilor copiilor hipoacuzici reprezintă un pas important în susținerea educației incluzive și a egalității de șanse.

Bibliografie

1. Verza, E. – *Psihopedagogia copilului cu deficiențe senzoriale*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Gherguț, A. – *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale*, Editura Polirom.
3. Vrășmaș, E. – *Educația integrată și incluzivă*, Editura Aramis.

Creativitatea didactică

Prof. Popa Elena Andreea
Palatul Copiilor Craiova, Dolj

Creativitatea pedagogică definește modelul calităților necesare educatorului/cadrului didactic pentru proiectarea și realizarea unor activități eficiente prin valorificarea capacităților sale de înnoire permanentă a acțiunilor specifice angajate la nivelul sistemului și al procesului de învățământ.

Creativitatea face posibilă crearea de produse reale sau pur mintale, constituind un progres în planul social. Componenta principală a creativității o constituie **imaginația**, dar creația de valoare reală mai presupune și **o motivație, dorința de a realiza ceva nou**, ceva deosebit. Și cum noutatea nu se obține cu ușurință, o altă componentă este **voința, perseverența** în a face numeroase încercări și verificări.

Școala, definită prin atribute ca accesibilitate, creativitate, flexibilitate și continuitate (V. Chis, 2002, p. 36), reprezintă principalul factor care poate contribui, decisiv, la valorificarea creativității potențiale a elevilor, la stimularea înclinațiilor lor creative și de educarea creativității (M. Ionescu, 2007, p. 412).

Școlii îi revine responsabilitatea de a acționa pentru **stimularea potențialului creativ al elevilor în următoarele direcții:**

- identificarea potențialului creativ al elevilor, crearea premiselor gnoseologice ale activității creatoare;
- dezvoltarea posibilităților individuale de comunicare, care să înlesnească punerea rezultatelor creației la dispoziția societății;
- dinamizarea potențialului creativ individual, în sensul valorificării adecvate a talentelor și a cultivării unor atitudini creative.

Tipuri de creativitate

- Din punct de vedere al produsului creativ, creativitatea poate manifesta următoarele tipuri (trepte, nivele sau paliere):
- **Expresivă**-este cea care se manifestă la nivelul de execuție, prin diverse soluții mai productive, cu valențe de perspicacitate.
- **Productivă**- este cea manifestată prin soluții eficiente de producție ca urmare a unor combinări și recombinații, asocieri de date și soluții existente cunoscute.
- **Inovativă**-este legată de cea expresivă și productivă, dar aduce o soluție nouă care sporește simțitor productivitatea.
- **Inventivă**- depășește calitatea și performanța creației productive și inovative; în baza unei gândiri și restructurări noi, produce o idee, soluție, tehnologie noi, originale, ce dinamizează progresul teoretic sau practic într-un anumit domeniu tehnico-științific.
- **Emergentă**- idei, teorii, soluții, tehnologii cu caracter de invenții sau descoperiri excepționale, care revoluționează diversele domenii ale cunoașterii sau practicii- chimie, fizică, medicină, biologie, matematică, literatură, economie, tehnică.

Atitudinea pozitivă a profesorului față de creativitate este unul dintre cei mai importanți factori care facilitează creativitatea. Condiția principală a dezvoltării creativității este ca profesorul să știe ce înseamnă a fi creativ, să aibă cunoștințe de bază despre creativitate, despre posibilitățile de dezvoltare a acesteia în procesul de învățământ. Altfel, el nu va putea încuraja ceva ce nu înțelege sau despre care nu știe mare lucru. Este, de asemenea, necesară respectarea personalității creatoare a elevului.

O altă sarcină importantă pentru profesor este **întreținerea unei atmosfere permissive**, a unor relații care să nu exagereze nici prin autoritarism, nici prin laissez-faire. În egală măsură, și profesorul trebuie să învețe să fie creativ în activitatea didactică. Dacă profesorul nu face el însuși dovada creativității îi va fi foarte dificil să dezvolte această caracteristică la elevi.

Munca de creație parcurge mai multe etape:

- perioada de preparare, când se aduna informații, se fac observații, se delimitează problema, se schițează o ipoteză sau un proiect general ;
- incubajul este răstimpul eforturilor, încercărilor sterile;
- iluminarea este momentul fericit când apare soluția sau, în artă, când opera e văzută integral ;
- verificarea este necesară după concepția inițială, pentru a elimina eventualele erori sau lacune. În realitate nu e vorba propriu-zis de niște etape riguros delimitate, ci de procese care se întrepătrund, se suprapun pe anumite porțiuni, putând funcționa fie succesiv, fie simultan.

Metode de cultivare a creativității

- Deși pare paradoxal, creativitatea este educabilă. Pentru dezvoltarea creativității la elevi există două căi:
- a) modernizarea sistemică a învățământului, în toate verigile și amănuntele sale, în lumina unei pedagogii a creativității;
- b) introducerea unui curs aplicativ de creativitate ca o materie de sine stătătoare, repetabil la anumite intervale de timp. Acesta va avea un triplu caracter: interdisciplinar (ca metodologie, material factic și aplicații), supradisciplinar (ca realizare și finalitate) și paradisciplinar (ca plasare în programa școlară, alături de celelalte discipline de studiu).

Activitățile în afara clasei și extracurriculare oferă numeroase prilejuri pentru cultivarea imaginației, creativității. În cercurile de elevi se desfășoară o activitate liberă, unde se pot exersa diferite metode de stimulare a imaginației. Vizitarea expozițiilor, muzeelor, excursiile, drumețiile largesc orizontul, câmpul fanteziei copiilor și sunt surse inepuizabile de întrebări.

Preocuparea de formare a independenței în gândire și exprimare implică și o legătură cu familia. Părinții trebuie convinși că tutelarea excesivă împiedică dezvoltarea intelectului, manifestarea independentă a gândirii și fanteziei lui, factori esențiali în dobândirea viitoare a unei autentice competențe profesionale.

Pași mici pentru o viață sănătoasă

Copotoiu Bianca Ștefania

Grădinița Nr. 122 - Structură Arondată Școlii Gimnaziale Nr. 6

O viață sănătoasă nu se construiește peste noapte, ci prin alegeri mici făcute zi de zi. De multe ori, oamenii cred că pentru a fi sănătoși trebuie să facă schimbări uriașe, însă adevărul este că pașii mici au cel mai mare impact pe termen lung. Un stil de viață echilibrat înseamnă grijă pentru corp, minte și emoții. Primul pas către o viață sănătoasă este alimentația corectă. Consumul de fructe, legume și alimente naturale oferă organismului energia necesară pentru activitățile zilnice. De asemenea, este important să bem suficientă apă și să evităm excesul de zahăr sau fast-food-ul.

Chiar și schimbări simple, precum înlocuirea sucurilor cu apă, pot aduce beneficii mari sănătății.

Mișcarea reprezintă un alt element esențial. Nu este nevoie de antrenamente dificile pentru a

avea un corp sănătos. O plimbare zilnică, mersul pe bicicletă sau câteva exerciții făcute acasă contribuie la menținerea unei bune condiții fizice. Sportul ajută nu doar corpul, ci și starea de spirit, reducând stresul și oboseala.

Odihna este la fel de importantă ca alimentația și mișcarea. Un program regulat de somn ajută organismul să se refacă și să funcționeze corect. Persoanele care dorm suficient au mai multă energie și se concentrează mai bine.

În concluzie, o viață sănătoasă începe cu pași mici și alegeri simple.

Fiecare obicei bun adoptat astăzi poate aduce beneficii importante în viitor.

Prin alimentație echilibrată, mișcare și odihnă, fiecare persoană poate avea o viață mai frumoasă și mai sănătoasă.

Joc, mișcare, armonie și o dezvoltare echilibrată pentru cei mici și cei mari

Înv. Ignat Mădălina- Ana
Școala Gimnazială Negoită Dănăilă, Bucești

În viața noastră, a adulților, nu există prea mult timp pentru a ne juca și pentru a ne amuza. Zilele noastre sunt pline de obligații, muncă, treburi gospodărești și stres. Suntem prea obosiți, prea înțepeniți, chiar plictisiți ca să ne mai așezăm pe podea ca să ne jucăm cu propriul copil. La început suntem dispuși să ne jucăm așa cum dorește el, dar la un moment dat, ajungem să ne enervăm pentru că acesta nu se joacă așa cum ne-am așteptat sau dacă cere prea mult.

Copilul descoperă lumea prin joc, mișcare și relații apropiate. În primii ani de viață și de școală, jocul reprezintă una dintre cele mai importante forme de învățare. Prin joc, copilul își exprimă emoțiile, își dezvoltă limbajul, învață reguli și construiește relații cu cei din jur. Armonia dintre activitate, comunicare și dezvoltare emoțională contribuie la formarea unui copil echilibrat și încrezător.

Acesta învață prin joc, mișcare și interacțiune. În primii ani de școală, experiențele directe contribuie la dezvoltarea intelectuală, emoțională și socială. Activitățile dinamice îi oferă copilului posibilitatea de a explora, de a comunica și de a înțelege lumea din jur. Armonia dintre educație, relații și mișcare susține dezvoltarea unei personalități echilibrate.

Psihologul Jean Piaget considera că jocul reprezintă o componentă esențială a dezvoltării cognitive. Copilul construiește cunoașterea prin acțiune și experiență. El nu memorează doar informații, ci descoperă relații, reguli și soluții prin activitate practică. Din acest motiv, activitățile bazate pe joc și mișcare au un rol important în procesul educațional.

În lucrarea „Rețete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tău”, Lawrence J. Cohen subliniază faptul că jocul contribuie la apropierea emoțională dintre adult și copil. Autorul afirmă că „jocul este limbajul natural al copilului”. Prin joc, copilul își exprimă emoțiile, își exteriorizează fricile și își dezvoltă încrederea în sine. Adultul care participă activ la joc transmite siguranță și acceptare.

În mediul școlar, jocul facilitează adaptarea și integrarea elevului. Copiii mici au nevoie de contexte variate de învățare, în care să poată explora și colabora. Activitățile interactive cresc motivația pentru învățare și reduc teama de greșeală. Elevul participă cu mai mult interes atunci când lecția include mișcare, materiale concrete și cooperare.

Lev Vygotsky evidențiază rolul relațiilor sociale în dezvoltarea copilului. Acesta considera că elevul învață mai eficient prin colaborare și sprijin din partea adulților sau a colegilor. Jocul dezvoltă limbajul, gândirea și capacitatea de rezolvare a problemelor. În activitățile de grup, copilul învață să respecte reguli, să își aștepte rândul și să comunice eficient.

Mișcarea contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului. Activitățile fizice susțin sănătatea și echilibrul emoțional. În contextul utilizării excesive a tehnologiei, mulți copii petrec mai puțin timp în aer liber și participă mai rar la jocuri active.

Activitățile sportive și jocurile de echipă contribuie la dezvoltarea atenției, a coordonării și a relațiilor sociale.

Daniel Goleman arată, în lucrările sale despre inteligența emoțională, că succesul copilului depinde și de capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile. Copiii care învață să își exprime emoțiile într-un mod sănătos dezvoltă relații mai bune și se adaptează mai ușor la cerințele școlare. Jocurile de rol, activitățile artistice și cooperarea contribuie la dezvoltarea empatiei și a autocontrolului.

Școala are rolul de a crea un climat bazat pe siguranță și respect. Copilul are nevoie să se simtă acceptat și valorizat. Relația dintre profesor și elev influențează motivația și rezultatele școlare. Un cadru didactic apropiat și implicat poate transforma lecția într-o experiență pozitivă și atractivă.

Maria Montessori susținea că elevul trebuie ajutat „să facă singur”. Activitățile practice și libertatea de explorare dezvoltă autonomia și responsabilitatea. Copilul învață mai eficient atunci când participă activ și își folosește propriile resurse.

Parteneriatul dintre familie și școală contribuie la dezvoltarea echilibrată a copilului. Atunci când părinții și profesorii colaborează, copilul primește sprijin și stabilitate emoțională. Activitățile comune, jocurile educative și proiectele școlare consolidează relațiile și cresc încrederea copilului.

Educația modernă pune accent pe dezvoltarea competențelor de viață. Copilul trebuie să învețe să comunice, să coopereze și să găsească soluții. Activitățile bazate pe mișcare și armonie dezvoltă aceste competențe într-un mod natural. Elevul învață să fie activ, responsabil și implicat în comunitate.

Mișcarea și jocurile nu reprezintă doar metode de lucru. Ele exprimă nevoia copilului de relaționare, exprimare și implicare activă. Educația bazată pe joc, comunicare și experiențe directe contribuie la formarea unor copii echilibrați și încrezători. Copilul care învață într-un mediu pozitiv își dezvoltă creativitatea, autonomia și dorința de a descoperi lumea.

Bibliografie

1. Cohen, L. J. - *Rețete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tău*. București, Editura Trei, 2013.
2. Goleman, D. - *Inteligența emoțională*. București, Editura Curtea Veche, 2008.
3. Montessori, M. - *Mintea absorbantă*. București, Editura Vremea, 2017.
4. Piaget, J. - *Psihologia copilului*. București, Editura Didactică și Pedagogică, (1972).
5. Vygotsky, L. S. - *Mind in Society*. Cambridge, Harvard University Press, 1978.
6. Cozolino, L. - *De ce terapia funcționează*. București, Editura Trei, 2017.
7. Siegel, D. J., Payne Bryson, T.- *Creierul copilului tău*. București, Editura For You, 2015.

Importanța activităților ludice ca mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter și comportament

Prof. inv. primar Stan Ana-Maria
Școala Gimnazială „Vasile Pârvan” Bârlad

Activitățile ludice ocupă un loc esențial în procesul de educație și dezvoltare a copilului. Jocul reprezintă una dintre cele mai naturale și eficiente modalități prin care copiii învață, comunică și își dezvoltă personalitatea. Prin intermediul activităților ludice, copiii își formează deprinderi intelectuale, sociale și emoționale, învață să respecte reguli și să colaboreze cu ceilalți.

Specialiștii în pedagogie și psihologie consideră jocul drept principala activitate a copilăriei, deoarece acesta contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la formarea unor trăsături pozitive de caracter. În mediul educațional, activitățile ludice au rolul de a transforma procesul de învățare într-o experiență plăcută și atractivă, stimulând participarea activă și creativitatea elevilor.

Activitățile ludice reprezintă o metodă eficientă de predare și învățare, deoarece permit copilului să descopere informații și să își formeze deprinderi prin experiență directă. Jocul dezvoltă gândirea, imaginația, memoria și atenția, contribuind în același timp la dezvoltarea limbajului și a capacității de comunicare. Prin participarea la jocuri, copiii învață să respecte reguli, să își controleze emoțiile și să accepte atât succesul, cât și eșecul. În cadrul jocurilor de grup, aceștia dezvoltă spiritul de echipă, cooperarea și respectul față de ceilalți participanți.

Activitățile ludice au și un important rol afectiv și social. Copiii devin mai deschiși, mai comunicativi și mai încrezători în propriile forțe. În același timp, jocul contribuie la reducerea anxietății și a stresului, oferind un mediu sigur și plăcut pentru exprimarea emoțiilor. Una dintre cele mai importante funcții ale activităților ludice este dezvoltarea caracterului și a comportamentului moral. Prin joc, copiii învață valori esențiale precum sinceritatea, corectitudinea, răbdarea și responsabilitatea.

1. Dezvoltarea spiritului de cooperare

În jocurile de echipă, copiii trebuie să colaboreze pentru atingerea unui scop comun. Ei învață să comunice, să își împartă sarcinile și să îi ajute pe ceilalți membri ai grupului. Astfel se dezvoltă spiritul de solidaritate și respectul reciproc.

2. Formarea disciplinei și a respectării regulilor

Orice joc presupune existența unor reguli clare. Respectarea acestora contribuie la formarea disciplinei și a autocontrolului. Copiii înțeleg că regulile sunt necesare pentru buna desfășurare a activităților și pentru menținerea unui climat pozitiv.

3. Dezvoltarea răbdării și a perseverenței

În timpul activităților ludice, copiii învață să aștepte, să depună efort și să nu renunțe ușor atunci când întâmpină dificultăți. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea perseverenței și a motivației.

4. Stimularea creativității și a imaginației

Jocurile de rol, construcțiile și activitățile artistice stimulează imaginația și creativitatea copilului. Prin astfel de activități, copiii își exprimă ideile și emoțiile într-un mod liber și original.

Jocul „Cercul prieteniei”: Copiii sunt așezați în cerc și fiecare trebuie să spună o calitate a colegului din dreapta sa. Activitatea contribuie la dezvoltarea respectului reciproc, a empatiei și a comunicării pozitive.

Jocul „Construim împreună”: Elevii sunt împărțiți pe echipe și primesc materiale pentru realizarea unei construcții sau a unui colaj. Activitatea dezvoltă cooperarea, responsabilitatea și spiritul de echipă.

Jocurile de rol: Prin interpretarea unor personaje sau situații din viața reală, copiii învață să își exprime emoțiile și să înțeleagă comportamentele celorlalți. Aceste jocuri contribuie la dezvoltarea empatiei și a comunicării.

Jocurile sportive: Activitățile sportive îi ajută pe copii să respecte reguli, să își controleze emoțiile și să accepte atât victoria, cât și înfrângerea. În plus, acestea dezvoltă disciplina și fair-play-ul.

Activitățile creative: Desenul, modelajul și teatrul de păpuși stimulează imaginația și creativitatea. Copiii își dezvoltă încrederea în sine și capacitatea de exprimare artistică.

Rolul educatorului și al familiei

Pentru ca activitățile ludice să aibă efecte educative pozitive, este necesară implicarea educatorilor și a familiei. Cadrele didactice trebuie să organizeze jocuri adaptate vârstei și nevoilor copiilor, să creeze un climat pozitiv și să încurajeze participarea tuturor. Familia are, de asemenea, un rol important în susținerea jocului educativ. Părinții trebuie să petreacă timp cu copiii și să participe la activități ludice care contribuie la dezvoltarea armonioasă a acestora. Prin colaborarea dintre școală și familie, copilul beneficiază de un mediu educațional echilibrat și stimulat.

Activitățile ludice reprezintă un mijloc important de educare și dezvoltare a unor trăsături pozitive de caracter și comportament. Prin joc, copiii învață să comunice, să colaboreze, să respecte reguli și să își exprime emoțiile într-un mod adecvat.

Jocul contribuie nu doar la dezvoltarea intelectuală, ci și la formarea valorilor morale și sociale necesare integrării armonioase în societate. De aceea, activitățile ludice trebuie valorificate atât în mediul școlar, cât și în familie, pentru a sprijini dezvoltarea completă și echilibrată a copilului.

Bibliografie

1. Cucoș, Constantin – *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2006.
2. Nicola, Ion – *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003.
3. Piaget, Jean – *Psihologia copilului*, Editura Cartier, București, 2005.
4. Vygotski, L.S. – *Imaginație și creativitate la vârsta copilăriei*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970.
5. Claparede, Edouard – *Psihologia copilului și pedagogie experimentală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975.
6. Ministerul Educației – *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019.

Formarea personalității elevului din mediul rural prin intermediul jocului didactic și sportiv

prof. Epure Daniel
Școala Gimnazială „Ștefan Ciobotărașu” Lipovăț
Județul Vaslui

În structura personalității copilului, activitatea ludică nu reprezintă doar o modalitate de relaxare sau o simplă descărcare de energie fizică, ci constituie forma fundamentală prin care acesta explorează lumea, interacționează cu ceilalți și își construiește propria identitate. În cadrul educației fizice și sportului școlar, jocul dinamic și cel sportiv depășesc cu mult sfera sferelor de influențare a indicilor motrici. Ele devin veritabile laboratoare sociale în care se modelează caracterul, se cristalizează valori etice și se corectează comportamente.

Pentru un colectiv de elevi cum este cel de la Școala Gimnazială „Ștefan Ciobotărașu” din Lipovăț, activitățile ludice organizate pe terenul de sport au un impact profund. Într-o comunitate rurală, unde oportunitățile de socializare structurată în afara școlii sunt adesea limitate, ora de educație fizică reprezintă principalul cadru în care copiii învață alfabetul conviețuirii sociale. Din această perspectivă, abordarea jocului ca mijloc de educație moral-volitivă transformă profesorul de educație fizică dintr-un simplu instructor de mișcare într-un formator de caractere.

Lecția de educație fizică bazată pe activități ludice oferă un context unic în care trăsăturile de caracter nu sunt doar explicate teoretic, ci sunt *trăite* și *experimentate* nemijlocit de către elevi. Jocul pune copilul în fața unor situații concrete de viață, comprimate în câteva minute, generând transformări comportamentale majore pe câteva coordonate esențiale:

A. Dezvoltarea spiritului de echipă, a cooperării și a solidarității

În cadrul jocurilor de mișcare și a celor sportive (fotbal, handbal, baschet), succesul este condiționat direct de capacitatea de subordonare a interesului personal celui colectiv. Elevul înțelege rapid că o acțiune individualistă poate duce la eșecul întregii echipe. Prin urmare, activitatea ludică cultivă altruismul, capacitatea de înțajutorare și solidaritatea în momentele dificile ale jocului. Copiii învață să își susțină colegii mai puțin îndemânatici, transformând eterogenitatea clasei într-o resursă de coeziune.

B. Educarea stăpânirii de sine și a respectului (Fair-Play)

Orice activitate ludică este guvernată de un set strict de reguli. Acceptarea voluntară a acestor norme este primul pas către auto-disciplină și respectarea legilor societății. În febra competiției, apar momente de tensiune: decizii de arbitraj contestate, greșeli ale coechipierilor sau provocări din partea adversarilor. Jocul reprezintă instrumentul ideal prin care elevul învață să își

gestioneze impulsivitatea, să își controleze agresivitatea și să manifeste respect față de partenerul de întrecere, indiferent de scorul final. Fair-play-ul asimilat pe terenul de sport se transferă direct în comportamentul cotidian din clasă și din societate.

C. Cultivarea trăsăturilor voluntare: Perseverența, curajul și reziliența

Situațiile schimbătoare din timpul jocului solicită din partea elevilor eforturi voluntare susținute. Confruntarea cu un scor nefavorabil sau cu un adversar mai puternic educă dârzenia, dorința de autodepășire și reziliența emoțională. Copilul învață să nu abandoneze lupta, să gestioneze constructiv frustrarea unei înfrângeri și să o privească ca pe o etapă firească în procesul de perfecționare. De asemenea, asumarea unor roluri de răspundere în momentele cheie ale jocului (cum ar fi executarea unei lovituri decisive) dezvoltă curajul, hotărârea și spiritul de inițiativă.

Pentru ca activitatea ludică să își atingă obiectivele formative la nivelul Școlii Gimnaziale „Ștefan Ciobotărașu” Lipovăț, demersul didactic al profesorului trebuie să fie orientat strategic prin practici bine structurate:

- **Proiectarea unor jocuri cu reguli modificate, orientate spre incluziune:** Pentru a evita marginalizarea elevilor cu un nivel de dezvoltare motrică mai scăzut, regulile clasice pot fi modificate inovator (de exemplu, într-un joc de fotbal sau handbal, golul este valabil doar dacă toți membrii echipei au atins mingea cel puțin o dată înainte de finalizare). Această strategie elimină monopolul liderilor fizici și forțează cooperarea, oferind fiecărui copil sentimentul de utilitate și apartenență.
- **Valorificarea „momentului pedagogic” post-joc:** Evaluarea lecției nu trebuie să se rezume la anunțarea echipei câștigătoare. Ultimele minute ale orei trebuie dedicate unei scurte discuții reflexive. Întrebări precum: „*Cum ne-am simțit când am pierdut un punct?*”, „*Ce am fi putut face diferit pentru a ne ajuta colegul?*”, „*Cum am reușit să trecem peste un moment tensionat?*” transformă acțiunea fizică într-o conștientizare morală profundă.
- **Rotația conducerii și asumarea responsabilităților:** Oferirea rolurilor de căpitan de echipă, de arbitru sau de organizator al jocului, prin rotație, tuturor elevilor din clasă. Această practică dezvoltă abilități de leadership în rândul copiilor mai timizi și cultivă empatia și înțelegerea dificultăților actului de decizie în rândul celor dominanți.

Activitățile ludice nu reprezintă doar o simplă anexă metodică a lecției de educație fizică, ci axul central al unui demers educațional de tip formativ. În contextul specific al Școlii Gimnaziale „Ștefan Ciobotărașu” Lipovăț, valorificarea inteligentă și empatică a jocului oferă soluții reale pentru formarea unor personalități armonioase, capabile de adaptare socială și cooperare.

Prin intermediul jocului, elevul din mediul rural își însușește valori fundamentale care depășesc cu mult limitele programei școlare: respectul, disciplina, generozitatea și stăpânirea de sine. Terenul de sport devine, astfel, o oglindă a vieții, iar abilitățile și deprinderile morale formate aici se vor reflecta pe termen lung în conduita viitorului cetățean, pregătindu-l să facă față cu succes provocărilor unei societăți dinamice.

Importanța activităților sportive în dezvoltarea copiilor de grădiniță

Prof. Gherghe Ana
Șc. Gimn. Dimitrie Cantemir, Braila

I. FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Activitățile sportive desfășurate în perioada preșcolară au un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului, contribuind atât la dezvoltarea fizică, cât și la cea psihică, socială și emoțională. Vârsta preșcolară reprezintă etapa în care copilul își formează deprinderile motrice de bază și își dezvoltă capacitatea de coordonare, echilibru și orientare în spațiu.

Educația fizică în grădiniță are ca scop principal menținerea sănătății copiilor și stimularea dezvoltării organismului prin mișcare. Activitățile sportive sunt organizate sub formă de jocuri și exerciții atractive, adaptate particularităților de vârstă ale copiilor din grupa mijlocie.

Conform specialiștilor în pedagogie și psihologia copilului, mișcarea contribuie la dezvoltarea globală a copilului. Prin exercițiile fizice, copiii învață să respecte reguli, să coopereze cu ceilalți și să își controleze emoțiile.

La grupa mijlocie, copiii au o nevoie accentuată de mișcare și manifestă interes pentru activitățile dinamice. În această etapă, se dezvoltă:

- coordonarea mișcărilor;
- echilibrul;
- viteza de reacție;
- orientarea spațială;
- spiritul de echipă;
- capacitatea de concentrare.

Activitățile sportive contribuie și la dezvoltarea unor trăsături morale precum disciplina, răbdarea, perseverența și fair-play-ul.

Exercițiile fizice și jocurile de mișcare trebuie să fie accesibile, variate și prezentate într-o manieră atractivă. Educatoarea are rolul de a crea un mediu sigur și motivant, în care fiecare copil să participe activ și cu plăcere.

Printre formele de organizare a activităților sportive la grupa mijlocie se numără:

- jocurile de mișcare;
- exercițiile motrice;
- parcursurile aplicative;
- activitățile sportive în aer liber;
- concursurile și ștafetele.

Prin practicarea constantă a activităților sportive, copiii își dezvoltă rezistența fizică și își formează deprinderi sănătoase care vor influența pozitiv stilul de viață viitor.

II. PARTE PRACTICĂ

Proiect de activitate sportivă

Tema activității: „Ne jucăm și ne mișcăm”

Grupa: Mijlocie (4-5 ani)

Domeniul experiențial: Educație fizică și sport

Tipul activității: Consolidare de priceperi și deprinderi motrice

Scopul activității: Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază prin jocuri și exerciții sportive.

Obiective operaționale

La sfârșitul activității, copiii vor fi capabili:

- să execute corect mersul și alergarea;
- să sară peste obstacole mici;
- să arunce și să prindă mingea;
- să respecte regulile jocurilor sportive;
- să coopereze cu colegii în cadrul activităților de grup.

Strategii didactice

Metode și procedee: explicația, demonstrația, exercițiul, jocul, încurajarea verbală.

Mijloace didactice: mingi, cercuri, jaloane, coșuri, fluier, saltele.

Forme de organizare: frontal, individual, pe echipe.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. Moment organizatoric

Se pregătește sala de grupă sau spațiul de desfășurare. Copiii sunt așezați în semicerc și li se explică regulile activității.

2. Încălzirea organismului

Se execută exerciții simple:

- mers normal și pe vârfuri;
- alergare ușoară;
- mișcări pentru brațe și picioare;
- exerciții de respirație.

Durata: 5 minute.

3. Desfășurarea jocurilor și exercițiilor

Jocul 1 – „Cursa iepurașilor”

Copiii sar cu ambele picioare până la un reper și se întorc alergând ușor.

Scop: dezvoltarea coordonării și a echilibrului.

Jocul 2 – „Prinde mingea”

Copiii aruncă și prind mingea în perechi.

Scop: dezvoltarea coordonării ochi-mână și a atenției.

Jocul 3 – „Parcurs aplicativ”

Copiii: merg printre jaloane, sar peste cercuri, transportă o minge într-un coș.

Scop: dezvoltarea îndemânării și a orientării spațiale.

4. Încheierea activității

Se realizează exerciții de relaxare și respirație. Copiii sunt felicitați pentru participare și implicați într-o scurtă discuție despre activitatea desfășurată.

III. CONCLUZII

Activitățile sportive desfășurate la grupa mijlocie au o importanță deosebită în dezvoltarea fizică și psihică a copiilor. Prin joc și mișcare, copiii își dezvoltă deprinderile motrice de bază, își îmbunătățesc sănătatea și învață să relaționeze pozitiv cu cei din jur.

Sportul contribuie la dezvoltarea disciplinei, a spiritului de echipă și a încrederii în sine. Activitățile sportive organizate într-un mod atractiv și adaptat vârstei stimulează participarea activă și interesul copiilor pentru mișcare.

Educatoarea are un rol important în organizarea și coordonarea activităților sportive, asigurând un climat pozitiv și sigur pentru fiecare copil.

Prin practicarea constantă a exercițiilor fizice și a jocurilor de mișcare, copiii își formează obiceiuri sănătoase și o atitudine pozitivă față de activitatea fizică.

Bibliografie

1. Preda, Vasile – *Educația fizică în grădiniță*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000, p. 25-38.
2. Cucu, Ion – *Metodica activităților de educație fizică la preșcolari*, Editura Aramis, București, 2006, p. 41-57.
3. Golu, Pantelimon – *Psihologia copilului preșcolar*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002, p. 62-74.
4. Ministerul Educației – *Curriculum pentru educație timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019, p. 18-29.
5. Șchiopu, Ursula – *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997, p. 88-95.

Importanța jocurilor sportive în învățământul primar

Sucitu Margareta
Școala Gimnazială Octavia, Satu Mare

Educația fizică și jocurile sportive ocupă un loc esențial în formarea personalității elevilor din învățământul primar. La această vârstă, copilul se află într-o etapă importantă de dezvoltare fizică, intelectuală și socială, iar activitățile bazate pe mișcare contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea armonioasă a acestuia.

Jocul reprezintă forma naturală prin care copilul învață, comunică și își exprimă emoțiile. Introducerea jocurilor sportive în activitatea școlară nu are doar rol recreativ, ci și un puternic rol educativ și formativ.

Jocurile sportive au o contribuție esențială în dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor din învățământul primar. La această vârstă, organismul copilului se află într-un proces intens de creștere și maturizare, iar mișcarea reprezintă un factor fundamental pentru o dezvoltare sănătoasă.

În primul rând, jocurile sportive contribuie la dezvoltarea **calităților motrice de bază**, precum:

forța – prin exerciții de împingere, tragere, aruncare sau susținere a greutății propriului corp;

viteza – prin alergări pe distanțe scurte, jocuri de urmărire și ștafete;

rezistența – prin activități desfășurate pe o durată mai mare de timp;

îndemânarea și coordonarea – prin jocuri cu mingea, prindere și aruncare;

echilibrul – prin sărituri, schimbări de direcție și exerciții dinamice.

Prin practicarea regulată a jocurilor sportive, sistemul muscular și cel osos se dezvoltă armonios, iar postura corporală se îmbunătățește. De asemenea, activitatea fizică stimulează funcționarea corectă a sistemului cardiovascular și respirator, contribuind la creșterea capacității pulmonare și la o mai bună oxigenare a organismului.

Un alt aspect important este prevenirea sedentarismului. În contextul actual, în care copiii petrec mult timp în fața ecranelor, jocurile sportive oferă o alternativă sănătoasă și atractivă de petrecere a timpului. Prin mișcare, se reduce riscul apariției problemelor de greutate și al altor afecțiuni asociate lipsei de activitate fizică.

Totodată, jocurile sportive dezvoltă **deprinderi motrice fundamentale**, cum ar fi alergarea corectă, săritura, aruncarea sau prinderea, care stau la baza practicării altor discipline sportive în viitor. Aceste deprinderi contribuie la creșterea autonomiei copilului și la dezvoltarea încrederii în propriile capacități fizice.

În concluzie, jocurile sportive reprezintă un mijloc eficient și natural de susținere a dezvoltării fizice în perioada școlară mică, având un impact pozitiv asupra sănătății, condiției fizice și echilibrului general al elevilor.

Jocurile sportive au un rol esențial în dezvoltarea psihică și intelectuală a elevilor din învățământul primar. La această vârstă, copilul își formează procesele cognitive de bază și își dezvoltă capacitatea de adaptare la situații noi, iar activitățile sportive contribuie în mod direct la acest proces.

În primul rând, jocurile sportive stimulează **atenția și concentrarea**. Elevii trebuie să urmărească desfășurarea jocului, să fie atenți la indicațiile profesorului și să reacționeze rapid la acțiunile colegilor sau adversarilor. Astfel, capacitatea de concentrare crește în mod natural, prin exercițiu constant.

De asemenea, sportul dezvoltă **gândirea rapidă și spiritul de observație**. În timpul jocului, copiii trebuie să analizeze situațiile, să ia decizii rapide și să găsească soluții eficiente

pentru rezolvarea unor probleme apărute spontan. Acest proces contribuie la dezvoltarea gândirii logice și a capacității de anticipare.

Un alt aspect important îl reprezintă dezvoltarea **memoriei și a capacității de învățare**. Respectarea regulilor de joc, înțelegerea strategiilor și aplicarea acestora presupun memorarea informațiilor și utilizarea lor în contexte practice. Prin repetare și aplicare, informațiile sunt fixate mai ușor.

Jocurile sportive contribuie și la dezvoltarea **inteligenței emoționale**. Copiii învață să își gestioneze emoțiile în situații de competiție, să accepte atât succesul, cât și eșecul și să își controleze reacțiile. Această capacitate de autocontrol este esențială pentru echilibrul psihic.

În plus, participarea la activități sportive crește **încrederea în sine și motivația pentru implicare**. Reușitele obținute în cadrul jocurilor determină satisfacție personală și stimulează dorința de progres. Elevii capătă curajul de a participa activ și în alte domenii școlare.

Prin urmare, jocurile sportive nu dezvoltă doar corpul, ci și mintea copilului, contribuind la formarea unor elevi echilibrați, atenți, încrezători și capabili să ia decizii responsabile.

Jocurile sportive au un rol major în formarea comportamentului social și moral al elevilor din învățământul primar. Prin participarea la activități de echipă, copiii învață să relaționeze, să coopereze și să respecte reguli, dezvoltându-și astfel competențele sociale și valorile morale.

În primul rând, jocurile sportive stimulează **spiritul de echipă**. Elevii înțeleg că succesul nu depinde doar de performanța individuală, ci de colaborarea dintre membrii grupului. Ei învață să își asume roluri, să își sprijine colegii și să contribuie la atingerea unui obiectiv comun. Această experiență consolidează solidaritatea și responsabilitatea.

De asemenea, respectarea regulilor de joc contribuie la formarea unui comportament disciplinat. Copiii învață că regulile sunt necesare pentru desfășurarea corectă a activităților și că acestea trebuie respectate de toți participanții. Astfel, se dezvoltă simțul corectitudinii și al ordinii.

Un alt aspect esențial este dezvoltarea **spiritului de fair-play**. Elevii învață să respecte adversarii, să accepte deciziile arbitrilor (sau ale profesorului) și să manifeste o atitudine civilizată atât în situații de victorie, cât și de înfrângere. Acceptarea eșecului cu demnitate și bucuria victoriei fără aroganță sunt trăsături morale importante care se formează prin sport.

Jocurile sportive contribuie și la dezvoltarea **abilităților de comunicare**. În timpul activităților, copiii trebuie să comunice eficient, să ofere indicații, să asculte și să colaboreze. Aceste interacțiuni îi ajută să își dezvolte empatia și capacitatea de a înțelege punctul de vedere al celorlalți.

Totodată, participarea constantă la activități sportive reduce comportamentele agresive și favorizează integrarea elevilor mai timizi sau mai retrași în colectiv. Sportul creează un cadru sigur în care fiecare copil poate contribui și poate fi valorizat.

În concluzie, jocurile sportive reprezintă un instrument educativ important pentru formarea caracterului și dezvoltarea competențelor sociale. Ele contribuie la educarea unor elevi responsabili, cooperanți și respectuoși, pregătiți să se integreze armonios în societate.

Jocurile sportive reprezintă un instrument educativ valoros în cadrul învățământului primar, deoarece îmbină armonios activitatea fizică cu procesul de formare a competențelor și valorilor fundamentale. Ele nu au doar un caracter recreativ, ci contribuie activ la realizarea obiectivelor instructiv-educative ale școlii.

În primul rând, jocurile sportive sporesc **atractivitatea lecțiilor de educație fizică**. Prin caracterul lor dinamic și interactiv, acestea captează atenția elevilor și îi motivează să participe activ. Elevii învață mai ușor atunci când activitatea este plăcută și adaptată particularităților lor de vârstă.

De asemenea, jocurile sportive facilitează **învățarea prin experiență directă**. Copiii nu doar primesc informații teoretice, ci le aplică practic, prin mișcare și acțiune. Acest tip de învățare contribuie la fixarea mai eficientă a cunoștințelor și la dezvoltarea competențelor practice.

Un alt aspect important îl reprezintă contribuția la formarea **disciplinei și responsabilității**. Elevii învață să respecte programul, regulile stabilite și indicațiile cadrului didactic. De asemenea, învață să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și pentru rolul lor în echipă.

Jocurile sportive contribuie și la crearea unui **climat educațional pozitiv**. Activitățile desfășurate în mod organizat reduc tensiunile și conflictele dintre elevi, favorizând cooperarea și înțelegerea reciprocă. Atmosfera de joc stimulează buna dispoziție și consolidează relațiile dintre colegi.

În plus, prin intermediul jocurilor sportive pot fi integrate elemente interdisciplinare. De exemplu, elevii pot exersa noțiuni matematice (numărarea punctelor), pot dezvolta competențe de comunicare sau pot aplica reguli de comportament învățate la alte discipline.

În concluzie, rolul educativ al jocurilor sportive în școală este complex și profund. Ele contribuie la formarea unor elevi activi, disciplinați și motivați, sprijinind procesul de educație într-un mod eficient și adaptat nevoilor copilului din ciclul primar.

În concluzie, jocurile sportive reprezintă un element esențial în cadrul învățământului primar, având un impact semnificativ asupra dezvoltării armonioase a copilului. Prin intermediul

acestora, elevii nu doar că își dezvoltă capacitățile fizice, ci își formează și competențe cognitive, sociale și morale indispensabile pentru evoluția lor ulterioară.

Practicate constant și organizate corespunzător, jocurile sportive contribuie la formarea unui stil de viață sănătos, la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea spiritului de echipă. Ele oferă copiilor oportunitatea de a învăța prin experiență directă, de a-și gestiona emoțiile și de a-și consolida relațiile cu colegii.

În contextul actual, marcat de tendințe accentuate de sedentarism, rolul jocurilor sportive în școală devine cu atât mai important. Școala are responsabilitatea de a crea un cadru organizat și atractiv în care mișcarea să fie valorizată și integrată în procesul educativ.

Astfel, putem afirma că jocurile sportive nu sunt doar activități recreative, ci veritabile instrumente educative, care contribuie la formarea unor copii sănătoși, echilibrați, disciplinați și pregătiți să se integreze activ și responsabil în societate.

Bibliografie

Bota, A. (2006). *Educație fizică și sport – Fundamente teoretice și metodice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, p. 45–52.

Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: FEST, p. 78–84.

Dragnea, A., & Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria educației fizice și sportului*. București: FEST, p. 112–118.

Importanța mișcării în viața școlarului mic

Prof. înv primar Cristea Simona
Școala Gimnazială Dan Barbilian

Mișcarea este un ingredient cheie pentru dezvoltarea fizică și mentală a copiilor. Contribuie la dezvoltarea sistemului muscular și osos, la îmbunătățirea coordonării motorii și la menținerea unui nivel sănătos de energie. Mai mult decât atât, activitățile fizice promovează bunăstarea emoțională și interacțiunile sociale, esențiale pentru o bună dezvoltare.

Activitatea motorie permite dezvoltarea diferitelor părți ale creierului. În primii ani de viață, este important ca cei mici să se miște cât mai mult posibil. Mișcarea contribuie la dezvoltarea lor fizică, mentală și emoțională.

Aceasta le permite copiilor să conecteze conceptele la acțiune și să învețe prin încercări și greșeli. Mișcarea poate schimba felul în care funcționează creierul și poate accelera procesul de

învățare al copiilor. Este esențial ca cei mici să își petreacă timpul făcând activități ce implică mișcare, iar părinții să-i sprijine cu răbdare în acest proces.

Activitățile care încurajează mișcarea copiilor au numeroase beneficii pentru dezvoltarea armonioasă a acestora:

- ü Contribuie la creșterea forței fizice, echilibru, flexibilitate și coordonare a mișcărilor;
- ü Încurajează socializarea și relaționarea, dezvoltând astfel limbajul, munca în echipă și gestionarea emoțiilor;
- ü Îmbunătățește sistemul imunitar, cel respirator și digestia;
- ü Ajută la odihna organismului prin îmbunătățirea calității somnului;
- ü Reduce stresul, anxietatea și frustrarea.

Pe lângă beneficiile ce țin de sănătate și dezvoltare psihomotorie, o parte importantă o reprezintă dezvoltarea intelectului, al respectului și al onestității.

Activitățile fizice permit copiilor să aibă experiențe concrete care le ajută dezvoltarea concentrării și a memoriei, a independenței și a adaptării sociale. Toate acestea îi ajută pe copii să crească sănătoși și fericiți. Munca în echipă este o altă abilitate cu care copiii fac cunoștință în timpul activităților fizice de grup.

Este important să îi încurajăm pe copii să prețuiască și să se simtă bine în timpul activităților fizice. În momentul în care mișcarea devin o rutină, vor continua cu aceste obiceiuri sănătoase și în viața de adult.

Proiect de stimulare a interesului pentru educație fizică și sport „Micii campioni ”

Prof. ed. timpurie Popa Maria
Școala Gimnazială Șona/Grădinița PP Sânmiclăuș, județul Alba

ARGUMENT :

Jocul nu are vârstă. El este o lume a copiilor și a oamenilor mari, deoarece tuturor le place și le este necesară deconectarea pe care acesta le-o oferă. Practicarea sportului – prin mijlocirea jocului – înseamnă energie, sănătate și vitalitate dezvoltând competiția, inițiativa și disciplina. Mișcarea și activitățile sportive ne dau tuturor : copii , părinți , educatoare sau bunici o

anumită libertate. Și cum cea mai necesară libertate este jocul, în acest ton ne propunem să continuăm proiectul „Campionii veseli”.

Sportul și mișcarea, reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitate dinamică. În acest context am considerat oportună desfășurarea unor activități extrașcolare sportive, ca modalitate de recreere și destindere utilă și plăcută.

SCOP:

Stimularea interesului pentru mișcare în vederea asigurării unei dezvoltări fizice armonioase.

OBIECTIVE:

a) privind copiii:

- stimularea copiilor pentru a desfășura activități de mișcare și sporturi pe măsura posibilităților proprii;
- educarea trăsăturilor de voință, a disciplinei colective, a simțului de ordine, comportamente care să dezvolte respectul de sine;
- dezvoltarea armonioasă a copiilor;
- stimularea inițiativei și a interesului pentru performanță;
- familiarizarea cu unele elemente specifice unor probe și ramuri sportive.

b) privind educatoarele:

- proiectarea și desfășurarea unor activități care să cultive gustul pentru sport și mișcare;
- implementarea unui curriculum adecvat cerințelor proiectului și a unor activități care să pună în valoare potențialul fiecărui copil în raport cu comunitatea din care provine;
- adaptarea strategiilor pentru a răspunde nevoilor de mișcare ale tuturor copiilor;
- asigurarea unei comunicări eficiente cu părinții, în toate domeniile și în special, în ceea ce privește activitatea de educație fizică.

c) privind părinții:

- stimularea implicării părinților în activitatea unității și crearea unui mediu sigur și sănătos pentru toți;
- conștientizarea de către părinți a importanței pe care o dețin în educația propriilor copii „frumoși și buni”;
- implicarea autorităților locale și a altor factori ai comunității în rezolvarea problemelor financiare care vor apărea pe parcursul derulării proiectului.

GRUPUL ȚINTĂ:

- Preșcolari ;
- Cadre didactice ;
- Părinții și bunicii preșcolarilor.

DURATA:

- Un an școlar

RESURSE UMANE:

- educatoare;
- părinți și bunici ai copiilor;
- preșcolari
- reprezentanti ai autorității locale, parteneri locali..

RESURSE MATERIALE:

- bazele sportive;
- materiale sportive.

ACTIVITĂȚILE PROPUSE SPRE DESFĂȘURARE

Nr. crt.	Data	ACTIVITATEA	Locație
1.	Septembrie	Lansarea proiectului: "Micii campioni " din cadrul Programului național "Kalokagatia";	Grădiniță
2.	Octombrie	"MICII CAMPIONI" realizarea unui afis si a coltului micului sportiv;	Grădiniță
4.	Decembrie	"DANSUL FULGILOR" Gimnastica ritmica	Grădiniță
6.	Februarie	"SĂNIUȚA FUGE" Concurs de saniute	Dealul din apropierea grădiniței
8.	Aprilie	"CEL MAI BUN SPORTIV" intreceri sportive cu copiii din clasa I	Terenul de sport
10.	Iunie	Dansuri populare romanesti „Drag mi-e jocul romanesc”	Gradinita

EVALUARE

- C.D. –prezentare și popularizare a proiectului;
- Albume, premii.

Jocul – bucurie, terapie și mijloc de educare

Profesor educație timpurie Alexandra Toma
GPP Nr.1, Școala Gimnazială Mihai Eminescu,
Loc. Roman, jud. Neamț

Jocul reprezintă activitatea fundamentală a copilului și principalul mijloc prin care acesta explorează mediul înconjurător, dobândește cunoștințe și își dezvoltă personalitatea. În literatura de specialitate, jocul este considerat o activitate spontană și liberă, caracterizată prin plăcere, motivație intrinsecă și implicare activă. Jean Piaget consideră jocul o modalitate esențială prin care copilul asimilează realitatea și își dezvoltă structurile cognitive, în timp ce Lev Vygotsky subliniază rolul acestuia în dezvoltarea limbajului, a gândirii și a competențelor sociale.

În educația timpurie, jocul constituie principalul context de învățare. Curriculumul pentru educație timpurie promovează învățarea prin joc ca strategie didactică de bază, deoarece răspunde nevoilor specifice de dezvoltare ale preșcolarului. Prin activitățile ludice sunt stimulate procesele cognitive, dezvoltarea limbajului, creativitatea, motricitatea și capacitatea de relaționare.

Totodată, jocul îndeplinește o importantă funcție terapeutică. În cadrul activităților ludice, copilul își exprimă emoțiile, își exteriorizează trăirile și își dezvoltă capacitatea de adaptare la diferite situații. Jocul contribuie la diminuarea anxietății, la dezvoltarea încrederii în sine și la consolidarea relațiilor interpersonale.

Astfel, jocul poate fi privit simultan ca sursă de bucurie, instrument terapeutic și mijloc eficient de educare, având un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului.

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

În activitatea desfășurată la grupă am urmărit valorificarea permanentă a jocului ca metodă principală de învățare și dezvoltare. Prin organizarea unor activități atractive și adaptate particularităților de vârstă ale copiilor, am creat contexte educaționale care au favorizat implicarea activă și dezvoltarea competențelor specifice educației timpurii.

Un exemplu de bună practică l-a constituit desfășurarea jocului didactic „Cutia emoțiilor”. Activitatea a avut ca scop dezvoltarea inteligenței emoționale și a capacității copiilor de a identifica și exprima diferite stări afective. Copiii au extras pe rând imagini reprezentând emoții precum bucuria, tristețea, surpriza, teama sau furia și au descris situații în care au trăit respectivele emoții. Activitatea a contribuit la dezvoltarea vocabularului emoțional și la consolidarea relațiilor dintre copii, aceștia manifestând o mai mare empatie față de colegi.

O altă activitate cu rezultate deosebite a fost jocul de rol „La magazin”. Prin asumarea diferitelor roluri – vânzător, cumpărător sau casier – copiii au exersat formule de politețe, au

realizat operații simple de numărare și au învățat să comunice eficient. În cadrul acestui joc au fost dezvoltate competențe de comunicare, competențe matematice elementare și abilități sociale.

Pentru stimularea cooperării și a spiritului de echipă am organizat jocul „Construim împreună orașul nostru”. Copiii au lucrat în grupuri mici și au utilizat cuburi, piese de construcție și materiale reciclabile pentru realizarea unei machete. Pe parcursul activității au negociat idei, au luat decizii comune și au împărțit responsabilități. Activitatea a favorizat dezvoltarea creativității, a gândirii logice și a capacității de colaborare.

În cadrul activităților de dezvoltare a limbajului am utilizat jocul „Microfonul fermecat”. Fiecare copil primea un microfon simbolic și avea ocazia să povestească întâmplări personale, să descrie imagini sau să continue o poveste începută de educatoare. Această activitate a contribuit la îmbogățirea vocabularului, la dezvoltarea exprimării orale și la creșterea încrederii în sine.

Pentru dezvoltarea motricității și a spiritului competitiv am organizat periodic jocuri de mișcare și trasee aplicative. Aceste activități au avut un impact pozitiv asupra coordonării motrice, a atenției și a respectării regulilor de grup.

Observațiile sistematice realizate pe parcursul anului școlar au evidențiat creșterea gradului de participare la activități, îmbunătățirea comunicării între copii și dezvoltarea unor comportamente prosoziale. De asemenea, părinții au semnalat transferul comportamentelor pozitive și în mediul familial, aspect care confirmă eficiența utilizării jocului în procesul educativ.

CONCLUZII

Experiența didactică demonstrează că jocul reprezintă unul dintre cele mai eficiente instrumente educaționale utilizate în învățământul preșcolar. Prin intermediul său, copiii învață într-un mod natural și plăcut, își dezvoltă competențele cognitive, emoționale și sociale și dobândesc încredere în propriile capacități.

Exemplele de bune practici prezentate evidențiază faptul că jocul poate îndeplini simultan funcții educative, formative și terapeutice. Integrarea constantă a activităților ludice în demersul didactic contribuie la crearea unui mediu educațional stimulat, în care fiecare copil are posibilitatea de a se dezvolta armonios și de a-și valorifica potențialul.

În concluzie, jocul rămâne cea mai accesibilă și eficientă modalitate prin care copilul descoperă lumea, învață să relaționeze și își construiește bazele dezvoltării sale viitoare.

Bibliografie

1. Cucos, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, 2014, Iași, pp. 189-205.
2. Glava, Adina, Glava, Cătălin, Introducere în pedagogia preșcolară, Editura Dacia, 2002, Cluj-Napoca, pp. 74-89.

3. Oprea, Crenguța-Lăcrămioara, Strategii didactice interactive, Editura Didactică și Pedagogică, 2009, București, pp. 112-126.
4. Piaget, Jean, Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, 1973, București, pp. 57-76.

Jocul ca mijloc terapeutic în educația timpurie

Educatoare: Ruse Monica-Alexandra
Grădinița Nr.38, "Ariel", Sector 3, București

Educația timpurie are un rol esențial în formarea armonioasă a personalității copilului, iar jocul reprezintă activitatea fundamentală prin intermediul căreia se realizează dezvoltarea globală a preșcolarului. Curriculumul pentru educație timpurie (2019) evidențiază faptul că jocul constituie modalitatea principală de învățare la vârsta preșcolară, facilitând dezvoltarea cognitivă, emoțională, socială și psihomotrică. În acest context, valențele terapeutice ale jocului capătă o importanță deosebită, deoarece contribuie la menținerea echilibrului emoțional și la adaptarea copilului la mediul educațional.

Din perspectivă psihopedagogică, jocul terapeutic oferă copilului posibilitatea de a-și exprima emoțiile și trăirile într-un cadru securizant, lipsit de presiune și constrângeri. Jean Piaget considera jocul o modalitate esențială de asimilare a realității, iar Lev Vygotski sublinia rolul acestuia în dezvoltarea funcțiilor psihice superioare și în formarea relațiilor sociale. În mediul preșcolar, activitățile ludice facilitează exprimarea afectivă, reduc anxietatea și contribuie la dezvoltarea comportamentelor prosoziale.

Curriculumul pentru educație timpurie promovează organizarea unor experiențe de învățare centrate pe nevoile copilului, pe participarea activă și pe dezvoltarea socio-emoțională. Jocurile de cooperare, jocurile de rol și activitățile experiențiale au rolul de a forma competențe sociale și emoționale necesare integrării eficiente în colectivitate. Prin intermediul jocului, copilul învață să comunice, să respecte reguli, să gestioneze conflicte și să își controleze reacțiile emoționale.

În activitatea desfășurată la grupă, utilizarea jocului ca mijloc terapeutic s-a dovedit eficientă în special în cazul copiilor timizi, anxioși sau cu dificultăți de integrare. În cadrul întâlnirii de dimineață au fost organizate frecvent jocuri de socializare și autocunoaștere, precum „Spune cum te simți?”, activitate prin care copiii identificau și verbalizau emoțiile resimțite folosind imagini sugestive. Acest tip de activitate, recomandat și de Curriculumul pentru educație timpurie în cadrul

domeniului Dezvoltare socio-emoțională, a contribuit la dezvoltarea empatiei și la consolidarea relațiilor dintre copii.

Un alt exemplu de activitate terapeutică l-a reprezentat utilizarea jocului de rol în cadrul centrelor de interes. În centrul „Joc de rol”, copiii au interpretat situații din viața cotidiană – „La medic”, „De-a familia”, „La magazin” – exersând formule de comunicare, comportamente adecvate și modalități de rezolvare a conflictelor. Aceste activități au avut efecte pozitive asupra copiilor retrași, care au devenit treptat mai implicați și mai încrezători în interacțiunile cu ceilalți.

Valențele terapeutice ale jocului au fost evidențiate și în cadrul activităților artistico-plastice. Desenul liber, pictura cu degetele și modelajul au oferit copiilor oportunitatea de a-și exprima emoțiile într-o manieră creativă și relaxantă. Curriculumul pentru educație timpurie subliniază importanța exprimării libere și a stimulării creativității, iar aceste activități contribuie semnificativ la diminuarea tensiunilor emoționale și la dezvoltarea stimei de sine.

Jocurile motrice organizate în cadrul activităților din domeniul dezvoltării fizice au avut, de asemenea, efect terapeutic, contribuind la reducerea stresului și la dezvoltarea autocontrolului. Activități precum traseele aplicative, jocurile cu reguli sau exercițiile ritmice au favorizat consumul energetic într-un mod pozitiv și au stimulat cooperarea și respectarea regulilor de grup.

Observarea sistematică a comportamentului copiilor a evidențiat faptul că introducerea constantă a activităților ludice cu valențe terapeutice conduce la îmbunătățirea climatului educațional și la dezvoltarea unor relații bazate pe respect și colaborare. Copiii devin mai deschiși în exprimarea emoțiilor, mai receptivi la nevoile celorlalți și mai implicați în activitățile desfășurate.

În concluzie, jocul reprezintă un instrument educativ și terapeutic esențial în educația timpurie. Integrarea activităților ludice în procesul instructiv-educativ contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la crearea unui mediu afectiv securizant. Rolul cadrului didactic este acela de a organiza contexte educaționale stimulative, adaptate particularităților individuale ale copiilor, valorificând potențialul terapeutic al jocului în vederea susținerii dezvoltării socio-emoționale și comportamentale a preșcolarilor.

Bibliografie

- Curriculum pentru educație timpurie, Ministerul Educației Naționale, București, 2019, p. 15-32.
- Glava, A., Glava, C., Introducere în pedagogia preșcolară, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2010, p. 85-102.
- Piaget, J., Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2005, p. 56-74.
- Vygotski, L.S., Gândire și limbaj, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978, p. 97-115.

Arta de a fi copil alături de proprii copii. Magia jocului în familie

Laborant, ing. Daniela Savastre
Școala Gimnazială Nr.28, Galați

„Copiii nu sunt oaspeți întâmplători în casa noastră. Ne-au fost împrumutați temporar cu scopul de a-i iubi și de a le insufla o bază de valori pe care se vor clădi viețile lor viitoare.”

James Dobson.

În lumea agitată a zilelor noastre, unde tehnologia și responsabilitățile cotidiene preiau adesea centrul atenției, arta de a fi copil alături de proprii copii devine o adevărată comoară de neprețuit. În centrul acestei arte se află magia jocului, o punte de legătură autentică între părinți și copii, care nu doar că întărește relația familială, ci și contribuie la dezvoltarea armonioasă a celor mici.

Jocul – limbajul universal al copilăriei

Jocul este modalitatea naturală prin care copiii explorează lumea, își exprimă emoțiile și își dezvoltă abilitățile sociale. Pentru părinți, participarea activă în jocurile copilului devine o oportunitate de a înțelege mai bine universul interior al micuților și de a crea amintiri de neuitat împreună. Prin joc, părinții pot transmite valori, învăța răbdare și empatie, precum și să își exprime sincer iubirea și atenția.



Magia jocului în familie

Jocul în familie are puterea de a crea o atmosferă caldă, plină de bucurie și conexiune profundă. Activitățile ludice pot varia de la jocuri tradiționale, precum puzzle-uri, jocuri de societate sau jocuri în aer liber, până la jocuri imaginative și creative, cum ar fi teatrul de păpuși sau construcțiile din lego. Indiferent de forma aleasă, aceste momente devin ocazii de a învăța, de a râde și de a construi amintiri

de neprețuit.

Beneficiile jocului pentru dezvoltarea copilului

Participarea părinților în jocurile copilului contribuie la:

- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale;
- Îmbunătățirea comunicării și înțelegerii reciproce;
- Crearea unui sentiment de siguranță și încredere;
- Încurajarea creativității și a imaginației;
- Învățarea valorilor precum respectul, răbdarea și cooperarea.

A fi copil alături de propriul tău copil nu înseamnă doar a fi prezent fizic, ci și a fi implicat emoțional și activ în viața sa ludică. Este despre a fi ghid, partener și prieten în joc, a-l susține și a-l încuraja să își exprime liber personalitatea. În această artă, răbdarea, sinceritatea și disponibilitatea sunt ingredientele magiei.



Magia jocului în familie nu este doar despre distracție, ci despre cultivarea unei legături profunde și autentice între părinți și copii. Prin acceptarea și valorificarea acestei arte, părinții pot deveni adevărați parteneri în lumea minunată a copilăriei, contribuind la creșterea unor ființe fericite, echilibrate și pline de încredere în sine. În cele din urmă, arta de a fi copil alături de proprii copii este cel mai frumos dar pe care îl putem oferi, iar magia jocului rămâne o comoară eternă în această aventură comună.

PROIECT DE ACTIVITATE

Prof. Suciu Alina Petronela
Școala Gimnazială Nr. 1, Copăceni, Ilfov

DATA:

GRĂDINIȚA:

EDUCATOARE: prof. ed. timpurie Suciu Alina-Petronea

GRUPA: Florilor

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?”

TEMA PROIECTULUI: Săptămână independentă

SUBTEMA: „Emoții în culori”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Dansul elefanților”, „Călătorie misterioasă”

CATEGORIA DE ACTIVITATE: Activități liber alese II (ALA II)

MIJLOC DE REALIZARE: Joc muzical, joc de mișcare

TIPUL ACTIVITĂȚII: consolidare de priceperi și deprinderi

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

A 2. Conduita senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării.

COMPORTAMENTE VIZATE:

A 2.3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii.

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Crearea stării de bine a copiilor în activitatea de joc.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O₁ - să participe activ la jocul muzical respectând indicațiile educatoarei.

**Obiectivul se consideră realizat dacă toți copiii participă activ la jocul muzical respectând indicațiile educatoarei.*

O₂ – să execute mișcările în ritmul semnalului muzical.

**Obiectivul se consideră realizat dacă toți copiii execută mișcările în ritmul semnalului muzical.*

O₃ – să exerseze deprinderile motrice învățate

**Obiectivul se consideră realizat dacă toți copiii exersează deprinderile motrice învățate.*

O₄ – să dea dovadă de fair-play.

**Obiectivul se consideră realizat dacă toți copiii dau dovadă de fair-play.*

STRATEGII DIDACTICE:

- **Metode și procedee didactice:** conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul, partenerul de sprijin;
- **Materiale didactice:** panglici din hârtie creponată, traseu aplicat, emometru, fotografii.

FORMA DE ORGANIZARE: frontal, individual, pereche

FORMA DE EVALUARE: frontală, individuală, pereche

LOCUL DE DESFĂȘURARE: sala de grupă

DURATA: 30-35 min

MATERIAL BIBLIOGRAFIC:

Curriculum pentru educația timpurie, Ministerul Educației Naționale, 2019, București;

Ileana Hangan, Cireșica Raclanu, *Jocuri pentru Preșcolari – Culegere*, Ed. Aramis, 2005, București.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

NR. CRT.	EVENIMENT DIDACTIC	CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC	METODE ȘI PROCEDEE DIDACTICE	EVALUARE
1.	Momentul organizatoric	Pregătirea optimă pentru activitate prin crearea unui cadru adecvat jocurilor și aranjarea mobilierului.		
2.	Captarea atenției	Se captează atenția copiilor prin prezentarea panglicilor colorate.	Conversația	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor	Copiii vor fi anunțați că vor desfășura jocul muzical, <i>Dansul elefanților</i> și jocul de mișcare <i>Călătorie misterioasă</i> . Pentru realizarea acestei activități, copiii trebuie să fie atenți la mișcările jocurilor și să le respecte.	Explicația	Frontală
4.	Dirijarea învățării	<i>Dansul elefanților</i> Copiii, folosind panglici colorate vor imita, pe ritmul melodiei, mișcările de dans propuse de către educatoare. <i>Călătorie Misterioasă</i> Jocul se realizează în perechi, câte doi. Pe un traseu prestabilit copiii vor executa diverse mișcări sugerate de indicațiile aflate pe podea. La semnalul educatoarei perechea va porni în parcurgerea traseului, pentru a ajunge în junglă. După ce ajunge la destinație perechea se va întoarce pe o potecă.	Conversația Explicația Demonstrația Exercițiul Jocul Partenerul de sprijin	Frontală Individuală Perechi
5.	Evaluarea activității	Se fac aprecieri generale stimulative asupra modului de implicare a copiilor în cadrul jocurilor.		Frontală Individuală
6.	Încheierea activității	Încheierea activității se va realiza prin împărtășirea stării emoționale resimțite pe parcursul activității și plasarea fotografiei personale la Emometru, în dreptul emoției respective.	Conversația	Frontală Individuală

Proiect de intervenție ludică și strategii aplicative lumea fermecată a jocurilor strategii psihopedagogice de sprijin pentru elevii cu CES (clasele IV-V)

Profesor itinerant și de sprijin Nistor Laura
CJARE Iași/ Școala Gimnazială "Alexandru Vlahuță" Iași

I. FUNDAMENTARE TEORETICĂ

În contextul educației incluzive actuale, proiectarea unor strategii metodologice flexibile reprezintă o prioritate majoră a profesorului de sprijin. Pentru preadolescenții din clasele IV-V care se confruntă cu Cerințe Educaționale Speciale (CES)—precum dizabilități intelectuale ușoare, tulburări din spectrul autist (TSA), ADHD sau tulburări specifice de învățare—trecerea de la ciclul primar la cel gimnazial amplifică exponențial solicitările psihoemoționale și cognitive. În această etapă de tranziție, jocul nu își pierde relevanța, ci se transformă într-o punte fundamentală între universul afectiv al copilului și rigorile noului cadru școlar.

Analizat din perspectivă psihopedagogică, jocul îndeplinește o triplă funcție integrată: sursă de bucurie, instrument terapeutic (ludoterapie) și mijloc de educare. Din punct de vedere genetic, structurile ludice evoluează odată cu cele cognitive (de la jocul simbolic la cel cu reguli). Pentru elevul cu CES, jocul reprezintă modalitatea optimă de manifestare liberă, o zonă de confort psihic în care se pot exprima conflictele interne, dar și un instrument prin care se compensează deficitul structural.

1. Jocul ca sursă de bucurie și activare motivațională

Bucuria resimțită în timpul jocului este generată de absența unei constrângeri exterioare rigide și de obținerea sentimentului de autoeficacitate. În cazul elevilor cu CES, confrunțați frecvent cu experiențe repetate de eșec școlar în interacțiunea cu curriculumul clasic, activitatea ludică oferă un spațiu securizant, lipsit de sancțiune directă. Această stare emoțională pozitivă eliberează tensiunile psihice, reduce rezistența la efort și stimulează motivația intrinsecă pentru învățare. Succesul obținut într-un context ludic reconstruiește imaginea de sine degradată a elevului și reface tonusul psihic general.

2. Jocul ca instrument terapeutic-compensator (Ludoterapia)

Ludoterapia reprezintă un ansamblu de intervenții structurate menite să amelioreze tulburările emoționale, comportamentale și neurodezvoltările. Pentru elevul de clasa a IV-a sau a V-a cu CES, limbajul verbal poate fi adesea insuficient pentru exprimarea anxietății sau a frustrării. Prin intermediul jocului de rol sau al elementelor de expresie corporală, copilul exteriorizează trăiri profunde pe care nu le poate conceptualiza verbal. În plus, jocurile de mișcare și interacțiune

au o puternică componentă de compensare neuromotorie și de integrare neurosenzorială, sprijinind dezvoltarea schemei corporale și autoreglarea emoțională.

3. Jocul ca mijloc de educare și integrare socială

Ca mijloc educațional, jocul didactic îmbină organic sarcinile de învățare cu momentele distractive. El transformă efortul cognitiv abstract într-o acțiune concretă, dinamică și atractivă. Jocurile cu reguli clare, specifice vârstei de 10-12 ani, au un rol esențial în socializare: ele impun respectarea limitelor proprii și ale celorlalți, acceptarea toleranței la frustrare (pierderea jocului) și internalizarea normelor de cooperare în grup. Prin alternarea rolurilor, elevul experimentează perspectiva celuilalt, dezvoltându-și empatia și abilitățile interpersonale deficitare.

II. PARTE PRACTICĂ: PROIECT DE INTERVENȚIE LUDICĂ ȘI STRATEGII APLICATIVE

Pentru a operaționaliza funcțiile de bucurie, terapie și educare în activitatea profesorului de sprijin, s-a implementat proiectul de activitate extrașcolară intitulat **„Lumea fermecată a jocurilor”**. Această intervenție a fost structurată special pentru clasele IV-V, incluzând elevi cu CES, având ca scop central *exersarea deprinderilor de relaționare socială, cunoașterea intra și interpersonală*, precum și *dezvoltarea de atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți*.

1. Structura proiectului de activitate ludică (60 de minute)

- **Locul desfășurării:** Spațiul exterior (grădina școlii), asigurând un mediu terapeutic non-formal și relaxant.
- **Echipa de organizare:** Profesorul itinerant și de sprijin în colaborare cu mediatorul școlar, învățătorul și profesorul diriginte, asigurând suportul multidisciplinar necesar incluziunii.
- **Strategii didactice:** Conversația, explicația, demonstrația, exercițiul și jocul didactic.
- **Mijloace de învățământ:** Sfoară, foi colorate, obiecte uzuale (creion, papuc), fișe de lucru, recompense.

2. Desfășurarea secvențială a jocurilor terapeutic-educative

Momentul activității / Timp	Descrierea activității ludice și valențele psihopedagogice	Evaluare
Introducere și Spargerea gheții (5 min)	Moment organizatoric și discuție introductivă despre jocurile cunoscute și starea emoțională din timpul jocului. Se comunică titlul: „Lumea fermecată a jocurilor”.	Observarea comportamentului.

Momentul activității / Timp	Descrierea activității ludice și valențele psihopedagogice	Evaluare
Jocul 1: Cunoaștere și Autoexprimare <i>(10 min)</i>	„Sforile vorbărețe”: Elevul alege o sfoară de o anumită mărime. O înfășoară pe degetul arătător și, la fiecare înfășurare, spune ceva despre sine (<i>nume, vârstă, pasiuni</i>). <i>Terapie:</i> Reduce anxietatea de performanță prin corelarea vorbiri cu o acțiune motrică fină.	Capacitatea de a respecta sarcina dată.
Jocul 2: Interacțiune și Empatie <i>(10 min)</i>	„Amestecă, îngheață, formează perechi”: La comanda „Amestecă!”, copiii merg în cerc; la „Îngheață!”, se opresc; la „Formează perechi!”, se grupează câte doi. Extrag sarcini de pe foi colorate citite de profesor: <i>două lucruri dragi, trăsături ale unui prieten, lucruri hazlii despre sine</i> . <i>Educare:</i> Facilitează descoperirea de informații noi despre colegi și dialogul ghidat.	Capacitatea de a lucra în echipă.
Jocul 3: Stimulare Cognitivă <i>(8 min)</i>	„O mie și una de utilități”: Elevii stau în cerc și transmit un obiect (creion, papuc, farfurie). Fiecare trebuie să propună o utilizare nouă, neobișnuită a acestuia. <i>Terapie/Educare:</i> Stimulează flexibilitatea gândirii, creativitatea și atenția concentrată a elevilor cu CES.	Capacitatea imaginativă și creativă.
Jocul 4: Cooperare și Mișcare <i>(15 min)</i>	„Viață de pirat”: Echipa simulează o corabie. La comenzi execute sarcini: „Căpitanul pe punte!” (salut), „Curățenie!” (echipe de 2), „Om în mare!” (echipe de 3), „La mâncare!” (grup de 4), „Naufragiu!” (bărci de 5). Cei fără grup devin „pirăți”. <i>Bucurie & Educare:</i> Descarcă tensiunea kinestezică, impune respectarea regulilor și incluziunea fizică rapidă.	Coordonarea și lucrul în grup mare.
Feed-back și Încheiere <i>(10 min)</i>	Fișa „Găsește pe cineva care...?” Elevii caută colegi care corespund unor criterii, completând numele lor. Primul strigă <i>BINGO</i> . Activitatea se încheie cu aprecieri verbale și recompense (dulciuri).	Evaluarea finală a interacțiunii și aprecieri.

3. Studiu de caz – Aplicarea jocului de rol și regulilor la un elev cu CES

- **Subiect:** Elev în clasa a V-a, diagnosticat cu ADHD și tulburări de relaționare, manifestând impulsivitate, toleranță scăzută la frustrare și izolare în timpul pauzelor din cauza trecerii la ciclul gimnazial.
- **Intervenție prin proiectul prezentat:** În cadrul jocului „*Viață de pirat*”, elevul a fost integrat intenționat în grupuri variabile. Inițial, teama de a rămâne în afara grupului i-a provocat o ușoară stare de agitație. Însă, claritatea regulilor și dinamismul activității (comenzile rapide precum „*Om în mare!*”) l-au forțat să caute sprijinul vizual și fizic al colegilor săi. Atunci când a rămas fără grup și a devenit „pirat”, în loc să experimenteze eșecul ca pe o criză de frustrare, s-a bucurat de rolul secundar integrat (strigând alături de ceilalți „*Este bună viața de pirat!*”), eliminându-se astfel stigmatul de „pierzător”.
- **Rezultate:** Corelarea mișcării cu atenția distributivă a funcționat ca un catalizator terapeutic pentru descărcarea motorie controlată. Evaluarea prin fișa de feedback „*Găsește pe cineva care...?*” a demonstrat că elevul a reținut numele și pasiunile a cel puțin trei colegi cu care interacționase la jocul secund, facilitând ulterior inițierea unor conversații în pauze și reducând comportamentele disruptive cu caracter defensiv.

III. CONCLUZII

Analiza impactului activităților ludice riguros structurate asupra elevilor cu CES din clasele IV-V relevă faptul că jocul reprezintă o axă metodologică de neînlocuit în paleta de intervenții a profesorului de sprijin. Departate de a fi o simplă metodă de relaxare, jocul sintetizează armonios cerințele terapeutice de recuperare cu cele educațional-formative, transformând efortul de adaptare socială într-o experiență generatoare de bucurie autentică.

Prin implementarea jocurilor de mișcare, de cunoaștere și cooperare în medii non-formale (grădina școlii), s-a observat o diminuare semnificativă a barierelor de comunicare dintre elevii cu cerințe speciale și colectivul de masă. Copiii învață să își gestioneze frica de respingere, capătă încredere în propriile forțe și reușesc să se raporteze funcțional la regulile unui grup extins. Pentru o incluziune școlară de succes, este imperios necesar ca valențele terapeutice și educative ale jocului să fie extinse din cabinetul de psihopedagogie specială direct în activitățile de la clasă, prin colaborarea strânsă dintre profesorul de sprijin, învățători, diriginți și familiile elevilor.

Bibliografie

1. Babea, S., Morărașu, V. C. (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*.
2. Golu, F. (2016). *Joc și învățare la copilul de vârstă școlară: perspective psihologice și clinice*. București: Editura Universitară.

3. Ionescu, Ș. (coord.). (2018). *Tratat de ludoterapie. Metode și tehnici clinice în psihopedagogia specială*. Iași: Editura Polirom.
4. Motaș, E., Rusu, D. (2011). *Program de Dezvoltare personală*, CCD Iași.
5. Piaget, J. (1945). *La formation du symbole chez l'enfant: imitation, jeu et rêve, image et représentation*. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
6. UNICEF (2005). *Ghidul animatorului*, Chișinău.
7. Verza, E. (2002). *Tratat de psihopedagogie specială*. București: Editura Universității din București.

Învățăm prin joc: Rolul activităților ludice în dezvoltarea socio-emoțională și cognitivă a elevilor de clasa a III-a

P.î.p. Constandache Ionela
Școala Gimnazială „Dan Barbilian”, Galați

1. Introducere și Fundamentare Teoretică

Jocul reprezintă activitatea fundamentală a copilăriei, fiind nu doar o sursă inepuizabilă de bucurie, ci și un instrument pedagogic complex. La vârsta școlară mică (8-10 ani, specifică elevilor de clasa a III-a), jocul capătă noi valențe. Copilul depășește stadiul jocului pur simbolic și se integrează din plin în universul jocurilor cu reguli, care îi solicită capacitatea de cooperare, negociere și gândire strategică.

În acest context, abordarea ludică trebuie privită tridimensional:

- **Jocul ca bucurie:** Este sursa motivației intrinseci. Atunci când procesul de învățare este îmbrăcat în haina jocului, efortul intelectual dispare, fiind înlocuit de curiozitate și plăcere.
- **Jocul ca terapie:** Mediul școlar poate genera anxietate sau stres (teama de eșec, timiditatea). Jocul oferă un „spațiu de siguranță” psihologică. Prin joc, elevul își poate exprima frustrările, își poate depăși blocajele emoționale și își poate vindeca micile traume relaționale, asumându-și roluri pe care în viața reală poate nu are curajul să le abordeze.
- **Jocul ca mijloc de educare:** Dincolo de funcția sa recreativă, jocul didactic este un vehicul pentru transmiterea și consolidarea cunoștințelor. El antrenează funcțiile cognitive superioare (atenția voluntară, memoria logică, imaginația creatoare) și formează deprinderi de muncă independentă și în echipă.

Conform teoriilor psihopedagogice, la vârsta de 9 ani, copiii se află în stadiul operațiilor concrete. Prin urmare, jocurile trebuie să implice manipularea unor concepte clare, rezolvarea de probleme ancorate în realitate și interacțiuni sociale bine structurate.

2. Parte Practică: Proiectul Educațional „Călătorie în Lumea Cunoașterii”

Pentru a ilustra tripla valență a jocului (bucurie, terapie, educație), am conceput un mini-proiect educațional aplicabil la clasa a III-a, care poate fi integrat atât în orele de Dezvoltare Personală, cât și în cele de Limba și literatura română sau Matematică.

- **Grup țintă:** Elevii clasei a III-a.
- **Durată:** 3 activități (o săptămână).
- **Obiective generale:** Dezvoltarea inteligenței emoționale, stimularea capacității de colaborare și consolidarea cunoștințelor prin metode non-formale.

Activitatea 1: „Insula Emoțiilor” (Valența terapeutică și de bucurie)

- **Scop:** Identificarea, numirea și gestionarea emoțiilor proprii și ale colegilor.
- **Materiale:** Un zar uriaș de pluș, cartonașe colorate cu diverse situații (ex: „Ai luat o notă mică”, „Prietenul tău te-a invitat la ziua lui”, „Ai pierdut un concurs”), o clepsidră.
- **Desfășurare:** Clasa este așezată în cerc. Fiecare elev aruncă zarul. Numărul de pe zar corespunde unei „Insule a Emoțiilor” (1 - Bucurie, 2 - Tristețe, 3 - Furie, 4 - Frică, 5 - Surpriză, 6 - Dezgust). Elevul trage un cartonaș cu o situație și trebuie să explice cum s-ar simți în acea situație, mimând emoția, iar colegii trebuie să propună o soluție pentru a gestiona o emoție negativă (dacă este cazul).
- **Rezultate așteptate:** Activitatea funcționează ca un exercițiu terapeutic de grup. Elevii învață empatia și descoperă că toți colegii lor trec prin trăiri similare, diminuând sentimentul de izolare sau anxietate.

Activitatea 2: „Detectivii Gramaticii” (Valența educativă)

- **Scop:** Consolidarea cunoștințelor despre părțile de vorbire (substantiv, adjectiv, verb) printr-un joc de mișcare și atenție.
- **Materiale:** Lupe de jucărie sau confecționate din carton, indicii ascunse prin clasă (cuvinte scrise pe bilete), fișe de investigație.
- **Desfășurare:** Elevii sunt împărțiți în echipe de „detectivi”. Fiecare echipă primește o misiune clară: să găsească în clasă 5 substantive, 5 adjective și 5 verbe ascunse de învățător, pentru a forma o propoziție magică. Echipa care găsește prima cuvintele și le așază în categorii corecte pe „fișa de investigație” primește insigna de „Detectiv Șef”.

- **Rezultate așteptate:** Bucuria descoperirii transformă o lecție teoretică (gramatica) într-o experiență dinamică. Elevii rețin mult mai ușor conceptele lucrând în echipă și având un obiectiv ludic.

Activitatea 3: „Podul Prieteniei” (Sinteza: bucurie, terapie, educație)

- **Scop:** Dezvoltarea spiritului de echipă, a toleranței și aplicarea cunoștințelor de matematică/geometrie practică.
- **Materiale:** Materiale reciclabile (cutii, tuburi de carton, sfoară, bandă adezivă), bețe de lemn.
- **Desfășurare:** Clasa este împărțită în două mari grupe. O grupă reprezintă „Orașul Soarelui”, cealaltă „Orașul Lunii”. Cele două orașe trebuie să construiască, unindu-și forțele, un pod rezistent care să lege cele două tabere. Vor fi impuse reguli matematice (ex: podul trebuie să aibă 3 piloni, să aibă o formă geometrică specifică la bază).
- **Rezultate așteptate:** Jocul necesită negociere și rezolvarea pașnică a conflictelor (valență terapeutică), aplicarea noțiunilor de măsurare și geometrie (valență educativă) și oferă o imensă satisfacție la finalizarea proiectului comun (valență de bucurie).

3. Concluzii

Analizând rezultatele integrării acestor activități în programul elevilor de clasa a III-a, se confirmă ipoteza că jocul este o unealtă didactică supremă. Prin joc, barierele formale dintre cadrul didactic și elev se estompează, lăsând loc unei comunicări autentice.

Funcția terapeutică a jocului s-a dovedit esențială pentru elevii timizi, care, sub masca unui rol sau a unei reguli de joc, au reușit să se exprime liber. În același timp, din perspectivă educațională, randamentul școlar și retenția informațiilor au crescut semnificativ. Concluzia care se observă este că jocul nu este o pauză de la învățare, ci este însăși esența unei învățări de calitate, naturale și adaptate nevoilor psihologice ale copilului. Într-o școală modernă, bucuria, terapia și educația trebuie să convergă zilnic în sala de clasă, iar jocul este puntea care le unește.

Bibliografie

1. Bocoș, Mușata, *Instruire interactivă*, Editura Polirom, 2013, Iași, p. 89.
2. Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, 2014, Iași, p. 145.
3. Elkonin, D.B., *Psihologia jocului*, Editura Didactică și Pedagogică, 1980, București, p. 55.
4. Golu, Pantelimon, *Psihologia învățării și a dezvoltării*, Editura Fundației Humanitas, 2001, București, p. 112.
5. Piaget, Jean, *Psihologia copilului*, Editura Cartier, 2005, Chișinău, p. 78.

Jocul didactic – factor motivațional

Prof. înv. primar Mocliuc Ștefania Florentina
Școala Gimnazială Numărul 33 , Galați

Fundamentare teoretică

Termenul "didactic" asociat jocului accentuează componenta instructivă a activității și evidențiază că acesta este organizat în vederea obținerii unor finalități de natură informativă și formativă specifice procesului de învățământ.

Jocul didactic prezintă ca nota definitorie îmbinarea armonioasă a elementului instructiv cu elementul distractiv, asigurând o unitate deplină între sarcina didactică și acțiunea de joc.

Aceasta îmbinare a elementului instructiv-educativ cu cel distractiv face că, pe parcursul desfășurării sale, copiii să trăiască stări afective complexe care declanșează, stimulează, intensifică participarea la activitate, cresc eficiența acestora și contribuie la dezvoltarea diferitelor componente ale personalității celor antrenați în joc.

Jocul didactic, încadrându-se în categoria jocurilor cu reguli, este definit prin obligativitatea respectării regulilor care precizează căile ce trebuie urmate de copii în desfășurarea acțiunii ludice.

Jocurile didactice pot contribui la realizarea unor obiective educaționale variate și complexe. Acestea pot viza dezvoltarea fizică a copilului în cazul jocurilor motrice, sportive, sau dezvoltarea unor subsisteme ale vieții psihice (procese psihice senzoriale, intelectuale, volitive, trăsături de personalitate, s.a.). De asemenea jocurile didactice pot contribui la rezolvarea unor sarcini specifice educației morale, estetice. Prin jocul didactic se precizează, se consolidează, se sintetizează, se evoluează și se îmbogățesc cunoștințele copiilor, acestea sunt valorificate în contexte noi, inedite.

Spre deosebire de alte tipuri de jocuri, jocul didactic are o structură aparte. Elementele componente ale acestuia sunt scopul jocului, conținutul jocului, sarcina didactică, regulile jocului, elementele de joc .

Scopul jocului - reprezintă o finalitate generală spre care tinde jocul respectiv și se formulează pe baza obiectivelor de referință din programa activităților instructiv-educative.

Scopurile jocului didactic pot fi diverse: consolidarea unor cunoștințe teoretice sau deprinderi, dezvoltarea capacității de exprimare, de orientare în spațiu și timp, de discriminare a formelor, mărimilor, culorilor, de relaționare cu cei din jur, formarea unor trăsături morale, etc.

Conținutul jocului - include totalitatea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor cu care copiii operează în joc. Acestea au fost însușite în activitățile anterioare. Conținutul poate fi extrem

de divers: cunoștințe despre plante, animale, anotimpuri, viață și activitatea oamenilor, cunoștințe matematice, istorice, geografice, conținutul unor basme, povești, s.a.

Conținutul jocului trebuie să fie bine dozat, în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor, să fie accesibil și atractiv.

Sarcina didactică indica ce anume trebuie să realizeze efectiv copiii pe parcursul jocului pentru a realiza scopul propus. Se recomandă ca sarcina didactică să fie formulată sub forma unui obiectiv operațional, ajutându-l pe copil să conștientizeze ce anume operații trebuie să efectueze. De asemenea se recomandă ca sarcina didactică să nu solicite doar sau în primul rând, procese numerice, ci să implice în rezolvarea să și gândirea (operațiile acesteia), imaginația, creativitatea copiilor.

Regulile jocului concretizează sarcina didactică și realizează legătura dintre această și acțiunea jocului. Precizează care sunt căile pe care trebuie să le urmeze copiii în desfășurarea acțiunii ludice pentru realizarea sarcinii didactice.

Regulile jocului prezintă o mare varietate: indica acțiunile de joc; precizează ordinea, succesiunea acestora; reglementează acțiunile dintre copii; stimulează sau inhiba anumite manifestări comportamentale.

Cu cât regulile sunt mai precise și mai bine însușite, cu atât sarcinile didactice ușor de realizat, iar jocul este mai interesant și mai distractiv.

Regulile trebuie să fie simple, ușor de reținut prin formulare și posibil de respectat de către toți copiii, accesibile.

Elementele de joc - includ căile, mijloacele folosite pentru a da o coloratură plăcută, atractivă, distractivă activității desfășurate.

Conceperea lor depinde în mare măsură de ingeniozitatea cadrului didactic. Literatură de specialitate oferă o serie de sugestii în acest sens: folosirea unor elemente surpriză, de așteptare, întrecere individuală sau pe echipe, mișcarea, ghicirea, recompensarea rezultatelor bune, penalizarea greșelilor comise.

· Partea practică

În cadrul orelor de comunicare în limba română am utilizat diverse jocuri .

„Trenul cuvintelor”: Învățătoarea spune un cuvânt, iar primul elev trebuie să spună un cuvânt nou care începe cu ultima literă sau silabă a cuvântului precedent.

„Gustă și ghicește!”: Copiii sunt legați la ochi, gustă un fruct și trebuie să îl numească, identificând ulterior sunetul inițial sau dacă denumirea conține o anumită literă.

Cele două jocuri aplicate ajută dezvoltarea competențelor de literație ,acestea fiind de o importanță deosebită .

În sprijinirea calculelor la orele de matematică și explorarea mediului am apelat la jocul „Buchețelele”. Copiii se mișcă liber pe muzică, iar când învățătoarea strigă un număr („3!”), elevii trebuie să se grupeze rapid în echipe de câte 3.

· Concluzii

Sarcina cadrului didactic este de a găsi pentru fiecare joc, elemente de joc cât mai variate, deosebite de cele folosite în activitățile anterioare, în caz contrar existând riscul ca acestea să nu mai prezinte atractivitate pentru copii, esența jocului fiind, în acest caz, compromisă.

Reușita unui joc didactic depinde și de materialele didactice utilizate în joc. Acestea trebuie să fie adecvate conținutului, variate și atractive, ușor de manevrat și să provină din mediul apropiat, familiar copiilor (plânse, jetoane, jucării, figuri geometrice, etc).

Marea varietate a jocurilor didactice practicate în grădiniță și școală a impus necesitatea clasificării lor. Există mai multe criterii de clasificare a jocurilor didactice:

Atractivitatea și eficiența jocului depind de ingeniozitatea cadrului didactic de a îmbina o sarcină educativă acceptabilă de către copii, nici prea grea, nici prea ușoară, cu un joc simbolic sau cu reguli atrăgătoare. Elementele de joc artificiale, nestimulative, îngreunează învățarea și plictisesc pe copii. Plăcerea cu care participă copiii la joc este singura justificare a recurgerii la jocul didactic.

Bibliografie :

1. Chiscop, Liviu, Didactica educației limbajului în învățământul preșcolar. Ghid metodic - Editura „Grigore Tăbăcaru”, 2000, Bacău ;
- Dima, Silvia, Copilăria- fundament al personalității. Cunoaștere - Exploatare – Educare - București, Editată de Revista Învățământul preșcolar, București, 1997 ;

Valențele terapeutice și educative ale jocului în dezvoltarea copilului preșcolar

Prof. Educație Timpurie Manda Marilena
Școala I. Gh. Duca/G.P.P. Traian, Râmnicu Vâlcea

Educația timpurie reprezintă una dintre cele mai importante etape ale dezvoltării umane, perioada în care se formează bazele personalității, ale comportamentului social și ale proceselor cognitive. În această etapă, jocul ocupă un loc central, fiind activitatea dominantă prin care copilul cunoaște lumea, interacționează cu cei din jur și își dezvoltă competențele necesare integrării sociale și școlare.

Specialiștii în domeniul psihologiei și pedagogiei consideră jocul o necesitate fundamentală a copilăriei. Acesta nu reprezintă doar o modalitate de petrecere a timpului liber, ci un instrument complex de dezvoltare și învățare. Prin intermediul jocului, copilul explorează, experimentează, comunică, își exprimă emoțiile și își construiește treptat propria identitate.

În contextul educației moderne, jocul este recunoscut atât pentru valoarea sa educativă, cât și pentru funcția sa terapeutică. Astfel, activitățile ludice contribuie nu doar la acumularea de cunoștințe și formarea de deprinderi, ci și la dezvoltarea echilibrului emoțional, la reducerea anxietății și la creșterea încrederii în sine.

Jean Piaget considera jocul drept expresia dezvoltării cognitive a copilului, afirmând că acesta reflectă modul în care copilul înțelege și interpretează realitatea. De asemenea, Lev Vygotsky sublinia rolul jocului în dezvoltarea socială și în formarea funcțiilor psihice superioare, considerând că prin joc copilul depășește limitele comportamentului său obișnuit și accede la niveluri superioare de dezvoltare.

În perioada preșcolară, jocul constituie principalul mijloc prin care copilul își dezvoltă limbajul, imaginația, gândirea și capacitatea de relaționare. Situațiile ludice permit explorarea liberă a mediului și favorizează învățarea prin experiență directă. Copilul nu percepe jocul ca pe o obligație, ci ca pe o activitate plăcută, ceea ce determină o implicare spontană și autentică.

Importanța jocului este evidențiată și de Curriculumul pentru educația timpurie, care recomandă integrarea activităților ludice în toate domeniile experiențiale și în toate activitățile desfășurate la nivelul grădiniței.

Jocul contribuie semnificativ la dezvoltarea cognitivă a copilului. În timpul activităților ludice, preșcolarii observă, compară, clasifică, rezolvă probleme și stabilesc relații între diferite elemente ale realității. Astfel, sunt stimulate procesele de gândire și se creează premisele dezvoltării intelectuale.

De asemenea, jocul favorizează dezvoltarea limbajului și a comunicării. Prin dialog, negociere și asumarea diferitelor roluri, copiii își îmbogățesc vocabularul și își dezvoltă capacitatea de exprimare. Jocurile de rol oferă contexte autentice de comunicare și contribuie la formarea competențelor sociale.

O altă dimensiune educativă importantă este dezvoltarea creativității. În timpul jocului, copiii inventează situații, găsesc soluții originale și utilizează obiectele în moduri diverse. Imaginația este stimulată permanent, iar copilul învață să gândească flexibil și creativ.

Totodată, jocul facilitează formarea unor deprinderi morale și sociale. Copiii învață să respecte reguli, să coopereze, să împartă materiale, să își aștepte rândul și să manifeste respect față

de colegi. Aceste experiențe contribuie la integrarea socială și la dezvoltarea comportamentelor prosociale.

Dincolo de funcția educativă, jocul are o puternică valoare terapeutică. Prin intermediul său, copilul își exprimă emoțiile, temerile, frustrările și dorințele într-un mod natural și accesibil.

La vârsta preșcolară, copiii nu dețin întotdeauna capacitatea de a verbaliza ceea ce simt. Jocul devine astfel un limbaj alternativ prin care aceștia își exteriorizează trăirile și își gestionează emoțiile. În cadrul activităților ludice, tensiunile emoționale sunt diminuate, iar copilul dobândește un sentiment de siguranță și confort.

Jocul contribuie la reducerea anxietății generate de separarea de familie, de adaptarea la grădiniță sau de diferite situații noi. În același timp, facilitează integrarea copiilor timizi sau retrași și stimulează dezvoltarea încrederii în sine.

Numeroase cercetări evidențiază faptul că activitățile ludice contribuie la creșterea rezilienței și la dezvoltarea capacității de adaptare. Copiii care beneficiază de contexte bogate de joc învață mai ușor să gestioneze situațiile dificile și să stabilească relații armonioase cu cei din jur.

În vederea evidențierii valențelor terapeutice și educative ale jocului, a fost realizată o serie de activități la grupa mică, pe parcursul anului școlar, având ca obiectiv principal stimularea dezvoltării cognitive, emoționale și sociale a copiilor prin intermediul jocului.

Grupul țintă a fost alcătuit din copiii grupei mici, cu vârste cuprinse între 3 și 4 ani. Observațiile au fost realizate sistematic de către educatoare pe parcursul activităților desfășurate.

Activitatea „Cutia cu emoții”

Pentru dezvoltarea competențelor emoționale a fost organizată activitatea intitulată „Cutia cu emoții”. Copiii au identificat diferite expresii faciale reprezentând bucuria, tristețea, surpriza, teama și furia. Ulterior, fiecare copil a fost încurajat să povestească situații în care a trăit emoția respectivă.

Pe parcursul activității s-a observat o îmbunătățire a capacității copiilor de a-și exprima sentimentele și de a recunoaște emoțiile colegilor. Copiii mai retrași au devenit treptat mai deschiși în comunicare, iar atmosfera generală a fost caracterizată de empatie și acceptare.

Activitatea „Animalele din pădure”

În cadrul jocului de mișcare „Animalele din pădure”, copiii au fost invitați să imite diferite animale și să execute mișcări specifice acestora. Activitatea a urmărit dezvoltarea motricității generale, a coordonării și a atenției.

Participarea activă a tuturor copiilor a demonstrat caracterul atractiv al jocului. S-a observat o creștere a implicării copiilor în activitățile de grup și o îmbunătățire a relațiilor dintre

colegi. În plus, activitatea a contribuit la consumarea energiei într-un mod pozitiv și la crearea unei stări de bună dispoziție.

Activitatea „La magazin”

Jocul de rol „La magazin” a oferit copiilor posibilitatea de a interpreta diferite roluri sociale. Unii copii au fost vânzători, iar alții cumpărători, utilizând materiale specifice și formule de comunicare adecvate.

Pe parcursul activității s-a remarcat dezvoltarea limbajului, îmbunătățirea interacțiunilor sociale și consolidarea respectării regulilor de comunicare. Copiii au manifestat interes și entuziasm, iar cei care întâmpinau dificultăți de exprimare au participat mai activ decât în alte contexte educaționale.

Analiza observațiilor realizate a evidențiat efectele benefice ale jocului asupra dezvoltării copiilor. Majoritatea preșcolarilor au manifestat o implicare crescută în activitățile propuse, au comunicat mai eficient și au demonstrat comportamente de cooperare și ajutor reciproc.

Din punct de vedere emoțional, s-a constatat o reducere a manifestărilor de anxietate și o creștere a încrederii în sine. Copiii au devenit mai deschiși în exprimarea emoțiilor și mai receptivi la nevoile colegilor.

Rezultatele obținute confirmă faptul că jocul reprezintă un instrument educațional și terapeutic deosebit de valoros, capabil să răspundă nevoilor complexe ale copilului preșcolar.

Jocul reprezintă activitatea fundamentală a copilăriei și unul dintre cele mai eficiente mijloace de dezvoltare și educare a copilului preșcolar. Prin caracterul său atractiv și accesibil, acesta facilitează învățarea, dezvoltarea cognitivă, formarea competențelor sociale și consolidarea echilibrului emoțional.

Valențele educative ale jocului se reflectă în dezvoltarea limbajului, a gândirii, a creativității și a capacității de cooperare. În același timp, funcția terapeutică a jocului contribuie la exprimarea emoțiilor, reducerea anxietății și dezvoltarea încrederii în sine.

Experiențele desfășurate la grupa mică au demonstrat că integrarea sistematică a jocului în activitățile educative produce efecte pozitive asupra dezvoltării globale a copilului. Activitățile ludice au stimulat participarea activă, comunicarea și interacțiunea socială, contribuind la crearea unui climat educațional pozitiv și securizant.

Rolul educatoarei este esențial în organizarea și valorificarea situațiilor de joc. Prin alegerea unor activități adecvate particularităților de vârstă și prin crearea unui mediu stimulat, aceasta poate transforma jocul într-un instrument eficient de educare și dezvoltare personală.

În concluzie, jocul rămâne una dintre cele mai valoroase resurse ale educației timpurii, reprezentând simultan o sursă de bucurie, un mijloc de învățare și un instrument terapeutic indispensabil dezvoltării armonioase a copilului preșcolar.

Bibliografie:

1. Cristea, S., *Fundamentele pedagogiei*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2017, p. 45-312.
2. Cucoș, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014, p. 120-398.
3. Piaget, J., *Psihologia copilului*, Editura Cartier, București, 2005, p. 33-210.
4. Vygotsky, L. S., *Gândire și limbaj*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013, p. 56-287.

Importanța jocului didactic în dezvoltarea copiilor din grupa mijlocie

Mazâlu Nicoleta Daniela

Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir”

Loc. Brăila, jud. Brăila

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării ulterioare a copilului, iar grădinița constituie primul cadru instituțional în care sunt formate deprinderi, atitudini și comportamente esențiale pentru integrarea socială și școlară. În cadrul grupei mijlocii, copiii cu vârste cuprinse între 4 și 5 ani traversează o perioadă caracterizată prin dezvoltarea accelerată a limbajului, a gândirii, a imaginației și a relațiilor sociale. În acest context, jocul didactic ocupă un loc central în activitatea educativă.

Specialiștii în domeniul pedagogiei și psihologiei copilului consideră că jocul reprezintă activitatea fundamentală a preșcolarului. Prin joc, copilul descoperă lumea înconjurătoare, învață să comunice, să coopereze și să respecte reguli. Jocul didactic îmbină caracterul atractiv al jocului cu obiectivele educaționale urmărite de cadrul didactic, facilitând dobândirea de cunoștințe și dezvoltarea competențelor specifice vârstei.

La grupa mijlocie, copiii manifestă o curiozitate accentuată față de mediul înconjurător. Ei pun întrebări, caută explicații și sunt dornici să participe la activități care le stimulează interesul. Prin utilizarea jocurilor didactice, educatoarea valorifică această curiozitate naturală și transformă procesul de învățare într-o experiență plăcută și eficientă.

Jocul didactic contribuie la dezvoltarea cognitivă prin stimularea atenției, memoriei, gândirii logice și creativității. În același timp, acesta favorizează dezvoltarea limbajului, deoarece copiii sunt încurajați să comunice, să descrie, să argumenteze și să formuleze răspunsuri. Pe plan

social și emoțional, jocurile îi ajută pe copii să își controleze emoțiile, să accepte regulile grupului și să dezvolte relații pozitive cu ceilalți.

Curriculumul pentru educația timpurie evidențiază rolul activităților ludice în formarea competențelor-cheie și în dezvoltarea armonioasă a copilului. Din această perspectivă, jocul didactic nu reprezintă doar o metodă de lucru, ci o modalitate complexă de organizare a procesului educativ, adaptată particularităților de vârstă ale preșcolarilor.

Pentru a evidenția eficiența jocului didactic în activitatea desfășurată la grupa mijlocie, poate fi analizată activitatea intitulată „Găsește, recunoaște și povestește!”.

Domeniul experiențial: Limbă și comunicare.

Grupa: Mijlocie (4–5 ani).

Scopul activității: Dezvoltarea vocabularului activ și a capacității de exprimare orală.

Obiective operaționale:

- să identifice corect imaginile prezentate;
- să denumească obiecte, animale și fenomene din mediul apropiat;
- să formuleze propoziții simple și corecte din punct de vedere gramatical;
- să participe activ la joc și să respecte regulile stabilite.

Materiale utilizate: planșe ilustrate, jetoane, imagini tematice, coșuri pentru sortare și fișe de lucru.

Activitatea începe prin captarea atenției copiilor printr-o poveste scurtă despre un personaj care are nevoie de ajutor pentru a găsi diferite obiecte și animale. Copiii sunt invitați să participe la joc și primesc explicațiile necesare privind regulile de desfășurare.

În prima etapă, fiecare copil extrage un jeton și identifică imaginea reprezentată. După denumirea corectă a elementului, copilul formulează o propoziție. De exemplu: „Iepurașul aleargă prin iarbă.” sau „Mărul este copt și gustos.” În etapa următoare, imaginile sunt grupate pe categorii, iar copiii explică de ce au ales anumite criterii de clasificare.

Pentru stimularea cooperării, activitatea continuă pe echipe. Fiecare echipă primește un set de imagini și are sarcina de a construi o scurtă poveste folosind elementele identificate. Această etapă dezvoltă imaginația, exprimarea verbală și capacitatea de colaborare.

Pe parcursul activității, educatoarea observă comportamentul copiilor, nivelul de implicare și modul în care aceștia utilizează vocabularul. Evaluarea se realizează prin observație sistematică, conversație și aprecierea răspunsurilor oferite.

Rezultatele obținute demonstrează că majoritatea copiilor participă cu interes și entuziasm. Se constată îmbunătățirea exprimării orale, creșterea încrederii în sine și dezvoltarea relațiilor de cooperare. Copiii rețin mai ușor informațiile atunci când acestea sunt prezentate sub

formă de joc și manifestă o motivație mai ridicată pentru participarea la activitățile educative.

Experiența practică evidențiază faptul că jocul didactic reprezintă un instrument eficient pentru realizarea obiectivelor educaționale și pentru adaptarea procesului de predare-învățare la nevoile și interesele copiilor din grupa mijlocie.

Concluzii

Jocul didactic constituie una dintre cele mai valoroase metode utilizate în educația timpurie. Acesta răspunde nevoilor specifice de dezvoltare ale copilului preșcolar și facilitează învățarea într-un mod atractiv și accesibil. Prin intermediul jocului, copiii își dezvoltă competențele cognitive, lingvistice, sociale și emoționale, pregătindu-se pentru etapele următoare ale educației.

În cadrul grupei mijlocii, jocurile didactice contribuie la formarea deprinderilor de comunicare, la dezvoltarea gândirii logice și la consolidarea relațiilor interpersonale. Totodată, acestea stimulează creativitatea și capacitatea de rezolvare a problemelor.

Rolul educatoarei este esențial în proiectarea și organizarea activităților ludice, astfel încât fiecare copil să beneficieze de experiențe de învățare relevante și motivante. Utilizarea consecventă a jocului didactic conduce la creșterea calității procesului educativ și la dezvoltarea armonioasă a personalității copilului.

Prin urmare, jocul didactic trebuie să rămână o componentă fundamentală a activităților desfășurate în grădiniță, având o contribuție semnificativă la succesul educațional al copiilor din grupa mijlocie.

Bibliografie

Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, 2014, Iași, p. 145–152.

Oprea, Crenguța-Lăcrămioara, *Strategii didactice interactive*, Editura Didactică și Pedagogică, 2009, București, p. 89–96.

Vrășmaș, Ecaterina, *Educația timpurie*, Editura Aramis, 2014, București, p. 67–74.

Ministerul Educației, *Curriculum pentru educația timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, 2019, București, p. 15–22.

Stan, Emil, *Managementul clasei de elevi*, Editura Aramis, 2013, București, p. 54–61.

Rolul jocului și al mișcării în dezvoltarea armonioasă a copilului

Prof. înv. primar Mătușa Gabriela Bianca,
Școala Gimnazială „Prof. Ilie Popescu” Șotânga, jud. Dâmbovița

În societatea contemporană, dezvoltarea armonioasă a copilului reprezintă una dintre principalele preocupări ale educației moderne. Ritmul accelerat al schimbărilor sociale și influența tehnologiei asupra vieții cotidiene determină necesitatea identificării unor metode educaționale care să răspundă nevoilor reale ale copiilor. În acest context, jocul și mișcarea ocupă un loc esențial în procesul instructiv-educativ, contribuind la dezvoltarea fizică, intelectuală, emoțională și socială a copilului.

Copilăria este perioada în care activitatea dominantă este jocul. Prin intermediul jocului, copilul descoperă lumea, învață să comunice, să respecte reguli și să își exprime emoțiile. Jocul nu reprezintă doar o modalitate de petrecere a timpului liber, ci și un important instrument educativ prin care se realizează învățarea într-un mod natural și atractiv. Activitățile ludice stimulează imaginația, creativitatea și gândirea critică, dezvoltând totodată capacitatea de cooperare și relaționare cu ceilalți.

Mișcarea are, la rândul său, un rol fundamental în dezvoltarea armonioasă a copilului. Activitățile motrice contribuie la dezvoltarea coordonării, a echilibrului și a motricității generale, având efecte benefice atât asupra sănătății fizice, cât și asupra stării emoționale. În primii ani de școală, copiii manifestă o nevoie permanentă de mișcare, iar integrarea activităților dinamice în procesul educațional favorizează menținerea atenției și creșterea motivației pentru învățare.

În activitatea didactică, utilizarea jocurilor și a exercițiilor de mișcare contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv și relaxant. Lecțiile care includ elemente interactive și activități practice sunt percepute de elevi ca fiind mai atractive și mai accesibile. Prin joc și mișcare, cadrul didactic poate transforma învățarea într-o experiență plăcută, reducând stresul și monotonia activităților tradiționale.

Jocurile didactice reprezintă o metodă eficientă de consolidare a cunoștințelor și de dezvoltare a competențelor elevilor. Acestea stimulează participarea activă și facilitează înțelegerea noțiunilor într-un mod adaptat particularităților de vârstă. În ciclul primar, învățarea prin joc contribuie la dezvoltarea atenției, a memoriei și a spiritului de observație. Totodată, jocurile de echipă favorizează colaborarea, respectarea regulilor și dezvoltarea spiritului de fair-play.

Activitățile de mișcare pot fi integrate cu succes în diferite discipline școlare. Exercițiile dinamice, jocurile de atenție sau activitățile desfășurate în echipă contribuie la menținerea

interesului elevilor și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de școală. De asemenea, pauzele active și exercițiile de relaxare sunt importante pentru reducerea oboselei și pentru îmbunătățirea capacității de concentrare.

Un alt aspect important îl reprezintă influența jocului și a mișcării asupra dezvoltării emoționale și sociale a copilului. În timpul activităților interactive, copiii învață să comunice, să coopereze și să își gestioneze emoțiile. Prin joc, aceștia își dezvoltă încrederea în sine și capacitatea de adaptare la diferite situații. Relațiile create în timpul activităților de grup contribuie la integrarea socială și la dezvoltarea sentimentului de apartenență la colectiv.

În contextul actual, în care copiii petrec din ce în ce mai mult timp în fața dispozitivelor electronice, rolul activităților bazate pe joc și mișcare devine și mai important. Sedentarismul și utilizarea excesivă a tehnologiei pot influența negativ dezvoltarea fizică și emoțională a copiilor. Din acest motiv, școala și familia trebuie să încurajeze participarea copiilor la activități motrice și recreative care să contribuie la menținerea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

În activitatea didactică, jocurile și exercițiile de mișcare pot fi integrate cu succes în diferite discipline școlare, contribuind la crearea unui climat educațional pozitiv și la implicarea activă a elevilor în procesul de învățare.

Un exemplu de activitate utilizată în cadrul orelor de comunicare în limba română este jocul didactic „Cursa cuvintelor”. Elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să identifice sau să formeze cuvinte pe baza unor cerințe, deplasându-se către diferite puncte din clasă. Activitatea îmbină mișcarea cu exercițiile de vocabular și dezvoltă spiritul de colaborare și rapiditatea în gândire.

În cadrul activităților matematice poate fi utilizat jocul „Ștafeta numerelor”, prin care elevii rezolvă exerciții simple în echipă, deplasându-se succesiv pentru completarea sarcinilor. Acest tip de activitate contribuie la consolidarea cunoștințelor matematice și la menținerea atenției elevilor pe parcursul lecției.

De asemenea, jocurile ritmice și exercițiile de coordonare pot fi utilizate în cadrul activităților de energizare sau al pauzelor active. Aceste exerciții ajută la reducerea oboselei și la îmbunătățirea capacității de concentrare. Activitățile desfășurate în aer liber, precum traseele aplicative sau jocurile de echipă, contribuie la dezvoltarea motricității și la formarea spiritului de cooperare.

În experiența didactică, activitățile bazate pe joc și mișcare determină o implicare mai activă a elevilor și creează un climat pozitiv în cadrul colectivului clasei. Elevii participă cu mai mult interes la lecții, comunică mai ușor și manifestă o atitudine pozitivă față de activitățile școlare.

Concluzii

Cadrul didactic are un rol esențial în organizarea unor activități atractive și adaptate nevoilor elevilor. Profesorul trebuie să creeze situații de învățare care să îmbine armonios activitatea intelectuală cu jocul și mișcarea, astfel încât elevii să participe cu interes și entuziasm la procesul educațional. Un climat bazat pe încurajare, cooperare și respect contribuie la dezvoltarea unei relații pozitive între elev și școală.

Prin urmare, jocul și mișcarea reprezintă elemente esențiale în dezvoltarea armonioasă a copilului și în eficientizarea procesului instructiv-educativ. Integrarea activităților ludice și motrice în activitatea școlară contribuie la dezvoltarea echilibrată a personalității elevului, la creșterea motivației pentru învățare și la formarea unor comportamente pozitive. Educația modernă trebuie să valorifice potențialul formativ al jocului și al mișcării pentru a răspunde nevoilor copiilor și cerințelor societății actuale.

Bibliografie

1. Cristea, Sorin, Fundamentele pedagogiei, Editura Polirom, Iași, 2010, p. 85-92.
2. Cucos, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014, p. 214-220.
3. Joița, Elena, Instruirea constructivistă – o alternativă, Editura Aramis, București, 2006, p. 98-104.
4. Nicola, Ioan, Tratat de pedagogie școlară, Editura Aramis, București, 2000, p. 145-150.
5. Oprea, Crenguța-Lăcrămioara, Strategii didactice interactive, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009, p. 67-74.

Importanța jocurilor sportive în învățământul preșcolar

Prof. educație timpurie Deliu Anișoara
Școala Gimnazială „Mihai Eminescu, Roman

Copilăria timpurie este perioada marcată de cele mai rapide transformări din viața unui om, iar mișcarea reprezintă însăși esența acestei etape. În cadrul grădiniței, jocurile sportive nu sunt doar o modalitate de recreere sau de consumare a energiei, ci constituie un **instrument pedagogic fundamental** pentru dezvoltarea globală a copilului. Prin intermediul jocului cu reguli și mișcare, preșcolarul explorează lumea, își testează limitele fizice și învață primele lecții despre socializare și fair-play.

1. Dezvoltarea Fizică și Motricitatea

Principalul beneficiu al jocurilor sportive este stimularea creșterii și dezvoltării armonioase a organismului. La vârsta preșcolară, structura osoasă și musculară este în plină formare.

- **Motricitatea grosieră:** Jocuri precum „Prinde-mă, prinde-mă!”, ștafetele sau jocurile cu mingea dezvoltă deprinderile motrice de bază: mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea.
- **Coordonarea și echilibrul:** Parcurgerea unor trasee aplicative îi ajută pe copii să își controleze mai bine corpul în spațiu și să își dezvolte reflexele.
- **Sănătatea generală:** Mișcarea stimulează aparatul cardiovascular, îmbunătățește capacitatea respiratorie și previne obezitatea infantilă, punând bazele unui stil de viață sănătos.

2. Dezvoltarea Psihică și Cognitivă

Deși par activități pur fizice, jocurile sportive solicită intens creierul preșcolarului. Există o legătură directă și demonstrată între activitatea motorie și dezvoltarea funcțiilor cognitive.

- **Atenția și concentrarea:** Pentru a respecta regulile unui joc (de exemplu, să se oprească atunci când aud semnalul „Stau!”), copiii trebuie să își canalizeze atenția și să își controleze impulsurile.
- **Gândirea strategică și orientarea spațială:** Preșcolarii învață să anticipeze mișcările colegilor, să evalueze distanțe și să ia decizii rapide (unde să arunce mingea, pe unde să alerge pentru a nu fi prinși).
- **Schema corporală:** Copilul își percepe mai bine propriul corp și raportul acestuia cu obiectele din jur.

3. Socializarea și Dezvoltarea Socio-Emoțională

Grădinița reprezintă primul mediu social major în care copilul trebuie să funcționeze independent de familie. Jocurile sportive funcționează ca un accelerator al socializării.

Dimensiunea emoțională	Manifestare în cadrul jocului sportiv
Cooperarea	Copiii înțeleg că pentru a câștiga un joc de echipă trebuie să colaboreze, nu doar să acționeze individual.
Respectarea regulilor	Jocul sportiv impune limite clare. Copilul învață că regulile sunt aceleași pentru toți și că nerespectarea lor strică jocul.
Gestionarea eșecului	Pierderea unui joc este o lecție excelentă de reziliență. Sub îndrumarea educatoarei, copiii învață să își gestioneze frustrarea și să accepte înfrângerea cu demnitate.

Dimensiunea emoțională	Manifestare în cadrul jocului sportiv
Dezvoltarea stimei de sine	Reușita într-o competiție sau finalizarea unui traseu dificil îi oferă copilului încredere în propriile forțe.

4. Rolul Educatoarei în Organizarea Jocurilor Sportive

Pentru ca jocul sportiv să își atingă scopul formativ, intervenția cadrului didactic este crucială. Educatoarea nu este doar un arbitru, ci un facilitator:

Jocul sportiv la grădiniță nu trebuie să se transforme într-o competiție agresivă. Accentul trebuie pus pe participare, bucuria mișcării și efortul de echipă, nu exclusiv pe scorul final.

- **Adaptarea regulilor:** Regulile trebuie să fie simple, clare și adaptate particularităților de vârstă (grupa mică va avea jocuri mult mai simple decât grupa mare).
- **Asigurarea unui mediu sigur:** Spațiul de joc (sala de grupă, curtea grădiniței) trebuie evaluat pentru a preveni accidentările.
- **Incluziunea:** Educatoarea trebuie să se asigure că toți copiii sunt implicați, inclusiv cei mai timizi sau cei cu ritmuri diferite de dezvoltare.

Concluzie

Jocurile sportive la vârsta preșcolară reprezintă mai mult decât o simplă metodă de divertisment; ele sunt o componentă vitală a curriculumului educațional. Prin îmbinarea armonioasă a efortului fizic cu cel mental și social, aceste activități pun bazele unei personalități echilibrate. Investiția în mișcare și sport la grădiniță înseamnă, de fapt, investiția în copii mai sănătoși, mai sociabili, mai încrezători și mai pregătiți pentru provocările școlare viitoare.

Să ne mișcăm

Prof. Tufenescu Andreea

Șc. Gim. Take Ionescu-G.P.P. Cozia, Rm. Vâlcea

Unu, doi, unu, doi,
Hai, mișcați-vă cu noi!
Ridicăm mâinile sus,
Privirea către nori s-a dus.
Palmele le batem tare
Și le îndreptăm spre soare.
Mâinile sus, mâinile jos,
Ne îmbrățișăm frumos.
Din picioare tropăim
Și apoi ne învârtim
Și la stânga, și la dreapta,
Ne rostogolim ca roata.
Să sărim de două ori,
Să atingem câțiva nori.
Ne luăm de mânuțe și
În horă ne vom roti.

Micul sportiv

Prof. Stanca Mariana

Școala Gimnazială Take Ionescu – G.P.P. Cozia

Să fac sport am învățat
Să mă spăl , să fiu curat
Sănătos să cresc ,voinic
Fac gimnastică de mic.
Sar încet într-un picior
Mă rotesc încât învăț să zbor
Iute mă rostogolesc

Sportul mă ajută să cresc.
Uite-așa făcând mișcare
Am crescut,m-am facut mare,
Sănătos, înalt ,voinic
Nu mi-e frică de nimic
Voi copiii să țineți minte
Să faceți sport de-acum nainte
Sănătatea e în natură
Sportul este voie bună.

Activitățile ludice și jocurile de mișcare – mijloc de dezvoltare a comportamentelor pozitive la elevii din clasa I

Prof. înv. primar Nicolae Florina Ramona

Școala Gimnazială Nr. 2 Picior de Munte Boboci Dragodana, județul Dâmbovița

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Copilăria reprezintă perioada în care se pun bazele dezvoltării armonioase a personalității, iar jocul constituie activitatea fundamentală prin care copilul explorează lumea, învață și își formează comportamente sociale adecvate. În ciclul primar, activitățile ludice și jocurile de mișcare au un rol deosebit în dezvoltarea fizică, intelectuală, emoțională și socială a elevilor.

Specialiștii în domeniul educației susțin faptul că învățarea prin joc este una dintre cele mai eficiente metode de formare a competențelor și atitudinilor pozitive. Prin participarea la jocuri de mișcare, elevii învață să respecte reguli, să coopereze, să comunice eficient și să manifeste spirit de echipă. Totodată, aceste activități contribuie la dezvoltarea autocontrolului, a responsabilității și a respectului față de ceilalți.

În contextul actual, în care timpul petrecut în fața dispozitivelor electronice este din ce în ce mai mare, promovarea activităților bazate pe mișcare devine o necesitate. Mișcarea contribuie la menținerea sănătății fizice, dar și la dezvoltarea capacității de concentrare și a echilibrului emoțional. Elevii care participă frecvent la activități motrice sunt mai activi, mai motivați și manifestă un interes crescut pentru activitățile școlare.

La vârsta școlarității mici, jocul reprezintă un instrument valoros prin intermediul căruia cadrul didactic poate crea contexte de învățare atractive și eficiente. În cadrul acestor activități, copiii își dezvoltă atât abilitățile motrice, cât și competențele sociale necesare integrării în

colectivitate. Jocul facilitează comunicarea, stimulează creativitatea și contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.

PARTE PRACTICĂ

În activitatea desfășurată la clasa I am observat că introducerea jocurilor de mișcare în diferite momente ale programului școlar contribuie la creșterea interesului pentru învățare și la îmbunătățirea climatului educațional.

În anul școlar 2025–2026, la clasa I, am urmărit integrarea jocurilor de mișcare în activitățile zilnice, cu scopul de a dezvolta comportamente pozitive și de a facilita adaptarea elevilor la cerințele mediului școlar.

Pe parcursul desfășurării acestor activități am observat o îmbunătățire semnificativă a relațiilor dintre copii. Dacă la începutul anului unii elevi întâmpinau dificultăți în respectarea regulilor de joc sau în colaborarea cu colegii, după participarea constantă la activități precum „Ștafeta prieteniei” și jocurile de echipă, aceștia au manifestat mai multă răbdare, spirit de cooperare și disponibilitate de a-i ajuta pe ceilalți. Aceste schimbări au contribuit la crearea unui climat educațional pozitiv și la consolidarea sentimentului de apartenență la colectivul clasei.

Un exemplu relevant îl reprezintă organizarea unor pauze active între activitățile de învățare. Acestea constau în exerciții simple de mișcare, jocuri de coordonare sau activități ritmice desfășurate timp de două-trei minute. Prin intermediul acestora, elevii își recapătă energia și capacitatea de concentrare necesară continuării activităților didactice.

De asemenea, am utilizat frecvent jocuri de mișcare integrate în procesul de predare-învățare. La disciplina Comunicare în limba română, elevii au participat la jocul „Găsește litera”, în cadrul căruia au identificat și au asociat literele învățate deplasându-se în diferite puncte ale clasei. La Matematică și explorarea mediului, jocul „Sari la numărul corect” a facilitat consolidarea numerelor și a relațiilor matematice într-un mod atractiv și interactiv.

O activitate care s-a bucurat de un real succes a fost „Ștafeta prieteniei”. Elevii au fost împărțiți în echipe și au avut de parcurs un traseu simplu, respectând regulile stabilite și încurajându-și colegii. Scopul activității a fost dezvoltarea spiritului de echipă, a respectului reciproc și a capacității de cooperare. Pe parcursul jocului, copiii au demonstrat implicare, responsabilitate și dorința de a contribui la succesul echipei. Pe parcursul desfășurării acestor activități au fost observate multiple efecte pozitive: creșterea participării active la lecții, îmbunătățirea relațiilor dintre colegi, dezvoltarea capacității de cooperare, respectarea mai riguroasă a regulilor, diminuarea conflictelor între elevi, dezvoltarea încrederii în sine și a autonomiei personale.

Elevii au manifestat entuziasm și implicare în toate activitățile propuse, iar atmosfera clasei a devenit mai prietenoasă și mai motivantă. Jocurile de mișcare au oferit oportunități valoroase de învățare experiențială, contribuind la formarea unor comportamente sociale pozitive și la dezvoltarea armonioasă a personalității copiilor.

Prin organizarea sistematică a acestor activități, școala devine un mediu educațional atractiv, în care învățarea se realizează într-un mod plăcut și eficient. Totodată, elevii înțeleg importanța mișcării pentru sănătate și adoptă treptat un stil de viață activ.

CONCLUZII

Activitățile ludice și jocurile de mișcare reprezintă instrumente educative deosebit de valoroase în activitatea cu elevii din ciclul primar. Acestea contribuie nu doar la dezvoltarea fizică a copiilor, ci și la formarea unor trăsături pozitive de caracter, precum responsabilitatea, cooperarea, respectul și spiritul de echipă.

Experiența desfășurată în anul școlar 2025–2026 la clasa I demonstrează că integrarea jocului și a mișcării în activitățile școlare conduce la creșterea motivației pentru învățare și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale dintre elevi. Prin participarea activă la astfel de activități, copiii își dezvoltă competențe esențiale pentru adaptarea școlară și socială.

În concluzie, promovarea jocului și a mișcării în mediul educațional reprezintă o investiție importantă în dezvoltarea armonioasă a copilului și în formarea viitorului adult capabil să adopte un stil de viață sănătos și echilibrat.

Bibliografie

1. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
2. Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
3. Neacșu, Ioan, *Instruire și învățare*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
4. Pânișoară, Ion-Ovidiu, *Profesorul de succes*, Editura Polirom, Iași, 2015.
5. Ministerul Educației, *Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală*, București, 2023.

Noile tendințe în educația timpurie

Șerban Andreea Maria
G.P.P.Cozia

Lumea contemporană, complexă, dinamică, antrenată în procese de schimbare continue și marcante are nevoie de oameni cu capacitatea de integrare, cu spirit de autonomie și independență proprie, cu efervescență creatoare.

Vârsta preșcolară și scolară mică este perioada care se caracterizează printr-un remarcabil potențial creativ. Acum copiii dobândesc deprinderea de a-și exprima ideile, impresiile, gândurile, dorințele într-o formă nouă, inteligentă, creativă, creatoare. Dacă această perioadă nu este fructificată, pierderile ce se produc vor fi mai mari, iar recuperările ulterioare vor fi parțiale și adesea minime.

În grădiniță, copiii dobândesc un bagaj de cunoștințe, iar vorbirea devine mai bogată, mai clară, mai corectă, asigurând dezvoltarea intensă a gândirii. Astfel, întreaga experiență instructiv-educativă din grădiniță atestă posibilitatea și utilitatea cultivării limbajului oral, în strânsă legătură cu dezvoltarea vorbirii.

Elementul cheie în educație îl reprezintă elevul care trebuie să realizeze o serie de procese pentru a putea cunoaște și utiliza practic informațiile însușite. O învățare eficientă presupune mai întâi înțelegerea faptelor, analiza acestora, formularea unor idei pe baza cunoștințelor dobândite ulterior, generalizarea și abstractizarea lor.

Profesorul nu mai este cel care ține o prelegere în fața elevilor ci e mediator și îndrumător în activitatea de învățare pe care aceștia o parcurg. Predarea se realizează prin utilizarea unor metode activ-participative care să solicite interesul, creativitatea, imaginația, implicarea și participarea elevului, în scopul însușirii unor cunoștințe care să-i folosească ulterior.

Învățarea interactiv-creativă, pune accent pe învățarea prin cercetare- descoperire, învățarea prin efort propriu, independent sau dirijat și mai ales pe gândire și imaginație creatoare. Profesorul este cel care trebuie să găsească cele mai eficiente modalități prin care să stimuleze potențialul creativ al fiecărui copil în parte.

Una din formele de manifestare a copilului este jocul. În mod obișnuit o asemenea activitate este izvorâtă din nevoia de acțiune, de mișcare a copilului, o modalitate de a-și consuma energia, sau de a se distra, un mod plăcut de a utiliza timpul și nu numai.

Jocul-ansamblu de acțiuni și operațiuni care urmăresc obiective de pregătire intelectuală, tehnică, morală și fizică a copilului. Elementul de joc imprimă acestuia un caracter mai viu, mai

atrăgător, aduce varietate și o stare mai bună, dispoziție funcțională, de veselie, de bucurie, de destindere, ceea ce previne apariția monotoniei, plictiselii și a oboselii.

Atunci când jocul este utilizat în procesul de învățământ, el dobândește funcții psihopedagogice speciale, asigurând participarea activă a elevului la lecții sporind interesul de cunoaștere față de conținutul lecției. Știm că jocul didactic prezintă o metodă de învățare în care predomină acțiunea didactică stimulativă. Această acțiune valorifică la nivelul instrucției finalitățile adaptive de tip recreativ proprii activității umane, în general, în anumite momente ale evoluției sale ontogenice, în mod special.

Copiii, majoritatea timpului liber și nu numai, și-l petrec jucându-se. Jocul reprezintă pentru copii o modalitate de a-și exprima propriile capacități. Prin joc copilul capătă informații despre lumea în care trăiește, intra în contact cu oamenii și cu obiectele din mediul înconjurător și învață să se orienteze în spațiu și timp.

Putem spune că jocul este "Munca copilului". În timpul jocului, copilul vine în contact cu alți copii ori adulți, astfel jocul are caracter social.

Prin joc, copiii pot ajunge la descoperire de adevăruri, își pot antrena capacitatea lor de acțiune creativă, pentru că strategiile jocului, sunt în fond strategii euristice, în care se manifestă istețimea, spontaneitatea, inventivitatea, răbdarea, îndrăzneala.

Jocurile copiilor la ora de matematică devin metode de instruire în cazul în care ele capată o organizare și se succed în ordinea implicate de logica cunoașterii și învățării.

În acest caz, intenția principală a jocului nu este divertismentul, rezultat din încercarea puterilor, ci învățarea care pregătește copilul pentru munca și viață. Pentru a atinge aceste scopuri, jocurile trebuie să fie interactive, să le evalueze cunoștințele.

Evaluarea prin joc condiționează în așa manieră dinamica clasei, încât putem spune că nu există învățare eficientă fără evaluare. Ea nu poate și nu trebuie redusă la simplul act al notării. Principala funcție a evaluării este aceea de a determina măsura în care diferite obiective pedagogice au fost atinse. În același timp încearcă să explice randamentul nesatisfăcător.

Scopul educației prin joc este acela de forma anumite deprinderi, strategii cognitive, atitudini și comportamente, acestea se formează doar dacă îl punem pe elev să lucreze efectiv; să acționeze, atât pe plan verbal cât și motric.

Jena, rușinea, umilirea repetată, tind să dezorganizeze personalitatea copilului; duc la apariția unei stări psihice negative de nesiguranță, ezitare, apoi pierderea respectului de sine și încrederea în profesor.

În cazuri extreme, elevul poate deveni chiar agresiv. Se întâmplă adesea ca elevul frustrat, să fie izolat în grupul de elevi deoarece reactivitatea lui exagerată din cauza frustrării repetate se

manifestă, printr-un comportament inadaptat, elevul fiind văzut de colegi ca un tip dificil. De aceea jocul poate fi folosit pentru a diagnostica conflicte psihologice, fiind binecunoscută capacitatea jocului de a deveni simbol al tendințelor, dorințelor sau conflictelor copilului.

Formele de joc au menirea să intercepteze tulburările de comportamente ce pot fi declanșate de inhibirea instinctelor, cerută de societate. Terapia prin joc are la baza efectul armonizator, din această cauză, jocul terapeutic a fost numit; ”o pace încheiată cu sine și între ceilalți”.

Armonizarea realizată cu ajutorul jocului se manifestă sub forma unei concordanțe subiective între dorință și putință. Datorită acesteia, copilul găsește în joc un răspuns pozitiv la încercările sale mascate de a fi înțeles și o confirmare a sentimentului propriei valori.

Jocul constituie un sprijin necesar în organizarea evaluării, având în vedere faptul că monotonia produsă de formele stereotipice ale exercițiilor produce rapid plictiseală.

Acesta are ca efect secundar scăderea dorinței de a învăța a elevului, scăderea interesului și atenției.

Jocul la ora de matematică este bine definit. Jucându-se cu cifrele, elevul reacționează și participă vioi la cerințele spuse.

O altă educație inovativă prin care preșcolarii învață mai ușor o reprezintă activitățile extracurriculare.

Educația extracurriculară își are rolul și locul bine stabilit în formarea personalității copiilor noștri. Educația prin activitățile extracurriculare urmărește identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în domenii diferite. Începând de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectivele și fenomenele din natură. Scopul activităților extrașcolare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea elevilor în activități cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, oferirea de suport pentru reușita școlară în ansamblul ei, fructificarea talentelor personale și colerarea aptitudinilor cu atitudinile caracteristice.

Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite copiilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Bibliografie

Anuța, P. *Povești și jocuri matematice distractive*, Editura Excelsior, Timișoara, 1998

Șchiopu, U. *Dezvoltarea operativității gândirii copilului*, Editura Științifică, București, 1966

GHERGUȚ, ALOIS, *Sinteze de psihopedagogie specială*, Editura Polirom, București, 2007

ȘCHIOPU, URSULA, *Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor*, Editura Didactica și Pedagogică, București, 1976

Prin joc spre dezvoltare - Activități motrice în rândul copiilor

Nagy Edit,

Liceul de Arte „Plugor Sándor” Sf. Gheorghe

Jocul reprezintă una dintre cele mai importante forme de activitate în viața copiilor, având un rol esențial în dezvoltarea lor fizică, intelectuală și socială. Prin intermediul jocurilor de mișcare, elevii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, viteza și spiritul de echipă, învățând în același timp să respecte reguli și să colaboreze cu ceilalți.

Activitățile desfășurate în cadrul orelor de educație fizică sau în timpul liber contribuie la menținerea unei stări bune de sănătate și la formarea unor deprinderi motrice de bază. În plus, jocurile creează o atmosferă plăcută, relaxantă și motivantă pentru elevi.

Jocurile de grup au și o importantă valoare educativă. Prin participarea la astfel de activități, copiii învață să comunice eficient, să își controleze emoțiile și să accepte atât victoria, cât și înfrângerea. De asemenea, ele contribuie la dezvoltarea disciplinei, a responsabilității și a încrederii în sine.

În continuare, voi prezenta o serie de jocuri de mișcare, pe care le desfășurăm cu succes în activitățile școlare, fiind apreciate și îndrăgite de copii.

1. ZBOARĂ, ZBOARĂ!

Elevii sunt dispuși în formație de semicerc, în poziția ghemuit, cu fața spre profesor.

Jocul începe când profesorul spune: „Zboară, zboară, porumbelul zboară!”, executând o săritură

înaltă cu brațele lateral, imitând zborul. Elevii îl imită.

După câteva exemple corecte, profesorul spune: „Zboară, zboară elefantul zboară!”. Elevii trebuie să rămână nemișcați, deoarece elefantul nu zboară. Cei care greșesc sunt penalizați cu un punct.

2. LUPTA COCOȘILOR

Câte doi elevi, față în față, stând într-un picior, execută sărituri și încearcă să-și dezechilibreze adversarul prin lovire ușoară cu umărul. Scopul este menținerea echilibrului.

3. VRĂBIUȚELE SĂLTĂREȚE

Elevii sunt grupați câte trei. Cel din centru stă în picioare, iar ceilalți doi, ghemuiți, se țin de brațele lui. La semnal, aceștia sar în cerc. După o tură completă, se schimbă rolurile. Câștigă echipa care finalizează rotațiile cel mai rapid.

4. TOȚI DEODATĂ

Elevii sunt împărțiți în grupe, așezați în șir. La semnal, toți membrii aleargă simultan, ocolesc un obstacol și revin la loc. Câștigă echipa care se regroupează prima.

5. URMĂRIREA ÎN CERC

Elevii formează un cerc și aleargă în aceeași direcție, încercând să-l ajungă pe cel din față. După un timp stabilit, jocul se oprește, iar cei prinși sunt penalizați.

6. ALB ȘI NEGRU

Două echipe stau față în față. Un obiect cu două culori este aruncat. Echipa indicată trebuie să fugă spre o linie de salvare, iar cealaltă încearcă să o prindă. Câștigă echipa cu cele mai multe capturi.

7. VÂNĂTORUL ȘI IEPURI

Elevii se țin de mâini și urmăresc un „vânător”. La semnal, acesta se întoarce și încearcă să prindă „iepuri”. Cei prinși devin vânători.

8. VIZUINA LUPULUI

Elevii formează un cerc. Doi dintre ei trebuie să ia mingea din „vizină” și să o transporte fără a fi prinși de „lup”. Jocul dezvoltă viteza și atenția.

9. TUNELUL ÎN CERC

Elevii formează perechi cu brațele ridicate, creând un „tunel”. Doi elevi aleargă prin tunel; cel mai rapid rămâne, iar celălalt continuă jocul. Jocurile de mișcare sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Ele contribuie la îmbunătățirea condiției fizice, la dezvoltarea spiritului de echipă și la formarea unor comportamente sociale pozitive. Prin introducerea acestor jocuri în activitățile zilnice, elevii învață într-un mod plăcut și eficient, dezvoltându-se atât fizic, cât și emoțional.

10. RAȚELE ȘI VÂNĂTORII

Acesta este un joc antrenant, care se mai poate juca și în parcuri, curți, grădini sau chiar în fața blocului. Cu cât mai mulți jucători, cu atât mai bine.

Regulile: Se aleg rațele și vânătorii: vor fi doi vânători, iar restul sunt rațe. Vânătorii se poziționează într-un capăt și celălalt al spațiului de joacă (un loc mai mare în formă

dreptunghiulară). Între vânători se află rațele. Vânătorii trebuie să vâneze rațele (adică să atingă rațele cu mingea), iar rațele trebuie să se ferească astfel încât să nu fie atinse. Când o rață este atinsă de minge, aceasta iese din joc. Ultima rață rămasă în jos trebuie atinsă cu mingea de vânători din maxim atâtea încercări câți ani are (de exemplu, dacă rața are 10 ani, vânătorii trebuie s-o scoată din maxim 10 aruncări). Dacă nu reușesc, jocul se reia cu aceiași vânători. Dacă sunt scoase toate rațele, următorii vânători sunt primele 2 rațe care au fost scoase din joc. Rațele pot câștiga vieți în plus dacă prind mingea în mâini înainte ca aceasta să atingă pământul.

11. ȚARĂ, ȚARĂ, VREM OSTAȘI”

Acest joc combină strategia în alegerea „ostașilor”, forța fizică pentru ruperea lanțului, și spiritul de echipă. Era popular printre copii datorită naturii sale active și distractive.

Iată cum se joacă: Va fi nevoie de două echipe, iar jocul începe prin alegerea conducătorilor celor două echipe. Aceștia își vor alege mai departe ostașii. Când echipele sunt gata formate, se poziționează față în față, la o distanță de aproximativ 10-15 metri. Fiecare echipă formează o linie, ținându-se de mâini. Prima echipă începe să strige: „Țară, Țară, vrem ostași!”, iar cealaltă răspunde: „Pe cine?” În acel moment, echipa alege un jucător din echipa adversă, strigându-i numele. Jucătorul ales aleargă către echipa care i-a strigat numele, încercând să rupă lanțul format de mâinile lor. Dacă reușește să rupă lanțul, ia un jucător cu el înapoi în echipa sa. Dacă nu reușește, rămâne în echipa care l-a strigat. Apoi rolurile se inversează și jocul continuă.

Jocul se termină când o echipă rămâne fără jucători.

Jocurile de mișcare și cele colective reprezintă un instrument educațional valoros, care sprijină dezvoltarea integrală a copilului. Integrarea acestora în activitățile școlare și extrașcolare este esențială pentru formarea unor indivizi sănătoși, activi și bine adaptați din punct de vedere social.

Bibliografie

Elena Macovei – Jocuri de mișcare pentru copii, Editura Didactică și Pedagogică, 2008, București.

Constantin Cucoș – Pedagogie, Editura Polirom, 2014, Iași.

<https://wowlab.ro/jocurile-copilariei-15-cele-mai-populare-jocuri-pentru-distractie-pe-afara/>

<https://ro.scribd.com/document/58166773/Jocuri-Active-Copii>

Promovarea mișcării la clasele primare – între necesitate, teorie și practică educațională

Bratu Carmen

Școala Gimnazială Nr.1, Gara Banca, Vaslui

Într-o lume aflată într-o continuă transformare, în care tehnologia ocupă un loc central în viața cotidiană, copilăria tinde să se îndepărteze tot mai mult de ceea ce înseamnă mișcare, joc liber și activitate fizică. Copiii petrec din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor, iar acest stil de viață sedentar are consecințe asupra sănătății și dezvoltării lor. În acest context, școala, ca instituție fundamentală de formare, are responsabilitatea de a reechilibra acest raport, promovând mișcarea ca parte integrantă a procesului educativ, mai ales la nivelul claselor primare, unde se pun bazele dezvoltării armonioase.

Din punct de vedere teoretic, importanța mișcării în dezvoltarea copilului este susținută de numeroase cercetări din domeniul pedagogiei, psihologiei și științelor motricității. Activitatea fizică nu contribuie doar la dezvoltarea corporală, ci are implicații profunde asupra întregii personalități a elevului. Dezvoltarea sistemului muscular și osos, îmbunătățirea coordonării, echilibrului și mobilității sunt doar câteva dintre beneficiile evidente. Însă, dincolo de acestea, mișcarea stimulează procesele cognitive, contribuind la o mai bună oxigenare a creierului, ceea ce duce la creșterea capacității de concentrare, la îmbunătățirea memoriei și la dezvoltarea gândirii logice.

Teoriile moderne ale învățării, precum constructivismul, susțin ideea că elevul trebuie să fie activ implicat în procesul de învățare. În acest sens, mișcarea devine un instrument didactic valoros, care facilitează învățarea prin experiență. Copilul nu mai este un simplu receptor de informații, ci un participant activ, care învață prin acțiune, explorare și interacțiune. De exemplu, noțiuni abstracte pot fi mult mai ușor înțelese dacă sunt asociate cu activități practice și dinamice. În cazul matematicii, numărarea poate fi realizată prin pași, sărituri sau jocuri de grup, iar învățarea literelor poate fi asociată cu mișcări corporale sau trasee motrice.

Un alt aspect teoretic important îl reprezintă rolul mișcării în dezvoltarea socio-emoțională a copilului. Prin jocurile de mișcare, elevii învață să coopereze, să respecte reguli, să accepte victoria sau înfrângerea și să își gestioneze emoțiile. Aceste experiențe contribuie la formarea caracterului și la dezvoltarea competențelor sociale, esențiale pentru integrarea în comunitate.

Pornind de la aceste fundamente teoretice, partea practică a promovării mișcării în școală capătă o importanță deosebită. O primă strategie eficientă este introducerea pauzelor active în timpul orelor. Acestea constau în exerciții scurte, de 2-5 minute, care includ întinderi, mișcări

ritmice sau jocuri simple. Deși aparent ne semnificative, aceste momente au un impact major asupra stării de bine a elevilor, reducând oboseala și crescând capacitatea de concentrare.

Integrarea mișcării în activitățile didactice propriu-zise reprezintă o abordare inovatoare și eficientă. De exemplu, în cadrul orelor de matematică, elevii pot rezolva exerciții prin deplasare la diferite „stații de lucru” amplasate în clasă sau în curtea școlii. La limba română, pot fi organizate jocuri de rol sau activități de dramatizare care implică mișcare. În acest mod, lecțiile devin mai atractive, iar elevii sunt mai implicați. Partea practică a acestui demers evidențiază multiple modalități de integrare a exercițiilor de pe platforma FitSchool în activitatea zilnică. Un prim exemplu îl constituie utilizarea „pauzelor active digitale”. În momentele în care elevii dau semne de oboseală sau pierdere a atenției, cadrul didactic poate introduce un scurt videoclip de pe platformă, care să includă exerciții de energizare. Aceste pauze nu doar că revigorează elevii, dar contribuie și la menținerea unui climat pozitiv în clasă.

De asemenea, exercițiile FitSchool pot fi utilizate la începutul zilei, sub forma unei rutine de înviorare. Această practică creează un cadru organizat, pregătind elevii pentru activitatea de învățare și stimulând o stare de bine generală. În plus, ele pot fi incluse și în cadrul orelor de Educație fizică, diversificând conținuturile și oferind modele corecte de execuție.

Proiectele educaționale reprezintă o altă modalitate eficientă de promovare a mișcării. Evenimente precum „Săptămâna mișcării”, „Ziua sportului” sau „Maratonul veseliei” implică întreaga comunitate școlară și creează un cadru favorabil adoptării unui stil de viață activ. În cadrul acestor proiecte, elevii participă la activități diverse, de la competiții sportive până la ateliere de dans sau exerciții de fitness adaptate vârstei.

Nu trebuie neglijat nici rolul familiei în acest demers. Obiceiurile sănătoase se formează și se consolidează prin colaborarea dintre școală și părinți. Cadrele didactice pot organiza întâlniri, ateliere sau campanii de informare prin care să evidențieze importanța mișcării și să încurajeze implicarea părinților în activități fizice alături de copii. Astfel, mesajul educațional devine coerent și eficient.

În urma aplicării acestor strategii, rezultatele sunt vizibile atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Elevii devin mai energici, mai implicați și mai motivați să participe la activitățile școlare. Se observă o îmbunătățire a performanțelor academice, dar și a comportamentului social. Copiii învață să colaboreze, să comunice eficient și să își gestioneze emoțiile într-un mod constructiv.

Concluzionând, promovarea mișcării la clasele primare nu reprezintă doar o necesitate, ci o responsabilitate a sistemului educațional. Integrarea activităților motrice în procesul de învățare contribuie la formarea unor elevi sănătoși, echilibrați și adaptați cerințelor societății contemporane.

Printr-o abordare creativă și interdisciplinară, mișcarea poate deveni un aliat de nădejde al educației moderne, transformând școala într-un spațiu dinamic și atractiv pentru copii.

Bibliografie

1. Cucuș, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, 2014, Iași, p. 112–118.
2. Ionescu, Miron; Radu, Ioan, *Didactica modernă*, Editura Dacia, 2001, Cluj-Napoca, p. 85–92.
3. Epuran, Mihai, *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, 1990, București, p. 45–53.
4. Cristea, Sorin, *Dicționar de pedagogie*, Editura Litera Educațional, 2000, București, p. 210–212.
5. Dumitru, Ion Al., *Consiliere psihopedagogică*, Editura Polirom, 2008, Iași, p. 67–74.
6. Voiculescu, Elena, *Pedagogie preșcolară și școlară mică*, Editura Aramis, 2007, București, p. 134–140.
7. Neagu, Nicolae, *Educație fizică și sport – ghid metodic pentru învățământul primar*, Editura Didactică și Pedagogică, 2012, București, p. 56–63.

Rolul activităților fizice și outdoor în dezvoltarea elevului modern

prof. înv. primar Marinescu Ana-Maria
Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Elevul modern, nativ digital, se confruntă cu o realitate paradoxală: deși este conectat global prin intermediul tehnologiei, este adesea izolat din punct de vedere social și sedentar din punct de vedere fizic. Schimbările socio-educative din ultimii ani au accentuat nevoia de mișcare și de interacțiune autentică, față în față.

La clasa a III-a, copiii traversează o perioadă critică de dezvoltare afectivă și socială. Este momentul în care dinamica de grup devine esențială, iar spiritul de competiție trebuie ghidat cu atenție spre colaborare și fair-play. Răspunzând acestei nevoi, pe parcursul acestui an școlar, am dezvoltat o colaborare strânsă cu doamna profesoara de limba engleză, implementând împreună clubul de mișcare „**Fun Club Outdoor**”. Coordonat direct de colega mea de la catedra de limbi străine și integrat în viziunea proiectelor europene Erasmus+, acest club a avut ca obiectiv scoaterea învățării și a mișcării din spațiul rigid al sălii de clasă. Prin combinarea obiectivelor de dezvoltare fizică cu cele de comunicare într-o limbă străină, am transformat curtea școlii într-un laborator viu de învățare integrată.

Toate jocurile selectate au avut o dublă valență: dezvoltarea calităților motrice și exersarea structurilor lingvistice în limba engleză, instrucțiunile și comenzile fiind oferite bilingv.

1. Jocuri cu parașuta multicoloră (Coordonarea grupului și coeziune)

Parașuta didactică este un instrument extraordinar pentru dezvoltarea spiritului de echipă, deoarece nicio acțiune nu poate reuși individual; succesul depinde de sincronizarea perfectă a întregului colectiv.



- **„Waves and Storm” (Valurile și Furtuna):** Copiii țin parașuta de margini. La comenzile doamnei de engleză („*Gentle breeze!*”), ei creează valuri mici, coordonându-și mișcările brațelor. La comanda „*Storm!*”, mișcările devin ample. Jocul dezvoltă ascultarea activă și calitățile motrice de bază, dar mai ales sentimentul de ritm comun.
- **„The Mushroom & Fruit Salad” (Ciuperca):** Elevii ridică parașuta sus deasupra capului, creând o cupolă mare („*mushroom*”). În acel moment, se strigă categorii în limba engleză (ex: „*All the apples!*” sau „*All the bananas!*” - categorii împărțite anterior). Aceștia trebuie să dea drumul parașutei, să alerge pe sub ea și să își schimbe locurile înainte ca pânza să coboare. Jocul dezvoltă atenția, viteza de reacție și fluența vocabularului.

2. Jocuri cu cercuri în oglindă și activități ritmico-muzicale (Atenție, coordonare și stimulare auditivă)

Pentru aceste activități, am utilizat o configurație specifică în curtea școlii: două șiruri paralele de cercuri colorate, așezate simetric de o parte și de alta a unei linii de demarcare. Această structură spațială a permis dezvoltarea unor jocuri dinamice bazate pe reflexe, ritm și viteză.

- **„The Mirror Race / Tic-Tac-Toe Dinamic” (Cursă în oglindă cu obiecte):**
Folosind traseul simetric din imagine, doi elevi parcurg în alergare, în paralel, șirurile de cercuri. Scopul este mutarea contra-cronometru a unui obiect intermediar (o sticlă de apă sau un jalon poziționat la finalul traseului). Jocul dezvoltă viteza de reacție sub presiunea competiției pozitive și orientarea spațială.
- **„Rhythm Jumpers” (Sărituri pe ritm muzical):** Folosind o boxă portabilă, am selectat melodii ritmate cu un tempo clar. Elevii au avansat de-a lungul șirului de cercuri executând sărituri (pe un picior, de pe un picior pe altul sau în depărtat-apropiat) **strict pe accentele muzicale**. La oprirea bruscă a muzicii („*Freeze!*”), copiii trebuiau să rămână în echilibru stativ într-un singur picior în interiorul cercului în care se aflau. Jocul a dezvoltat excepțional controlul postural, atenția distributivă (vizuală și auditivă) și simțul ritmic.

3. Jocuri de atenție, ritm și închegare a colectivului (Focus, sincronizare și controlul impulsurilor)

„The Rhythm Wave” / „Cercul Ritmului și al Atenției” (Joc de coordonare

pulsatorie): Așezați în cerc, toți elevii clasei au de urmat un tipar ritmic strict bazat pe timpi muzicali și percuție corporală, ghidați de comenzi în limba engleză („*One, Two, Three, Four!*”). Toți copiii din cerc bat ritmic de două ori cu palmele pe genunchi (pe timpii 1 și 2). Imediat, pe timpii 3 și 4,



dinamica se schimbă pentru un grup de trei elevi consecutivi: în timp ce elevul din mijloc se ghemuiește rapid la pământ (control postural și reacție), colegii săi din stânga și din dreapta se întorc cu fața unul spre celălalt și bat palmele sus (efectuând un gest de tip „*High Five*”), protejându-l simbolic pe colegul de la mijloc. Secvența se mută imediat la următoarea tripletă de copii din cerc, transmițându-se ca o undă de energie, până când întregul cerc finalizează structura fără să rupă ritmul. Acest joc reprezintă un exercițiu de excelență pentru dezvoltarea **atenției distributive și a concentrării**. Elevul trebuie să fie extrem de atent atât la ritmul general menținut de grup (bătăile pe genunchi), cât și la momentul exact în care îi vine rândul să acționeze, adaptându-și mișcarea în funcție de poziția sa (să se ghemuiască sau să bată palmele cu vecinul).

În plus, din punct de vedere socio-emoțional, jocul întărește spiritul de echipă și sentimentul de sprijin reciproc: succesul „închiderii cercului” depinde de conectarea vizuală și sincronizarea perfectă a fiecărei perechi, transformând o simplă sarcină motrică într-un moment de bucurie colectivă și descărcare a tensiunii.

Implementarea acestor activități outdoor în echipă (învățător - profesor de specialitate) a adus beneficii vizibile pe trei paliere majore:

Cognitivă și Lingvistică - Corelarea mișcării cu limba engleză a fixat vocabularul mult mai rapid prin învățare kinestezică. Capacitatea de concentrare a crescut la orele de curs imediat următoare.

Fizică (Coordonare) - S-au îmbunătățit vizibil echilibrul static și dinamic, orientarea în spațiu și coordonarea în grup sub presiunea timpului.

Socio-emoțională (Închegare) - Prezența ambelor cadre didactice în curtea școlii a creat un climat de siguranță. Jocurile au integrat copiii mai retrași și au redus barierele de comunicare, eliminând frica de a greși (atât la mișcare, cât și în limba engleză).

Experiența clubului „Fun Club Outdoor”, realizat în parteneriat cu doamna profesoară de limba engleză, demonstrează că activitățile fizice desfășurate în aer liber capătă o valoare dublă

atunci când sunt abordate interdisciplinar. Pentru clasa noastră, mișcarea structurată prin joc a transformat grupul de elevi dintr-o sumă de indivizi într-un **colectiv închegat**, deschis către comunicare, rezilient și pregătit din punct de vedere emoțional și cognitiv să facă față provocărilor școlare contemporane.

Jocul de mișcare - mijloc principal al procesului instructiv-educativ la vârsta școlară

Prof. Dolea-Panaite Claudia-Cristina
Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Dezvoltarea psihică a omului nu poate fi înțeleasă dacă nu se ia în considerare una din dimensiunile fundamentale psiho-comportamentale: *jocul*.

Ce este jocul? Iată o întrebare la care nu s-a putut răspunde multă vreme. Majoritatea definițiilor consemnează ca jocul este o activitate specifică copilăriei sau procesului de formare și de dezvoltare a ființei umane. Ulterior s-a constatat că, de fapt, omul este un jucăuș (*HOMO LUDENS*) pe toată durata vieții. Jocurile, în general, sunt activități de tip ludic, cu implicații deosebite asupra dezvoltării personalității executanților din mai multe puncte de vedere, inclusiv din cel al contribuției pe planul integrării sociale. Jocurile în care rolul mișcărilor este clar exprimat poartă, în general, denumirea convențională de „jocuri de mișcare” (dinamice).

Jocul de mișcare este o variantă a activității de joc. Baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de un subiect (temă, idee) și parțial îngrădite de reguli. Totodată, ele urmăresc învingerea, în condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc, a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus.

Jocul a fost considerat de majoritatea psihologilor ca o activitate caracteristică vârstei de creștere. După cum se știe, însă, jocurile însoțesc întreaga evoluție a omului, până la bătrânețe; chiar dacă formele lor de manifestare se modifică, principalele caracteristici se păstrează, dând fiecărei vârste o savoare particulară, răspunzând specific unor nevoi și tendințe firești și permanente umane.

Pentru a contribui cât mai eficient la realizarea obiectivelor la vârsta școlară, jocurile de mișcare pot fi organizate și desfășurate în forme foarte variate. Folosirea lor în lecție este utilă, însă numai atunci când conțin acțiuni care conduc nemijlocit la realizarea anumitor obiective instructiv-educative, la perfecționarea capacității motrice a sportivilor.

Jocul de mișcare reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este foarte important. Pedagogia modernă atribuie jocului o semnificație de asimilare a realului la activitatea copilului, fapt pentru care a devenit azi una din principalele metode active, atractive, extrem de eficiente în munca instructiv-educativă cu școlarii mici.

Faptul că jocurile de mișcare se practică în lecția de educație fizică din școală, în viziunea copilului capătă diferite semnificații, deși copilul trăiește și activează mai intens în cadrul jocului decât în realitate, mediul ambiant exercită totuși o influență dintre cele mai puternice asupra jocului la copii. De asemenea jocul este un exercițiu care pregătește copilul pentru viață, este oglinda mediului în care trăiește și se dezvoltă copilul. Încadrând jocurile în cadrul metodelor bazate pe acțiune pedagogul român, I. Cerghit le consideră metode de simulare în care sunt imitate situații foarte variate. Unii autori îi caută esența în tendința omului de a domina, de a-i întrece pe ceilalți, alții îl consideră mijloc de contracarare a unor porniri dăunătoare sau ca o umplutură necesară într-o activitate orientată prea unilateral sau ca îndeplinirea unor dorințe ce nu pot fi satisfăcute în realitate. Preocupări privind originea și evoluția jocului au existat întotdeauna, însă abia către sfârșitul secolului al XIX-lea cercetările au luat o mare amploare. Teoria lui Lazarus citat de U. Șchiopu și M. Chirazi explică jocul ca mijloc de satisfacere a necesității de repaus, de recreere.

Teoria lui F. Schiller, la care adera și H. Spencer citat de G. Chiriță, este la fel de fragilă. Ei consideră jocurile de mișcare ca formă de manifestare a unui surplus de energie care nu a fost utilizată în alte activități. Practica a dovedit însă că, în cele mai multe cazuri, copii nu se joacă pentru a utiliza energia de care dispun.

În lucrarea Terminologia educației fizice și sportului noțiunile de joc și joc sportiv sunt descrise astfel:

- jocul este o activitate complexă, predominant motrică și emoțională, desfășurată spontan după reguli prestabilite, în scop recreativ, sportiv și totodată de adaptare la realitatea socială;
- jocul sportiv este un complex de exerciții fizice practicate sub forma de joc cu un anumit obiect (minge, puc etc.) având dimensiuni specifice, prin care cele două echipe sau doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare și de desfășurare.

O importanță majoră în educația fizică a elevilor din clasele primare aparține jocurilor de mișcare cu elemente tehnice din diferite ramuri sportive, care prin conținutul lor specific de influențare analitică, posedă potențialul formării la aceștia a capacităților socio-psiho-motrice și a atitudinilor de orientare valorică a personalității.

Jocurile de mișcare cu elemente tehnice din diferite probe sportive reprezintă activități complexe predominant motrice și emoționale; desfășurate după reguli prestabilite și totodată de

adaptare la realitatea socială. Jocurile de mișcare cu elemente tehnice din probe sportive satisfac nevoia ludică a copiilor; provoacă o activitate atractivă prin stările afective pozitive, plăcere senzorială și stările tensionale, satisfacția succesului și prin toate acestea angajează total toate componentele ființei umane (fizice, psihice, sociale).

Utilizarea jocurilor de mișcare la clasele primare are rolul de a forma și perfecționa priceperile și deprinderile motrice de bază; dezvoltă calitățile motrice, educa calitățile morale și de voință.

Vârsta cea mai propice pentru învățarea elementelor tehnice din jocurile sportive este 10-11 ani deoarece la această vârstă se dezvoltă capacitățile motrice de bază necesare jocurilor sportive. Jocurile de mișcare cu elemente tehnice din diferite probe sportive asigură o mobilizare crescută a colectivului de elevi iar în cadrul lecției de educație fizică se utilizează „exersarea frontală”, fapt care presupune desfășurarea unei activități frontale cu întreg colectivul de elevi, ceea ce asigură o bună densitate motrică a lecției și asigură același nivel de efort tuturor elevilor.

Bibliografie

1. Cerghit I. – *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1976
2. Chirazi M. – *Întrecerea individuală – mijloc de optimizare a personalității elevului*, Editura Pamfilius, Iași, 2001
3. Chiriță G. – *Educație prin jocuri de mișcare*, Editura Sport Turism, București, 1983
4. Șchiopu U. – *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1967

Rolul activităților sportive în dezvoltarea armonioasă a preșcolarului

Prof. Șotropa Monica
Grădinița cu P.P. nr.6 Dorohoi, județul Botoșani

Activitățile sportive ocupă un loc important în procesul instructiv-educativ desfășurat în grădiniță. La vârsta preșcolară, mișcarea reprezintă o necesitate fundamentală, iar activitățile sportive contribuie în mod esențial la dezvoltarea armonioasă a copilului. Prin exerciții fizice, jocuri de mișcare și activități sportive adaptate vârstei, copiii își dezvoltă deprinderile motrice, rezistența fizică, coordonarea și capacitatea de relaționare. Activitățile sportive desfășurate într-un mod atractiv și organizat contribuie la formarea unui stil de viață sănătos și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de mișcare încă din primii ani de viață. Mișcarea este una dintre cele mai importante forme de manifestare ale copilului preșcolar. Prin activități sportive și exerciții motrice,

copilul își dezvoltă musculatura, coordonarea și mobilitatea corporală. Totodată, activitatea fizică stimulează dezvoltarea sistemului osos și muscular și contribuie la întărirea organismului.

La vârsta preșcolară, copiii au nevoie permanentă de activitate și dinamism. Din acest motiv, activitățile sportive trebuie să fie prezente zilnic în programul educațional al grădiniței. Exercițiile fizice desfășurate sub formă de joc sunt cele mai eficiente, deoarece îmbină învățarea cu plăcerea și relaxarea. Prin mișcare, copilul își dezvoltă orientarea în spațiu, rapiditatea reacțiilor, echilibrul și coordonarea. De asemenea, activitățile sportive contribuie la dezvoltarea disciplinei și a spiritului de echipă.

În grădiniță, activitățile sportive sunt organizate într-o manieră accesibilă și atractivă pentru copii. Acestea includ exerciții motrice de bază, jocuri sportive și trasee aplicative adaptate particularităților de vârstă.

Printre activitățile frecvent desfășurate se numără:

- mersul și alergarea în diferite ritmuri;
- exercițiile de echilibru;
- săriturile;
- aruncarea și prinderea mingii;
- jocurile de mișcare;
- ștafetele și concursurile sportive;
- exercițiile pentru dezvoltarea coordonării;
- traseele aplicative cu obstacole.

Aceste activități stimulează motricitatea grosieră și dezvoltă capacitatea copiilor de a executa mișcări controlate și corecte. Prin repetare și exercițiu constant, copiii își formează deprinderi motrice de bază necesare dezvoltării lor fizice. Jocurile sportive reprezintă principalul mijloc de realizare a educației fizice la vârsta preșcolară. Prin joc, copilul participă cu entuziasm la activități și își dezvoltă în mod natural abilitățile motrice.

Jocurile sportive contribuie la:

- dezvoltarea vitezei și îndemânării;
- stimularea spiritului competitiv;
- dezvoltarea atenției și a capacității de reacție;
- respectarea regulilor;
- dezvoltarea cooperării și a relațiilor de grup.

Participând la activități sportive, copiii învață să lucreze în echipă, să respecte colegii și să accepte atât succesul, cât și eșecul. Astfel, activitățile sportive contribuie nu doar la dezvoltarea fizică, ci și la dezvoltarea socială și emoțională a preșcolarului.

Practicarea activităților sportive încă din copilărie are numeroase efecte pozitive asupra dezvoltării generale a copilului. Mișcarea contribuie la menținerea sănătății și la prevenirea sedentarismului.

Printre beneficiile activităților sportive se numără:

- dezvoltarea armonioasă a corpului;
- întărirea musculaturii și a rezistenței fizice;
- dezvoltarea coordonării și a echilibrului;
- formarea unei posturi corecte;
- stimularea atenției și a capacității de concentrare;
- dezvoltarea spiritului de echipă;
- creșterea încrederii în sine;
- formarea deprinderilor de viață sănătoasă.

Activitățile sportive contribuie și la consumarea energiei într-un mod pozitiv, ajutând copiii să fie mai relaxați și mai echilibrați din punct de vedere emoțional. Educatoarea are rolul de a organiza activități sportive variate, atractive și adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor. Aceasta trebuie să creeze un climat pozitiv și motivant, în care fiecare copil să participe cu plăcere și încredere. Activitățile sportive trebuie să respecte particularitățile de vârstă ale copiilor și să alterneze exercițiile dinamice cu momentele de relaxare. În același timp, educatoarea trebuie să urmărească dezvoltarea corectă a deprinderilor motrice și respectarea regulilor de siguranță. Prin încurajare și susținere, cadrul didactic contribuie la formarea unei atitudini pozitive față de mișcare și sport. Prin exerciții motrice, jocuri sportive și activități dinamice, copiii își dezvoltă deprinderile motrice, rezistența fizică și capacitatea de colaborare.

Activitățile sportive desfășurate în grădiniță contribuie la formarea unui stil de viață sănătos și la dezvoltarea armonioasă a personalității copilului. Mișcarea, jocul și sportul devin astfel elemente esențiale ale educației timpurii, sprijinind dezvoltarea unor copii activi, sănătoși și echilibrați.

Bibliografie:

- Cârstea, Gh. – *Educație fizică și sport pentru preșcolari și școlari mici*, Editura ANEFS, București, 2000.
- Epuran, M. – *Metodologia activităților de educație fizică*, Editura FEST, București, 2005.
- Dragnea, A., Bota, A. – *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

- *Curriculum pentru educație timpurie*, Ministerul Educației, București, 2019.
- Predescu, T. – *Metodica educației fizice în grădiniță*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009.
- Revista „Învățământul Preșcolar”, articole privind educația fizică și activitățile motrice la vârsta preșcolară.

Învățare prin conexiune - Valorificarea educației non-formale pentru incluziune

Rusu Mariana
Școala Gimnazială Nr.7,
Galați, Județul Galați

„După cum afirmă Jeremy Harmer (2015), implicarea emoțională a elevului este motorul învățării unei limbi străine...”

În anii petrecuți la catedră, navigând printre provocările predării limbii engleze la nivel primar și gimnazial, am ajuns la o concluzie care mi-a schimbat fundamental perspectiva: succesul autentic al unui profesor nu se regăsește în statistici, în notele de 10 perfect aliniate în catalog sau în rigoarea testelor sumative. Adevărata victorie, cea care pulsează în inima clasei, este măsura în care fiecare elev — indiferent de bagajul său emoțional sau social — se simte văzut, auzit și valorizat.

Într-o epocă a diversității debordante, unde clasele noastre sunt microcosmosuri culturale și cognitive, am înțeles că metodele tradiționale pot deveni, uneori, bariere. Astfel, educația non-formală nu a apărut în practica mea ca o simplă alternativă ludică, ci ca o necesitate vitală, ca o „gură de aer” care permite învățării să devină organică și, mai ales, incluzivă.

1. Educația non-formală – O punte între programă și sufletul copilului

Din perspectiva practicii mele zilnice, educația non-formală reprezintă libertatea de a „umaniza” programa școlară. Dacă educația formală ne oferă structura și rigoarea, cea non-formală ne oferă flexibilitatea de a dansa printre conținuturi, adaptând ritmul la bătăile inimii grupului.

În spațiul creat de activitățile non-formale, am observat o transformare fascinantă:

- elevul devine arhitectul propriei învățări, în timp ce eu fac pasul în spate, devenind facilitator și observator.

- greșeala își pierde stigmatul de „eșec” și este îmbrățișată ca un pas necesar, o piesă de puzzle care ne ajută să înțelegem întregul.
- cooperarea devine moneda de schimb, înlocuind competiția sterilă care adesea îi lasă în urmă pe cei mai vulnerabili.
- pentru elevii mei timizi, pentru cei care poartă eticheta CES sau pentru cei care vin din medii unde resursele sunt puține, acest tip de educație este prima lor șansă reală de a străluci fără teama de a fi judecați.

2. Arhitectura incluziunii: Cum construim „Aparținerea”

Incluziunea nu este un capitol într-un manual de pedagogie, ci o alegere pe care o fac în fiecare dimineață când intru în clasă. Ea se simte în felul în care privesc un elev care se teme să deschidă gura în engleză sau în modul în care modelez o sarcină de lucru pentru ca și cel mai lent ritm să ajungă la destinație.

Am învățat că un copil se simte cu adevărat inclus doar atunci când simte că contribuția sa unică are valoare. Limba engleză, prin natura ei de limbă străină, poate fi o sursă imensă de anxietate. Prin abordarea non-formală, eu încerc să „demitizez” limba, transformând-o dintr-un set de reguli gramaticale rigide într-un instrument viu de joacă și conexiune.

3. Jocul didactic – Calul Troian al învățării eficiente

Jocul nu este o pauză de la învățare; este, în sine, forma cea mai înaltă de cercetare a copilului. La clasele primare, am transformat jocul în „poarta de aur” spre comunicare.

3.1. Laboratorul de jocuri

În arsenalul meu didactic, jocurile sunt selectate cu grijă pentru a nu lăsa pe nimeni pe margine:

Jocurile de mișcare (Total Physical Response - TPR): precum „Simon Says”, sunt vitale pentru copiii chinestezici sau pentru cei care încă nu au curajul să verbalizeze, dar pot demonstra prin acțiune că au înțeles mesajul.

Jocurile de cooperare: unde succesul grupului depinde de comunicarea dintre un elev avansat și unul care întâmpină dificultăți, creând astfel o rețea naturală de mentorat între semeni.

3.2. Impactul asupra climatului clasei

Cea mai mare satisfacție este să văd cum un elev care, în mod normal, s-ar fi ascuns în ultima bancă, devine liderul echipei la un „Bingo de vocabular”. Jocul nivelează terenul și elimină ierarhiile dureroase, transformând clasa într-o echipă unită.

4. Role-play-ul – Siguranța de a fi „Altcineva”

La gimnaziu, unde adolescența aduce cu sine o doză mare de conștiință de sine și teamă de ridicol, role-play-ul este instrumentul meu preferat.

De ce funcționează? Pentru că masca personajului oferă protecție. Când un elev interpretează un chelner morocănos sau un turist pierdut, el nu mai este „elevul care nu știe verbele neregulate”, ci este un actor într-o scenetă. Această detașare îi permite să folosească limba engleză cu o libertate pe care o lecție clasică de citire nu i-o poate oferi. Am adaptat mereu scenariile astfel încât rolurile să fie distribuite strategic: cel mai tăcut elev primește adesea rolul cu cea mai mare „autoritate”, forțându-l subtil, dar prietenos, să își asume spațiul.

5. Teatrul educațional – Când limba engleză prinde viață

Teatrul este, pentru mine, apogeul incluziunii. Este contextul în care limbajul verbal se împletește cu cel non-verbal, oferind fiecărui copil o cale de exprimare.

În proiectele noastre de teatru, am eliminat conceptul de „figurant”. Fiecare are o misiune: unii stăpânesc replicile, alții creează universul sonor, alții desenează decorul sau coordonează mișcarea scenică.

Am văzut elevi cu dificultăți majore de învățare care au memorat replici întregi prin muzicalitate și repetiție ludică, și elevi cu CES care au găsit în mimă o cale de a comunica mai eficient decât prin cuvinte. Sentimentul de a face parte din „distribuție” vindecă multe dintre rănila lăsate de excluderea socială.

6. Reflecții finale: Profesorul ca facilitator de vise

Privind în urmă, realizez că drumul meu ca dascăl a fost o continuă recalibrare. Am învățat că nu sunt acolo doar pentru a predă Present Simple, ci pentru a predă încrederea în sine folosind engleza ca vehicul.

Educația non-formală mi-a oferit cheia către inima fiecărui elev. Am înțeles că: echitatea nu înseamnă să le dai tuturor același lucru, ci să le dai fiecăruia ceea ce are nevoie pentru a reuși.

Relația precedă educația: un copil care se simte iubit și acceptat în grupul său va învăța de zece ori mai repede.

Pentru a înțelege cu adevărat impactul metodelor non-formale, trebuie să privim dincolo de metodologie, direct în ochii elevilor care au trăit aceste transformări. Iată trei „povești de succes” anonimizate, care au rămas întipărite în memoria mea ca dascăl:

Cazul „M.” – Vocea regăsită prin mască (Gimnaziu)

- M. era o elevă de clasa a VII-a, extrem de inteligentă, dar marcată de o timiditate paralizantă. În orele clasice, prezența ei era aproape invizibilă; refuza să citească cu voce tare și tremura dacă trebuia să răspundă la o întrebare simplă.

- Intervenția: În cadrul unui proiect de teatru educațional, am pus în scenă o adaptare după o povestire modernă. I-am oferit lui M. rolul unui personaj care purta o mască venețiană și o pelerină lungă.

- Rezultatul: Ascunsă în spatele costumului, M. a suferit o metamorfoză uluitoare. Lipsită de presiunea de a fi „ea însăși” în fața colegilor, a vorbit într-o engleză cursivă, cu o dicție perfectă și o intonație dramatică ce a lăsat clasa mută de uimire. Acea „mască” a fost, paradoxal, prima ei experiență de autenticitate lingvistică. Ulterior, încrederea câștigată pe scenă s-a transferat treptat și în orele obișnuite.

Cazul „A.” – De la „elevul problemă” la liderul echipei (Primar)

- A. era un băiețel cu un nivel ridicat de energie (elemente de ADHD), care găsea mediul formal al băncii și al caietului ca fiind un spațiu de detenție. Deseori întrerupea ora, fiind etichetat de colegi ca „cel care strică lecția”.

- Intervenția: Am introdus jocurile de mișcare (TPR - Total Physical Response) și jocurile de cooperare de tip „Vânătoare de comori” în limba engleză. L-am numit pe A. „Captain of Directions”. Sarcina lui era să ghideze colegii prin clasă folosind doar comenzi în engleză („Turn left!”, „Go under the desk!”).

- Rezultatul: Responsabilizat și pus într-un context în care energia lui era un atu, nu un defect, A. a devenit cel mai entuziasmat participant. Colegii au început să îl vadă ca pe un coechipier valoros, nu ca pe un factor de perturbare. Incluziunea lui s-a produs natural, prin mișcare și recunoașterea utilității sale în grup.

Cazul „D.” – Barierele CES dărâmate prin joc (Gimnaziu)

- D., un elev cu dificultăți de învățare și un vocabular foarte limitat, se simțea adesea frustrat în timpul exercițiilor de gramatică abstractă. Izolarea lui era atât cognitivă, cât și socială, deoarece simțea că nu poate ține pasul cu ceilalți.

- Intervenția: Am folosit jocul didactic bazat pe suport vizual (Flashcard Games și Word Bingo). Am creat seturi de cartonașe în care imaginea era mult mai mare decât textul, oferindu-i lui D. indicii vizuale clare.

- Rezultatul: În timpul jocului, D. a reușit să identifice și să pronunțe cuvintele la fel de repede ca restul clasei. Bucuria de a câștiga o rundă de Bingo i-a oferit o doză de dopamină educațională de care avea disperată nevoie. Pentru prima dată, D. nu a mai fost „cel care nu știe”, ci un participant egal la succesul orei. Această reușită l-a motivat să continue studiul, demonstrând că accesibilizarea prin joc nu scade nivelul clasei, ci ridică nivelul de demnitate al fiecărui elev.

Aceste studii de caz sunt dovada vie că educația non-formală nu este un lux pedagogic, ci o formă de dreptate educațională. Atunci când alegem să aducem jocul, rolul și teatrul în sala de clasă, nu facem doar predarea mai plăcută; dărâmăm ziduri invizibile.

Ca dascăl, am învățat că cea mai importantă lecție de limba engleză pe care o pot oferi nu este despre timpurile verbale, ci despre curajul de a avea o voce. Iar când un copil care a tăcut un an întreg alege să spună prima lui frază zâmbind, în timpul unui joc, știi că ai reușit să fii mai mult decât un profesor – ai reușit să fii un arhitect de punți.

În concluzie, misiunea noastră ca dascăli depășește granițele sălii de clasă. Prin joc, prin rol și prin teatru, noi nu formăm doar vorbitori de limba engleză; noi modelăm caractere, cultivăm empatia și construim o lume în care „a fi diferit” este o resursă, nu un handicap. Este o responsabilitate imensă, dar și cea mai frumoasă formă de artă pe care o putem profesa.

Bibliografie:

- Harmer, Jeremy, *The Practice of English Language Teaching*, Pearson Longman, 2015.
- Scrivener, Jim, *Learning Teaching: The Essential Guide to English Language Teaching*, Macmillan Education, 2011.
- Wright, Andrew; Betteridge, David; Buckby, Michael, *Games for Language Learning*, Cambridge University Press, 2006.
- British Council Romania, TeachingEnglish Resources (<https://www.teachingenglish.org.uk>)

Activitatea ludică, mijloc de educare și dezvoltare a unor trăsături de caracter și comportament la preșcolari

Profesor Educație Timpurie: Safta Eliza
Grădinița cu program prelungit „Rază de Soare”, Pitești

Jocul formă fundamentală de manifestare a copilului, fiind considerat „munca” și limbajul universal al copilăriei. Dincolo de funcția de divertisment, activitatea ludică este un instrument pedagogic esențial prin care copilul explorează lumea, testează limitat și construiește profilul moral. În acest context, jocul devine un laborator social unde trăsăturile de caracter sunt exersate într-un mediu sigur, înainte de a fi aplicat în viața adultă.

Activitățile ludice acționează multidimensional asupra personalității în formare:

- Ø Planul cognitiv: Stimulează atenția, memoria și gândirea critică prin necesitatea de a găsi soluții pentru a progresa în joc.
- Ø Planul afectiv: Oferă un spațiu pentru descărcarea tensiunilor și învățarea gestionării emoțiilor (bucuria succesului sau frustrarea eșecului).

Ø Planul volitiv: Antrenează voința, răbdarea și perseverența în atingerea unui scop propus.

Dezvoltarea trăsăturilor de caracter prin joc

Jocul oferă contextul ideal pentru transformarea unor concepte morale abstracte în deprinderi comportamentale concrete:

-Responsabilitatea și spiritul de echipă: în jocurile de grup, copilul înțelege că acțiunile sale influențează succesul tuturor, învățând să colaboreze și să se sacrifice pentru binele comun.

-Sinceritatea și Fair-play-ul: respectarea regulamentului este prima formă de respect față de lege. Copilul învață că o victorie prin trișat nu are valoare morală, dezvoltându-și astfel integritatea.

-Stăpânirea de sine: jocurile de competiție îl forțează pe copil să controleze impulsurile agresive să accepte înfrângerea cu demnitatea.

Categorii de jocuri și impactul lor

Tipul de joc	Trăsături dezvoltate	Rezultat comportamental
Joc de rol „De-a doctorul” „De-a familia” De-a magazinul”	Empatie Compasiune	Capacitatea de a înțelege perspectiva celuilalt
Joc de construcții „Construim împreună castelul prieteniei”	Cooperarea	Abilitatea de a finaliza un proiect început
„Taci, că s-a trezit uriașul!” sau jocuri de numărat	Răbdarea	
„Sortarea boabelor” Labirinturi și planșe de tip „Unește punctele”	Rigurozitatea	
Joc cu reguli „Semaforul” „Simon spune” „Lupul și oaia” „Cercul Tăcerii”	Disciplină Respect	Adaptarea armonioasă la normele sociale.
Joc de mișcare „Pisica și șoarecele” „Vânătoarea de culori” „Ziua și Noaptea”	Curajul	Încrederea în propriile forțe fizice și psihice

„Dirijorul orchestrei Inițiativă
Mișcătoare”

Pentru ca jocul să nu degenereze în haos, adultul/cadrul didactic trebuie să fie:

Observator: Identifică liderii, copiii retrași sau tendințele agresive.

Mediator: Intervine pentru a soluționa conflictele prin dialog, nu prin pedepse.

Model: Manifestă o atitudine echilibrată, oferind un exemplu viu de fair-play

„Jocul este forma cea mai înaltă a cercetării și modul prin care copilul învață să fie om printre oameni”.



În concluzie activitatea ludică nu este o pauză de la educație, ci este educația însăși sub cea mai eficientă formă a sa. Prin joc, trăsături precum onestitatea, curajul și altruismul sunt internalizate organic. Un copil care învață să se joace corect va fi un adult care va acționa corect în societate.

Bibliografie:

1. Chateau, Jean – Copilul și jocul, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970.
2. Cucoș, Constantin – Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014. Huizinga, Johan – Homo ludens, Editura Humanitas, București, 2012.
3. Oprea, Crenguța-Lăcrămioara – Strategii didactice interactive, EDP, București, 2009.
4. Piaget, Jean – Psihologia inteligenței, Editura Științifică, București, 1965.

Armonie și mișcare – importanța mișcării în dezvoltarea copiilor

Prof. Simionescu Simona
Școala Gimnazială Nr.1 Roma

Fundamentare teoretică

Mișcarea reprezintă o nevoie fundamentală a copilului și un factor esențial în dezvoltarea sa armonioasă. Încă din primii ani de viață, copiii explorează mediul înconjurător prin intermediul activităților motrice, dezvoltându-și astfel capacitățile fizice, cognitive și emoționale. În prezent, specialiștii în educație și sănătate atrag atenția asupra importanței promovării unui stil de viață activ, în contextul în care timpul petrecut în fața ecranelor este din ce în ce mai mare.

Activitatea fizică regulată contribuie la dezvoltarea sistemului osos și muscular, la îmbunătățirea coordonării și a echilibrului, precum și la menținerea unei stări generale bune de sănătate. Prin alergare, sărituri, jocuri și exerciții fizice, copiii își dezvoltă rezistența, flexibilitatea și motricitatea generală. De asemenea, mișcarea stimulează circulația sanguină și susține funcționarea optimă a organismului.

Pe lângă beneficiile fizice, mișcarea influențează în mod pozitiv dezvoltarea intelectuală. Numeroase studii arată că elevii care desfășoară activități fizice regulate au o capacitate mai bună de concentrare, o memorie mai eficientă și rezultate școlare mai bune. Activitatea fizică stimulează funcțiile cognitive și favorizează procesul de învățare.

Un alt aspect important este impactul asupra dezvoltării emoționale și sociale. Participând la jocuri și activități sportive, copiii învață să coopereze, să respecte reguli, să accepte succesul și eșecul și să își controleze emoțiile. Mișcarea oferă oportunități de socializare și contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a spiritului de echipă.

Partea practică

În mediul școlar, promovarea mișcării poate fi realizată printr-o varietate de activități adaptate vârstei elevilor. Orele de educație fizică reprezintă cadrul principal pentru dezvoltarea deprinderilor motrice, însă mișcarea poate fi integrată și în alte momente ale programului școlar.

Pauzele active reprezintă o metodă eficientă de stimulare a elevilor. Exercițiile simple de întindere, jocurile de mișcare sau activitățile desfășurate în curtea școlii contribuie la reducerea oboselii și la creșterea capacității de concentrare. De asemenea, organizarea de competiții sportive, excursii, drumeții și activități în aer liber oferă copiilor oportunitatea de a face mișcare într-un mod plăcut și atractiv.

În învățământul primar, jocul constituie cea mai eficientă formă de mișcare. Jocurile de echipă dezvoltă atât abilitățile motrice, cât și competențele sociale. Prin intermediul acestora, elevii învață să comunice, să colaboreze și să își asume responsabilități.

Familia are, la rândul său, un rol important în formarea unor obiceiuri sănătoase. Plimbările, mersul cu bicicleta, activitățile sportive și timpul petrecut în natură reprezintă modalități prin care părinții pot încuraja mișcarea și pot contribui la dezvoltarea armonioasă a copiilor. Experiența didactică demonstrează că elevii care sunt implicați constant în activități fizice manifestă o stare de spirit pozitivă, sunt mai activi în cadrul lecțiilor și relaționează mai bine cu colegii. Mișcarea devine astfel un instrument educativ valoros, cu efecte benefice asupra întregii personalități a copilului.

Concluzii

Armonia dintre dezvoltarea fizică, intelectuală și emoțională a copilului este strâns legată de prezența mișcării în viața de zi cu zi. Activitatea fizică nu contribuie doar la menținerea sănătății, ci și la dezvoltarea capacităților cognitive, a echilibrului emoțional și a relațiilor sociale.

Școala și familia trebuie să colaboreze pentru a crea contexte variate și atractive prin care copiii să descopere bucuria mișcării. Formarea unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie poate avea efecte pozitive pe termen lung, contribuind la dezvoltarea unor adulți activi, responsabili și echilibrați.

În concluzie, mișcarea reprezintă un element indispensabil al educației și al dezvoltării armonioase a copilului. Investiția în activități fizice și în promovarea unui stil de viață activ este, de fapt, o investiție în sănătatea și viitorul generațiilor viitoare.

Bibliografie

CUCOȘ, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014, pp. 125-132.

IUCU, Romiță, Managementul clasei de elevi, Editura Polirom, Iași, 2006, pp. 87-95.

Ministerul Educației, Curriculum pentru învățământul primar, București, 2021, pp. 15-20.

VERZA, Emil; VERZA, Florina, Psihologia copilului, Editura Trei, București, 2017, pp. 203-210.

Jocul ca fundament al dezvoltării armonioase a preșcolarului

Diana Crăciun

Grădinița cu Program Prelungit Clever Kids, Galați

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Activitățile ludice reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, având un rol decisiv în formarea personalității copilului. Prin joc, copilul explorează mediul înconjurător, își dezvoltă abilitățile sociale și emoționale și învață reguli de comportament. Literatura de specialitate

subliniază faptul că învățarea prin joc facilitează dezvoltarea armonioasă a copilului, contribuind la formarea unor trăsături pozitive precum cooperarea, respectul și responsabilitatea.

PARTE PRACTICĂ – PROIECTUL „ARMONIE ȘI MIȘCARE”

În cadrul proiectului educațional „Armonie și Mișcare”, copiii au participat la activități sportive desfășurate în aer liber, în parc. Activitățile au inclus jocuri de mișcare, ștafete, alergări și exerciții de coordonare, adaptate nivelului de vârstă preșcolară. Scopul principal a fost dezvoltarea armonioasă a copiilor prin îmbinarea jocului cu mișcarea, într-un cadru natural și relaxant.

Prin aceste activități s-a urmărit dezvoltarea spiritului de echipă, respectarea regulilor, stimularea perseverenței și creșterea încrederii în sine. Copiii au demonstrat entuziasm, implicare activă și dorință de colaborare, aspecte esențiale în formarea comportamentului social pozitiv.

Fotografiile realizate în parc surprind implicarea copiilor în activități sportive și bucuria acestora de a participa la jocuri în aer liber, evidențiind impactul pozitiv al proiectului asupra dezvoltării lor.



CONCLUZII

Activitățile ludice desfășurate în cadrul proiectului „Armonie și Mișcare” confirmă importanța jocului ca mijloc fundamental de educare și formare a caracterului copilului. Acestea contribuie la dezvoltarea unor comportamente pozitive, la socializare și la formarea unei atitudini echilibrate față de activitățile de grup.

Jocul și mișcarea în aer liber reprezintă instrumente educaționale eficiente, care susțin dezvoltarea globală a copilului preșcolar.

BIBLIOGRAFIE

1. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, București, 2019
2. Breben, S., Gongea, E. – Metode interactive de grup, Editura Arves, București, 2006
3. Ionescu, M. – Didactica modernă, Editura Polirom, Iași, 2010

Sportul în educația timpurie – fundament al dezvoltării armonioase a copilului

Dumitrescu Maria Georgiana
Școala Gimnazială I. Gh. Duca/G.P.P Traian
Rm.Vâlcea, Jud. Vâlcea

1. Fundamentare teoretică

Educația timpurie reprezintă o etapă esențială în dezvoltarea globală a copilului, având un rol determinant în formarea personalității și în structurarea unor deprinderi de bază pentru viață. În acest context, activitățile de educație fizică și sport ocupă un loc central, contribuind la dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională.

Conform teoriei dezvoltării cognitive a lui Jean Piaget, copilul preșcolar învață prin acțiune și interacțiune directă cu mediul, iar mișcarea devine un instrument fundamental al cunoașterii. De asemenea, Lev Vygotsky subliniază importanța interacțiunii sociale și a învățării ghidate, aspecte care se regăsesc în activitățile de grup specifice educației fizice.

Activitatea motrică contribuie la dezvoltarea motricității grosiere (alergare, săritură, echilibru), dar și la formarea unor competențe cognitive precum atenția, memoria și capacitatea de concentrare. Studiile din domeniu arată că mișcarea influențează pozitiv dezvoltarea creierului și capacitatea de învățare a copiilor (Gallahue & Ozmun, 2006).

Totodată, conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății (2019), copiii de vârstă preșcolară trebuie să beneficieze zilnic de activitate fizică, aceasta fiind esențială pentru menținerea sănătății și prevenirea sedentarismului. Astfel, integrarea activităților sportive în rutina zilnică a grădiniței devine o necesitate educațională.

Pe lângă beneficiile fizice, sportul are un rol important în dezvoltarea socio-emoțională. Copiii învață să respecte reguli, să coopereze, să își gestioneze emoțiile și să își dezvolte încrederea în sine. Activitățile de mișcare, organizate sub formă de joc, contribuie la crearea unui climat pozitiv și stimulat.

2. Partea practică

Activitățile de educație fizică în grădiniță sunt organizate într-un mod atractiv, adaptat particularităților de vârstă ale copiilor, având la bază jocul ca metodă principală de învățare. Un exemplu relevant îl constituie utilizarea traseelor aplicative, care îmbină exercițiile fizice cu elemente imaginative.

În cadrul acestor activități, copiii sunt implicați în parcurgerea unor trasee motrice ce includ sarcini precum săritul pe „pietre”, mersul în echilibru pe o linie trasată pe sol sau deplasarea atentă într-un spațiu delimitat. Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea coordonării, echilibrului și orientării spațiale.

Integrarea elementelor de joc simbolic, precum „apa” sau „poiana cu flori”, crește nivelul de implicare al copiilor și transformă activitatea într-o experiență plăcută. În același timp, copiii sunt încurajați să respecte reguli, să își aștepte rândul și să coopereze cu colegii.

Un moment important al activităților de educație fizică îl reprezintă revenirea organismului după efort. Aceasta se realizează prin jocuri liniștitoare, bazate pe mișcări lente și exerciții de respirație. De exemplu, copiii pot executa mișcări ample de brațe, sincronizate cu respirația, urmate de momente de relaxare.

Activitatea se încheie cu formularea unor aprecieri colective și individuale, care au rol motivațional. Feedbackul pozitiv contribuie la consolidarea încrederii în sine și la dezvoltarea unei atitudini favorabile față de mișcare.

Rolul cadrului didactic este esențial în organizarea acestor activități. Educatorul trebuie să creeze un mediu sigur, să adapteze sarcinile la nivelul de dezvoltare al copiilor și să ofere sprijin constant. Prin atitudine pozitivă și încurajare, acesta contribuie la implicarea activă a tuturor copiilor.

3. Concluzii

Sportul în educația timpurie reprezintă un element fundamental al dezvoltării armonioase a copilului. Activitățile de mișcare contribuie nu doar la dezvoltarea fizică, ci și la formarea unor competențe cognitive și socio-emoționale esențiale.

Prin organizarea unor activități atractive și adaptate vârstei, copiii își dezvoltă deprinderi motrice, își formează obiceiuri sănătoase și învață să relaționeze armonios cu cei din jur. În același timp, activitățile sportive contribuie la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare.

În concluzie, promovarea mișcării încă din perioada preșcolară reprezintă o investiție importantă în dezvoltarea viitorilor adulți, contribuind la formarea unor indivizi sănătoși, activi și bine integrați social.

4. Bibliografie

1. Cucoș, Constantin (2014). *Pedagogie*. Iași: Editura Polirom, p. 45–60.
2. Neacșu, Ioan (2010). *Instruire și învățare*. București: Editura Didactică și Pedagogică, p. 112–130.

3. Vărășmaș, Ecaterina (coord.) (2014). *Educația timpurie*. București: Editura Aramis, p. 78–95.
4. Piaget, Jean (1970). *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, p. 25–40

Activitățile ludice - mijloc de dezvoltare a trăsăturilor pozitive de caracter

prof. învă. primar Teliceanu Mihaela
Scoala Gimnaziala Nr. 28, Galati

Importanța mișcării în viața de zi cu zi a elevilor de clasa pregătitoare

Copilul de 6–7 ani se află într-o perioadă de intense transformări fizice, cognitive și emoționale. Mișcarea nu este un simplu accesoriu al zilei – ea este limba maternă a copilului mic. Cercetările în neuroștiințe ale educației demonstrează că activitatea fizică stimulează direct funcțiile executive ale creierului: atenția, memoria de lucru și capacitatea de autocontrol. La clasa pregătitoare, copiii au nevoie de minimum 60 de minute de mișcare zilnică. Staționarea prelungită în bancă afectează nu doar postura, ci și capacitatea de concentrare și stările emoționale. Mișcarea bine dozată în cadrul activităților școlare creează condiții optime pentru asimilarea cunoștințelor și pentru formarea unui comportament echilibrat. Beneficiile mișcării cotidiene la această vârstă sunt multiple: **dezvoltarea motrică** (coordonare, echilibru, forță), **reglarea emoțională** (reducerea anxietății și a agresivității), **socializarea** (cooperare, negociere, învățarea regulilor) și **întărirea încrederii în sine** prin reușita acțiunilor în grup.

De ce sunt importante activitățile ludice la vârsta de 6–7 ani?

Jocul reprezintă forma naturală și privilegiată de activitate a copilului preșcolar și școlar mic. Spre deosebire de activitățile formale, jocul creează un context emoțional pozitiv în care copilul învață fără presiunea eșecului. Participă voluntar, este motivat intrinsec și primește feedback imediat din partea mediului.

Activitățile ludice structurate – jocuri cu reguli, jocuri de rol, activități artistice cu scop social – constituie un instrument pedagogic de prim rang pentru formarea trăsăturilor de caracter. Prin joc, copilul deține:

- Empatie – învață să recunoască și să respecte emoțiile celorlalți
- Perseverență – învață să continue și după un eșec parțial
- Cooperare – învață că succesul grupului depășește succesul individual
- Autocontrol – învață să aștepte, să respecte rândul, să accepte regula

- Stimă de sine – fiecare participare reușită îi confirmă competența

Activități practice la clasa pregătitoare

Activități desfășurate în sala de clasă

Sala de clasă poate deveni un spațiu al jocului activ fără a fi nevoie de echipamente speciale.

Câteva activități validate în practica la clasă:

- Jocul emoțiilor – copiii mimează stări emoționale prin gesturi și expresii faciale; colegii ghicesc și discută în grup
- Puzzle cooperativ – echipe de 3–4 copii rezolvă împreună un puzzle mare; nimeni nu poate termina singur
- Atelierul inimii – desen liber cu o singură regulă: „Desenează ceva frumos pentru un coleg”
- Jocul complimentelor – fiecare elev trage un bilet cu numele unui coleg și scrie o calitate reală a acestuia
- Muzică și mișcare – dans tematic în care fiecare copil inventează o mișcare pe care grupul o repetă

Activități desfășurate în aer liber

Curtea școlii și spațiile verzi din jur oferă cadrul ideal pentru activități care combină mișcarea cu formarea caracterului:

- Șafeta prieteniei – fiecare pas al șafetei este însoțit de un gest de încurajare adresat coechipierului
- Fotbal cooperativ – regulile sunt modificate astfel încât toți mem-brii echipei trebuie să atingă mingea înainte de a se înscrie un gol
- Vânătoria de comori în natură – echipe mixte rezolvă ghicitori și găsesc indicii, construind împreună soluții
- Cercul binelui – la finalul activității în aer liber, copiii formează un cerc și își mulțumesc reciproc pentru un gest observat
- Dans liber în curte – exprimare prin corp pe muzică instrumentală; fiecare copil are un moment de exprimare individuală

Rezultate înregistrate – Bune practici

Activitățile descrise au fost aplicate sistematic în cursul anului școlar 2025–2026 la Școala Gimnazială Nr. 28, Galați, la clasa pregătitoare. Rezultatele observate de către cadrul didactic și confirmate de părinți prin discuții directe au fost următoarele:

- **Reducerea semnificativă a conflictelor verbale și fizice între colegi începând cu luna octombrie**
- **Creșterea capacității de aștepta rândul și de a respecta regulile jocului fără intervenția cadrului didactic**
- **Apariția spontană a gesturilor de încurajare și a complimentelor verbale între elevi, inclusiv în afara orelor de „joc structurat”**
- **Creșterea coeziunii grupului: copii care inițial refuzau activitățile în echipă au ajuns să inițieze ei înșiși jocuri cooperative**
- **Raportări ale părinților privind transferul comportamentelor pozitive acasă și în mediul extracurricular**

Aceste rezultate confirmă că activitățile ludice, atunci când sunt proiectate cu intenționalitate pedagogică, devin un instrument esențial în formarea caracterului și a comportamentului social pozitiv al copilului de vârstă școlară mică.

Concluzie - Jocul nu este o pauză de la educație – el este înșuși educație. La vârsta de 6–7 ani, activitățile ludice reprezintă cel mai eficient și mai uman mijloc de formare a trăsăturilor pozitive de caracter: empatie, cooperare, perseverență, onestitate, respect. Un copil care învață să se joace bine învață să trăiască bine alături de ceilalți.

Jocul didactic, metodă și mijloc de realizare a educației centrate pe copil

Prof. înv. primar MARGARETA SUCITU
Școala Gimnazială Octavian Goga Satu Mare

„Este un dar fericit acela de a ști cum să te joci.” (Emerson)

Jocul ocupă un rol foarte important în viața copiilor noștri. Activitățile ludice trebuie încurajate pentru a avea copii sociabili. Jocul prin definiție, reprezintă o activitate fizică sau mentală fără finalitate practică și căreia i te dedici din pură plăcere. Specific vârstelor copilăriei, el are importanță hotărâtoare pentru dezvoltarea psihică a copilului. Psihologia și pedagogia

secolului trecut, au recunoscut faptul că jocul nu este doar apanajul vârstelor mici, ci și modul prin care adulții își manifestă liber “copilul din ei”. Alături de învățare, muncă și creație, jocul reprezintă o modalitate esențială prin care omul se raportează la realitatea înconjurătoare.

Prin joc, copilul învață și totodată crește.



Jocul înseamnă o explorare a universului, a realității; tot prin joc, el reproduce, reconstruiește secvențe din viață sau creează o noua lume, o altă realitate. Ursula Șchiopu surprindea caracterul universal al jocului în afirmația: „De fapt, omul se joacă la toate vârstele. Chiar și la vârsta a treia.” (U. Șchiopu, E. Verza, 1981, p. 28). Jocul didactic este o formă de activitate, atractivă și accesibilă copilului, prin care se realizează o bună parte din sarcinile instructiv-educative. Copilul- spunea marele pedagog elvețian Ed. Claparede -este o ființă a cărei principală activitate este jocul ... această trebuință spre joc este ceva esențial naturii sale. Jocul este activitatea care dă specific copilăriei și care își găsește motivația și împlinirea în sine însuși. Spre deosebire de învățare, nu ținteste în mod explicit obținerea de noi cunoștințe sau alte produse ale învățării iar în comparație cu munca, jocul nu are ca finalitate obținerea unor bunuri materiale. Unul din mijloacele folosite din ce în ce mai frecvent în cadrul procesului de instruire și educare și a cărei eficiență a fost dovedită printr-o serie de studii sau cercetări de specialitate este jocul didactic. Jocul devine „didactic” atunci când prin modul de formulare al sarcinii de învățare copilul este adus în situația de a-și utiliza energiile și potențialul psiho-fizic pentru a-și optimiza parametrii comportamentali. Jocul didactic este o activitate dirijată, dar și o metodă didactică prin care se îmbină elementul instructiv-educativ cu acela distractiv. Valoarea practică a jocului didactic constă în faptul că în procesul desfășurării lui copilul are posibilitatea să-și aplice cunoștințele, să-și exerseze priceperile și deprinderile ce s-au format în cadrul diferitelor activități. Folosirea jocului didactic ca activitate obligatorie aduce variație în procesul de instruire a copiilor, făcându-l mai

atractiv. De exemplu, prin jocul didactic „Găsește aceste culori” se precizează și se verifică învățarea denumirii diferitelor culori. Jocul „Cu ce construim” fixează denumirile diferitelor unelte și materiale folosite în construcție: prin jocul „Cine are aceeași figură?” se fixează, se actualizează reprezentări de forme precum: cerc, patrat, triunghi. Jocul didactic contribuie și la dezvoltarea proceselor psihice, influențând în mod nemijlocit activitatea tuturor analizatorilor. Jocurile „Spune ce faci?” sau „Cine face așa?” contribuie la dezvoltarea sensibilității auzului. În jocul „Ghicește ce ai gustat” accentul cade pe perfecționarea sensibilității gustative și olfactive. Un rol deosebit îl au jocurile didactice în educarea calității memoriei. De exemplu „Ce s-a schimbat?” sau „Ghicește ce lipsește!”, îl solicită pe copil să rețină felul obiectelor și așezarea lor pentru a putea arăta modificarea făcută de conducătorul jocului, ceea ce duce la dezvoltarea memoriei voluntare. O caracteristică esențială a jocului didactic constă în crearea unor condiții favorabile pentru aplicarea multilaterală a cunoștințelor și pentru exersarea priceperilor și deprinderilor sub forma unor activități plăcute și atractive. Jocul didactic devine metoda de instruire în cazul în care el capătă o organizare și se succede în ordinea implicată de logica cunoașterii și a învățării.

Fiecare joc didactic cuprinde următoarele laturi constitutive:

-**Continutul** - este prima componentă a jocului didactic care este format din cunoștințele pe care copiii și le-au însușit anterior, cunoștințe care arată despre ce este vorba în jocul respectiv.

-**Sarcina didactică** - apare sub forma unei probleme de gândire, de recunoaștere, denumire, descriere, reconstituire, comparație, ghicire, etc.

-**Regulile jocului** sunt menite să arate copiilor cum să se joace, cum să rezolve problema respectivă. Regulile îndeplinesc în joc o importantă funcție reglatoare asupra acțiunilor și relațiilor reciproce dintre copii. Ele sunt condiționate de conținutul și sarcinile didactice ale fiecărui joc. Regulile jocului didactic sunt numeroase și de natură diferită. O primă categorie reglementează repartizarea rolurilor între copii („Poștaș”, „cititor”). Alte reguli arată copiilor cum se rezolvă problema intelectuală, iar altele se referă la succesiunea acțiunilor în joc. Există și reguli referitoare la comportarea copiilor în joc care indică *ce este și ce nu este permis* în timpul jocului. În stabilirea regulilor jocului se va ține seama de principiul gradării și al accesibilității. Măsura în care sunt însușite regulile de către copii constituie un criteriu important de apreciere a eficienței educative a jocului didactic.

-**Acțiunea de joc** este latura constitutivă a jocului, este cea care face ca rezolvarea sarcinii didactice să fie plăcută și atractivă pentru copii. Aceasta cuprinde momente de așteptare, surpriză, ghicire, mișcare și întrecere. Strânsa unitate dintre cele patru laturi ale jocului didactic conferă acestei activități o particularitate specifică, ceea ce o deosebește de celelalte forme de activitate (de jocurile de creație sau de activitățile obligatorii). Jocul didactic se încheie cu un

anumit **rezultat** care arată gradul în care copilul și-a format priceperea de a găsi răspunsul potrivit, de a face descrieri, reconstituiri, comparații, de a da răspunsuri verbale potrivite. În cazul în care jocurile organizate au scop educativ bine precizat, devin metode de instruire, iar dacă jocul este folosit pentru a demonstra o caracteristică a unei activități, acesta devine un procedeu didactic.

Bibliografie:

- Ø Barbu, H., Popescu, E., Șerban, F., (1993) -*Activități de joc și recreativ-distractive*, București, Editura Didactică și Pedagogică;
- Ø Cerghit, I., (2006) - *Metode de învățământ*, Iași Editura Polirom.



Șahul, sportul minții – proiect educațional

Prof.înv.primar Bălăcian Mihaela

Școala Gimnazială "Petru Comarnescu" Gura Humorului, jud. Suceava

ARGUMENT

Șahul este un exercițiu al minții, presupune o luptă cu un adversar în condițiile unor reguli ce trebuie învățate de pe acum. El „pune la încercare” inteligența, perspicacitatea și prezența de spirit.

Șahul ca oricare activitate creatoare, va contribui la formarea personalității elevilor și integrarea lor în activitatea socială. Denumit și „Gimnastica minții” sau „Jocul înțelepților”, șahul trebuie să facă parte din bagajul de cunoștințe a fiecărui om, fiind un mijloc de recreere sau o activitate de pregătire pentru a participa la diferite competiții organizate la orice nivel . Șahul se

poate învăța încă din copilărie pe un drum de multe ori anevoios, prin dificultățile întâmpinate, dar încântător prin satisfacțiile spirituale și intelectuale ce le sunt oferite o dată cu fiecare pas spre înțelegerea superioară a acestui frumos joc.

Jocul de șah se pierde în negura timpului. Legenda spune că în PERSIA (actualul Iran) trăia un conducător (șah) care plictisindu-se, a dat sfoară în țară să fie inventat un nou joc. Un înțelept al timpului s-a prezentat cu jocul, care în cinstea conducătorului a fost botezat joc de șah. Plăcându-i acest joc, conducătorul i-a oferit înțeleptului îndeplinirea unei dorințe. Înțeleptul i-a cerut șahului :1 bob de grâu pentru prima pătrăciță de pe tabla de joc(care are 64 de pătrățele 32 albe și 32 negre) :2 boabe pentru a doua pătrăciță, 4 pentru a treia, 16 pentru a patra ș.a.m.d. Când s-a calculat uimirea a fost mare: nu ajungea producția mondială de grâu pe 300 de ani ca să-i poată îndeplini dorința înțeleptului. ` Această legendă are un adevăr incontestabil și anume: în acest joc variantele sunt atât de multe încât putem spune fără să greșim că sunt nelimitate.

Indiscutabil, șahul este o formă de cultură, o parte integrantă a tezaurului culturii universale cu un aspect pregnant de luptă sportivă, bazată pe logica gândirii. VOLTAIRE n-a ezitat să afirme că:”Am întrebuințat mai puțin timp ca să fac un lucru oarecare, decât a juca șah, pentru că jocul de șah face cinste spiritului omenesc”. GHOETE spunea: “Șahul este piatra de încercare a inteligenței.” Răspândirea jocului de șah poate fi o indicație asupra stării culturale a unei națiuni. Șahiștii n-au dușmani , ei au numai rivali cărora le strâng prietenește mâna înainte și după partidă. Un străvechi proverb indian glăsuiește astfel: “Jocul de șah este o mare în care un tânțar se poate scălda , iar un elefant se poate îneca.” Pentru a reliefa rolul și importanța, cât și frumusețea neasemuită pe care o ascunde milenarul joc îl vom cita din nou pe fermecătorul Mihail Sadoveanu: “Șahul nu prezintă un interes ardent, el conține în sine o mare plăcere, unită cu o satisfacție pură, ce poate fi asociată unei statui fin cizelate sau unei poezii sublime”.

MOTIVATIA

Copiii care joacă șah de timpuriu au rezultate mai bune la școală, fiind mai dinamici, atenți, au rapiditate în gândire și decizie. Într-o frază putem spune că jocul de șah este ”sportul minții” având în vedere :

- importanța jocului de șah pentru dezvoltarea gândirii elevului;
- dorința de a depista precoce aptitudinile elevilor;
- interesul educatoarelor pentru acest domeniu;
- valorizarea talentului copiilor și a interesului spre acest sport al minții;
- condițiile deosebit de simple pentru învățarea acestui sport și cheltuielile minime pe care le presupune, inițiind proiectul: “ Șahul, sportul minții”.

SCOPUL

- dezvoltarea gândirii logico combinate
- depistarea timpurie a copiilor cu înclinații spre acest domeniu
- eliminarea tracului, emoției de concurs

OBIECTIVE:

- Dezvoltarea atenției distributive, a memoriei vizuale , a rapidității și flexibilității gândirii
- Antrenarea capacității de a lua decizii într-un interval de timp foarte scurt
- Cultivarea spiritului de competiție și integrarea rapidă în atmosfera de concurs
- Formarea spiritului de echipă și a fair-playului

COORDONATORI DE PROIECT:

1. Bălăcian Mihaela – Prof.înv.primar la Școala Gimnazială ”Petru Comarnescu”
2. Wendling Eva Petronela – Prof.înv.primar la Școala Gimnazială ”Petru Comarnescu”
3. Tiron Marcel – Profesor maestru la Clubul Copiilor Gura Humorului
4. Lămășanu Eniko – Director la Școala Gimnazială ”Petru Comarnescu”
5. Macarov Maria – Director la Clubul Copiilor Gura Humorului

RESURSE DE PROIECT

resurse umane:

- învățătoarele grupelor cu sensibilitate pentru ideile propuse prin proiect și cu dorința sinceră de a contribui la aplicarea lor
- copiii “cursanți” cu acordul părinților lor
- reprezentanți ai comunității, părinți

b) resurse temporale - durata proiectului: februarie – iunie 2025

c) resurse financiare:

- sponsorizări
- contribuții ale părinților
- donații

d) resurse de spații pentru derularea activității:

Școala Gimnazială ”Petru Comarnescu”

Clubul Copiilor Gura Humorului

e) resurse materiale:

- informaționale: cărți, pliante,
- platforma <https://www.chesskid.com>
- truse de șah

REZULTATE SCONTATE:

Având în vedere o experiență de 2 ani, cu o întâlnire săptămânală, scontăm:

- desfășurarea concursului "Cupa Iepurașului"- Mini Șah - la Școala Gimnazială "Petru Comarnescu "
- crearea unui curent " pro ȘAH " la nivel școlar;
- prezentarea proiectului la Sesiuni de referate și Comunicări Științifice
- analize periodice ale etapelor proiectului;
- concursuri între clase;
- prezentarea de exemple de bună practică

MEDIATIZARE: pe siteul școlii și pe pagina de facebook

MONITORIZARE:

Aplicarea proiectului trebuie urmărită pas cu pas, până la munca efectivă cu copiii;
 Analiza etapelor derulare efectuate periodic de coordonatorii de proiect
 Dezvoltarea proiectului la nivelul unităților de învățământ prin extinderea grupului țintă;
 Valorizarea experienței dobândite

EVALUAREA PROIECTULUI:

Întocmirea unui raport cu privire la modul de desfășurare a concursului și impactul avut asupra copiilor și părinților.

Discuții și proiecte pentru viitor

Înmânarea diplomelor

Bibliografie

Daniel King – Șahul. De la primele mutări până la șah - mat
 Irina Coralia Candea, Viorel-George Dumitru – O călătorie în lumea șahului
 Andrada Cioteanu, Adrian Stanca – Șahul pentru începători

INTERNET: Site-uri dedicate jocului de șah: www.zone.com , <https://www.chesskid.com/home>

Un joc, o echipă, o viață mai bună

Simona Apăscăriței
CJRAE Botoșani

Există un limbaj pe care îl înțeleg toți oamenii, indiferent de vârstă, cultură sau locul în care trăiesc. Nu este alcătuit din cuvinte, ci din râsete, mișcare, energie și emoție. Acest limbaj se numește joc.

Copilul descoperă lumea prin joc, adolescentul își dezvoltă personalitatea prin joc, iar adultul își regăsește echilibrul prin activități care îi aduc bucurie și libertate. De multe ori, atunci

când viața devine apăsătoare, oamenii caută fără să își dea seama exact ceea ce aveau în copilărie: mișcare, conectare și joacă.

Jocul nu reprezintă doar o modalitate de petrecere a timpului liber. El este o formă de învățare, un mijloc de dezvoltare fizică și emoțională, o terapie naturală și una dintre cele mai simple căi către sănătate și fericire. Într-o societate în care timpul petrecut în fața ecranelor este din ce în ce mai mare, redescoperirea jocului și a mișcării devine o necesitate.

Specialiștii în educație și psihologie consideră jocul una dintre cele mai importante activități pentru dezvoltarea umană. Prin joc, individul învață reguli, își dezvoltă creativitatea și își exersează capacitatea de adaptare. Mișcarea reprezintă orice activitate care implică efort fizic și consum de energie. Aceasta poate lua forma mersului, alergării, dansului, sportului sau a jocurilor recreative. Sportul și activitatea fizică regulată contribuie la:

- dezvoltarea armonioasă a corpului;
- întărirea sistemului imunitar;
- îmbunătățirea funcțiilor cardiovasculare;
- reducerea stresului și anxietății;
- creșterea stimei de sine;
- dezvoltarea spiritului de echipă;
- îmbunătățirea capacității de concentrare și învățare.

Organizația Mondială a Sănătății arată că activitatea fizică regulată reduce riscul bolilor cardiovasculare, diabetului și depresiei și contribuie la îmbunătățirea stării generale de bine. Numeroase studii arată că mișcarea stimulează eliberarea endorfinelor, numite și „hormonii fericirii”. Acestea reduc stresul și contribuie la îmbunătățirea stării emoționale.

În ultimii ani, specialiștii au observat că activitățile fizice desfășurate în grup, precum alergarea, dansul sau jocurile sportive, au efecte benefice asupra sănătății mintale și pot reduce simptomele anxietății și depresiei.

Pentru mulți oameni, jocul și mișcarea devin adevărate forme de terapie. Există persoane care au depășit perioade dificile din viață prin sport, alergare, drumeții sau activități recreative. Mișcarea îi ajută să își recapete încrederea în sine și să privească viața cu optimism.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății:

- aproximativ 31% dintre adulți și 80% dintre adolescenți nu efectuează suficientă activitate fizică;
- între 4 și 5 milioane de decese ar putea fi prevenite anual dacă populația ar fi mai activă fizic;

- activitatea fizică regulată poate reduce riscul de depresie și anxietate cu până la 30%;
- persoanele active au un risc mai scăzut de boli cardiovasculare, diabet și anumite forme de cancer.

Date recente arată și o creștere semnificativă a numărului de persoane de peste 55 de ani care aleg să facă sport și mișcare în mod regulat, demonstrând că stilul de viață activ poate fi adoptat la orice vârstă.

De-a lungul timpului, numeroase persoane au descoperit că schimbarea începe cu un pas, o alergare sau un joc. Există oameni care au început să practice sport după perioade dificile, după probleme de sănătate sau după pensionare și au reușit să își transforme complet stilul de viață. Pentru unii, o simplă plimbare zilnică s-a transformat într-o pasiune pentru drumeții, ciclism sau alergare.

Un exemplu impresionant îl reprezintă doi prieteni de familie care au decis să înceapă să alerge după vârsta de 70 de ani. La început parcurgeau distanțe mici, în parc, doar pentru a face mișcare și a se menține activi. Cu timpul, au descoperit bucuria alergării, și-au îmbunătățit condiția fizică și au început să participe la curse organizate pentru amatori.

Astăzi, aceștia participă la semimaratoane și maratoane, demonstrând că vârsta nu este o limită atunci când există voință și perseverență. Povestea lor inspiră generații întregi și arată că niciodată nu este prea târziu să începi să ai grijă de sănătatea ta.

Într-o tabără de vară, un grup de copii participa la diverse jocuri sportive. Printre ei se afla și un băiat timid, care evita să vorbească și prefera să stea retras. Într-o zi, educatorii au organizat un joc de ștafetă pe echipe. La început, băiatul era nesigur și se temea să nu greșească. Colegii l-au încurajat, l-au aplaudat și i-au spus că este important să participe, nu să fie perfect. În momentul în care a alergat și a predat ștafeta colegului său, întreaga echipă a izbucnit în aplauze. În acea zi nu a câștigat concursul, dar a câștigat ceva mult mai valoros: încrederea în sine și sentimentul că aparține unui grup. De atunci, a început să participe activ la toate jocurile și să lege prietenii. Vedem cum jocul, în special cel de echipă dezvoltă, pe lângă condiția fizică, și empatia, cooperarea, comunicarea și respectul față de ceilalți.

Jocul nu este doar o activitate a copilăriei. El rămâne, de-a lungul întregii vieți, o punte către sănătate, echilibru și fericire. Atunci când alergăm, dansăm, ne jucăm sau facem sport, nu ne antrenăm doar corpul. Ne antrenăm curajul, răbdarea, speranța și capacitatea de a merge mai departe. Uneori, cea mai bună terapie nu începe într-un cabinet, ci pe un teren de joc, pe o alee din parc sau într-o echipă care te încurajează să nu renunți.

Poate că oamenii nu îmbătrânesc pentru că încetează să alerge. De multe ori, ei încetează să alerge și atunci încep să îmbătrânească. Iar cei care păstrează în suflet bucuria jocului rămân

tineri indiferent de vârstă. În fond, jocul nu ne învață doar cum să câștigăm. Ne învață cum să trăim.

Bibliografie

1. Organizația Mondială a Sănătății (WHO) – Physical Activity.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Health Benefits of Physical Activity for Adults.
3. Cucoș, Constantin – *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași.
4. Epuran, Mihai – *Psihologia educației fizice și sportului*, Editura FEST.

Valențele psihopedagogice ale jocului didactic în perioada școlarității mici

prof.înv.primar Jipa Daniela
Școala Gimnazială Nr. 26, Galați

Formarea prin joc incită la acțiune și constituie o premisă pozitivă în pedagogie, implicându-l pe copil în propria sa devenire. Prin imersiunea în universul jocului, elevul devine permeabil la influențele educative ale învățătorului. Celebrul aforism al lui Benjamin Franklin – „*Spune-mi și voi uita, arată-mi și s-ar putea să țin minte, implică-mă și voi înțelege*” – sintetizează perfect imperativul îmbinării muncii cu studiul, prin medierea exercițiului și a jocului, privit ca mijloc esențial de instruire și educație.

Un aport deosebit la fundamentarea acestei teorii l-a avut Jan Amos Komensky (Comenius). Acesta a plasat jocul în centrul demersului instructiv-educativ, susținând că învățământul primar trebuie să se desfășoare de la sine, într-o manieră cvasi-ludică. Comenius sublinia că elevii atrași prin desen, glume și activități recreative vor asimila mult mai facil noțiunile fundamentale despre macrocosmos.

Spre deosebire de trecut, când M. Quintilianus, J. Locke sau J.H. Pestalozzi îi atribuiau doar o semnificație pur funcțională, pedagogia contemporană recunoaște în joc un mecanism complex de asimilare a realității prin prisma activităților proprii ale copilului. Din acest motiv, jocul didactic a devenit una dintre principalele metode active, atractive și eficiente în activitatea zilnică cu preșcolarii și școlarii mici, având rolul de a dinamiza funcțiile fiziologice și psihice ale acestora.

În viziunea psihologului A.N. Leontiev, geneza jocului rezidă în trei trebuințe epistemice fundamentale:

- Necesitatea de mișcare și acțiune fizică a copilului;
- Necesitatea de asimilare a realității și de accesare a surselor informaționale;
- Necesitatea de auto-valorificare a propriei persoane.

Ca activitate de bază centrată pe cunoaștere, jocul devine un vector în structurarea personalității, oferind o cale optimă de autoreglare comportamentală în raport cu regulile asumate și generând contextul ideal pentru autoaprecierea propriilor deprinderi prin comparație cu grupul de semeni.

În mod complementar, D.B. Elconin conceptualizează jocul drept „practică a dezvoltării”, identificând patru funcții majore în perioada copilăriei [6]:

1. Stimularea funcțiilor intelectuale: permite copilului să reconfigureze realitatea conform propriei înțelegeri și creativități.
2. Modelarea proceselor afective: educă autocontrolul emoțional și capacitatea de a reacționa nuanțat la diverse situații.
3. Dezvoltarea procesului motivațional: joacă un rol catalizator în apariția intereselor de cunoaștere.
4. Cultivarea funcției de comunicare: optimizează interacțiunile verbale și relaționale.

Deși enciclopediile pedagogice și anumiți autori reduc uneori jocul la un simplu mijloc de instruire sau o formă distractivă de exersare senzorială, perspectivele moderne confirmă că jocul didactic este o metodă veritabilă de învățare și dezvoltare intelectuală.

Conținutul jocului, după cum afirmă L. Granaci, trebuie să fie în deplină concordanță cu obiectivele și problemele centrale ale curriculumului școlar. La întâlnirea dintre preșcolaritate și școlaritatea mică, această activitate asigură o tranziție lină de la ludic la învățarea sistematică. Potrivit lui I. Cerghit, în acest cadru hibrid, copilul învață sau muncește fiind stimulat direct de satisfacțiile intrinseci ale jocului, înregistrând în final rezultate concrete.

Valoarea majoră a jocului rezidă în facilitarea asimilării, fixării și consolidării cunoștințelor, acționând direct asupra personalității elevului. Ed. Claparede sublinia că jocul reprezintă principala trebuință a copilului, fiind puntea de legătură dintre școală și viață, o activitate care permite trecerea insesizabilă către munca serioasă.

Prin experiența directă asigurată de joc, sunt puse în mișcare capacitățile perceptive și de comunicare. Copiii sunt puși în situația de a identifica soluții imediate pentru continuitatea activității; confruntarea cu ceilalți și cu sine în cadrul unor situații-problemă le îmbogățește trăirile afective și le oferă repere pentru integrarea socială. Majoritatea jocurilor impun adaptarea

conduitei la acțiunile partenerilor și asumarea responsabilității. În acest sens, învățătorul și familia au rolul de a corecta tendințele negative și de a stimula stima de sine și respectul față de ceilalți.

Sintetizând, jocul reprezintă esența copilăriei și se traduce prin: distracție/plăcere, comunicare, mișcare, socializare, cunoaștere, disciplinare și dezvoltare complexă (imaginație, logică, memorie, creativitate și motricitate).

Finalizat întotdeauna printr-un rezultat palpabil, jocul sprijină formarea abilităților de rezolvare de probleme. Așa cum consemnează P. Golu, jocul contribuie intens la educarea generală a copilului și la integrarea sa socială, amplificând reflectarea relațiilor sociale în conștiință și diversificând fondul de conduită potențială.

Introduse strategic în structura lecțiilor, elementele ludice sporesc randamentul clasei și transformă actul predării și al evaluării într-o experiență temeinică și plăcută. În definitiv, gradul de complexitate al jocului unui copil reflectă fidel nivelul său de dezvoltare cognitivă, socială și psihomotorie, rămânând cea mai importantă formă de antrenare a potențialului creator la vârsta școlarității mici.

Bibliografie

1. CERGHIT, I. *Metode de învățământ*. București: E.D.P., 1997
2. CLAPAREDE, É. *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*. (trad.) București: E.D.P., 1975
3. CREȚU, E. *Psihopedagogia școlară pentru învățământul primar*. București: Editura Aramis, 1999

Copiii iubesc mișcarea și natura

Prof.înv.preșcolar Vasilescu Delia Elena
Școala Gimnazială Domnească,Tg.Neamț

Interacțiunea liberă cu elementele naturale favorizează procesele de autoreglare emoțională, deoarece mediile exterioare reduc nivelul de cortizol și induc o stare de calm fiziologic. Copiii care petrec timp în natură manifestă o capacitate crescută de concentrare, fenomen explicat prin teoria restaurării atenției, conform căreia peisajele naturale permit refacerea resurselor cognitive epuizate de sarcinile solicitante. De asemenea, jocul nestructurat în aer liber stimulează creativitatea și flexibilitatea cognitivă, întrucât mediul natural oferă materiale variate și imprevizibile care favorizează explorarea și rezolvarea spontană a problemelor.

Mișcarea copiilor în natură reprezintă un factor esențial în dezvoltarea lor globală, deoarece interacțiunea directă cu mediile naturale activează simultan procese biologice, cognitive și socio-emoționale. Expunerea la spații verzi stimulează sistemul nervos prin varietatea de stimuli vizuali, auditivi și tactili, ceea ce favorizează formarea conexiunilor neuronale și consolidarea funcțiilor executive. Activitatea fizică desfășurată pe suprafețe naturale — iarbă, pământ, denivelări — soliciită mecanisme complexe de echilibru și coordonare, contribuind la maturizarea aparatului locomotor și la optimizarea controlului postural. În același timp, contactul cu microorganisme din sol și aer susține diversitatea microbiomului, un element asociat cu dezvoltarea unui sistem imunitar mai robust. Din perspectivă socială, activitățile în natură facilitează cooperarea, negocierea și dezvoltarea abilităților de comunicare, deoarece copiii sunt nevoiți să colaboreze pentru a gestiona situații dinamice și provocări fizice. În plus, expunerea regulată la mediul natural este asociată cu o reducere a comportamentelor agresive și o creștere a empatiei, probabil datorită efectelor cumulative ale reglării emoționale și ale interacțiunilor sociale pozitive. În ansamblu, mișcarea în natură funcționează ca un catalizator al dezvoltării integrate, oferind un context ecologic în care corpul, mintea și emoțiile se organizează într-un mod coerent și adaptativ. Această formă de activitate nu poate fi substituită complet de mediile artificiale, deoarece natura furnizează o complexitate senzorială și o variabilitate ecologică imposibil de replicat în spații închise. Prin urmare, accesul constant la mișcare în aer liber reprezintă o condiție fundamentală pentru creșterea sănătoasă și echilibrată a copiilor. Relația dintre copii și natură un element esențial în dezvoltarea lor cognitivă, emoțională și socială. În contextul urbanizării accelerate și al expunerii crescute la tehnologie, contactul direct cu mediul natural este din ce în ce mai redus. Studiile din domeniul psihologiei dezvoltării și al ecologiei educaționale arată că această distanță poate avea efecte negative asupra sănătății și comportamentului copiilor. Un prim factor determinant este expunerea timpurie la medii naturale. Conform cercetărilor, copiii care se joacă mult timp în natură, petrec timp în aer liber, dezvoltă o capacitate mai mare de observare, curiozitate și empatie față de organismele vii. Activități precum explorarea pădurilor, observarea plantelor sau interacțiunea cu animalele contribuie la formarea unei conexiuni afective cu natura. Copiii învață prin imitarea adulților, în special a părinților și a cadrelor didactice. Atunci când aceștia manifestă respect față de mediu înconjurător—de exemplu, prin reciclare, reducerea consumului sau participarea la activități ecologice—copiii sunt mai predispuși să adopte aceleași comportamente. Integrarea naturii în procesul educațional formal are un impact semnificativ. Programele școlare care includ activități practice, precum grădinăritul, excursiile tematice sau proiectele de protecție a mediului, stimulează învățarea experiențială, tip de învățare mai eficient decât transmiterea exclusivă a informațiilor teoretice, deoarece aceasta implică participarea activă.

Utilizarea tehnologiei într-un mod echilibrat poate sprijini apropierea de natură. Aplicații educaționale, documentare și platforme interactive pot completa experiența directă, oferind informații suplimentare și stimulând interesul copiilor pentru biodiversitate și fenomenelor din natură. Dezvoltarea unei relații armonioase între copii și natură necesită abordare integrată, baza pe expunere directă, educație practică și exemplu personal. Prin implementarea acestor strategii, putem contribui la formarea unei generații conștiente, educația ecologică este o investiție în viitor: tinerii de azi vor fi decidenții de mâine. O generație educată ecologic va contribui la o societate mai sănătoasă, mai echilibrată și mai conectată cu natura.

Activitățile desfășurate în natură reprezintă o componentă fundamentală în educația copiilor, deoarece mediul natural oferă un cadru unic pentru învățare, explorare și dezvoltare personală. Într-o lume în care tehnologia ocupă tot mai mult timp din viața celor mici, contactul direct cu natura devine nu doar benefic, ci absolut necesar pentru echilibrul lor fizic, emoțional și intelectual. În primul rând, natura stimulează dezvoltarea cognitivă. Copiii care petrec timp în aer liber au ocazia să observe fenomene naturale, să pună întrebări și să descopere prin experiență directă cum funcționează lumea. Ei învață despre plante, animale, climă și ecosisteme într-un mod mult mai profund decât ar putea-o face doar din manuale. Studiile arată că învățarea prin explorare crește capacitatea de concentrare, creativitatea și gândirea critică. Astfel, activitățile în natură devin o formă de educație practică, vie și memorabilă. În al doilea rând, timpul petrecut în natură contribuie la dezvoltarea fizică și emoțională a copiilor. Mișcarea în aer liber, alergatul, cățărutul sau jocurile spontane întăresc musculatura, îmbunătățesc coordonarea și reduc riscul de sedentarism. În același timp, natura are un efect calmant: reduce stresul, anxietatea și agitația, oferind copiilor un spațiu în care se pot relaxa și conecta cu propriile emoții. Sunetele pădurii, lumina naturală și aerul curat creează un mediu care favorizează starea de bine.

Un alt aspect esențial este faptul că activitățile în natură îi ajută pe copii să dezvolte respect și responsabilitate față de mediu. Atunci când plantează un copac, îngrijesc o grădină sau participă la o acțiune de ecologizare, ei înțeleg concret cât de important este să protejăm resursele naturale. Prin experiențe directe, copiii învață că fiecare gest contează și că natura este un sistem fragil, care are nevoie de grijă și atenție. Astfel, se formează viitori adulți conștienți și implicați în protejarea mediului. Nu în ultimul rând, activitățile în natură dezvoltă abilități sociale și spirit de cooperare. Copiii lucrează în echipă, comunică, își împart responsabilitățile și învață să colaboreze pentru atingerea unui scop comun. Fie că explorează un traseu, construiesc un adăpost improvizat sau observă insecte, ei descoperă valoarea colaborării și a prieteniei.

Activitățile desfășurate în natură sunt indispensabile pentru formarea unei generații sănătoase, echilibrate și responsabile. Natura devine un profesor tăcut, dar extrem de eficient, care

Îi învață pe copii lecții pe care nu le vor uita niciodată. Prin contactul direct cu mediul, copiii cresc mai curioși, mai empatici și mai conștienți de rolul lor în protejarea planetei. De aceea, este esențial ca școala, familia și comunitatea să încurajeze cât mai des activitățile în aer liber, oferindu-le copiilor șansa de a descoperi frumusețea și valoarea lumii naturale.

Bibliografie

- Agafiței, Alina. *Ecologie : îndrumător practic* / Alina Agafiței. - Iași , 2018
- Cheptea, Doina. *Micii ecologiști în grădina cu plante* : activități de educație pentru mediu în grădiniță / Doina Cheptea; introducere de Ghena Acatrinei. - Iași, 2017

PROIECT DE ACTIVITATE

Gherle Ramona Florina
G.P.P.Nr.1 Aleșd

Grupa: mijlocie

Domeniul: DPM (Psihomotric)

Disciplina: Educație fizică și sport

Loc de desfășurare: sala de sport a grădiniței

Tema anuală: *Când,cum și de ce se întâmplă?*

Tema săptămânală: *Primăvară,bun venit!*

Tema activității: *Alergăm printre copaci(alergare spre diferite direcții cu oprire, pornire la semnal)*

Tipul activității: predare-învățare

Scopul : dezvoltarea deprinderilor motrice și a aptitudinilor de a realiza exercițiile de alergare printre obstacole spre diferite direcții cu oprire și pornire la semnal

Obiective operaționale:

O1: Să execute toate variantele de mers indicate de educatoare

O2: Să realizeze corect toate exercițiile fizice pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor

O3: Să efectueze corect alergarea ușoară printre cele două obstacole

O4: Să reproducă cele trei exerciții ale jocului de mișcare propus.

4. <i>Parcurs aplicativ (6-7 min)</i>	<p>Alergăm printre copaci de primăvară (alergare spre diferite direcții cu oprire, pornire la semnal)</p> <p>Propunătoarea prezintă copiilor două obiecte (copăcei din polistiren) așezate îndouă zone ale sălii de sport. Pe parcursul drumului realizat printre cele două obstacole, copiii se vor deplasa executând alergarea ușoară. Trebuie să fie foarte atenți la indicațiile oferite de către educatoare.</p>	X2		
5. <i>Revenirea organismului după efort(3 min)</i>	<p>Se realizează exerciții de reglare a respirației și se propune un joc de mișcare (Fii atent la semnal).</p> <p>Copiii, rămași în coloanele de gimnastică și cu propunătoarea în față, trebuie să fie atenți la semnale. Jocul presupune trei exerciții:</p> <p>1.Închide, deschide (închiderea și deschiderea pumnilor)</p> <p>2.Vrăbiuța se întinde (întinderea brațelor)</p> <p>3.Suntem mici (lăsarea pe vine)</p> <p>Cei care nu vor executa exercițiu semnalizat se vor așeza pe bancă.</p>	2-3 minute	În coloanele de gimnastică	
6. <i>Încheierea organizată a activității (1 min)</i>	<p>-Adunarea</p> <p>-Aprecieri și recomandări</p> <p>-Salutul</p>		Linie pe un rând	

Metode didactice: demonstrația, explicația, conversația

Mijloc: exercițiul fizic

Forme de organizare: frontal, pe grupe, individual.

Materiale: 2 copaci de primăvară confecționați din polistiren

Bibliografie:

- Metodica predării educației fizice în ciclul preșcolar.