



ISBN 978-606-767-132-2
ISBN 978-606-27-2797-0
9 786062 727970

ADRIAN URICHIANU • BOGDAN URICHIANU

INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ



ADRIAN URICHIANU
BOGDAN URICHIANU

INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ

Curs pentru studenți



EDITURA UNIVERSITĂȚII „TITU MAIORESCU” • EDITURA HAMANGIU • 2025

ADRIAN URICHIANU

BOGDAN URICHIANU

**INTRODUCERE
ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ
INTEGRATĂ**

CURS PENTRU STUDENȚI

EDITURA UNIVERSITĂȚII „TITU MAIORESCU” • EDITURA HAMANGIU
BUCUREȘTI, 2025

Referenți:

Prof. Univ. Dr. Habil. Veaceslav MANOLACHI

Conf. Univ. Dr. Marius ULĂREANU

Copyright@2025 Editura Universității Titu Maiorescu

Editură recunoscută C.N.C.S.I.S.

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii și autorilor.

Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă, stocată sau

transmisă indiferent prin ce formă, fără acordul prealabil scris al autorilor.

Telefon: 021.330.10.50; Fax: 021.311.22.97; www.utm.ro

Editura Hamangiu SRL

Editură de prestigiu recunoscut în domeniul științelor sociale CNATDCU

Str. Mitropolit Filaret nr. 39-39A, sector 4, București

Tel/Fax: 021.336.04.43; 031.805.80.21

Vânzări: 021.336.01.25; 031.425.42.24

E-mail: redactia@hamangiu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**URICHIANU, ADRIAN ION****Introducere în educația fizică integrată** / Adrian Urichianu, Bogdan

Urichianu. - București : Editura Hamangiu : Editura Universității Titu Maiorescu,
2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-27-2797-0

ISBN 978-606-767-132-2

I. Urichianu, Bogdan

796

NOTĂ AUTORI

Educația fizică integrată reprezintă un pilon esențial al dezvoltării armonioase a studenților în mediul universitar modern. Într-o lume caracterizată de sedentarism și ritmuri accelerate, acest curs își propune să sublinieze importanța mișcării pentru sănătatea fizică și mentală, îmbinând activitatea fizică cu dimensiuni teoretice ce susțin un stil de viață sănătos.

Lucrarea de față este concepută să servească drept ghid pentru studenți, cadre didactice și toți cei interesați de valorile educației fizice. Prin integrarea activităților sportive în viața academică, cursul urmărește să îmbogățească experiența universitară, oferind nu doar beneficii fiziologice, ci și oportunități de creștere socială și personală.

Educația fizică integrată nu înseamnă doar antrenament sau performanță sportivă. Ea încurajează adoptarea unor principii de viață care includ echilibrul, disciplina, respectul față de sine și față de ceilalți. Sperăm ca acest curs să devină o resursă valoroasă, care să inspire participanții să-și cultive nu doar sănătatea, ci și pasiunea pentru mișcare, indiferent de nivelul lor de experiență sau de abilități.

Invităm cititorii să parcurgă acest material cu deschiderea de a explora multiplele beneficii ale educației fizice și cu dorința de a integra activitatea fizică în rutina lor zilnică, ca parte integrantă a unui stil de viață activ și sănătos.

Educația fizică integrată nu este doar o disciplină adiacentă procesului educațional universitar, ci un fundament esențial pentru formarea echilibrată a viitorilor specialiști din diverse domenii. Într-un context global în care problemele de sănătate generate de sedentarism și stresul academic devin din ce în ce mai vizibile, acest curs este conceput să pună accent pe beneficiile multidimensionale ale activității fizice, promovând atât sănătatea fizică, cât și cea mentală.

Educația fizică modernă depășește granițele activităților sportive tradiționale, devenind un instrument complex de dezvoltare personală.

Integrarea acesteia în curriculum-ul studențesc nu are doar un rol recreativ, ci contribuie la:

- Dezvoltarea capacității cognitive: Studiile arată că exercițiile fizice regulate stimulează funcțiile creierului, cum ar fi memoria și atenția, esențiale pentru performanțele academice.
- Managementul stresului: într-o perioadă marcată de presiuni academice, activitatea fizică oferă studenților o cale de a-și descărca tensiunile emoționale și de a-și îmbunătăți starea de spirit.
- Îmbunătățirea socializării: prin sport, studenții dezvoltă abilități precum comunicarea, cooperarea și spiritul de echipă, utile atât pe plan personal, cât și profesional.

Obiectivele cursului

Acest curs își propune să:

1. Crească nivelul de conștientizare cu privire la importanța mișcării în viața de zi cu zi, nu doar ca metodă de menținere a sănătății, ci și ca factor determinant al productivității.
2. Promoveze diversitatea activităților fizice prin adaptarea programelor la interesele și capacitățile individuale ale studenților. De la sporturi de echipă precum fotbal sau baschet, până la activități terapeutice precum yoga sau pilates, toate au un rol important.
3. Integreze noțiuni de sănătate generală și nutriție, astfel încât studenții să-și formeze un stil de viață sănătos pe termen lung.

Structura acestui curs include:

- Module teoretice: explicarea principiilor fiziologice ale mișcării, importanța sănătății posturale și impactul exercițiilor asupra funcționării corpului.
- Exemple de module practice: oferirea unui cadru variat de activități sportive, adaptate atât pentru întreținerea fizică, cât și pentru performanță.

Rolul educației fizice în societatea contemporană. Într-o eră digitalizată, educația fizică devine un refugiu necesar împotriva efectelor nocive ale sedentarismului și ale izolării sociale. Prin sport, studenții pot găsi un echilibru între cerințele academice și nevoile fizice, încurajând:

- O mai bună adaptare la cerințele pieței muncii, prin dezvoltarea abilităților transversale.
- Promovarea unui stil de viață activ, cu beneficii pe termen lung asupra sănătății.

Evaluare

1. Prezență și participare activă (20%): implicare în activitățile practice și teoretice.
2. Proiect practic (30%): crearea unui plan personalizat sau organizarea unei competiții sportive.
3. Test scris (20%): întrebări teoretice din tematica cursurilor predate.
4. Evaluare continuă (30%): progresul individual în activitățile fizice monitorizate.

Acest curs oferă studenților o platformă completă de dezvoltare fizică, mentală și socială. Structurat pentru a răspunde nevoilor actuale ale societății, cursul încurajează o abordare activă și echilibrată a vieții, oferind totodată instrumentele necesare pentru a încorpora principiile unui stil de viață sănătos în rutina zilnică.

Acest curs este mai mult decât un ghid pentru mișcare; este o invitație către un stil de viață integrat și armonios. Sperăm ca studenții să găsească în el atât inspirație, cât și instrumentele practice pentru a înțelege și a valorifica educația fizică în contextul vieții academice și profesionale.

Fie ca acest material să devină un punct de plecare spre o viață activă și plină de energie!

AUTORII

CUPRINS

CURS I. CONCEPTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ INTEGRATĂ.....	1
I.1. Definiția educației fizice integrate.....	1
I.2. Scopurile educației fizice.....	2
I.3. Istoria educației fizice.....	3
I.4. Concepte fundamentale ale educației fizice integrative	4
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	7
CURS II. PRINCIPIILE EDUCAȚIEI FIZICE PENTRU STUDENȚI.....	9
II.1. Principiul progresivității.....	9
II.2. Principiul individualizării.....	10
II.3. Principiul variabilității.....	11
II.4. Principiul recuperării.....	11
II.5. Principiul specificității	12
II.6. Principiul echilibrului.....	13
SEMINAR evaluare continuă a cunoștințelor.....	15
CURS III. DEZVOLTAREA ȘI STRUCTURA CORPULUI UMAN	19
III.1. Anatomia și fiziologia corpului uman.....	19
III.2. Dezvoltarea fizică	20
III.3. Efectele activităților fizice asupra organismului.....	21
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	26
CURS IV. PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE STUDENTEȘTI	29
IV.1. Rolul psihologiei în educația fizică	29

IV.2. Motivația în educația fizică.....	30
IV.3. Dezvoltarea comportamentului motor	31
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	34
CURS V. METODOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE	37
V.1. Planificarea lecției de educație fizică	37
V.2. Strategii de învățare și evaluare	38
V.3. Tehnici de predare adaptate	38
V.4. Utilizarea tehnologiilor în educația fizică	39
Lecția de educație fizică a studenților	40
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	60
CURS VI. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN DIVERSE CONTEXTE	63
VI.1. Educația fizică școlară și cea universitară	63
VI.2. Educația fizică pentru diverse grupe de vârstă și nivel de pregătire	64
VI.3. Educația fizică integrată în curricula multidisciplinară	66
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	74
CURS VII. PREVENIREA ȘI MANAGEMENTUL ACCIDENTĂRILOR ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	77
VII.1. Identificarea riscurilor și prevenirea accidentărilor.....	77
VII.2. Managementul accidentărilor	78
VII.3. Securitatea în activitățile fizice	80
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	91
CURS VIII. ACTIVITĂȚI FIZICE ȘI SPORTURI ADAPTATE	95
VII.1. Sporturi adaptate.....	95

VIII.2. Abordări și metode de integrare a programelor de educație fizică	96
VII.3. Beneficiile sporturilor adaptate	98
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	103
CURS IX. FIZIOLOGIA PERFORMANȚEI	107
IX.1. Fiziologia performanței fizice și sportive	107
IX.2. Evaluarea performanței fizice și sportive	108
IX.3. Factorii care influențează performanța fizică	109
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	115
CURS X. EDUCAȚIA FIZICĂ PENTRU SĂNĂTATE	117
X.1. Educația fizică pentru sănătate.....	117
X.2. Prevenirea bolilor cronice	118
X.3. Promovarea activității fizice în comunitate.....	120
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	125
CURS XI. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ	129
XI.1. Provocările educației fizice în contextul societății moderne ...	129
XI.2. Educația fizică în era digitală.....	130
XI.3. Tendințe și inovații în educația fizică.....	131
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	136
CURS XII. ETICA ȘI RESPONSABILITĂȚILE PROFESIONISTE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	138
XII.1. Codul de etică în educația fizică.....	138
XII.2. Responsabilitatea față de studenți și față de comunitate	139
XII.3. Practici de educație fizică incluzivă și respectuoasă	140
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	145

CURS XIII. CERCETAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	147
XIII.1. Metode de cercetare în educația fizică	147
XIII.2. Studiu de cazuri	148
XIII.3. Analiza datelor și interpretarea rezultatelor	149
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	155
CURS XIV. TENDINȚE ȘI INOVAȚII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ.....	157
XIV.1. Inovații educaționale și tehnologice în educația fizică	157
XIV.2. Educația fizică integrată cu alte domenii	159
XIV.3. Viitorul educației fizice.....	160
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	167
CURS XV. CONCLUZII ȘI PERSPECTIVE VIITOARE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ	171
XV.1. Reflecții asupra importanței educației fizice integrate pentru studenți	171
XV.2. Provocări și oportunități: posibile direcții de dezvoltare în educația fizică	172
XV.3. Dezvoltarea profesională continuă	174
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	179
BIBLIOGRAFIE	183