

Educația timpurie și exercițiul fizic

Mihaela-Liana Faur¹, Mariana Tomceanu², Corina Pantea¹

¹*Universitatea de Vest Timișoara, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

²*Clubul Sportiv școlar Nr.1 Timișoara*

Rezumat

Lipsa de mișcare, solicitările profesionale, poluarea orașelor, toate acestea cumulate, predispun organismul la o serie de tulburări organice și psihice care zdruncină starea de sănătate și în final duc la scăderea capacității de muncă.

Astfel, menținerea unei stări de sănătate optimă, dezvoltarea armonioasă a organismului uman sunt obiective generale ale educației fizice și sportului, iar transpunerea lor în practică necesită din partea profesorului de educație fizică cunoașterea aprofundată a proceselor de dezvoltare și creștere fizică, pentru a folosi în mod eficient strategiile didactice și mijloacele specifice.

La ora actuală se pune problema unei educații timpurii, concept ce se referă la abordarea pedagogică ce acoperă intervalul de viață de la naștere la 6/7 ani.

Lucrarea se dorește a fi o pledoarie pentru practicarea exercițiului fizic, sub diferitele sale forme de practicare, la nivelul vârstei de 3-6/7 ani.

Cuvinte cheie: educație timpurie, exercițiu fizic, gimnastică, joc