

ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER PE TEREN REDUS

CURS PENTRU STUDENȚII FACULTĂȚII
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



RISOPRINT

Cluj-Napoca • 2026

ISBN 978-973-53-3706-3



9 789735 337063

MILON ALEXANDRA GABRIELA

MILON ALEXANDRA GABRIELA

**ACTIVITĂȚI MOTRICE
DE TIMP LIBER PE TEREN REDUS**

CURS PENTRU STUDENȚII FACULTĂȚII
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca 2026

Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint

*Editura RISOPRINT este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cncs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorilor și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN 978-973-53-3706-3

**ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER
PE TEREN REDUS
CURS PENTRU STUDENȚII FACULTĂȚII
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Autor
MILON ALEXANDRA GABRIELA

Director editură: GHEORGHE POP

CUPRINS

Curs 1. Activități motrice de timp liber – concept fundamentale și terminologice	9
Curs 2. Rolul și efectele activităților motrice de timp liber asupra organismului	18
Curs 3. Efortul fizic în activitățile motrice de timp liber	26
Curs 4. Sedentarismul și promovarea unui stil de viață activ	36
Curs 5. Organizarea activităților motrice pe teren redus	43
Curs 6. Tipuri de activități de timp liber	51
Curs 7. Traseele applicative și ștafetele	62
Curs 8. Activități sportive adaptate pe teren redus	70
Curs 9. Sporturi reactive practicate pe teren redus	75
Curs 10,11,12,13. Rolul activităților motrice de timp liber pe teren redus în dezvoltarea calităților motrice	81
Curs 14. Activități motrice de timp liber pe teren redus adaptate la diferite tipuri de deficiențe	110
Bibliografie	114

Introducere

Transformările la nivel social, apărute în ultimele decenii, care au dus la scăderea nivelului de activitate fizică, motivat de creșterea timpului pe care copiii îl petrec în fața gadgeturilor, au dus la modificarea tipurilor de activități fizice practicate de oameni. În această situație, activitățile motrice de timp liber câștigă din ce în ce mai mult teren în detrimentul activităților fizice clasice, ducând la o modalitate eficientă de valorificare a timpului liber prin mișcare, socializare și dezvoltare personală. Aceste activități de timp liber duc la menținerea unei stări de sănătate optime, la îmbunătățirea capacității funcționale a organismului și la formarea unor deprinderi de practicare independentă și permanentă a exercițiului fizic.

Activităților recreative au la bază o multitudine de forme de practicare, dintre care cele desfășurate pe teren redus se remarcă prin accesibilitate, flexibilitate și posibilitatea adaptării la diferite categorii de participanți. Utilizarea unor spații de dimensiuni reduse permite organizarea eficientă a activităților atât în unitățile de învățământ, cât și în cluburi sportive, baze de agrement sau centre comunitare, fără a fi necesară existența unor infrastructuri complexe. În același timp, aceste activități favorizează implicarea unui număr mare de participanți, stimulează interacțiunea socială și dezvoltă spiritul de echipă, cooperarea și respectarea regulilor.

Disciplina **„Activități motrice de timp liber pe teren redus”** urmărește formarea viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului, oferindu-le cunoștințele teoretice și competențele practice necesare organizării, conducerii și evaluării unor programe motrice adaptate diferitelor contexte educaționale și recreative. Cursul pune accent pe înțelegerea principiilor metodice care stau la baza organizării activităților, pe adaptarea conținuturilor în funcție de particularitățile grupului și pe utilizarea creativă a resurselor materiale și spațiale disponibile.

Conținutul acestui curs este structurat astfel încât, fundamentele teoretice să se îmbine cu aplicațiile practice, oferind studenților repere metodologice pentru planificarea și desfășurarea activităților motrice de timp liber pe teren redus. Sunt abordate aspecte referitoare la rolul și funcțiile activităților recreative, clasificarea acestora, principiile organizării, particularitățile metodice ale diferitelor jocuri și activități sportive adaptate, precum și modalități de evaluare a participării și eficienței programelor implementate

Un obiectiv important al cursului îl constituie dezvoltarea capacității studenților de a proiecta activități motrice atractive, sigure și eficiente, orientate spre participarea activă a tuturor celor implicați. În acest sens, sunt promovate metode moderne de instruire, bazate pe învățarea prin experiență, cooperare, rezolvarea de probleme și stimularea creativității, elemente care răspund cerințelor actuale ale procesului educațional și ale educației permanente. Nivelul de creativitate al viitorilor profesori de educație fizică sau antrenori este de o reală importanță, în vederea atragerii spre mișcare a unui număr cât mai mare de participanți.

Prin abordarea interdisciplinară propusă, cursul evidențiază relația dintre activitatea fizică, sănătate, educație și integrare socială, subliniind faptul că timpul liber reprezintă o oportunitate valoroasă pentru dezvoltarea armonioasă a individului. Totodată, acest curs își propune să contribuie la formarea unei culturi a mișcării și la consolidarea competențelor profesionale ale viitorilor profesori de educație fizică, antrenori și specialiști în domeniul activităților recreative, capabili să răspundă provocărilor societății contemporane prin promovarea unui stil de viață activ și sănătos.

Cursul 1. Activitățile motrice de timp liber – concepte fundamentale și terminologie

- Definirea activităților motrice de timp liber
- Clasificarea activităților motrice
- Conceptul de loisir
- Funcțiile activităților de loisir
- Particularitățile activităților desfășurate pe teren redus

Activitățile de timp liber reprezintă ansamblul de acte și acțiuni motrice realizate în scopul relaxării, destinderii, potrivit dorințelor și înclinațiilor individului. Aceste activități variază în funcție de opțiunile și motivațiile fiecăruia. Astfel, ele se pot clasifica în: activități care presupun efort fizic sau intelectual, statice sau dinamice, cele practicate în cadrul activităților cotidiene, în mediul în care locuiește persoana sau în aer liber/natură. Pertecerea timpului liber este diferită de la o societate la alta, de la o cultură la alta, de la o familie la alta, în funcție de interesele și aptitudinile fiecăruia. Există patru tipuri de activități:

AL - activitățile corporale ludice, de joc (lat. ludus) aparțin atât copilăriei, cât și vârstelor ulterioare, constituind un complex de mijloace care satisfac nevoile de mișcare ale ființei umane sub formele cele mai variate: de la jocuri de simulare (mimicry) sau amețeală (ilinx), la cele cu caracter de luptă (agon) sau șansă (alea).

AG - activitățile corporale gimnice (lat. gymnas) sunt orientate spre autoperfecționare, efectuate de regulă benevol și cuprinse în: gimnastica de bază, gimnastica aerobică, jogging, cu funcții de autodezvoltare și sanogenetice.

AA - activitățile corporale agonistice (lat. agon) continuă cu mijloace mult mai variate, caracteristica de întrecere a unor jocuri. Sunt o trecere de la joc la sport și, în același timp, la întrecerea cu sine pe care o realizează activitățile gimnice cu orientare spre autodezvoltarea armonioasă și autoperfecționare.

AR - activitățile corporale recreative (lat. recreatio), efectuate în timpul liber, dețin mai mult decât celelalte (poate în egală măsură cu cele ludice) funcțiile de divertisment, destindere, odihnă activă, recreere, refacere psihică și formare.

Activitățile de timp liber pe teren redus sunt importante pentru profesorul de educație fizică și foarte des utilizate de acesta în ora de educație fizică. În cadrul acestor activități de timp liber intră: jocuri de mișcare, trasee aplicative, ștafete, etc.

Din punct de vedere educațional, activitățile motrice de timp liber contribuie la dezvoltarea armonioasă a individului, la îmbunătățirea capacității motrice și funcționale, la reducerea efectelor sedentarismului și la promovarea unui stil de viață activ și sănătos. Ele pot fi practicate individual sau în grup, în spații amenajate sau în aer liber, sub formă de jocuri sportive, activități recreative, exerciții de fitness, drumeții, ciclism, badminton, tenis, volei, minifotbal și alte discipline adaptate scopului recreativ.

În contextul disciplinei universitare, **Activitățile motrice de timp liber pe teren redus** sunt definite ca fiind totalitatea activităților fizice și jocurilor sportive desfășurate pe suprafețe de dimensiuni reduse, organizate în scop recreativ, educativ și de dezvoltare a capacităților motrice, favorizând participarea activă, accesibilitatea și interacțiunea socială a practicanților. Acestea se caracterizează prin reguli simplificate, număr redus de participanți și adaptarea spațiului și a materialelor la obiectivele activității.

În cadrul activităților de timp liber pe teren redus putem încadra mai multe forme de practicare, cum ar fi: jocuri de mișcare, trasee aplicative, ștafete.

Jocurile de mișcare

Definiție: Activități ludice (de joacă) care implică mișcare, reguli simple și scopuri distractive sau educative.

Scop: Dezvoltarea calităților motrice (viteză, rezistență, forță, îndemânare, coordonare), dar și a spiritului de echipă, a atenției, memoriei, concentrării și a fair-play-ului.

Acestea au rolul de a stimula imaginația, cât și percepțiile asupra culorii, mărimii și greutății obiectelor. Sunt foarte importante pentru dezvoltarea abilităților sociale prin respectarea unor reguli comune pentru toți participanții și satisfac nevoile copilului de acțiune într-o lume imaginată de el însuși.

Sunt numite și jocuri dinamice și sunt acele activități care se desfășoară atât la exterior, cât și la interior și vin cu un set de reguli ce trebuie respectate de cei mici.

Există mai multe categorii de jocuri, în funcție de abilitatea fizică principală: care au la bază deprinderile motrice de bază și utilitar applicative (săritură, alergare, mers, aruncare și prindere, cățărare-coborâre, echilibru, transport de greutate, târâre).

Acestea dezvoltă motricitatea copilului și îi oferă șansa de a-și dezvolta independența, lucrul în echipă, spiritul de fair-play. Cooperarea cu colegii de joacă este un aspect important în astfel de activități, la fel precum și asumarea responsabilității într-un grup. Mai sunt denumite și jocurile copilăriei și putem spune că sunt o variantă a activității de joc. Baza jocului de mișcare o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de un subiect (temă, idee) și parțial îngrădite de reguli.

Prin intermediul jocurilor de mișcare se urmărește adaptarea participanților la diferitele dificultăți sau obstacole care apar pe parcursul participării.

Exemple de jocuri de mișcare:

Prinsa, baba oarba, rațele și vânătorii, sticluța cu otravă, țările, urmărirea, 7 pietre, veverițele, mingea pe pod, etc.

Caracteristici:

Se bazează pe reguli de joc, nu pe performanță fizică.

Accentul e pe distracție și participare activă.

Pot fi folosite la orice vârstă (în special la copii).

Exemple:

„Ursul doarme”, „Șoarecele și pisica”, „Podul de piatră”

Traseele aplicative

Definiție: Succesiuni de **probe motrice** (exerciții) aranjate într-un traseu, care trebuie parcurse într-o anumită ordine și care urmăresc o anumită tehnică de realizare.

Scop: Dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice, dar și a capacității de orientare și coordonare.

Parcursurile (traseele) aplicative sunt exerciții aplicative specifice, nespecifice și acrobatice, combinate și aranjate într-o ordine logică. În alcătuirea parcursurilor aplicative, sunt respectate particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al executanților, iar elementele care le alcătuiesc trebuie să fie cunoscute, permițând alegerea celui mai potrivit

procedeu de rezolvare a sarcinii concrete impuse de parcurs. Parcursurile aplicative au influență directă asupra calităților motrice (viteză, forță, rezistență, îndemânare), dezvoltând viteza de reacție, de deplasare, orientarea în spațiu, prezența de spirit, creativitatea în alegerea soluțiilor de parcurgere rapidă a traseului, etc. De multe ori profesorul de educație fizică, antrenorul poate folosi traseele aplicative pentru a verifica dacă copiii și-au însușit corect anumite elemente tehnice.

Caracteristici:

Fiecare participant parcurge traseul individual.

Accentul este pus pe execuția corectă a elementelor de pe traseu și parcurgerea completă a acestuia.

Poate fi cronometrat (dar nu neapărat), se pot face întreceri între mai multe grupe sau între mai mulți copii.

Exemple de probe într-un traseu:

Alergare printre jaloane, trecere peste o bancă de gimnastică, cățărare pe o scară, aruncarea unei mingi într-o țintă, târâre pe sub o bară, sărituri în cercuri sau locuri marcate, etc.

Ștafetele

Definiție: Forme de activitate sportivă în care mai multe echipe concurează, iar fiecare membru efectuează o parte din sarcină, predând „ștafeta” următorului.

Scop: Dezvoltarea vitezei, spiritului de echipă, reacției rapide și cooperării.

Reprezintă un concurs sportiv la alergări, înot etc., care constă în parcurgerea unei distanțe regulamentare, fracționată în patru părți egale, de către o echipă compusă din patru persoane, care străbat succesiv distanța repartizată, cu obligația marcării schimbului de ștafetă (obiect portabil, semnal vizual sau auditiv).

Caracteristici:

E competitivă — se urmărește viteza și coordonarea echipei.

Fiecare membru trebuie să își facă partea cât mai repede, fără greșeli.

Există o transmitere de sarcină (predarea ștafetei sau atingerea colegului).

Exemple:

Ștafeta cu alergare (clasică)

Ștafeta cu obiecte (minge, baston, sac etc.)

Ștafeta cu obstacole (alergare + sărituri + aruncări)

Deși jocurile de mișcare, traseele aplicative și ștafetele par asemănătoare pentru că toate implică activitate fizică, ele au scopuri, structuri și reguli diferite.

Conceptul de loisir (din limba franceză *loisir* = timp liber) se referă la totalitatea activităților desfășurate în mod liber ales de o persoană în afara obligațiilor profesionale, școlare sau familiale, cu scopul de a obține relaxare, recreere, dezvoltare personală, socializare sau satisfacție personală.

În literatura de specialitate, loisirul este definit ca o componentă esențială a stilului de viață, care permite individului să își utilizeze timpul disponibil într-un mod plăcut și benefic pentru sănătatea fizică, psihică și socială.

Caracteristicile loisirului

- este practicat în timpul liber, după îndeplinirea obligațiilor cotidiene;
- presupune participare voluntară, fără constrângeri;
- urmărește relaxarea, recreerea și recuperarea după activitatea profesională sau școlară;
- contribuie la dezvoltarea personală, socială și culturală;
- poate include activități fizice, sportive, culturale, artistice, turistice sau recreative.

În domeniul educației fizice și sportului, conceptul de loisir se referă la practicarea activităților motrice în timpul liber, în scopul menținerii sănătății, îmbunătățirii condiției fizice, dezvoltării relațiilor sociale și petrecerii active a timpului liber. Astfel, activități precum jocurile de mișcare, ștafetele, jocurile sportive, drumețiile, ciclismul sau fitnessul reprezintă forme de loisir activ.

Funcțiile loisirului

Principalele funcții ale loisirului sunt:

- **funcția recreativă** – oferă relaxare și destindere;
- **funcția compensatorie** – reduce efectele oboselii și ale stresului;
- **funcția educativă** – dezvoltă cunoștințe, deprinderi și valori;

- **funcția socială** – facilitează comunicarea și integrarea în grup;
- **funcția de dezvoltare personală** – stimulează creativitatea, autonomia și echilibrul emoțional;
- **funcția de promovare a sănătății** – contribuie la menținerea unei bune condiții fizice și psihice.

În concluzie, loisirul reprezintă utilizarea liberă și voluntară a timpului disponibil pentru activități care produc satisfacție, recreere și dezvoltare personală, iar în contextul educației fizice constituie cadrul principal pentru practicarea activităților motrice de timp liber și adoptarea unui stil de viață activ și sănătos.

Particularitățile activităților motrice de timp liber pe teren redus

Activitățile motrice de timp liber pe teren redus reprezintă o categorie distinctă de activități fizice, caracterizate prin adaptarea spațiului, a regulilor și a organizării pentru a răspunde nevoilor de recreere, socializare și dezvoltare motrică ale participanților. Principalele particularități sunt:

1. Practicare în spații de dimensiuni reduse

Se desfășoară pe terenuri mai mici decât cele regulamentare sau în spații adaptate (săli de sport, curți școlare, parcuri, terenuri multifuncționale).

Permit utilizarea eficientă a infrastructurii disponibile.

2. Accesibilitate ridicată

Pot fi practicate de persoane de toate vârstele și nivelurile de pregătire fizică.

Nu necesită infrastructură complexă sau echipamente costisitoare.

3. Caracter recreativ

Principalul scop este petrecerea activă și plăcută a timpului liber.

Accentul este pus pe satisfacția participării, relaxare și destindere, nu exclusiv pe performanță.