

**Voinea Andreea
Dominteanu Teodora
Iacobini Adrian**

**EDUCATIE FIZICĂ SI SĂNĂTATE:
REPERE TEORETICE ȘI APLICAȚIVE
PENTRU STUDENȚII DE LA ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ**



**Risoprint
2026
Cluj-Napoca**

Voinea Andreea
Dominteanu Teodora
Iacobini Adrian

Educație fizică și sănătate:

**repere teoretice și aplicative pentru studenții
de la învățământ la distanță**

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2026

Toate drepturile rezervate autorului & 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 autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul 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 978-973-53-3609-7

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SĂNĂTATE:
repere teoretice și aplicative pentru studenții
de la învățământ la distanță**

Autori:

**Voinea Andreea
Dominteanu Teodora
Iacobini Adrian**

Director editură: GHEORGHE POP

Versiunea disponibilă online pdf reprezintă o variantă restrânsă (extras) și nu lucrarea în integralitatea sa.

Referenți științifici:
*Prof. univ. dr. Dan-Cristian Mănescu
Conf. univ. dr. Neagu Narcis*

COLECȚIA PALESTRA SCIENTIA

CUPRINS

Cuvânt înainte	8
1. INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT	9
1.1. Rolul și definițiile educației fizice	9
1.2. Semnificația sportului	10
1.3. Diferența dintre educația fizică și sport	10
1.4. Obiectivele educației fizice	11
1.5. Beneficiile educației fizice în mediul universitar	11
2. IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE	12
2.1. Rolul activității fizice pe termen lung	12
2.2. Recomandările OMS privind activitatea fizică	12
2.3. Conceptul de „active living”	13
3. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN SISTEM ONLINE / ÎNVĂȚĂMÂNT LA DISTANȚĂ	15
3.1. Delimitări conceptuale și context educațional	15
3.2. Particularitățile educației fizice în mediul online	15
3.3. Avantaje ale educației fizice la distanță	16
3.4. Impactul educației fizice la distanță asupra sănătății mintale și rolul în reducerea izolării sociale	16
3.5. Limite și dificultăți specifice	17
3.6. Rolul profesorului în educația fizică la distanță	18
3.7. Rolul studentului: autonomie și auto-monitorizare	18
3.8. Condiții de siguranță și recomandări metodice	18
3.9. Integrarea educației fizice în stilul de viață al studentului	19
4. MIJLOACELE SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE	20
4.1. Exercițiul fizic	20
4.2. Clasificarea exercițiilor fizice	20
4.3. Tipuri principale de exerciții fizice	23
4.4. Mijloace specifice: procedeele de refacere a capacității de efort și aparatura de	

specialitate	25
5. NOȚIUNI DE BAZĂ DE ANATOMIE	28
5.1. Sistemul osos	28
5.2. Sistemul articular	31
5.3. Sistemul muscular	32
5.4. Tipuri de contracții musculare	37
5.5. Postura și rolul aparatului locomotor	37
6. FIZIOLOGIA EFORTULUI	40
6.1. Sistemul cardio-respirator în timpul efortului	40
6.2. Respirația în activitatea fizică	41
6.3. Reacții imediate și adaptări pe termen lung ale organismului	42
6.4. Valori orientative ale răspunsului cardio-respirator la efort	43
7. EFORTUL ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV	46
7.1. Definirea efortului	46
7.2. Efortul în educație fizică vs. efortul în antrenamentul sportiv	46
7.3. Efortul și apariția oboselei	48
7.4. Triada efort – oboseală – refacere	49
7.5. Dinamica efortului în lecția de educație fizică	49
7.6. Rolul profesorului și auto-monitorizarea studentului	50
8. CARACTERISTICILE GENERALE ALE EFORTULUI	52
8.1. Volum, durată și frecvență	52
8.2. Intensitate și densitate	53
8.3. Complexitate, orientare și tip de efort	53
8.4. Criterii de clasificare a efortului fizic	56
8.5. Metode de refacere după efort	61
9. STRUCTURA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ	64
9.1. Organizarea activității	64

9.2. Încălzirea	65
9.3. Partea fundamentală	66
9.4. Revenirea după efort	67
9.5. Adaptarea lecției pentru activitatea independentă	68
10. PRINCIPII SPECIFICE ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ	70
10.1. Principiul solicitării gradate a organismului	70
10.2. Principiul solicitării optime	71
10.3. Principiul frecvenței și duratei solicitării	73
11. CALITĂȚILE MOTRICE DE BAZĂ	76
11.1. Viteza	76
11.2. Capacitățile coordinative (îndemânarea)	78
11.3. Forța	82
11.4. Rezistența	85
11.5. Suplețea (mobilitatea articulară și elasticitatea musculară).....	87
12. DEPRINDERI, PRICEPERI ȘI OBIȘNUINȚE MOTRICE	91
12.1. Deprinderile motrice	92
12.2. Priceperile motrice	96
12.3. Obișnuințele motrice	99
12.4. Relația dintre deprinderi, priceperi și obișnuințe motrice în viața studentului.....	101
13. PROGRAME APLICATIVE ȘI INDIVIDUALIZAREA ACTIVITĂȚII FIZICE PENTRU STUDENȚII DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LA DISTANȚĂ	103
13.1. Repere metodice pentru organizarea activității fizice în regim independent	103
13.2. Programe aplicative în funcție de nivelul de pregătire și de nevoile funcționale ale studentului	104
13.3. Tipuri de programe de activitate fizică realizabile în regim independent	108
13.4. Planificarea activității fizice: repere săptămânale, lunare și semestriale.....	111
13.5. Individualizarea și adaptarea activității fizice	113

14. TEHNOLOGIILE DIGITALE UTILIZATE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ LA DISTANȚĂ.....	115
14.1. Platforme educaționale și medii de învățare.....	115
14.2. Resurse video și demonstrația motrică în mediul online.....	116
14.3. Aplicații de monitorizare a activității fizice	117
14.4. Dispozitive wearable: pulsometru, smartwatch, pedometru.....	119
14.5. Avantaje și limite ale tehnologiilor digitale.....	120
14.6. Condiții tehnice minime pentru profesor și student	121
15. EVALUAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ LA DISTANȚĂ.....	123
15.1. Conceptul de evaluare	123
15.2. Particularitățile evaluării în mediul online	124
15.3. Metode și instrumente de evaluare	126
15.4. Criterii de evaluare	127
15.5. Autoevaluarea și responsabilizarea studentului.....	128
16. NUTRIȚIA ȘI HIDRATAREA STUDENTULUI ACTIV	132
16.1. Principii generale de alimentație	132
16.1.1. Indicele de masă corporală – reper orientativ al statusului ponderal	134
16.2. Alimentația înainte și după efort.....	135
16.3. Hidratarea	136
16.4. Greșeli frecvente și comportamente de risc.....	137
16.5. Relația dintre alimentație, studiu și activitate fizică.....	138
16.6. Suplimente, shake-uri proteice și alegeri informate	139
17. CONCLUZII GENERALE	141
18. BIBLIOGRAFIE	142
19. ANEXE	149
Anexa 1. Model de jurnal de activitate fizică	149

Anexa 2. Scala Borg explicată pentru student	151
Anexa 3. Fișă de autoevaluare.....	152
Anexa 4. Listă de siguranță pentru activitatea la domiciliu	153
Anexa 5. Model de portofoliu al studentului	155

Cuvânt înainte

Prezentul volum, *Educație fizică și sănătate: repere teoretice și aplicative pentru studenții din învățământul la distanță*, a fost elaborat din necesitatea de a oferi un suport de studiu coerent, accesibil și adaptat specificului formării universitare în regim de învățământ la distanță.

În domeniul educației fizice, resursele didactice elaborate special pentru această formă de organizare a studiilor sunt extrem de puține, iar în multe situații lipsesc materiale structurate unitar, concepute explicit pentru nevoile studenților care nu participă constant la activități practice desfășurate în cadru instituțional. De aici rezultă dificultatea reală de a corela conținuturile teoretice cu exigențele activității motrice independente, ale auto-monitorizării efortului și ale formării unor deprinderi de practicare autonomă a exercițiului fizic.

Lucrarea de față își propune să răspundă acestei nevoi academice și formative, oferind studenților un cadru de referință care îmbină informația științifică de bază cu orientări aplicative utile în activitatea individuală. Conținutul a fost structurat astfel încât să faciliteze înțelegerea rolului educației fizice în menținerea sănătății, însușirea noțiunilor fundamentale de anatomie și fiziologia efortului, precum și formarea unei conduite responsabile față de mișcare, efort și stil de viață activ.

În același timp, lucrarea urmărește să susțină dezvoltarea autonomiei studentului, condiție esențială în învățământul la distanță. În absența prezenței directe și constante a cadrului didactic, studentul este chemat să înțeleagă, să planifice și să regleze propriul comportament motric, iar acest demers presupune existența unor materiale didactice clare, relevante și adaptate contextului său de învățare.

Prin urmare, acest volum se constituie ca suport informativ și ca instrument de orientare metodică, având menirea de a contribui la consolidarea unei culturi a mișcării, a sănătății și a responsabilității personale în rândul studenților din învățământul la distanță.

Autorii își exprimă speranța că această lucrare va acoperi un gol existent în literatura didactică de specialitate și va constitui un reper util atât pentru studenți, cât și pentru cadrele didactice implicate în organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică în sistem online și la distanță. Aceștia precizează că au contribuit în mod egal la elaborarea prezentei lucrări, participând echilibrat la conceperea, structurarea și redactarea acesteia. În egală măsură, mulțumesc tuturor celor care, direct sau indirect, au sprijinit finalizarea acestui proiect editorial.

1. INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT

În România, educația fizică și sportul sunt activități de interes național, protejate și susținute de stat¹. Practicarea lor este un drept fundamental, garantat fără discriminare tuturor persoanelor, iar instituțiile educaționale și sportive au obligația de a asigura condiții de participare.

1.1. Rolul și definițiile educației fizice

Educația fizică este o componentă esențială a educației generale, contribuind la dezvoltarea armonioasă a individului pe plan fizic, motric, intelectual, afectiv și social. Ea reprezintă o sinteză a experienței istorice privind activitatea fizică și se manifestă ca o cale importantă pentru formarea personalității și îmbunătățirea calității vieții.

Valoarea educației fizice se reflectă în dezvoltarea :

- cunoașterii – informații despre corp, mișcare și sport;
- calităților motrice – forță, rezistență, mobilitate, coordonare;
- deprinderilor motrice – diversificarea posibilităților de mișcare;
- stării de bine – emoții pozitive, bucurie, detensionare psihică.

Educația fizică este o activitate orientată spre dezvoltarea potențialului biologic al omului și spre integrarea optimă în societate. Ea contribuie la o națiune mai sănătoasă și mai activă, adresându-se simultan corpului și psihicului prin educația prin mișcare.

În sinteză, educația fizică este o activitate motrică organizată sau independentă, orientată spre optimizarea potențialului fizic și psihic al individului și spre creșterea calității vieții prin mișcare, cunoaștere și socializare.

1.2. Semnificația sportului

Sportul este un fenomen complex al societății moderne, care îmbină dimensiunea educativă, recreativă și competițională.

Componenta esențială a sportului este competiția, care presupune atât confruntarea performanțelor, cât și existența unor condiții egale pentru participanți. În acest context, obținerea performanței urmărește atât procesul de pregătire, progresul și efortul depus în timp, cât și rezultatul final.

¹ Legea 69/2000 - Legea educației fizice și sportului

Sportul este definit prin acțiuni motrice codificate, organizate pe ramuri și discipline, fiecare având reguli proprii care uniformizează și structurează întrecerea. Prin participarea organizată sau independentă, sportul contribuie la dezvoltarea fizică și psihică, la creșterea încrederii în sine și la menținerea unei stări bune de sănătate. Acesta reprezintă un cadru valoros pentru formarea atitudinilor de relaționare: cooperare, respect, responsabilitate, autodepășire și integrare în comunitate. Practicat la nivel amator sau de performanță, sportul favorizează relațiile interumane și dezvoltă comportamente sociale apreciate.

1.3. Diferența dintre educația fizică și sport

Educația fizică și sportul sunt strâns legate și folosesc mișcarea ca mijloc principal de acțiune, însă reprezintă domenii distincte, cu scopuri și funcții diferite.

- Educația fizică este o componentă a sistemului educațional și urmărește dezvoltarea armonioasă a individului. Ea este orientată spre formarea unor deprinderi motrice de bază, îmbunătățirea sănătății, cultivarea atitudinilor pozitive față de mișcare și integrarea socială. Accentul cade pe procesul de învățare, pe participarea tuturor și pe progresul personal.
- Sportul se caracterizează prin întrecere, performanță și specializare. Obiectivul său central este compararea și depășirea performanțelor, în confruntare directă cu alți competitori sau prin autodepășire. În sport, selecția și specializarea sunt caracteristice, iar succesul este măsurat prin rezultatul final și prin nivelul performanței atinse.

Tabel 1. Educație fizică vs. sport

Criteriu	Educație fizică	Sport
Scop principal	Dezvoltare globală și sănătate	Performanță și competiție
Participare	Deschisă tuturor	Selectivă.
Accent	Învățare	Performanță
Rol social	Formativ, educativ	Afirmare
Organizare	Sistem educațional	Structuri sportive, federații

Educația fizică este universală și formativă, contribuind la creșterea calității vieții, în timp ce sportul pune accent pe performanță și competiție, fiind practicat atât la nivel de masă, cât și de înaltă performanță. Cele două domenii sunt complementare: educația fizică asigură baza motrică și atitudinală, iar sportul oferă contextul dezvoltării la un nivel superior.

1.4. Obiectivele educației fizice

Obiectivele educației fizice urmăresc:

- menținerea unei stări optime de sănătate;
- favorizarea dezvoltării fizice armonioase;
- dezvoltarea capacității motrice generale;
- educarea calităților motrice de bază și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specific unor ramuri sportive;
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- dezvoltarea armonioasă a personalității.

1.5. Beneficiile educației fizice în mediul universitar

Educația fizică oferă studenților oportunități pentru menținerea sănătății și dezvoltarea personală într-o perioadă marcată de solicitări intelectuale intense și schimbări majore în stilul de viață. Prin activitățile motrice desfășurate regulat, tinerii își pot îmbunătăți starea de sănătate, își pot crește capacitatea de efort și își pot forma obiceiuri sănătoase pe termen lung, prevenind sedentarismului.

Pe lângă efectele asupra condiției fizice, educația fizică are un rol semnificativ în gestionarea stresului și echilibrarea ritmului de studiu. Activitatea fizică facilitează relaxarea psihică, crește nivelul de energie și contribuie la o mai bună concentrare în activitățile academice.

În mediul universitar, educația fizică promovează o dimensiune socială: studenții interacționează, cooperează și își dezvoltă abilități relaționale prin participarea la jocuri și activități sportive. Spiritul de fair-play, responsabilitatea, comunicarea și capacitatea de a lucra în echipă sunt competențe valoroase pentru viitoarea profesie pe care aceștia o vor îmbrățișa.

Prin oferirea unui cadru variat de mișcare și experiențe sportive, educația fizică poate stimula descoperirea unor noi pasiuni și menținerea unui stil de viață activ după finalizarea studiilor.

2. IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE

Educația fizică are un rol esențial în prevenția unor afecțiuni cronice și în dezvoltarea unei națiuni mai sănătoase și mai productive prin promovarea unei atitudini pro-active pe termen lung. Aceasta reprezintă un element indispensabil pentru creșterea calității vieții și pentru bunăstarea societății.

2.1. Rolul activității fizice pe termen lung

Practicarea regulată a activităților fizice are un impact decisiv asupra sănătății și calității vieții, atât în perioada studenției, cât și în etapele ulterioare ale vieții. Mersul activ, exercițiile fizice sau practicarea unor sporturi contribuie la prevenirea numeroaselor afecțiuni asociate sedentarismului, precum bolile cardiovasculare, obezitatea, diabetul sau durerile musculo-scheletale.

Pe termen lung, activitatea fizică susține funcțiile vitale ale organismului, îmbunătățește postura, mobilitatea și forța musculară, optimizând activitățile cotidiene. De asemenea, o rutină motrică regulată ajută la menținerea greutateii corporale și la optimizarea funcțiilor metabolice.

Mișcarea contribuie la echilibrul psihic, reduce stresul, anxietatea și riscul de depresie, îmbunătățește somnul și capacitatea de concentrare. Participarea la activități sportive dezvoltă simțul disciplinei, crește încrederea în sine și încurajează interacțiunea socială, facilitând un stil de viață activ și pozitiv.

Practicată constant, activitatea fizică devine un element cheie pentru menținerea sănătății, prelungirea vieții active și dezvoltarea unei atitudini responsabile față de propria stare de bine.

2.2. Recomandările OMS privind activitatea fizică

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a stabilit ghiduri clare referitoare la cantitatea și tipul de mișcare necesare pentru menținerea sănătății². Conform recomandărilor actuale, adulții cu vârsta între 18 și 64 de ani — categorie în care se încadrează și majoritatea studenților — ar trebui să includă în rutina lor:

- *Activități de efort aerobic:*

² World Health Organization. (2020).

- minim 150–300 de minute pe săptămână de activitate fizică aerobă de intensitate moderată (ex: mers alert, ciclism lejer, dans, înot)

sau

- 75–150 de minute pe săptămână de activitate fizică aerobă de intensitate ridicată (ex: alergare rapidă, antrenamente HIIT, sporturi dinamice).

** Activitățile pot fi combinate pentru atingerea nivelului optim.*

▪ *Exerciții pentru forța musculară:*

- cel puțin 2 zile pe săptămână,
- implicând grupuri musculare majore (brațe, trunchi, picioare),
- la intensitate moderată sau ridicată

▪ *Limitarea comportamentului sedentar:*

OMS subliniază importanța:

- reducerii timpului petrecut în poziție așezată;
- pauzelor active în perioadele lungi de studiu sau activitate la calculator.

Mișcarea, indiferent de intensitate sau durată, reprezintă un câștig pentru organism; creșterea treptată a efortului contribuie la rezultate și mai bune.

Tabel 2. Recomandări OMS pentru activitatea fizică la adulți

Tip activitate	Frecvență	Beneficiu principal
Aerobic moderat	150–300 min/săptămână	Sănătate cardiovasculară
Aerobic intens	75–150 min/săptămână	Rezistență crescută
Forță musculară	2 zile/săptămână	Tonus, protecție articulară
Pauze active	Zilnic	Reducerea sedentarismului

2.3. Conceptul de „active living”

„Active living” reprezintă un stil de viață în care mișcarea este integrată în mod natural în activitățile cotidiene ^{3,4}. Este vorba despre alegerea constantă a variantelor care favorizează activitatea fizică: mersul pe jos în locul deplasărilor cu mijloace auto, utilizarea scărilor în locul liftului, implicarea în activități recreative și mișcare în timpul liber, nu neapărat ore de antrenament structurat.

³ Government of Western Australia, Department of Health. (f.a.).

⁴ Kent County Health Connect. (f.a.).