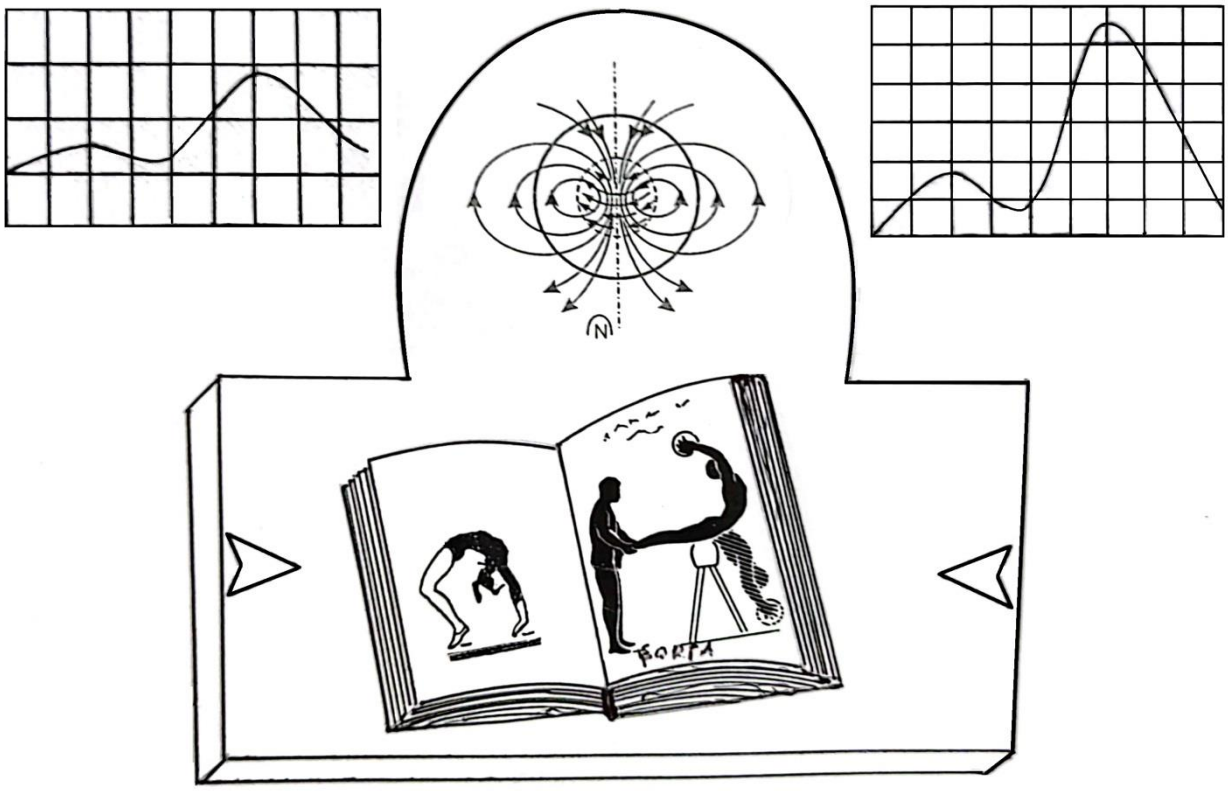
Teodor Grimalschi *Natalia Nastas*

Incursiune în lexicografia psihopedagogică și biopsihoenergetică a praxiologiei științei mișcării

(glosar metodologic explicativ român-englez)



Chișinău, 2025

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

Teodor Grimalschi ***Natalia Nastas***

Incursiune în lexicografia psihopedagogică și Biopsihoenergetică a praxiologiei științei mișcării

(glosar metodologic explicativ român-englez)

Chișinău, 2025

Aprobat la Senatul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport (Proces verbal al Ședinței din 2.05.2024, nr.), în calitate de glosar metodologic explicativ român-englez în domeniul praxiologiei psihopedagogiei și biopsihoenergiei a științei mișcării.

Recenzenți: ***Dorgan Viorel***, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar.

Vicol Dragoș, doctor habilitat în filologie, profesor universitar.

Tehnoredactare computerizată: *Romaniuc Iana.*

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Grimalschi Teodor,

Incursiune în lexicografia psihopedagogică și Biopsihoenergetică a praxiologiei științei mișcării; (glosar metodologic explicativ român-englez) / Teodor Grimalschi, Natalia Nastas; Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. – Chișinău : [S.n.], 2025 (Foxtrot). – 404 p. : fig.

Text paral.: lb. rom., engl. – Bibliogr.: p. 401-404 (47 tit.). – [60]ex.

ISBN 978-9975-89-324-4.

37:796.012(038)=135.1=111

G 86

Tipar: Tipografia „Foxtrot”SRL

Argument

la publicarea glosarului metodologic explicativ român-englez:
„Incursiune în lexicografia psihopedagogică și biopsihoenergetică a praxiologiei științei mișcării”, de autori: Teodor Grimalschi, dr. în șt. ped., profesor universitar și
Natalia Nastas, doctor în științe ale educației, conferențiar universitar.

Această incursiune a fost elaborată în mod specializat transdisciplinar și necesar de informare pentru elevii și studenții sistemului de educație, indiferent de gradul lor de pregătire lingvistică, care vor să însușească mai temeinic vocabularul didactic al disciplinelor psihopedagogice, medico-biologice și psihoenergetice prin intermediul lecțiilor instructiv-educative studiate conform curriculumului specializat în vigoare.

O bună parte lucrarea se adresează și cadrelor didactice de specialitate care vor găsi structurate și sistematizate datele informaționale necesare pentru desfășurarea activităților practico-teoretice cât mai atractive, mai interesante și în studierea limbii engleze, ce este mai reprezentativă și mai pe largă circulație europeană.

Prezentarea lexicologică și lexicografică a termenilor limbii române și engleze este un demers profesional biopsihopedagogic dificil și obligatoriu în același timp, pentru formarea competențelor specifice în domeniul disciplinelor educației fizice și sportului în aspect transdisciplinar, să-și diversifice vocabularul, în general, să-și lărgească orizontul cunoașterii lingvistice profesionale, a limbajelor diferitor discipline implicate.

Incursiunea în opera lexicografiei vocabularului fundamental, fiind ***fonul*** principal de cuvinte, este structurată în corelație strânsă cu textul în sens didactic instructiv-explicativ. De asemenea, subliniem în mod special introducerea unor termeni – expresii și locațiuni din diverse discipline de studiu care susțin și completează seria lexicală al vocabularului instructiv – didactic. Folosirea lucrării de față le va permite subiecților să cunoască diverse modalități de noțiuni și definiții specifice cu care se confundă psihopedagogia și biopsihoenergia practicii sportive. Demersurile întreprinse, abordările și conexiunile realizate valorifică o perspectivă centrată pe demersurile intelectuale, psihomotorii și afective ale subiectului, demersuri care reprezintă dimensiune majoră în abordările transdisciplinare ale științei mișcării.

Dragoș Vicol, doctor habilitat
în filologie, profesor universitar

RECENZIE

la glosarul metodologic explicativ român-englez:

„Incursiune în lexicografia psihopedagogică și biopsihoenergetică a praxiologiei științei mișcării”, de autori: Teodor Grimalschi, dr. în șt. ped., profesor universitar și Natalia Nastas, doctor în științe ale educației, conferențiar universitar.

Experiența de activitate pedagogică a demonstrat că fenomenul comunicării didactice în formarea personalității umane în domeniul științelor mișcării s-au intensificat fiind posibile complexitatea și caracterul dinamic de învățământ în maniere pluri -, inter - și transdisciplinare la nivel integrativ.

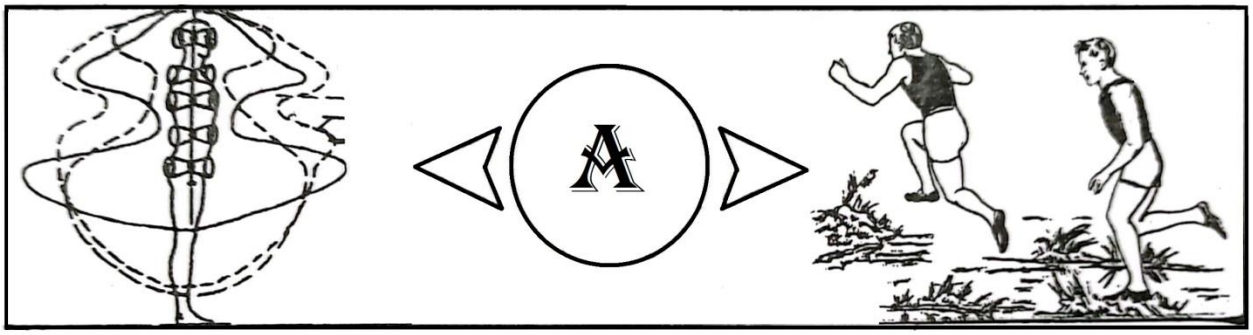
Sistemul științelor integrative evidențiază procesul de unificare, sistematizare și generalizare a multiplelor specializări dezvoltate prin științele educației. Psihopedagogia integrativă al domeniului comunicării didactice este produsul unui demers metodologic ce are ca obiectiv valorificarea informațiilor, a reflecțiilor critice a produselor practice dezvoltate disciplinar și interdisciplinar în cadrul unei ședințe a educației unificatoare.

Științele psihopedagogice și biopsihoenergetice constituie structura sistemului de învățământ integrativ-aplicativ în pedagogia comunicării educaționale, pedagogia sportului (a artei gimnasticii, atletismului, jocurilor sportive, a fitness-ului, a luptelor etc.), pedagogia medicală, psihologia energetică, medicina energetică, kinetoterapie, managementul educației, metodicele predării-învățării-evaluării disciplinelor din planul de învățământ.

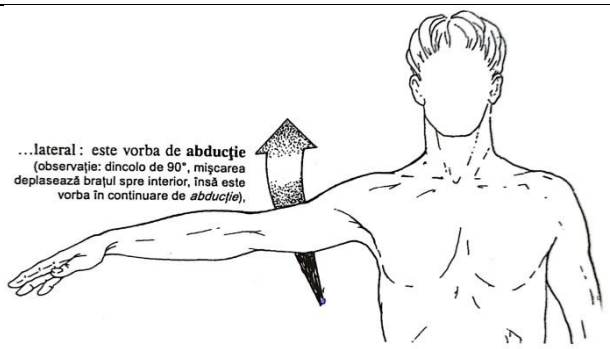
Ținând cont de specificul disciplinelor de studiu, de metodicile proprii de predare-învățare și de posibilitățile de construire a lucrării, argumentăm tot mai convingător statutul lucrării ca știință integrativ-aplicativă în psihopedagogia comunicării didactice și bioenergetică în praxiologia științei mișcării, poate mai mult la nivelul pragmatic-lexicografic care stabilește principiile și metodele practice de întocmire a dicționarelor explicative, în vederea argumentării incursiuni cum ar trebui să fie, ca teorie normativă și realizarea practică – ceea ce se face în aspect operațional lexicografic.

Elaborată glosarului metodologic explicativ român-englez în scopul de a oferi în mod praxiologic real o bază informațională din diferite domenii psihopedagogice și biopsihoenergetice, în vederea îndeplinirii obiectivelor specifice de cunoaștere științifică, lucrarea oferă descrieri ample prin explicații atât teoretic, practic atât și grafic (după necesitate) cu traducere în limba de comunicare engleză, ce remarcă în special finalitatea, fiind îmbunătățirea procesului de predare și formării competenței de comunicare într-o limbă străină, racordate la cerințele europene și internaționale, bazat pe Portofoliul European al Limbilor (PEL, 2001).

Viorel Dorgan, dr. habilitat în științe pedagogice, profesor universitar



Abandon, abandonare – părăsirea unei persoane, a echipei, a unui proces de formare, a unei activități din diverse motive: disconfort psihic; de mediu; de regim; condiții și altor particularități individuale, sociale și morale.	**Abandonment** – leaving a person, a team, a training process, an activity for various reasons: mental discomfort; environmental; regime; conditions and other individual, social and moral particularities.
Abatere – îndepărtare de la poziția corectă, de la direcția unei probleme de cercetare inițială, abaterea variabilei statistice.	**Deviation** – removal from the correct position, from the direction of an initial research problem, deviation of the statistical variable.
Abdomen – regiune a corpului, între torace și bazin, în care se găsesc stomacul, ficatul, pancreasul, splina, rinichii și intestinul cu existență energetic – informațională.	**Abdomen** - part of the body, between the thorax and the pelvis, where the stomach, liver, pancreas, spleen, kidneys and intestine are found with energetic - information existence.
Abducție – de la mușchi abductor care îndepărtează un membru (brațele, picioarele sau un segment de membru) de axul median al corpului până la 90^0 în lateral, spre exterior este vorba de abducție [5, p.113].	**Abduction orthosis** – from an abductor muscle that moves a limb (arms, legs or a limb segment) away from the median axis of the body side to 90^0, outwards is abduction [5, p.113].
 …depărtarea umărului de coloana vertebrală (mișcare ce îl antrenează și anterior): **abducție**,	*away from the median line of body is coalled abduction*
 *– îndepărtînd-o de linia mediană a corpului se numește* **abducție**. Exemplu: abducția umărului.	*example: shoulder abduction* *…distance of the shoulder from the spine:abduction*

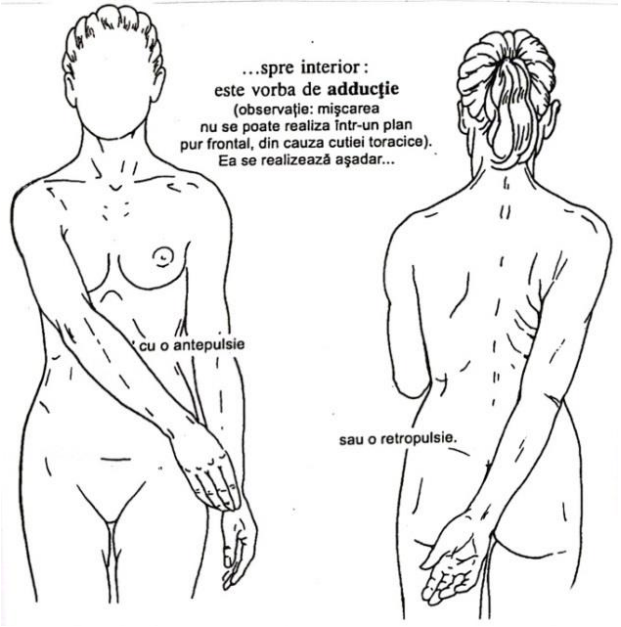
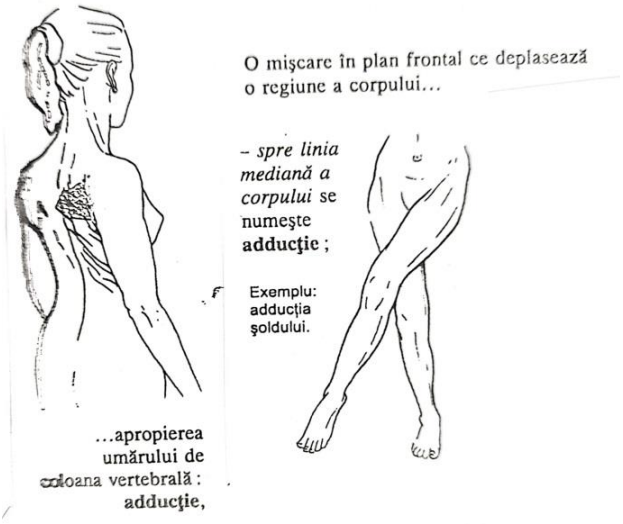
	*side: it is about abduction(remark: beyond 90, the arm moves inside, but it is still abduction*
Abilitate – calitate a celui care execută acțiunea rapid și precis, o anumită activitate dobândită și calitativă cu un consum redus de energie, îndemânare în efectuarea acțiunii, iscusință, pricepere, dibăcie.	**Ability** - quality of the one who performs the action quickly and accurately, a certain acquired and qualitative activity with low energy consumption, skill in performing the action, cleverness, ability, finess.
Aborda – a începe studierea unei probleme, discuta, a trata un subiect de specialitate spre aplicare în practică.	**Approach** – to start studying a problem, discuss, deal with a specialized topic for application in practice.
Absolut – desăvârșit, perfect, indiscutabil, precis, sigur. O idee absolută, o mișcare perfectă, un răspuns sigur, exact.	**Absolute** – consummate, perfect, indisputable, precise, certain. An absolute idea, a perfect move, a sure, exact answer.
Abține – a se opri, a se reține (a-și stăpâni comportamentul în situații extremale). A se abține de execuție a unui element tehnic riscant. Abținere, reținere (a manifesta stăpânire, în ipoteza dată care contrazice gândirea logică în mod evident).	**Abstain** – to stop, to restrain oneself (to control one's behavior in extreme situations). To stop the execution of a risky technical element. Abstain, restrain (to show mastery, in the given hypothesis which contradicts logical thinking obviously).
Abuz, exces – exces de putere, fără de măsură, exagerat (despre o acțiune de exercitare a unei forțe fizice asupra unui fenomen, a unei persoane etc.).	**Abuse, excess** - excess of power, without measure, exaggerated (about an action of exercising a physical force on a phenomenon, a person, etc.).
Accelera – a grăbi, a urgenta, a crește, a mări, a spori, urgentare a unui lucru important.	**Accelerate** - to hasten, to hurry, to increase, to boost, to enhance, to hurry something important.
Accepta – a aproba un proiect didactic, o mișcare eficientă, o metodă de instruire, a admite la lecție, la examen.	**Accept** - to approve a didactic project, an effective movement, an instructional method, entry to the lesson, exam.

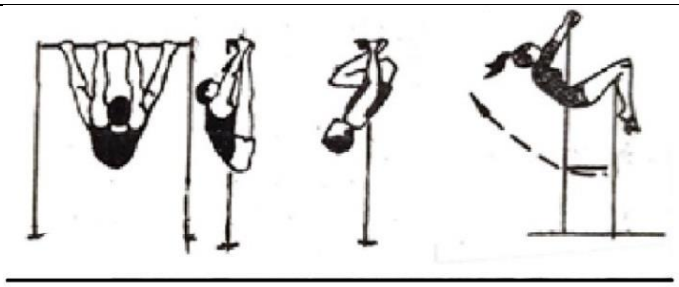
Accident – eveniment neprevăzut cu consecințe grave, provocat de neglijență, neatenție, nerespectarea unor norme de securitate, reguli tehnice sau condiții nefaste inevitabile, având loc pe neașteptate, din motivul pregătirii fizice, psihice, funcționale la nivel scăzut, dar și însușirea incorectă a exercițiilor specifice, a incompetenței. **Aclimatizare** – proces de modificare a organismelor vii, în urma căruia rezultă o corelare a structurii morfologice și a funcțiilor fiziologice ale viețuitoarelor în raport cu factorii de mediu. Acomodare, adaptare, deprindere, obișnuire. În kinesiologie se prezintă *adaptări cronice*: adaptarea pentru forță, adaptarea neurală a forței și adaptarea musculară a forței [38, p.590-597]. **Activitate fizică** – noțiunea cea mai generală ca sens este kinetologia = cea „activitate fizică” fiind separate în ceea ce privește obiectivele de bază și practica de lucru [38, p.24-25]. Există 3 tipuri de activități fizice de bază care au evoluat filogenetic în milioane de ani. Acestea sunt: *1. Postura. 2. Locomoția. 3. Manipularea* inclusiv completăm cu *4. Comunicarea.* *Postura*, adică activitatea fizică prin care se menține poziția unui corp, în vederea poziției inițiale a corpului și a segmentelor corpului din care se începe exercițiul, raportul acestuia cu mediul și raportul între segmentele corpului. *Locomoție* – schimbarea permanentă a raportului dintre corp și mediul înconjurător.	**Accident** – an unforeseen event with serious consequences, caused by negligence, inattention, non-compliance with safety rules, technical rules or unavoidable adverse conditions, occurring unexpectedly, due to low physical, mental, functional training level, but also incorrect acquisition of specific exercises, incompetence. **Acclimatization** – process of modification of living organisms, resulting in a correlation of the morphological structure and physiological functions of living creatures in relation to environmental factors. Accommodation, adaptation, habituation, accustom. In kinesiology, *chronic adaptations* are presented: force adaptation, neural force adaptation and muscular force adaptation [38, p.590-597]. **Physical activity** - the most general notion in meaning is kinesiology = "physical activity" being separated in terms of basic objectives and work practice [38, p.24-25]. There are 3 basic types of physical activity that have evolved phylogenetically over millions of years. These are: 1. *Posture.* 2. *Locomotion.* 3. *Manipulation* inclusive we complete with 4. *Communication.* *Posture*, the physical activity by which the position of a body is maintained, in view of the initial position of the body and the body segments from which the exercise starts, its relationship with the environment and the relationship between the body segments. *Locomotion* – the permanent change in the relationship between the body and the environment.

Manipularea permite mobilizarea și utilizarea obiectelor din mediu. Aceste trei aspecte au tangență cu kinetologia, educația fizică și sportul. *Comunicarea* este transmiterea de informații. Activitatea fizică trebuie analizată și sub aspect ontogenetic sub raport biologic al dezvoltării și cel social. Analiza ontogenetică biologică a activității fizice este o problemă medicală și implicit kinesiologică având patru etape: a*) mobilitate*; b) *stabilitate*; c) *mobilitate controlată*; d) *abilitate*. **Activitate** – ansamblu de acte fizice, intelectuale, morale, estetice și morale făcute în scopul obținerii unui rezultat de la activ – dinamic, energetic cu folosirea sistematică a forțelor proprii într-un anumit domeniu cu participare activă și conștientă – activitate pedagogică/didactică, extrașcolară etc. **Actualiza** – a face ceva să corespundă cerințelor prezentului, de la actual, contemporan, nou, recent la o viziune modernă, (a fi) de actualitate, (a fi) în pas cu timpul în raport cu viitorul. **Acțiune** – desfășurare a unei activități, cea mai mare subunitate a activității, efectul acțiunii, influența acțiunii asupra unui fenomen fizic. Este planul unui demers al gândirii sau acțiunii prin care se urmărește un scop sau câștigarea unor abilități sau aptitudini (educația), operații care conduc spre atingerea obiectivelor legate de trebuință, dorință, interes și situații, în vederea efectuării unei cercetări concrete. Acțiunea	*Manipulation* allows the mobilization and use of objects in the environment. These three aspects are related to kinesiology, physical education and sports. *Communication* is the transmission of information. Physical activity must also be analyzed from an ontogenetic aspect under the biological and social relation of development. The biological ontogenetic analysis of physical activity is a medical and implicitly kinesiological problem having four stages: a*) mobility; b) stability;c)controlled mobility; d) skill.* **Activity** - a set of physical, intellectual, moral, aesthetic and moral acts done in order to obtain an active - dynamic, energetic result with the systematic use of one's own forces in a certain field with active and conscious participation- - pedagogical/didactic, extracurricular activity etc. **Update** – to make something meet the requirements of the present, from current, contemporary, new, recent to a modern view, (to be) current, (to be) in step with the times, in relation to the future. **Action** – performance of an activity, the largest subunit of the activity, the effect of the action, the influence of the action on a physical phenomenon. It is the plan of an approach of thinking or action by which a goal is pursued or the acquisition of skills or abilities (education), operations leading to the achievement of objectives related to need, desire, interest and situations, in order to carry out a concrete research. The educational/ didactic action the

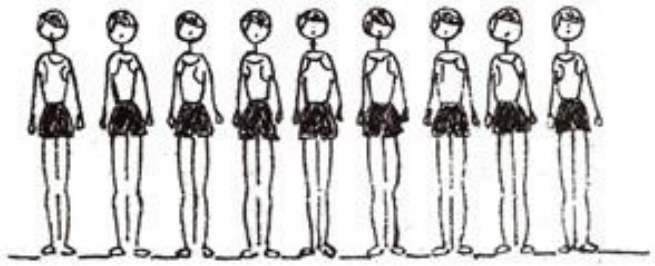
educațională/ didactică principalul subsistem al activității pedagogice.	main subsystem of the pedagogical activity.
Acumula – capacitatea și procesul psihic de fixare, întipărirea și păstrarea în rezervorul memoriei a informațiilor pentru înmagazinarea cunoștințelor, priceperilor cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor în memorie astfel încât energia cunoașterii înmagazinată să poată fi apoi eliberată prin acțiune. Acumularea de cunoștințe este funcția principală implicată în mijloacele intelectuale ale unui subiect și în personalitatea sa. Odată cu acumularea de cunoștințe are loc reorganizarea în ansamblu a acestora. [15, p.201].	**Acquire** – the mental capacity and process of fixing, imprinting and keeping in memory information for storing knowledge, knowledge skills, abilities in memory so that the energy of the stored knowledge can then be released through action. The acquisition of knowledge is the main function involved in a subject's intellectual means and personality. Along with acquring knowledge, their overall reorganization takes place. [15, p.201].
Acupresura – tehnica terapeutică și medicală înrudită cu acupunctura, implică 14 meridiane care exprimă conductibilitatea energiei, fapt ce exprimă o optică energetistă [15, p.46-47].	**Acupressure** – the therapeutic and medical technique related to acupuncture, involves 14 meridians that express the conductivity of energy, a fact that expresses an energetic perspective [15, p.46-47].
Acupunctura – tratament complex bazat pe harta celor 14 meridiane energetice vitale, legate de unele stări funcționale și psihice. Punctele meridianelor pot fi excitate și prin ultrasunete, căldură, radiații lazăr, masaje sub apă cu jet (curent de apă sub presiune de diverse vibrații) [15, p.47-48].	**Acupuncture** – complex treatment based on the map of the 14 vital energy meridians, related to some functional and mental states. Meridian points can also be excited by ultrasound, heat, laser radiation, massages under water with a jet (water current under pressure of various vibrations) [15, p.47-48].
Acuratețe – grijă deosebită, atenție mare, exactitate în executarea unui lucru încredințat, a unei munci terapeutice, în executarea corectă a exercițiilor ce pot influența asupra stării de sănătate fizică, psihică și funcțională.	**Accuracy** - special care, great attention, accuracy in the execution of an entrusted task, a therapeutic work, in the correct execution of exercises that can influence the state of physical, mental and functional health.
Adapta – proces complex proiectat și	**Adapt** – a complex process designed and directed in order to create

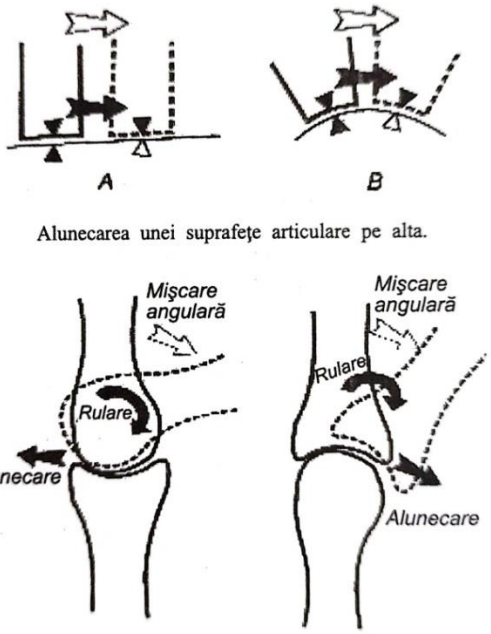
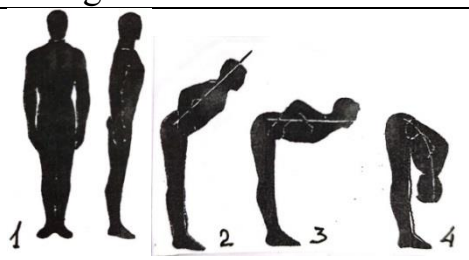
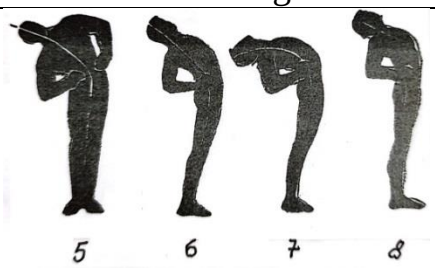
dirijat în vederea realizării unor raporturi dintre personalitate și mediul. Din punct de vedere psihologic, funcțional, fizic și intelectual adaptarea marchează tendința de echilibru necesar între procesele de acomodare, aclimatizare, de deprindere și nivelul interacțiunii permanente existente biopsihoenergetice între om și realitate.	relationships between personality and environment. From a psychological, functional, physical and intellectual point of view, adaptation marks the necessary balance trend between the processes of accommodation, acclimatization, habituation and the level of permanent bio-psychoenergetic interaction between man and reality.
Adenozindifosfat – substanță biochimică de natură fosfatică, azotată, neproteică, existentă în compoziția mușchilor, având rol important în contracția acestora.	**Adenosine diphosphate** - biochemical substance of a phosphatic, nitrogenous, non-protein nature, existing in the composition of muscles, having an important role in their contraction.
Adenozintrifosfat – substanță biochimică, existentă în compoziția mușchilor și construind sursa de energie necesară contracției acestora.	**Adenosine triphosphate** – biochemical substance, existing in the composition of muscles and building the energy source necessary for their contraction.
Admirabil – sentiment de încântare, de stimă, de excelență, de o execuție superbă, ca proces afectiv. Este mai durabil decât emoția și mai puțin violent decât pasiunea și are la bază o organizare a experienței emoționale în care intervin caracteristici ce pot fi de ordin intelectual, moral sau estetic, de unde derivă cele trei categorii de sentimente: *intelectuale, morale, estetice* (de exemplu, compoziție de minune, execuție superbă, minunată, răspuns la prima întrebare extraordinar) etc.	**Admirable** – feeling of delight, esteem, excellence, superb execution, as an affective process. It is more durable than emotion and less violent than passion and is based on an organization of the emotional experience in which characteristics that can be intellectual, moral or aesthetic intervene, where the three categories of feelings derive: *intellectual, moral, aesthetic* (eg great composition, superb execution, wonderful, answer to the first question superb) etc.
Adrenalină – $C_9H_{13}O_3IV$, hormon secretat de glandele suprarenale obținut stimulator puternic al mușchiului inimii, determinând vasodilatarea coronarelor, vasoconstrucția tegumentului, mucoaselor și viscerelor, stimulând sistemul ascendent și punând scoarța	**Adrenaline** – $C_9H_{13}O_3IV$, a hormone secreted by the adrenal glands obtained as a strong stimulator of the heart muscle, causing vasodilation of the coronary arteries, vasoconstriction of the skin, mucous membranes and viscera, stimulating the ascending system and putting the cerebral cortex

cerebrală în alertă (a da alarma, a anunța ivirea unui pericol). **Adducție** – mișcare efectuată de un mușchi aductor, spre interior, de la poziția de 90^0 a membrului spre direcția în sus sau în jos [5, p.113].	on alert (to raise the alarm, to announce the arrival of danger). **Adduction** – movement performed by an adductor muscle, inward, from 90^0 position of the limb in the upward or downward direction [5, p.113].
	
Adversar – concurent, partener de întrecere într-o competiție sportivă, o echipă adversară, cu ajutorul cărora se introduce în analiza tehnicilor corporale, se modernizează spre progres. **Afectivitate** – trăire diferențiată, ca stare de situații, evenimente, persoane, emoții, sentimente, totalitatea pasiunilor care caracterizează viața sufletească a cuiva, față de situații și conținuturi de comunicări în care se participă. **Agață, agățare** – poziție de atârnat, prinzându-se cu vârfurile picioarelor de obiectul de atârnare, de sub genunchi sau cu un genunchi în poziția atârnat agățat cu vârfurile, atârnat agățat de sub genunchi.	**Adversary** – competitor, competing partner in a sports competition, an opposing team, with the help of which one enters into the analysis of body techniques, modernizes towards progress. **Affectivity** - differentiated experience, as a state of situations, events, people, emotions, feelings, the totality of passions that characterize someone's soul life, compared to the situations and contents of communications in which they participate. **Hanging** - hanging position, grasping with the toes of the hanging object, from below the knee or with one knee in the hanging position hanged with the toes, hanging from below the knee.



Alergare – transformarea mișcării de la pași lenți, obișnuiți la pași care obțin produsul translației cu viteză, datorită respingerii de la sol și forței flexiei dorsale a gleznei și labei piciorului [5, p.14]. Este utilizată în viața cotidiană, la probele sportive de atletism, gimnastică, jocuri sportive, utilizând multiple procedee: obișnuită – pe loc și în mișcare, cu balansarea picioarelor, ridicarea coapselor, cu pas saltat, alăturat, cu sărituri, pași gigantici, cu întoarceri, accelerare, cronometrată, cu jocuri, ștafete, în diferite poziții ale corpului, pe obstacole și sub obstacole, prin apă etc. [22, p.48-52].	**Running** – the transformation of the movement from slow, ordinary steps to steps that obtain the product of moving with speed, due to the rejection from the ground and the force of dorsiflexion of the ankle and foot [5, p.14]. It is used in everyday life, in athletics, gymnastics, sports games, using multiple methods: regular - on the spot and in motion, with swinging legs, lifting thighs, with leaping step, side by side, with jumps, giant steps, with turns, acceleration, timed, with games, relays, in different body positions, on and under obstacles, through water, etc. [22, p.48-52].
Alertă – a da alarma, a anunța ivirea unui pericol. A intra în stare de alarmă, reieșind din diverse situații extreme, de limită a sentimentelor.	**Alert** - to give the alarm, to announce the arrival of a danger. To enter into a state of alarm, emerging from various extreme situations, bordering on feelings.
Alibi – dovadă de nevinovăție rezultată din constatarea că, la data săvârșiri unei infracțiuni, crime, traume de o foarte mare varietate și gravitate, cel socotit vinovat se află în altă parte decât la locul săvârșirii ei. Este un mijloc de apărare față de o învinuire, care aduce în sprijin un alibi. Poate fi utilizat în domeniul educației fizice și sportului, antrenament aerob și anaerob la efort, antrenament medical științific, ca element de esență al kinetoterapiei.	**Alibi** – proof of innocence resulting from the finding that, at the time of commission of a crime, infringement, trauma of a very wide variety and gravity, the one considered guilty is somewhere other than the place of its commission. It is a defense against an accusation, which supports an alibi. It can be used in the field of physical education and sports, aerobic and anaerobic exercise training, scientific medical training, as an essential element of kinetotherapy.

Aliniere – acțiunea de a (se) alinia și rezultatul ei, cu valoare de organizare. Aliniați-vă! Refaceți alinierea în altă formă. Este un procedeu de front, de adunare, într-o formație de linie pe un rând. La comanda „Aliniere!” executanții, afară de primul, întoarce capul la dreapta și se aliniază, în așa fel, ca fiecare să vadă pieptul al patrulea de la sine. Se execută comenzile: „Aliniere la stânga!”, „Aliniere la dreapta!”, „Aliniere la mijloc!” întorcând capul spre mijlocul frontului, în cadrul asistenței profesorului.	**Line up** – the act of aligning and its result, with organizational value. Line up! Redo the line up in another form. It is a front process, of gathering, in a line formation in a row. At the command "Line up!" the performers, except for the first one, turn their heads to the right and line up, in such a way that each one sees the fourth chest from himself. The commands: "Line up to the left!", "Line up to the right!", "Line up to the middle!" are executed, turning the head towards the middle of the front, as part of the teacher's assistance.
	
Aliniere în formație de raport, cu interval de o lățime de palmă.	*Line up in rapport group, spaced a palm width apart.*
Alipire – acțiunea de a (se) alipi, a se alătura, după mărirea intervalului sau distanței dintre executanți în cadrul desfășurării și strângerii formației.	**Join** – the action of (re) joining, after increasing the interval or distance between the performers during the deployment and gathering the group.
Alternativ – care revine unul după altul la intervale (aproximativ) regulate, egale. În educația fizică se utilizează coloană alternativă, linie pe un rând alternativ, în același context în toate ramurile de sport și antrenament aerob în kinetoterapie.	**Alternately** – which returns one after the other at (approximately) regular, equal intervals. In physical education alternate column, line on an alternate row is used in the same context in all sports and aerobic training in kinetotherapy.
Alunecarea – este o mișcare intracapsulară care se realizează în condițiile unei articulații congruente cu suprafețe articulare fie plate, fie lin curbe.	**Sliding** – is an intracapsular movement that occurs in the conditions of a congruent joint with either flat or smoothly curved articular surfaces.
Condiția fizică a unei alunecări este ca	The physical condition of a slide is

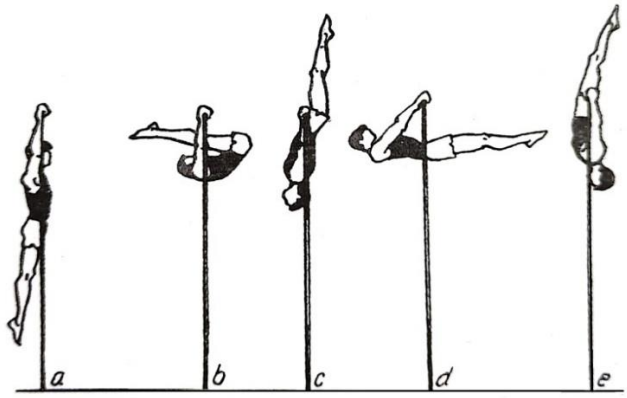
un punct de pe o suprafață să intre în contact mereu cu puncte noi de pe cealaltă suprafață [38, p.152]. Direcția alunecării este în funcție de forma suprafeței articulare – concavă sau convexă, care se mișcă.	that a point on one surface always comes into contact with new points on the other surface [38, p.152]. The direction of sliding depends on the shape of the articular surface – concave or convex, which moves.
 Alunecarea unei suprafeţe articulare pe alta.	
Aplecare – acțiunea de a (se) apleca, care și-a schimbat poziția verticală prin îndoirea corpului din regiune coxo-femurală, păstrând trunchiul și capul pe o linie longitudinală.	**Bending** – the act of bending over, which has changed its vertical position by bending the body in the coxo-femoral region, keeping the trunk and head in a longitudinal line.
	
1. Poziție de stând. 2. Aplecat înainte-sus. 3. Aplecat înainte-extens (sub unghi de 90^0). 4. Aplecat profund. 5. Aplecat (înclinare) spre stânga. 6. Aplecat înapoi-sus. 7. Aplecat înapoi. 8. Aplecat înapoi extens.	1. Sitting position. 2. Bent forward-up. 3. Bent forward-extended (below 90^0 angle). 4. Deep bent. 5. Bent (incline) to the left. 6. Bent back-up. 7. Leaning back. 8. Extended backbend.

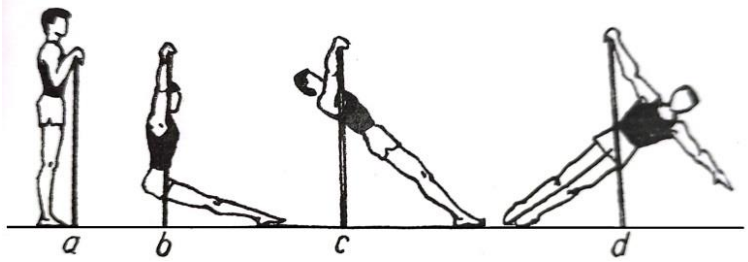
Ambiant, -ță – care se găsește în jur, în apropiere, înconjurător, mediul ambiant, mediul înconjurător cu condițiile lui biologice, satisfăcătoare pentru activități în situații de păstrare a igienei mediului ambiant.	**Environment** – which is found around, nearby, surrounding, the surrounding environment, the surrounding environment with its biological conditions, satisfactory for activities in situations of preserving the hygiene of the surrounding environment.
Amfiartroză – articulație a oaselor cu mobilitate redusă, care permite mișcări limitate; articulație semimobilă.	**Amphiarthrosis** – joint of bones with reduced mobility, which allows limited movements; semi-mobile joint.
Amplitudine – distanța dintre punctele extreme ale unui arc de curbă. De exemplu, frecvența indicatorilor cardiace, a respirației, a forței în timpul efortului fizic.	**Amplitude** – the distance between the extreme points of an arc of a curve. For example, the frequency of cardiac indicators, breathing, strength during physical exertion.
Amplitudine de mișcare – act fiziologic de bază al aparatului locomotor. În literatura medicală se utilizează ca sinonimi termenii „mobilitate” și „flexibilitate”. Flexibilitatea este definită ca: „amplitudinea maximă” într-o articulație care poate fi atinsă într-un efort de moment cu ajutorul unui asistent sau a unui echipament [38, p.126-127]. Există 3 tipuri de flexibilitate: *flexibilitate dinamică, stato-activă* și *stato-pasivă* (vezi Flexibilitatea).	**Amplitude of movement** – basic physiological act of the locomotor apparatus. In the medical literature, the terms "mobility" and "flexibility" are used as synonyms. Flexibility is defined as: "maximum amplitude" in a joint that can be reached in a momentary effort with the help of an assistant or equipment [38, p.126-127]. There are 3 types of flexibility: *dynamic, static-active and static-passive flexibility* (see Flexibility).
Anaerob, -ă – capabil să trăiască fără oxigen liber molecular; anaerobiotic.	**Anaerobic**– able to live without free molecular oxygen; anaerobic.
Analgezic, -ă, -ce, -ci – medicament care calmează sau înlătură temporar durerea.	**Analgesic**– medicine that calms or temporarily removes pain.
Analiză – proces de descompunere a unui întreg în părțile sale componente. Analiza poate fi medico-biologică, logico-psihologică, pedagogică, sociologică, literară, gramaticală,	**Analysis** – process of decomposing a whole into its component parts. The analysis can be medical-biological, logical-psychological, pedagogical, sociological, literary, grammatical, mathematical, statistical. Depending

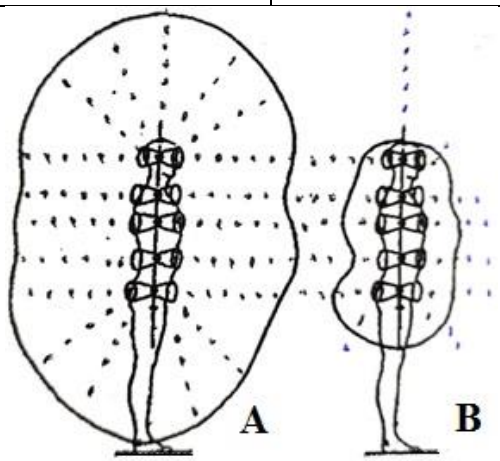
matematică, statistică. În funcție de domeniu este inclusă în structura operațional complementară de analiză-sinteză. Formele cele mai complexe de analiză sunt cele cauzale incluse în toate științele ca metodă de cercetare științifică [15, p.67-68].	on the field, it is included in the complementary operational structure of analysis-synthesis. The most complex forms of analysis are the causal ones included in all sciences as a method of scientific research [15, p.67-68].
Anamneză – metodă de a cerceta istoria unui caz pentru depistarea condițiilor ce au dus la apariția unei stări și totalizarea datelor recoltate pe care medicul, cercetătorul le capătă interogând pacientul la apariția și evoluția bolii de care suferă, pentru elaborarea unor corectări și tratamente funcționale, psihice, fizice, intelectuale și a. Anamneza orientează diagnosticul și urmărește găsirea atitudinilor terapeutice potrivite. Cuprinde evenimentele dezvoltării psihice și funcționale, evenimente educative și de schimbare a mediului [15, p.68-69].	**Anamnesis** - a method of researching the history of a case in order to detect the conditions that led to the appearance of a condition and the totalization of the collected data that the doctor, the researcher obtains by questioning the patient about the appearance and evolution of the disease from which suffers, for the development of functional, psychological corrections and treatments, physical, intellectual etc. The anamnesis guides the diagnosis and aims to find the right therapeutic attitudes. It includes the events of psychic and functional development, educational and environmental change events [15, p.68-69].
Anestezie – procedeu medical sau psihic realizat prin agenți fizici, emoționali sau chimici, de diminuare sau de suprimare a sensibilității la dureri.	**Anesthesia** - medical or psychological procedure performed by physical, emotional or chemical agents, to reduce or suppress sensitivity to pain.
Anestezie morală – indiferență afectivă și intelectuală față de conceptele de bine și de rău, de permis și de oprit, de just și de nejust. Este simptom de mari decepții (înșelare a speranțelor cuiva, dezamăgire) sau traume și al unor psihoze dezadaptive [15, p.69].	**Moral anesthesia** – affective and intellectual indifference to the concepts of good and bad, permissible and forbidden, just and unjust. It is a symptom of great disappointments (deception of one's hopes, disappointment) or trauma and maladaptive psychoses [15, p.69].
Antrenament medical – se aplică omului sănătos pentru a-l feri de boli sau de apariția sindromului de decondiționare fizică. Se aplică omului vârstnic la care decondiționarea a apărut	**Medical training** – applies to healthy people to protect them from diseases or the appearance of physical deconditioning syndrome. It is applied to the elderly in whom the deconditioning has appeared to

pentru a-l feri de agravarea și organicizarea ei (profilaxie de gradul I și II). Omul bolnav (cu boli cronice) pentru a-l feri de apariția unor agravări sau complicații ale acestor boli (profilaxie de gradul II). Aspectul se interferează cu noțiunea de kinetoterapie de recuperare (profilaxie de gradul III) – kinetoprofilaxia – aplicarea exercițiilor aerobice pe principiile „Științei antrenamentului medical” [15, p.538-546].	protect from aggravation and organicization (prophylaxis of the I and II degrees). The sick man (with chronic diseases) to protect him from the occurrence of aggravations or complications of these diseases (II degree prophylaxis). The aspect interferes with the notion of recovery kinesiotherapy (grade III prophylaxis) - kinetoprophylaxis - the application of aerobic exercises based on the principles of the "Science of medical training" [15, p.538-546].
Antrenament sportiv – este știința unui proces psihopedagogic desfășurat sistematic și continuu, de adaptare a organismului la eforturile fizice și psihice specifice ramurii sportive, cu caracter de instruire aprofundat pentru obținerea performanțelor sportive superioare.	**Sports training** - is the science of a psycho-pedagogical process carried out systematically and continuously, adapting the body to the physical and mental efforts specific to the sports branch, with an in-depth training character for obtaining higher sports performances.
Anturaj – totalitatea persoanelor care te înconjoară, cu care acesta are relații de comunicare și de care depinde starea psihică.	**Entourage** – all the people who surround you, with whom we have communication relations and on whom our mental state depends.
Anxietate – stare de neliniște, de așteptare încordată, de continuă tensiune nervoasă.	**Anxiety** - a state of restlessness, of tense expectation, of continuous nervous tension.
Apatie – stare de indiferență, lipsa de interes față de lumea înconjurătoare.	**Apathy** - state of indifference, lack of interest in the surrounding world.
Apreciere – operație a gândirii care efectuează o ierarhizare pe baza comparației unor fenomene de tranziție, fizice, psihice, funcționale etc. printr-o judecată de valoare, cu indici concreți la nivel de intelect.	**Appreciation** – form of thinking that performs a ranking based on the comparison of transitional, physical, mental, functional, etc. phenomena. through a value judgment, with concrete indices at the intellect level.
Aprovizionare – activitate de procurare a energiei psihice și medico-biologice, care coordonează forța vitală și corpul	**Sourcing** – the activity of procuring psychic and medico-biological energy, which coordinates the vital force and the physical body that is

fizic ce este afectat de emoții, gânduri, factorii nutriționali sau mediu.	affected by emotions, thoughts, nutritional or environmental factors.
Aptitudine – însușire psihică individuală, relativ stabilă, care condiționează realizarea, la un nivel calitativ superior, a unei activități: aplicație, înclinații, capacitate, însușire, talent (vocație de artist, de sport).	**Aptitude** – individual, relatively stable mental attribute, which conditions the achievement, at a higher qualitative level, of an activity: application, inclinations, capacity, appropriation, talent (artist, sports vocation).
Aranjare – acțiunea subiecților de a (se) aranja într-un anumit fel, într-o anumită ordine pentru o activitate: 1. Aranjare în linie pe un rând. 2. Aranjare în două rânduri. 3. Aranjare în coloană. 4. Aranjare în două coloane. 5. Aranjare în cerc etc. (în diverse figuri geometrice).	**Arrangement** – the action of subjects to arrange (themselves) in a certain way, in a certain order for an activity: 1. Line arrangement on one row. 2. Arrangement in two rows. 3. Column arrangement. 4. Arrangement in two columns. 5. Arrangement in a circle, etc. (in various geometric figures).
Articulația – ansamblul elementelor moi prin care se unesc două sau mai multe oase vecine prin intermediul ligamentelor. Acesta ar însemna: *capsula, ligamente, tendoane, chiar mușchi, plus capete osoase*. Există 3 categorii de articulații: *articulații fibroase, cartilaginoase* și *sinovale* care interesează în chinetologie [39, p.42-43].	**Joint** - the set of soft elements that join two or more neighboring bones by means of ligaments. This would mean: capsule, ligaments, tendons, even muscles, plus bony ends. There are 3 categories of joints: fibrous, cartilaginous and synovial joints that are of interest in kinesiology [39, p.42-43].
Armonie – parte a teoriei mișcării și muzicii în gimnastică care studiază acordurile în compoziție și mișcarea, relațiile între ele, legile înlăturării și succesiunii lor, concordanță, echilibru, proporție.	**Harmony** - part of the theory of movement and music in gymnastics that studies chords in composition and movement, their relationships, the laws of their removal and succession, concordance, balance, proportion.
Armonios, -oasă, – care are armonie, plin de armonie, ale cărei părți formează un întreg bine închegat, concordat, echilibrat, proporționat, melodios.	**Harmonious** - having harmony, full of harmony, whose parts form a well-knit whole, concordant, balanced, proportioned, melodious.
Arta – domeniu al activității și al conștiinței sociale, al creației umane	**Art** - field of activity and social consciousness, of human creation

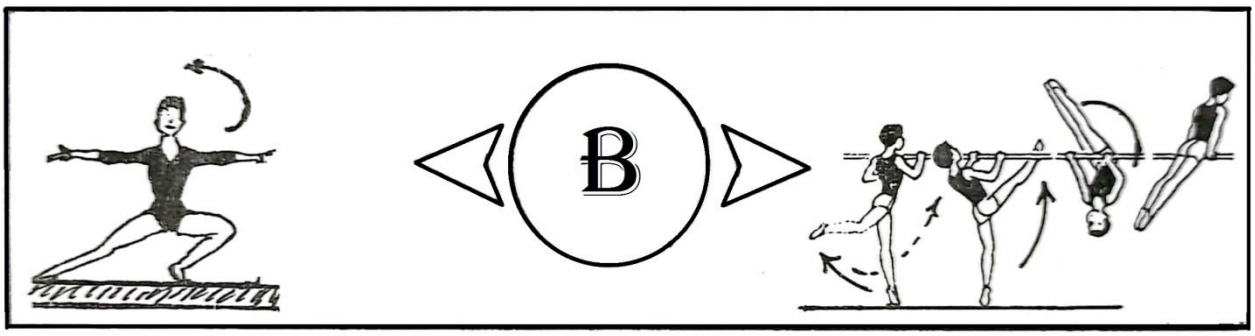
condensat în muzică, gimnastica estetică, gimnastica artistică, ritmică, dans, literatură, mișcări artistice, alte subdomenii ale spațiului sportului, culturii fizice, arta pedagogică ce reflectă dimensiunea operațională a măiestriei pedagogice care presupune tactului pedagogic și a talentului pedagogic. **Asistență medicală** – totalitatea persoanelor care iau parte la o profilaxie, terapie și recuperare medicală în cadrul kinetoprofilaxiei. **Atârnat** – poziția subiectului pe aparat, când axa centurii scopulare se află mai jos decât axa aparatului. Deosebim atârnări simple – executantul se ține de aparat cu o parte oarecare a corpului, și atârnări mixte – folosind suplimentar și agățarea cu o altă parte a corpului, având două puncte de sprijin.	condensed in music, aesthetic gymnastics, artistic gymnastics, rhythmic, dance, literature, artistic movements, other subfields of the space of sports, physical culture, pedagogical art that reflects the operational dimension of pedagogical mastery which requires pedagogical tact and pedagogical talent. **Medical assistance** – all the people who take part in a prophylaxis, therapy and medical recovery within the kinetoprophylaxis. **Hanging** – the position of the subject on the apparatus, when the axis of shoulder girdle is lower than the axis of the apparatus. We distinguish simple hangs - the performer holds on to the apparatus with some part of the body, and mixed hangs - additionally using hanging with another part of the body, having two points of support.
Atârnări simple	*Simple hangings*
 *Atârnat (a), atârnat îndoit (b), extins înainte (c), extins înapoi (e), atârnat orizontal înainte (d)./ Hanging (a), hanging bent (b), extended forward (c), extended backward (e), hanging horizontally forward (d).*	

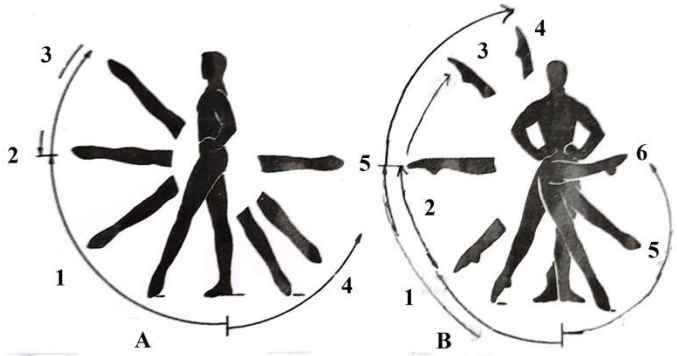
Atârnări mixte	*Mixed hangings*
 *Atârnat stând (a), semișezând (b), culcat (c), culcat lateral (d)./ Hanging sitting (a), semi-sitting (b), supine (c), side-lying (d).*	
Atitudine – poziția internă, filtrul mintal pe care o adoptăm față de o situație socială. Este un fel de a fi sau de a se comporta. Atitudinea determină sensul faptelor, contribuie la organizarea faptelor, selectează faptele, au rol stabilizator, deformator [8, p.20], sensul de postură (în psihologie). **Atitudine energetică** – un fel de echivalent al inteligenței emoționale. Are patru componente: *Prima componentă* se bazează pe conștientizarea faptului că energiile corpului se schimbă. *A doua componentă,* pentru cultivarea aptitudinii energetice, se bazează pe abilitatea de a influența acele energii astfel încât să fie benefic pentru d-ră. *A treia și a patra componentă* sunt abilitățile de a percepe corect energiile altora și armonizarea acestora sau adoptarea impactului într-un mod benefic pentru ambele persoane [18, p. 178-179].	**Attitude** – the internal position, the mental filter we adopt towards a social situation. It is a way of being or behaving. Attitude determines the meaning of facts, contributes to the organization of facts, selects facts, has a stabilizing, deforming role [8, p.20], the meaning of posture (in psychology). **Energetic attitude** – kind of equivalent to emotional intelligence. It has four components: *The first component* is based on the awareness that the body's energies are changing. *The second component*, for the cultivation of energetic aptitude, is based on the ability to influence those energies in such a way as to be beneficial to woman. *The third and fourth components* are the skills of correctly perceiving the energies of others and harmonizing them or adopting the impact in a way that is beneficial for both people [18, p. 178-179].
Atletism – ramură sportivă care cuprinde diverse probe de alergări, de sărituri, de aruncări și probe combinate, polivalente, la care participă atleții și se studiază în diverse instituții de învățământ sportiv.	**Athletics** – sports branch that includes various running, jumping, throwing and combined, multipurpose events, where athletes participate, being studied in various sports educational institutions.

Aura umană – aura este armonia materiei. Este un fenomen psihobiologic care determină că organismul viu este o sursă de tensiuni electrice ce rezultă din metabolismul celular, dar și un conductor electrolitic ce formează un câmp magnetic – *aura*. Generând câmpuri bioelectromagnetice care îl înconjoară, fiind și sursă de informație cu multe niveluri de vibrație, sunt compuse din diferite tipuri de conștiință. Fiecare nivel al aurei este conectat cu o anumită chackră, având aceeași frecvență de energie. Acestea sunt o parte integrantă a câmpului aurei. Elementul cel mai important al aurei umane este electro-magnetismul [3, p.37; 44, p.93-95].	**Human aura** – aura is the harmony of matter. It is a psychobiological phenomenon that determines that the living organism is a source of electrical voltages resulting from cellular metabolism, but also an electrolytic conductor that forms a magnetic field - *the aura*. Generating bioelectro-magnetic fields that surround it, being also a source of information with many levels of vibration, they are composed of different types of consciousness. Each level of the aura is connected with a specific chakra, having the same frequency of energy. They are an integral part of the aura field. The most important element of the human aura is electromagnetism [3, p.37; 44, p.93-95].
 ***Aură umană/ Human body***	
Corpul uman emană și este înconjurat de o mare varietate de câmpuri energetice. a) stare stabilă a aurei; b) stare dezechilibrată a energiei. **Autocontrol** – control exercitat asupra propriei sale persoane. Supraveghere permanentă și control exercitat asupra funcționării proceselor metabolice care au loc în propriul organism și de așa	The human body emanates and is surrounded by a wide variety of energy fields. a) stable state of the aura; b) unbalanced state of energy. **Self-control** – control exercised over one's own person. Permanent supervision and control exercised over the functioning of the metabolic processes that take place in one's own body and thus self-determines the

autodetermina singur stării caracteristice realizării în urma observației destinului. **Autoliniștire** – proces de conștiință prin care o persoană își judecă propriile sale fapte, motivându-le pentru a găsi împăcarea cu sine. **Automatism** – înlănțuire de reacții care se desfășoară în mod mecanic, fără controlul centrilor nervoși superiori, ca mișcarea, repetarea exercițiilor bine însușite, a combinațiilor la aparatele de gimnastică, jocuri sportive, atletism, lupte etc. **Autogen** – metodă psihoterapeutică aplicată în medicina psihosomatică. Poate fi eficient în tratamentul auxiliar al nevrozelor. Realizează o stare de relaxare, printr-o participare activă, conștientă a pacientului și-l antrenează în dezvoltarea capacității de a se izola de influența stimulilor psihosenzoriali. Dispune de o anumită calitate veghe a conștiinței dirijate înspre propriul corp [15, p.97]. **Axon** – prelungire a neuronului. Structural și funcțional de bază al sistemului nervos. Axonul este conductorul prin care influxul nervos (potențialul de acțiune sau semnalul electric) se propagă de la celula nervoasă spre periferie. Axonul dă pe parcurs ramuri – denumite „colaterale”, iar terminal se ramifică într-un număr variat de terminații [38, p.70]. Axonii din fibrele nervoase sunt înveliți într-o teacă de mielină (teaca lui Schann cu funcții protectoare și de creștere a conductibilității). Axonii din afara	characteristic state of realization following the observation of destiny. **Self-reassurance** – process of consciousness by which a person judges his own deeds, motivating them to find reconciliation with himself. **Automatism** – chain of reactions that unfold mechanically, without the control of higher nervous centers, such as movement, repetition of well-learned exercises, combinations on gymnastic machines, sports games, athletics, wrestling, etc. **Autogen** – psychotherapeutic method applied in psychosomatic medicine. It can be effective in the auxiliary treatment of neuroses. It achieves a state of relaxation through an active, conscious participation of the patient, trains in developing the ability to isolate from the influence of psychosensory stimuli. It has a certain vigilant quality of consciousness directed towards own body [15, p.97]. **Axon** – extension of the neuron. Basic structural and functional nervous system. The axon is the conductor through which the nerve impulse (action potential or electrical signal) propagates from the nerve cell to the periphery. The axon gives off branches along the way - called "collaterals", and the terminal branches into a varied number of endings [38, p.70]. Axons in nerve fibers are wrapped in a myelin sheath (Schann's sheath with protective and conductivity-increasing functions).

creierului și măduvei spinării au o membrană fină numită *neurilema* importantă în regenerarea fibrelor lezate [15, p.477].	Axons outside the brain and spinal cord have a fine membrane called neurilemma important in the regeneration of damaged fibers [15, p.477].
Axonotmesis – leziune medie ca gravitate. Axonul este distrus dar țesutul conjunctiv, tecile nervului au rămas intacte. Este foarte posibil că în cadrul axonomesisului să existe fibre nervoase (axoni) care și-au păstrat integritatea morfofuncțională [38, p.76].	**Axonotmesis** – medium severity injury. The axon is destroyed but the connective tissue, the nerve sheaths remained intact. It is very possible that within the axonomesis there are nerve fibers (axons) that have preserved their morphofunctional integrity [38, p.76].



Balans – mișcare de pendulare a corpului sau a unor segmente ale lui, în timpul unei acțiuni motrice, balansare. Se execută balansări de brațe, de picioare din poziția stând, cu dreptul înainte, înapoi și în lateral, cu stângul înainte, înapoi și în lateral.	**Swing** – swinging movement of the body or some of its segments, during a motor action, swing. Arm and leg swings are performed from a sitting position, with the right foot forward, backward and sideways, with the left foot forward, backward and sideways.
	
Figura 1 ***Fig. 1A.*** *Balansări* înainte: 1 – *balans* cu stângul înainte-jos; 2 – *balans* cu stângul înainte; 3 – *balans* cu stângul înainte-sus; 4 – *balans* cu stângul înapoi-jos; 5 – *balans* cu stângul înapoi. Aceleași acțiuni se execută și cu dreptul. ***Fig. 1B.*** *Balansări* în lateral: 1 – lateral-jos; 2 – lateral; 3 – lateral-sus; 4 – sus; 5 – cu dreptul lateral-jos spre stânga; 6 – lateral spre stânga (încrucișș).	***Figure 1*** ***Fig. 1A.*** *Forward* swings: 1 – forward-down left *swings*; 2 – *swings* with the left foot forward; 3 – *swing* with the left foot forward-up; 4 – *swing* with the left foot back-down; 5 – *swing* with the left foot back. The same actions are executed with the right foot. ***Fig. 1B.*** Side *swings*: 1 – side-down; 2 – lateral; 3 – side-top; 4 – up; 5 – with the right foot side-down to the left; 6 – sideways to the left (cross).
La acrobatică. Din stând, cu aplecare înainte, cu balansul unui picior și împingere cu celălalt stând pe mâini [Fig.2].	*Acrobatics.* From sitting, leaning forward, swinging one leg and pushing with the other standing on the hands [Fig.2].

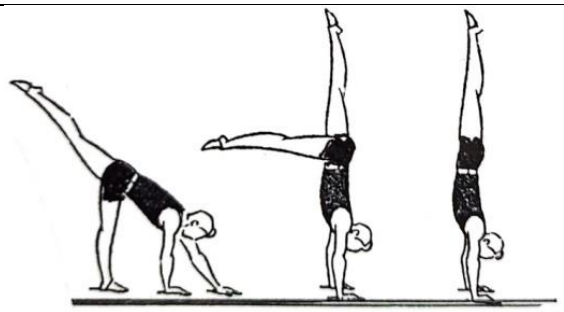


Fig. 2 *Balansări la cal cu mânere.*

Fig.2 *Horse swings with handles.*

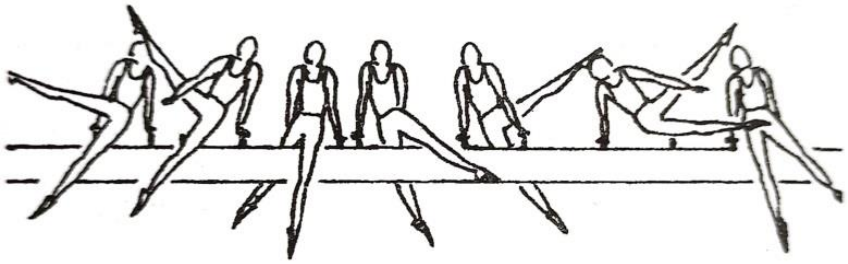


Fig. 3. *Balansări peste cu dreptul; balansări cu stângul din sprijin și din sprijin înapoi.*
Balansări la paralele egale.

Fig. 3. *Swings over with the right leg; swings with the left leg from support and back support.*
Swings at equal parallels.



Fig. 4. *Balansări în sprijin.*

Fig. 4. *Swings in support.*

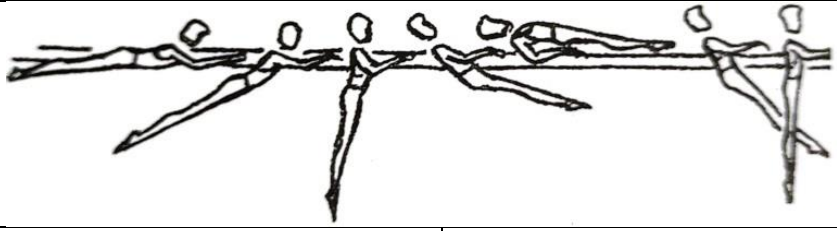


Fig. 5. *Balansări în sprijin pe brațe.*
Balansări la bara fixă.

Fig. 5. *Swings in support of arms.*
Swings on the fixed bar.

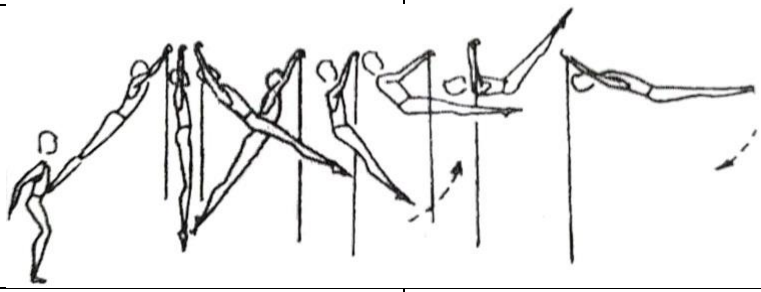


Fig. 6. *Balansări în atârnat la bara fixă*

Fig. 6. *Hanging swings on the fixed bar*

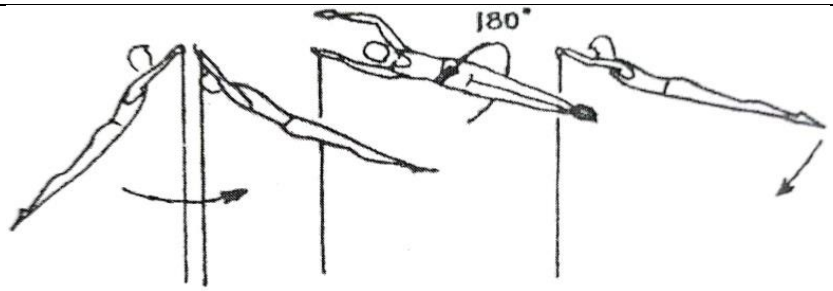


Fig. 7. *Balans înainte cu întoarcere 180^0.* *Balansări la paralele inegale.*	***Fig. 7.*** *Forward swing with 180° return.* *Swings at unequal parallels.*

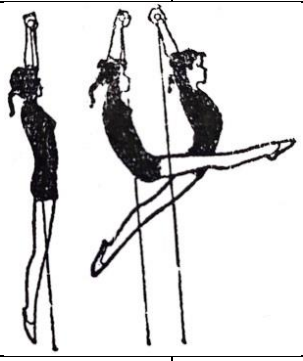


Fig. 8. *Balansări prin flexiuni (bici balans) la paralele inegale din atârnat la bara de sus*	***Fig. 8.*** *Swings through flexions (whip swing) at unequal parallels from hanging on the top bar*
Bara joasă, inclusiv bara de jos la paralelele inegale.	*Low bar*, including the bottom bar at uneven parallels.

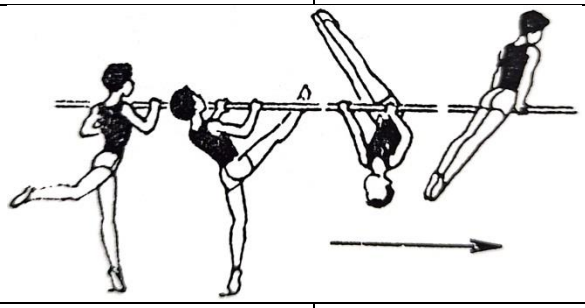


Fig. 9A. *Din balans cu unul și împingere cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin.*	***Fig. 9A.*** *From swinging with one and pushing with the other, climbing by flipping into support.*

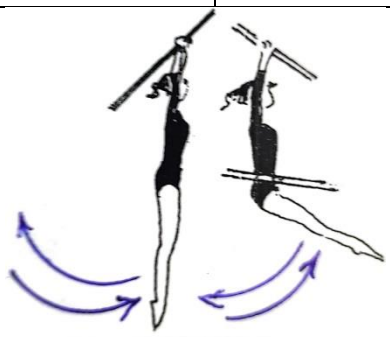
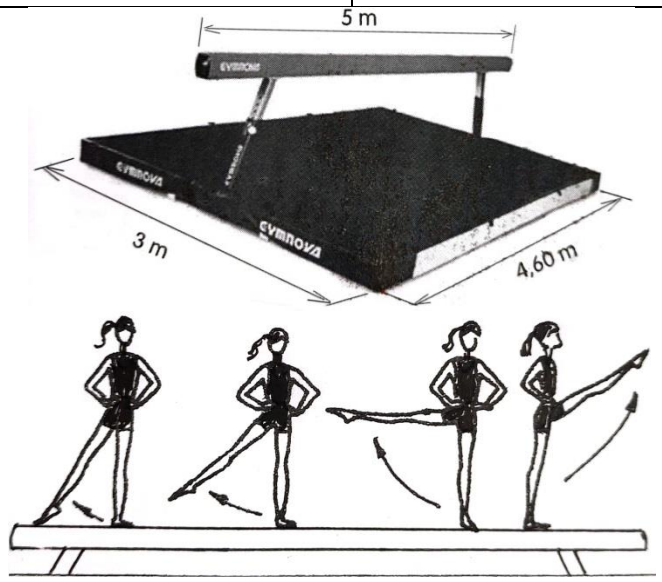


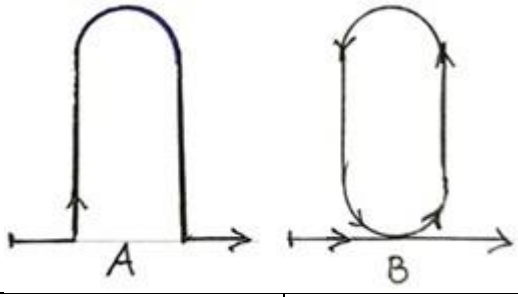
Fig. 9B. *Bici-balans la bara înaltă.*	***Fig. 9B.*** *Whip-swing on the high bar.*

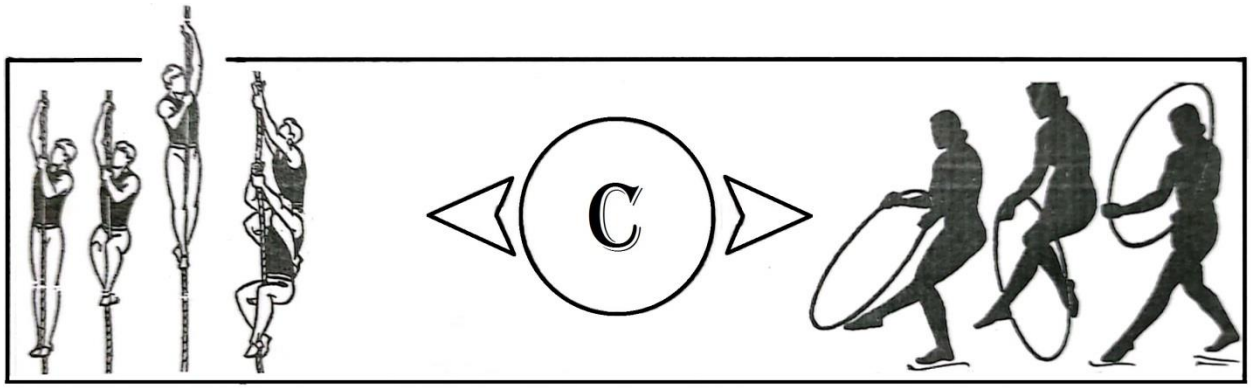
Balet – spectacol alcătuit din diferite dansuri executate după o compoziție muzicală cu un anumit subiect. **Bârna** – aparat de gimnastică, instalat la înălțime de 1200 mm, lungimea 5 m. (5000 mm). Se execută exerciții de echilibru: mers, sărituri, întoarceri, pași de dans, acțiuni acrobatice ca echilibru pe un picior, stând pe omoplați, rostogoliri, răsturnări, salto etc.	**Ballet** – performance consisting of various dances performed to a musical composition with a certain subject. **Beam** – gymnastic apparatus, installed at a height of 1200 mm, length 5 m. (5000 mm). Balance exercises are performed: walking, jumping, turning, dance steps, acrobatic actions such as balance on one leg, sitting on the shoulder blades, rolling, flipping, salto, etc.
	
Fig. 10. *Balansări de picioare. Balansări de picior lateral și înainte.*	***Fig. 10.*** *Leg swings. Lateral and forward leg swings.*
Balnear – stațiuni prevăzute cu băi, pentru scopuri curative, tratamente, care se face în localități special amenajate cu băi. **Balneoclimateric** – balnear și climateric, cu climă potrivită pentru odihnă, tratarea unor boli, practicarea turismului. **Banca de date** – reprezintă ansamblul de informații, programe, repertorii etc., structurate în fișe speciale realizate după anumite proceduri strict determinate, este principala știință ajutătoare a ciberneticii.	**Balnear** – resorts with baths, for curative purposes, treatments, which are done in specially equipped towns with baths. **Balneoclimateric** – spa and climacteric, with a suitable climate for rest, treatment of some diseases, practicing tourism. **The database** - represents the set of information, programs, repertoires, etc., structured in special files made according to certain strictly determined procedures, is the main auxiliary science of cybernetics.

Bandaj – fișe de pânză sau de tifon folosită la fixarea și la protejarea unui pansament sau la imobilizarea unei părți bolnave a corpului.	**Bandage** – sheets of cloth or gauze used to secure and protect a dressing or to immobilize a diseased part of the body.
Bateria de învățare – obstacol natural sub formă de percepție, percepții limitate asupra necesităților personale. Bariere culturale, obișnuințe și stereotipuri. Bariere emoționale, motivaționale: teamă de eșec, de avea un comportament de râsul colegilor, intelectual, moral, fizic, estetic.	**Learning battery** – natural obstacle in the form of perception, limited perceptions of personal needs. Cultural barriers, habits and stereotypes. Emotional, motivational barriers: fear of failure, of having a behavior that is laughed at by colleagues, intellectual, moral, physical, aesthetic.
Bateria de teste – reprezintă ansamblul unor probe pedagogice, psihologice, funcționale, fizice, sociometrice, docimologice, elaborate conform unor obiective care pot urmări, în mod special pentru rezolvarea problemelor interesate în cauză, cu valori metodologice de maximă generalitate.	**The battery of tests** – represents the set of pedagogical, psychological, functional, physical, sociometric, docimological tests, elaborated according to objectives that can be followed, especially for solving the problems concerned in question, with methodological values of maximum generality.
Bioelectricitatea–celulele organismului consumă oxigen, glucoză, grăsimi, proteine și alte substanțe spre a produce energia necesară menținerii funcțiilor normale. Deci, într-o celulă vie au loc permanent o activitate bioelectrică. Datorită câmpului electro-magnetic terestru variabil și a intensei dinamici a electricității în atmosferă, fenomenele tegumentare ale corpurilor includ și procese bioelectromagnetice care asigură echilibrul organismului în mediul de viață (homeostazie bioelectrică) [29, p.77, 90].	**Bioelectricity** – the body's cells consume oxygen, glucose, fats, proteins and other substances to produce the energy needed to maintain normal functions. So, in a living cell, bioelectrical activity is constantly taking place. Due to the variable terrestrial electro-magnetic field and the dynamic intensity of electricity in the atmosphere, the integumentary phenomena of the bodies also include bioelectromagnetic processes that ensure the balance of the organism in the living environment (bioelectric homeostasis) [29, p.77, 90].
Biometrie – totalitatea metodelor de măsurare și condensare statistică a mărimilor anatomice ale unor organisme sau segmente corporale, în vederea	**Biometrics** – all methods of measuring and statistical condensation of the anatomical sizes of some organisms or body segments, in order to establish their comparative

stabilirii aspectelor semnificative comparative ale acestora, antropometria, pentru măsurarea diferitor segmente ale corpului.	significant aspects, anthropometry, for measuring different body segments.
Bioritm – modificarea regulată cantificabilă a forței de expresie a diferitor procese biologice, în funcție de unele modificări ale naturii (zi – noapte, modificări sezoniere). Este o sistemă funcțională biologică ce se desfășoară în timp. Bioritmurile sunt înregistrate prin electroencefalografe,electrocardiograme. Bioritm, parametru ontropologic cu un ridicat grad de individualitate, fiind specific fiecărui organism uman.	**Biorhythm** – the regular quantifiable change in the force of expression of various biological processes, depending on some changes in nature (day – night, seasonal changes). It is a functional biological system that unfolds over time. Biorhythms are recorded by electroencephalographs, electrocardiograms. Biorhythm, an anthropological parameter with a high degree of individuality, being specific to each human organism.
Corelarea bioritmurilor global (fizic, emoțional și intelectual) cu data nașterii se explică, pe baza unor recente cercetări, prin sinteza de proteine genetic determinată, supusă și ea unor cicluri indicând „zilele bune” și „zilele proaste” (din studiile de bioritmologie datează încă de la Hipocrate) [29, p.192].	The correlation of global biorhythms (physical, emotional and intellectual) with the date of birth is explained, based on recent research, by genetically determined protein synthesis, also subject to cycles indicating "good days" and "bad days" (from biorhythmology studies dating back to to Hippocrates) [29, p.192].
Blocaj – tactica de oprire a unei acțiuni adverse sau de apărare strânsă în unele competiții sportive.	**Blocking** – the tactic of stopping an opposing action or tight defense in some sports competitions.
Blocajul pedagogic – reprezintă o realitate de natură psihologică și socială, care apare la nivelul structurii de funcționare a acțiunii sistemului educațional de formare în momentul în care nu există compatibilitate energetică între persoanele aplicate pentru instruire care pot proveni de la exces de informații neclare în sens formativ, comunicării educaționale, unidirecționată în defavoarea tehnologiei	**Pedagogical blockage** - represents a reality of a psychological and social nature, which appears at the level of the functioning structure of the action of the educational training system when there is no energy compatibility between the persons applied for training, which may come from an excess of unclear information in a formative sense, educational communication, one-way in favor of

de aplicare a conținutului, celor morale, estetice ale exercițiilor fizice, neconcordanță cu interesele, comportament necivilizat și a. *Deblocajul* depinde de calitatea conținutului metodologic de predare-învățare și evaluare, bazat pe interdependența dintre informativ-formativ, premisa asigurării compatibilității dintre cadru didactic și cel pe care îl formăm.	content application technology, moral ones, aesthetics of physical exercises, inconsistency with interests, uncivilized behavior end. *Unblocking* depends on the quality of methodological content of teaching-learning and evaluation, based on the interdependence between informative-formative, the premise of ensuring the compatibility between the teaching staff and the one we train.
Bradichinezie – deficit de motricitate exprimat prin mișcări lente deosebit de des întâlnit la diferite persoane normale, de diferite grade, ca trăsătură specifică. Are la bază particularități ale sistemului nervos superior (tipul flegmatic și melancolic) și se asociază cu o încetinire psihică generală în privința laturii comportamentale.	**Bradykinesia** - motor deficit expressed by slow movements particularly common in different normal people, of different degrees, as a specific feature. It is based on peculiarities of the higher nervous system (phlegmatic and melancholic type) and is associated with a general mental slowness regarding the behavioral side.
Bradipsihie – ritm lent în exprimarea ideilor, manifestat prin întârzierea răspunsurilor la stimuli și la pronunțarea cuvintelor. Întreaga vorbire fiind lipsită de expresivitate [39, p.130].	**Bradypsychia** – slow rhythm in the expression of ideas, manifested by delayed responses to stimuli and the pronunciation of words. The whole speech being devoid of expressiveness [39, p.130].
Brutalitate – manifestare neadecvată față de o ființă (mai slabă din punct de vedere fizic și incapabilă de apărare) sau față de sentimentele ei. Agresiv, aprins, dur, necivilizat, nestăpânit, violent (un comportament brutal).	**Brutality** – inappropriate manifestation towards a being (physically weaker and incapable of defense) or towards its feelings. Aggressive, fiery, tough, uncivilized, irrepressible, violent (brutal behavior).
Buclă – porțiune finită dintr-o curbă plană mărginită de un punct dublu al curbei cu întoarceri în contramers. Buclă închisă, bucla deschisă, bucla transversală, longitudinală și pe diagonală. Recomandată pentru practicarea procedeelor de mers, alergări	**Loop** – finite portion of a plane curve bounded by a double point of the curve with reverse turns. Closed loop, open loop, transverse, longitudinal and diagonal loop. Recommended for practicing walking, running and jumping procedures in all branches of

și sărituri în toate ramurile de sport, kinetoterapie, instituții de învățământ ca mijloc de dezvoltare a capacităților volitive, coordinative, orientare în spațiu etc.	sports, kinetoherapy, educational institutions as a means of developing volitional, coordinative capacities, orientation in space, etc.
	
Fig.11A. *Buclă deschisă.* ***Fig.10B.*** *Buclă închisă*	***Fig. 11A.*** *Open loop.* ***Fig. 10B.*** *Closed loop*
Bulimie nervoasă – boli cauzate de complexele și traumele psihice, de climatul familial, locul de muncă, sport excesiv, laxative, diuretice pentru a slăbi. La persoanele cu bulemie nervoasă există teama de a se îngrășa, având o preocupare deosebită față de forma fizică a corpului. Se manifestă prin foame excesivă. Există perioade când mănâncă mult, compulsiv, în timp scurt. Ca și la *anorexia nervoasă*, toate acestea duc la dezechilibrarea organismului cu deshidratare, tahicardie sau puls scăzut, hipotensiune, dureri abdominale, depresii, dereglări de ciclu, stimă de sine scăzută, lipsă de concentrare, anxietate etc. Este nevoie de psihoterapie, o alimentare diversificată, sănătoasă, fără excese, cu mese luate la timp [39, p.449-450].	**Bulimia nervosa** – diseases caused by mental complexes and traumas, family climate, workplace, excessive sports, laxatives, diuretics to lose weight. In people with bulimia nervosa there is a fear of gaining weight, having a special concern with the physical shape of the body. It is manifested by excessive hunger. There are periods when he eats a lot, compulsively, in a short time. As with *anorexia nervosa*, all of these lead to body imbalance with dehydration, tachycardia or low pulse, hypotension, abdominal pain, depression, menstrual irregularities, low self-esteem, lack of concentration, anxiety, etc. Psychotherapy is needed, a diversified, healthy diet, without excesses, with meals taken on time [39, p.449-450].



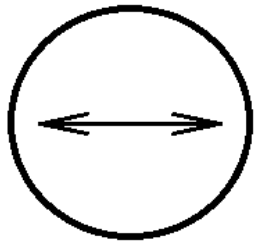
Cadență – mișcare ritmică și uniformă, regulată, măsură, tact, tempo a unei acțiuni (în cadrul exercițiilor de front și formații, exercițiilor de dezvoltare fizică generală, alte acțiuni în educație fizică și sport).	**Cadence** – rhythmic and uniform, regular movement, measure, tact, tempo of an action (in front and formation exercises, general physical development exercises, other actions in physical education and sport).
Cadrul kinesiologiei – într-o definiție este „Știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări”.	**The framework of kinesiology** - in one definition is "The science of the movement of living organisms and the structures that participate in these movements".
Kinetologia medicală este „studiul structurilor și mecanismelor neuromusculare și articulare care asigură omului activități motrice normale, înregistrând, analizând și corectând mecanismele deficitare”. Componentele kinetoterapiei definesc 3 aspecte:	Medical kinetology is "the study of neuromuscular and articular structures and mechanisms that provide human normal motor activities, recording, analyzing and correcting deficient mechanisms". The components of kinetotherapy define 3 aspects:
1. Aspectul științific „studiul structurilor și mecanismelor neuromusculoarticulare ale mișcării”.	1. The scientific aspect "the study of neuromusculo-articular structures and mechanisms of movement".
2. Componenta „Evaluarea” - crearea programelor practice kinetice.	2. "Evaluation" component - creation of practical kinetic programs.
3. Componenta practică terapeutică (kinetoterapia), sau „arta” acestei științe numită Kinesiologia – cu 3 subdiscipline: 1.Biomecanica sau „kinetologia mecanică”, studiază „anatomia aplicativă” și „analiza fizică a mișcării”. 2.Fiziologia exercițiilor și 3.Comportamentul psihomotor [39,	3. The practical therapeutic component (kinetotherapy), or the "art" of this science called Kinesiology - with 3 subdisciplines: 1.Biomechanics or "mechanical kinetology", studies "applicative anatomy" and "physical analysis of movement". 2.Exercise physiology and 3.Psychomotor behavior [39,

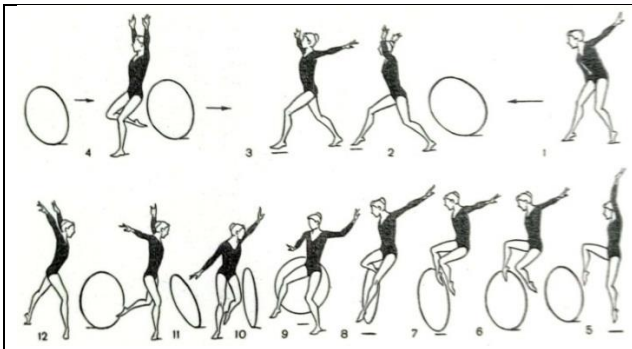
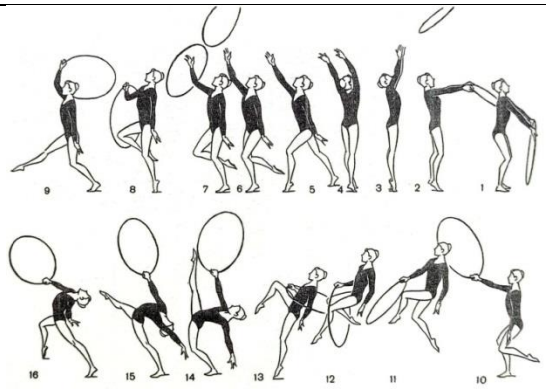
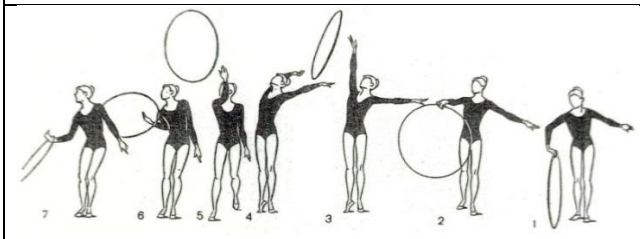
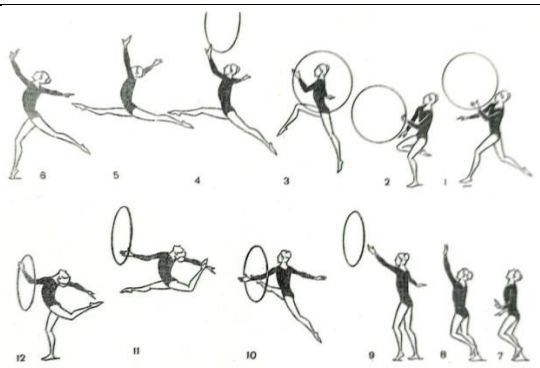
p.18-20]. **Calitate** – totalitatea unui produs, măsura în care el satisface necesitățile societății ca rezultat al performanțelor însușirilor tehnico-psihopedagogice și estetice al gradului de utilizare și de eficiență economică pe care le asigură [13, p.105-106]. **Calități motrice** – componente indispensabile efectuării activității fizice umane, care asigură posibilitatea efectuării unor eforturi caracteristice, valorificând potențialul funcțional al organismului. CM se dezvoltă în mod natural până la un nivel, dependent de o multitudine de factori și sunt perfectibile prin exersare. Categorii de calități motrice: 1. Calități motrice de bază: forța, rezistența, viteza, îndemânare (coordonare), mobilitate, suplețe. 2. Calități motrice combinate. Specificul ramurilor sau probelor sportive. Manifestarea unei calități în regimul alteia. De exemplu: forță-viteză (forța în regim de viteză). Deosebim regim static și regim dinamic (izotonice, auxotonice), regim de cedare pliometric. **Calități (proprietăți) al atitudinii** – valența – mărime care arată capacitatea de combinare a elementelor. Însușire, posibilitate (de dezvoltare). O atitudine poate fi pozitivă sau negativă, favorabilă sau defavorabilă. Intensitatea, Centralitatea și Accesibilitatea – relația dintre atitudini și comportament. Atitudinile formate determină sensul faptelor, organizarea faptelor, selectează faptele, au rol stabilizator și rol	p.18-20]. **Quality** – the totality of a product, the extent to which it satisfies society's needs as a result of the performance of the technical-psycho-pedagogical and aesthetic properties of the degree of use and economic efficiency they ensure [13, p.105-106]. **Motor qualities** – indispensable components for the performance of human physical activity, which ensure the possibility of performing characteristic efforts, exploiting the functional potential of the body. CMs naturally develop to a certain level, dependent on a multitude of factors, and are perfectible through practice. Categories of motor qualities: 1. Basic motor qualities: strength, endurance, speed, skill (coordination), mobility, suppleness. 2. Combined motor qualities. The specifics of sports branches or events. The manifestation of one quality in the regime of another. For example: force-speed (force in speed). We distinguish static regime and dynamic regime (isotonic, auxotonic), plyometric frame regime. **Qualities (properties) of the attitude** – valence – size showing the ability to combine elements. Appropriation, possibility (of development). An attitude can be positive or negative, favorable or unfavorable. Intensity, Centrality and Accessibility – the relationship between attitudes and behaviour. The formed attitudes determine the meaning of the facts, the organization of the facts, select the facts, have a stabilizing role and a

deformator [8, p.53-54]. **Capacitate** – mărime care reprezintă cantitate maximă de materii, cunoștințe sau de energie pe care o poate acumula un subiect și posibilitatea de a lucra cu bune rezultate într-un domeniu, de a realiza productiv abilitățile formate de tip cognitiv, de tip creativ, reflexiv, de interacțiune socială, comunicative, praxiologice și de tip psihomotor. **Capilarodilatație** – proces fiziologic care constă în lărgirea lumenului vaselor capilare sub acțiunea unor mecanisme nervoase, hormonale sau medicamentoase; vasodelatație. Se recomandă terapia ocupațională una din metodele asistenței de recuperare medicală, după un proiect specific de *evaluare*, stă la baza gândirii în elaborarea programului terapeutic; *tratamentul* – aplicarea principiilor și metodelor specifice ale terapiei ocupaționale și *consultația*, se referă la capacitatea terapiștilor de a oferi o serie de indicații, sfaturi, programe etc., în scopul creării de oportunități de diverse aspecte, o viață cât mai completă sub raport fizic și psihic. **Cardiomotori** – centri nervoși cardiomotori, centri nervoși bulbari, care pun în mișcare mușchii cardiaci și reglează, permanent și automat, activitatea lor în funcție de informațiile electromagnetice primite în baza câmpurilor electromagnetice. **Categorii de calități motrice** – noțiuni fundamentale și de maximă generalitate care exprimă proprietățile motrice și	deforming role [8, p.53-54]. **Capacity** – size that represents the maximum amount of materials, knowledge or energy that a subject can accumulate and the possibility to work with good results in a field, to productively realize the skills formed of a cognitive, creative, reflective, of social, communicative, praxeological and psychomotor interaction. **Capillarodilatation** – physiological process that consists in widening the lumen of capillary vessels under the action of nervous, hormonal or medicinal mechanisms; vasodilatation. Occupational therapy is recommended as one of the methods of medical recovery assistance, after a specific *evaluation* project, it is the basis of thinking in the development of the therapeutic program; *treatment* - the application of specific principles and methods of occupational therapy and *consultation*, refers to the ability of therapists to offer a series of indications, advice, programs, etc., in order to create opportunities of various aspects, a life as complete as possible in terms of physical and mental. **Cardiomotors** – cardiomotor nerve centers, bulbar nerve centers, which set the cardiac muscles in motion and regulate, permanently and automatically, their activity according to the electromagnetic information received based on the electromagnetic fields. **Categories of motor qualities** – fundamental and maximum generality notions that express motor properties and essential and general relationships

relațiile esențiale și generale cu alte fenomene de calități. Este o clasificare de relații sigure între două calități fizice și o însușire a sa, a calităților motrice de bază: rezistența, forța, viteza, îndemânarea și mobilitatea. În categoria calităților motrice combinate sunt incluse diverse acțiuni de manifestare a unei calități în regimul alteia: 1 – rezistența în regim de viteză (R-V); 2 – rezistența în regim de forță (R-F); 3 – forța în regim de viteză (F-V); 4 – forța în regim de rezistență (F-R); 5 – viteza în regim de forță (V-F); 6 – viteza în regim de rezistență (V-R); 7 – îndemânarea în regim de rezistență (Î-R); 8 – îndemânarea în regim de forță (Î-F); 9 – îndemânarea în regim de viteză (Î-V); 10 – mobilitatea în regim de rezistență (M-R); 11 – mobilitatea în regim de forță (M-F); 12 – mobilitatea în regim de viteză (M-V); 13 – încordare – relaxare (Î-R). (După Nicu Alexe, 1999, [2]). **Câmp electric** – câmp vertical purtător material ai interacțiunii dintre sarcinile electrice. Câmpul este noțiunea care ne arată cum se transmite în spațiu acțiunea unei forțe, urmând așa numitele linii de forță ale câmpului, element fundamentat al materiei Forța și acțiunea de energie constituie un concept. Unde există câmp gravitațional (care apare în jurul unui corp material) există forțe mecanice, deci energie mecanică. **Câmp magnetic** – câmp vectoral caracterizat, în fiecare punct al său, prin	with other quality phenomena. It is a classification of safe relations between two physical qualities and an appropriation of it, of the basic motor qualities: endurance, strength, speed, skill and mobility. In the category of combined motor qualities are included various actions of manifestation of one quality in the regime of another: 1 – resitense in speed regime (S-R); 2 – endurance in force regime (F-R); 3 – force in speed regime (F-S); 4 – force in resistance regime (F-R); 5 – speed in force regime (S-F); 6 – speed in resistance regime (S-R); 7 – skill in resistance regime (S-R); 8 – skill in force regime (S-F); 9 – skill in speed regime (S-S); 10 – mobility in resistance regime (M-R); 11 – mobility in force regime (M-F); 12 – mobility in speed regime (M-S); 13 – tension-relaxation (T-R). (After Nicu Alexe, 1999, [2]). **Electric field** – vertical field material carrier of the interaction between electric charges. The field is the notion that shows us how the action of a force is transmitted in space, following the so-called lines of force of the field, a grounded element of matter. Force and energy action constitute a concept. Where there is a gravitational field (which occurs around a material body) there are mechanical forces, therefore mechanical energy. **Magnetic field** – vector field characterized, at each of its points, by

forțe care acționează asupra magneților conductorilor parcurși de curent electric sau a purtătorilor de sarcină electrică aflați în mișcare. **Câmp elecromagnetic** – formă de existență a materiei caracterizată într-un câmp electric și unul magnetic, variabile în timp, care se condiționează reciproc și se propagă cu viteza luminii. **Câmpuri energetice** – medicina energetică se concentrează asupra funcționării generale a organismului și optează atât pentru prevenirea bolilor, cât și pentru tratarea lor prin câmpuri energetice, o terapie numită energie, energie electromagnetică și cele subtile. Rolul câmpurilor electromagnetice în vindecare este bine stabilit [1, p.41.47; 16; p.56-58]. **Cercul de gimnastică** – obiect portativ al gimnasticii ritmice, gimnasticii de bază, estetice, educației fizice și sportului ce vizează asigurarea și dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, educarea și dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, mobilitatea, viteza, rezistența, forța) și formarea unui sistem de cunoștințe, înțelegere și aplicarea lor. Rolul principal îl joacă formarea și dezvoltarea unei atitudini corporale artistice, dezvoltarea echilibrului static și dinamic, dezvoltarea creativității, esteticii, plasticității, originalității, grației, expresivității și inteligenței motrice în cadrul unei compoziții artistice.	forces acting on the magnets of conductors carrying electric current or electric charge carriers in motion. **Electromagnetic field** – form of existence of matter characterized by an electric and a magnetic field, variable in time, which condition each other and propagate with the speed of light. **Energy fields** – energy medicine focuses on the overall functioning of the body and opts for both preventing and treating disease through energy fields, a therapy called energy, electromagnetic and subtle energy. The role of electromagnetic fields in healing is well established [1, p.41.47; 16; p.56-58]. **Gymnastics hoop** – portable object of rhythmic gymnastics, basic gymnastics, aesthetic gymnastics, physical education and sports aimed at ensuring and harmonious physical development of the body, educating and developing motor skills (coordination, mobility, speed, resistance, strength) and forming a system of knowledge, understanding and their application. The main role is played by the formation and development of an artistic bodily attitude, the development of static and dynamic balance, the development of creativity, aesthetics, plasticity, originality, grace, expressiveness and motor intelligence within an artistic composition.

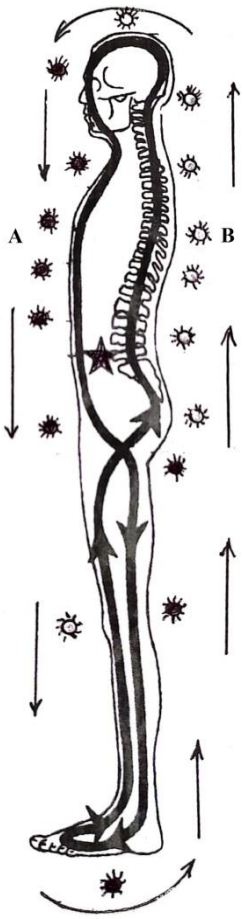
 Cercul este confecționat din plastic sau polietilenă.	The hoop is made of plastic or polyethylene.
Diametrul cercului trebuie să corespundă cu înălțimea, nu cu vârsta. De exemplu: dacă subiectul/gimnasta are o înălțime de 135 cm., diametrul cercului conține 70 cm., pentru o înălțime de 170 cm. și mai mult, diametrul conține 90 cm. Cercul poate fi unicolor sau bicolor. Se realizează acțiunile cu mâna dreaptă și stânga cu diferite mișcări. 1. ***Rularea cercului*** pe sol sau pe diferite segmente ale corpului (pe piept, după cap, pe spate, pe brațe). 2. ***Rotarea cercului*** în jurul mânii sau pe o parte corporală în diverse planuri: frontal (vertical, orizontal), sagital vertical (înainte, înapoi), orizontal deasupra capului. 3. ***Învârtiri*** pe podea (pe sol) pe mână, prin aruncare, pe o palmă. 4. ***Lansări*** și ***reluări*** în diverse planuri (frontal vertical, sagital vertical, orizontal frontal). 5. ***Treceri prin și peste cerc*** cu tot corpul sau cu diferite segmente. 6. ***Balansări***: în arc, în cerc, în opturi. ***Șerpuiri și spirale.*** Cu drag am să încerc Să rotesc un cerc Pe covor și pe cărare Și cu cercul cel mare.	The diameter should correspond to the height, not the age. For example: if the subject/gymnast is 135 cm tall, the diameter of the hoop is 70 cm, for a height of 170 cm. and more, the diameter 90 cm. The hoop can be unicolor or bicolor. Actions are performed with the right and left hand with different movements. 1. ***Rolling the hoop*** on the ground or on different segments of the body (on the chest, behind the head, on the back, on the arms). 2. ***Rotating the circle*** around the hand or on a body part in various planes: frontal (vertical, horizontal), vertical sagittal (forward, backward), horizontally above the head. 3. ***Spins*** on the floor (on the ground) on the hand, by throwing, on a palm. 4. ***Launches*** and ***retakes*** in various planes (vertical frontal, vertical sagittal, horizontal frontal). 5. ***Passes through and over the hoop*** with the whole body or with different segments. 6. ***Swings:*** in an arc, in a circle, in eights. ***Twists and turns.*** I will gladly try To spin a circle On the carpet and on the path And with the big hoop.

 *Cercul*	 *Hoop*
	
Cicluri, ciclu – succesiune, șir de fenomene, de stări, de manifestări etc., care se realizează într-un anumit interval de timp și care epuizează, în ansamblul lor, evoluția unui anumit proces (repetabil). Ciclul fizic are o întindere de 23 de zile. Prima jumătate a ciclului, cu durata de 11,5 zile, este perioada ascendentă (care urcă în plină formă, vigoare și rezistență, având valori maxime). Ce-a de a doua jumătate a ciclului o constituie perioada descendentă, cu tendința de oboseală. **Ciclul emoțional** are o întindere de 28 de zile. În primele 14 zile, pe perioada pozitivă omul este înclinat spre optimism, având o influență favorabilă asupra spiritului de creație, asupra sentimentelor, a activității și sistemului nervos. În perioada negativă, omul este predispus la o atitudine negativă.	**Cycles** – sequence, series of phenomena, states, manifestations, etc., which are carried out in a certain time interval and which exhaust, as a whole, the evolution of a certain (repeatable) process. The physical cycle is 23 days long. The first half of the cycle, lasting 11.5 days, is the ascending period (ascending in full form, vigor and endurance, having maximum values). The second half of the cycle is the descending period, with the tendency to fatigue. **The emotional cycle** is 28 days long. During the first 14 days, during the positive period, the person is prone towards optimism, having a favorable influence on the creative spirit, feelings, activity and nervous system. During the negative period, man is prone to a negative attitude.

Ciclul intelectual durează 23 de zile. În primele 16 zile ale acestui ciclu omul este capabil să gândească mai clar, memoria funcționează mai bine, spontanietatea este evidentă. Zilele critice în sine nu sunt periculoase, ci sunt zile în care reacțiile individului, vibrațiile energetice față de mediu pot antrena situații critice [29, p.192-193].	**Intellectual cycle** – lasts 23 days. In the first 16 days of this cycle, man is able to think more clearly, memory works better, spontaneity is evident. Critical days are not dangerous, but there are days when the individual's reactions, energy vibrations towards the environment can lead to critical situations [29, p.192-193].
Cinetic, ă – care ține de mișcare, privitor la mișcare. Energie cinetică – energie dezvoltată de un corp în mișcare, egală cu semiprodusul dintre masa corpului și pătratul vitezei lui.	**Kinetic** – pertaining to motion. Kinetic energy – energy developed by a moving body, equal to the half product of the mass of the body and the square of its speed.
Cinci principii Reiki ale vieții – publicate sub forma textului original japonez și în traducere în cărțile lui Arjava. 1. Doar astăzi nu te înfuria. 2. Doar astăzi nu te îngrijora. 3. Doar astăzi fii recunoscător. 4. Doar astăzi muncește din plin. 5. Doar astăzi fii bun cu ceilalți [44, p.258].	**Five Reiki Principles of Life** – published in the form of the original Japanese text and in translation in Arjava's books. 1. Just today don't get angry. 2. Don't worry just today. 3. Just today be grateful. 4. Only today work hard. 5. Only today be good to others [44, p.258].
Circadian – ritm circadian = ritm biologic intern pe o durată de aproape 24 de ore al unui organism (aflat în imposibilitatea de a sesiza alternația între zi și noapte).	**Circadian** – circadian rhythm = internal biological rhythm lasting almost 24 hours of an organism (being unable to sense the alternation between day and night).
Circuit – mers în circuit. Distanță de străbătut pe un traseu mai mult sau mai puțin circular, stabilit dinainte, pentru o probă sportivă. *O metodă de instruire* a „circuitului” pe ateliere cu schimb al spațiului de lucru. Se organizează mai multe grupe de nivel omogen: subiecți buni, mai puțini buni, slabi, foarte slabi, pe baza cunoașterii particularităților individuale și niveluri	**Circuit** – walking in a circuit. Distance to cover on a more or less circular route, established in advance, for a sporting event. A workshop "circuit" training method with workspace exchange. Several groups of homogeneous level are organized: good, less good, weak, very weak subjects, based on the knowledge of individual

de cunoștințe după îndeplinirea obiectivelor – conform *criteriului valoric*. Se utilizează în organizarea jocurilor, parcursuri aplicative, dezvoltarea calităților motrice, în jocuri sportive, gimnastică, atletism, lupte etc. Sunt avantaje și dezavantaje a procedeului, depinde de numărul de profesori angajați la lecție pentru dirijarea instruirii. **Circuite energetice** – sistem circular energetic al organismului care aduc vitalitate și echilibru, îndepărtează blocajele, îndreaptă metabolismul, determină viteza și forma schimbărilor celulare. Cu cât se mișcă mai liber energiile radiante prin corp, cu atât acesta va produce substanțele chimice care generează starea sănătății, este suportul unei bucurii mai mari și al unei atitudini pozitive (✲ - chakre). Se deosebesc următoarele circuite energetice (CE): 1. *Circuite energetice de reglare frontală* (A) și *dorsală* (B) – influențează hormonii, chimia corpului și circulația, precum și legăturile dintre toate sistemele organismului. Aceste circuite ajută corpul să se adapteze la nenumărate asalturi din partea schimbărilor interne și externe. 2. *Circuitele energetice de legătură* – concretizează partea frontală cu cea dorsală a corpului, precum și polaritățile energetice ale corpului: încărcătura pozitivă și cea negativă, impulsurile receptive și energetice, calitățile feminine și masculine, influențele yin și yang.	particularities and knowledge levels after meeting the objectives - according to *the value criterion.* It is used in the organization of games, application courses, development of motor skills, in sports games, gymnastics, athletics, wrestling, etc. There are advantages and disadvantages of the procedure, it depends on the number of teachers employed in the lesson to conduct the training. **Energy circuits** – the body's circular energy system that brings vitality and balance, removes blockages, directs metabolism, determines the speed and form of cellular changes. The more freely the radiant energies move through the body, the more it will produce the chemicals that generate the state of health, the support of greater joy and a positive attitude (✲ - chakre). The following energy circuits (EC) are distinguished: 1. *Front (A) and back (B) regulatory energy circuits* – influence hormones, body chemistry and circulation, as well as connections between all body systems. These circuits help the body adapt to countless onslaughts of internal and external changes. 2. *Connecting energy circuits* – embody the front and back of the body, as well as the body's energetic polarities: positive and negative charge, receptive and energetic impulses, feminine and masculine qualities, yin and yang influences.

Undele pozitive sunt *compensate* cu cele negative, ambele fiind energetic încărcate, care însă prin compensare se reduc la zero (sinusoidele undelor și antiundelor se diminuează reciproc, balansând energia negativă și pozitivă, cu toate că acesta persistă).



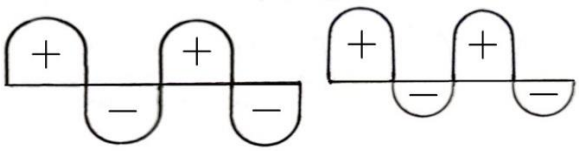
Existența universului depinde de aceste două forțe care interacționează yin și yang, fiecare reprezentând o constelație de atribute, printre care se numără cerul, pământul și oamenii. Yang este simbolul cerului, pământul este predominant, yin și societatea umană. Aceste două forțe energetice se unesc în mod armonios, dând naștere celor cinci elemente: apă, foc, lemn, metal și pământ [30, p.21-22].

În lumea exterioară, circuitele de legătură ajută la găsirea armoniei, la schimbul de informații dintre oameni, intuitele despre persoane. Schismele interioare (separarea formală); depărtarea minții de corp, a minții de inimă, a iubirii – pot fi remediate prin lucrul cu circuitele de legătură.

3. *Circuitul energetic de mijloc* – înconjoară talia și face legătură între energiile din partea de sus (energia psihică) cu cele din partea de jos a

The positive waves are offset with the negative ones, both of which are energetically charged, which, however, are reduced to zero by compensation (the sinusoids of the waves and antiwaves diminish each other, balancing the negative and positive energy, although it persists).

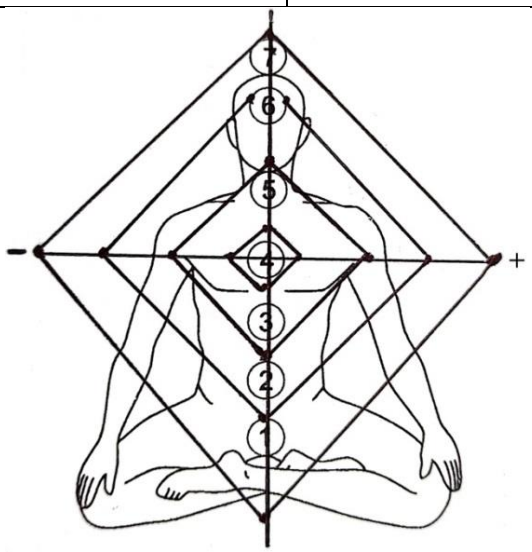
The existence of the universe depends on these two interacting forces of yin and yang, each represeting a constellation of attributes that include heaven, earth, and humans.

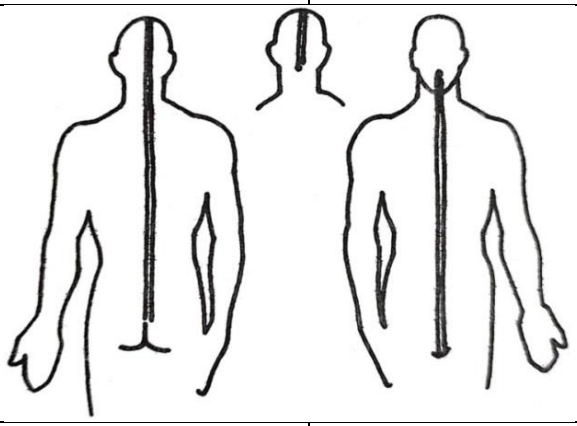


Yang is the symbol of heaven, earth is predominant, yin and human society. These two energetic forces unite harmoniously, giving rise to the five elements: water, fire, wood, metal and earth [30, p.21-22].

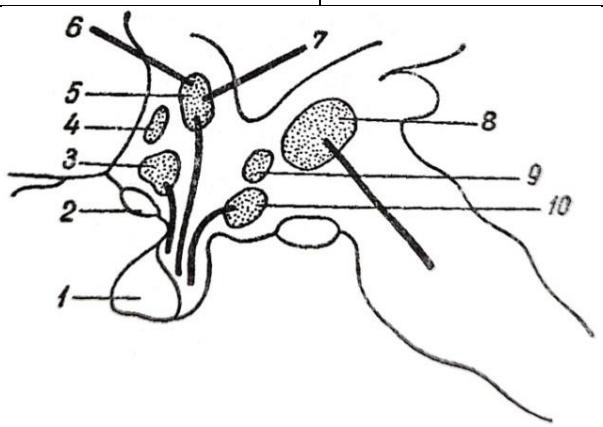
In the outside world, the connecting circuits help to find harmony, to exchange information between people, insights about people. Internal schisms (formal separation); the separation of mind from body, mind from heart, love – can be remedied by working with the connecting circuits.

3. *The middle energy circuit* – surrounds the waist and connects the energies in the upper part (psychic

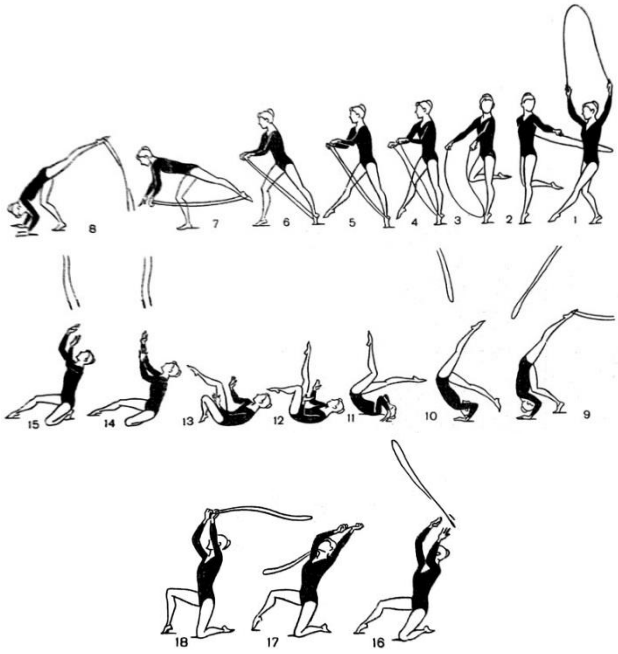
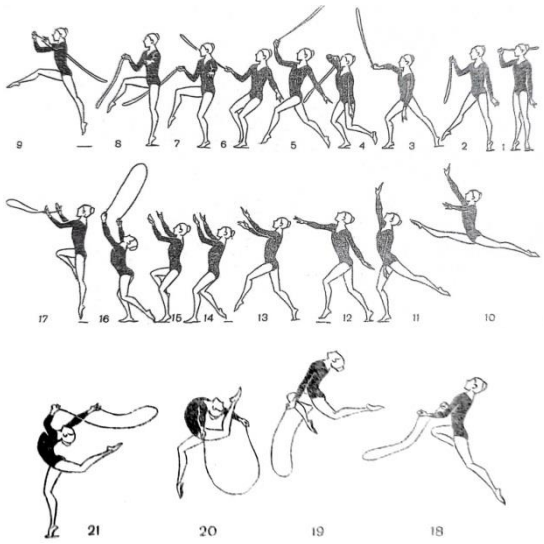
corpului (energia de reproducere).	energy) with those in the lower part of the body (reproductive energy).
	
Această distribuire pe verticală a energiilor este foarte importantă pentru sănătatea fizică și dirijează fluxul energetic din meridiane și chakre, prin fluxul de trecere, care face legătură cu energiile care aduc un sentiment natural și profund de înțelegere a scopului și sensului. 4. *Circuitele energetice: central și guvernator* – energia este condusă de un canal fix, accesibil prin punctele electromagnetice de la suprafața pielii, și punctele de acupunctură. Traseul meridianului central parcurge pe partea centrală și frontală a corpului, fiind o cursă de energie pentru creier. Traseul meridianului guvernator alimentează centrul părții dorsale a corpului, ducând energie la coloana vertebrală și mare parte a sistemului nervos. Cele două meridiane se întâlnesc în spatele gâtului, creând un câmp de forță, iar din acest punct încep să se comporte asemenea unor circuite radiante. Acest câmp de forță radiază	This vertical distribution of energies is very important for physical health and directs the flow of energy from the meridians and chakras, through the passage flow, which connects with energies that bring a natural and deep sense of understanding of purpose and meaning. 4. *Energy circuits: central and governor* – the energy is conducted by a fixed channel, accessible through the electromagnetic points on the surface of the skin, and the acupuncture points. The central meridian route runs through the central and frontal part of the body, being an energy course for the brain. The governor meridian pathway feeds the center of the back of the body, carrying energy to the spine and much of the nervous system. The two meridians meet at the back of the neck, creating a force field, and from this point they begin to behave like radiant circuits. This force field radiates inward and

spre interior și exterior, aducând forță și vitalitate meridianelor, chakrelor și aurei. Când o persoană se confruntă cu stări de confuzie și neîncredere în propria persoană, activitatea meridianelor centrale și principale poate duce fluidul cerebrospinal spre creier și calma sistemului nervos, inducând claritate și încredere [18, p.228].	outward, bringing strength and vitality to the meridians, chakras, and aura. When a person is experiencing states of confusion and self-doubt, the activity of the central and main meridians can bring the cerebrospinal fluid to the brain and calm the nervous system, inducing clarity and confidence [18, p.228].
	
Meridianele guvernator și conceptual Aceste două meridiane sunt vitale pentru echilibrul polarității corpului. Meridianul guvernator este masculin, iar cel conceptual este feminin. Când sunt echilibrate prin metode de genul respirației alternative, emisferele cerebrale se sincronizează, în timp ce stările de percepție alterate se intensifică, fiind mai ușor de controlat [43, p.47]. 5. *Circuitele energetice ale splinei – și trei focare* – circuitul splinei – radiază forța vieții. Trecând prin pancreas, care metabolizează carbohidrații și zaharurile, acesta este sistemul energetic care metabolizează gândirea, experiența și emoțiile, precum și hrana. Energia splinei, rezonează și metabolizează toate celelalte energii ale corpului, armonizându-le. Traseul fix trei focare	*Governor and conceptual meridians* These two meridians are vital to the body's polarity balance. The governing meridian is masculine and the conceptual meridian is feminine. When balanced through methods such as alternate breathing, the cerebral hemispheres synchronize, while altered perceptual states intensify, being easier to control [43, p.47]. 5. *The energy circuits of the spleen – and three foci* – the spleen circuit – radiate the life force. Passing through the pancreas, which metabolizes carbohydrates and sugars, this is the energy system that metabolizes thought, experience, and emotions, as well as food. The energy of the spleen resonates and metabolizes all other energies of the body, harmonizing

merge direct de la partea din spate a creierului la cea din față. Trei focare alimentează partea din spate a creierului în timp ce transcende informațiile de supraviețuire spre partea din față a creierului. Poate culege energie de la orice alt meridian (mai puțin meridianul inimii) pentru a asigura supraviețuirea corpului. Regula pentru activarea circuitului trei focare este: <u>*Nu!!!*</u> Este probabil deja supraactivat datorită culturii în care trăiți. Scopul este să-l reprogramați astfel încât energiile sale să fie disponibile atunci când apare o amenințare reală, fie pentru starea de sănătate, siguranță sau stare de spirit. *Trei focare este meridianul* care călăuzește energiile sistemului imunitar pentru a ataca invadatorii și mobilizarea energiilor corpului pentru reacția *„luptă – fugă – sau – înghețare”*. Energiile trei focare lucrează în conjuncție cu hipotalamusul, care este termostatul corpului. Hipotalamusul reprezintă principalul centru vegetativ, coordonând funcțiile organelor interne. Poate influența neuronii motori din trunchiul cerebral și măduva spinării, reprezintă și un centru instigator al răspunsului de urgență al corpului, un centru pentru reglarea unor reacții somatice complexe generatoare, asigurând integrarea energiilor unor stări emoționale simple cu comportamentele motorii, controlând toate celelalte sisteme energetice pentru a activa răspunsul imunitar, conducând mecanismul luptă/fugă/înghețare,	them. The fixed three foci pathway runs directly from the back of the brain to the front. Three foci feed the back of the brain while transcending survival information to the front of the brain. It can draw energy from any other meridian (less the heart meridian) to ensure the survival of the body. The rule for activating the three-fire circuit is: <u>*No!!!*</u> It's probably already over-activated due to the culture you live in. The goal is to reprogram it so that its energies are available when a real threat arises, whether to health, safety, or state of mind. *Three foci is the meridian* that guides the immune system's energies to attack invaders and mobilize the body's energies for the „*fight – flight – or – freeze*” response. The three focus energies work in conjunction with the hypothalamus, which is the body's thermostat. The hypothalamus is the main vegetative center, coordinating the functions of the internal organs. It can influence the motor neurons in the brainstem and spinal cord, it is also an instigating center of the body's emergency response, a center for regulating complex generative somatic reactions, ensuring the integration of the energies of simple emotional states with motor behaviors, controlling all other energy systems for to activate the immune response, driving the

stabilește și menține reacțiile obișnuite în fața amenințătorilor [18, p.229-230].	fight/flight/freeze mechanism, establishes and maintains habitual reactions to threats [18, p.229-230].
	
Hipotalamusul 1 – hipofiza; 2 – chiasma optică; 3 – nucleul supraoptic; 4 – nucleul preoptic; 5 – nucleul paraventricular; 6 – fibre cortico-hipotalamice; 7 – de la talamus; 8 – nucleul hipotalamic posterior; 9 – nucleul hipotalamic dorso-median; 10 – nucleul ventro-median [43, p.232].	*Hypothalamus* 1 – pituitary gland; 2 – optic chiasm; 3 – supraoptic nucleus; 4 – the preoptic nucleus; 5 – paraventricular nucleus; 6 – cortico-hypothalamic fibers; 7 – from the thalamus; 8 – posterior hypothalamic nucleus; 9 – dorso-median hypothalamic nucleus; 10 – the ventro-median nucleus [43, p.232].
Clasifica – a împărți sistematic, a repartiza pe clase, pe funcții într-o anumită ordine.	**Classify** – to divide systematically, to assign to classes, to functions in a certain order.
Clasificarea testelor – testele se aranjează în conformitate cu cunoașterea fondului informativ-formativ dobândit de elev/student în cadrul activității didactice/educative, presupune deosebirea acestora de testele docimologice, folosite doar la concursuri, examene, acțiuni de promovare a cadrelor, având o arie de aplicabilitate largă: teste de sondaj inițial, teste pentru anumite teme, capitole, teste de lucru sau de simulare, teste bazate pe memorie sau pe gândire, teste cu răspunsuri standarde sau deschise, teste motrice și psihomotrice	**The classification of tests** - the tests are arranged in accordance with the knowledge of the informative-formative background acquired by the pupil/student in the didactic/educational activity, it involves distinguishing them from docimological tests, used only in contests, exams, actions to promote cadres, having an area of applicability broad: initial survey tests, tests for specific topics, chapters, work or simulation tests, memory or thinking tests, standard or open-ended tests, motor and psychomotor tests, etc.

etc. în cadrul evaluării predictive, formative și sumative, finale. La disciplinele Educației fizice și sportului impune unele reconsiderări care pot permite: - o creștere a relevanței probelor; - o adaptare mai profundă a conținutului probelor și criteriilor de apreciere; - creșterea funcționalității fiecărui ciclu de învățământ și a corelației dintre acestea; - rezolvarea situațiilor individuale, restricționați pentru anumite categorii de efort, purtători a unor deficiențe fizice sau postraumatice.	within the predictive, formative and summative, final assessment. In the disciplines of physical education and sport, some reconsiderations are required that may allow: - an increase in the relevance of evidence; - a deeper adaptation of the evidence content and assessment criteria; - increasing the functionality of each education cycle and the correlation between them; - solving individual situations, restricted for certain categories of effort, carriers of physical or post-traumatic deficiencies.
Coarda de gimnastică – obiect portativ al gimnasticii ritmice, gimnasticii de bază, utilizat în educația fizică școlară și universitară, în ramurile de sport; atletism, jocuri sportive, lupte etc. pentru dezvoltarea diverselor calități motrice. Compozițiile artistice cu coarda se utilizează în gimnastica artistică, incluse în pregătirea gimnastelor de performanță, inclusiv în programul Jocurilor Olimpice. Coarda este confecționată din cânepă, material sintetic sau mătase, având o lungime până la 3m. Ea se măsoară după înălțimea subiectului: distanța sub axia dreaptă a brațului, pe sub tălpi, la axia stângă. Să execuți acțiuni specifice cu coarda, ținută cu una sau ambele mâini, mânuiri în diferite direcții și planuri, fiind coordonate cu diverse dificultăți. 1. **Mânuiri:** balansări (în arc, cerc și	**Gymnastics rope** – portable object of rhythmic gymnastics, basic gymnastics, used in school and university physical education, in sports; athletics, sports games, wrestling, etc. for the development of various motor skills. Artistic compositions with rope are used in artistic gymnastics, included in the training of performance gymnasts, including in the program of the Olympic Games. The rope is made of hemp, synthetic material or silk, with a length of up to 3m. It is measured according to the height of the subject: the distance under the right axis of the arm, under the soles, to the left axis. To perform specific actions with the rope, held with one or both hands, handling in different directions and planes, being coordinated with various difficulties. 1. **Handling**: swings (bow, circle and

opt). 2. **Rotări** ale corzii în diferite planuri: frontal, sagital, orizontal deasupra capului, „opturi” și diverse direcții de mânuire (înainte, înapoi, lateral). 3. **Sărituri** sau **salturi** cu trecere prin coarda ținută de ambele capete sau pliată în două și învârtită înainte, înapoi sau lateral. 4. **Desprinderea** unui capăt cu reapucare. 5. **Lansări** și **reluări** cu trecere prin coardă, cu rotare, cu înfășurare pe segmente, cu balans etc. *Coarda* Antrenoarea mea mi-a spus Să sar cu coarda cât mai sus Înainte și înapoi Mai atent și mai vioi.	figure eight). 2. **Rotations** of the rope in different planes: frontal, sagittal, horizontal above the head, "eights" and various handling directions (forward, backward, side). 3. **Jumps or skips** through the rope held at both ends or folded in half and spun forward, backward or sideways. 4. **Detachment** of an end with regrip. 5. **Launches and retakes** with passing through the rope, with rotation, with winding on segments, with swing, etc. *Rope* My coach told me Jump rope as high as possible Back and forth More attentive and lively.
	
Compatibilitate – este existența împreună folosindu-se un set de criterii fiziologice, psihice, sociale în stabilire de asemănări între fenomene de caracter, de sânge, energetice – informaționale. De exemplu:	**Compatibility** - is the existence together using a set of physiological, psychological, social criteria in establishing similarities between character, blood, energetic - informational phenomena. E.g:

Compatibilitatea sângelui oamenilor:

Grupul de sânge	Poate dona sânge grupelor	Poate beneficia de sângele grupelor
I (O)	I, II, III, IV	I
II (A)	II, IV	I, II
III (B)	III, IV	I, III
IV (AB)	IV	I, II, III, IV

Grupul de sânge este moștenit de părinți și nu se schimbă pe parcursul vieții întregi. Cel mai răspândit grup de sânge este I. Cel mai rar întâlnit este IV. Deci, sângele unui om nu este întotdeauna compatibil cu sângele altuia. Transfuzia sângelui poate fi numai la cei care sunt compatibili.

Competențele – reprezintă ansambluri de cunoștințe și deprinderi dobândite prin învățare, care permit identificarea și rezolvarea în diverse contexte a unor probleme caracteristice unui anumit domeniu [36, p.37].

Competent, ă – care este bine informat într-un domeniu; care este capabil, care este în măsură să judece bine un anumit lucru.

Componentele efortului – care intră ca parte, ca element într-un întreg. a) *Volumul* este componenta cantitativă a efortului. Se identifică pe baza numărului de repetări a exercițiului, e elementului, a acțiunii. Se apreciază prin unități de mărime raportate la nivelul posibilităților funcționale și psihice a subiecților astfel: efort mic, mediu, submaximal, maximal. b) *intensitatea* este considerată componenta calitativă a efortului exprimată în mărimi ce caracterizează tempoul, frecvența,

Human Blood Compatibility:

Blood	Can donate	Can benefit
I (O)	I, II, III, IV	I
II (A)	II, IV	I, II
III (B)	III, IV	I, III
IV (AB)	IV	I, II, III, IV

Blood type is inherited from parents and does not change throughout life. The most common blood group is I. The least common is IV. So one man's blood is not always compatible with another's blood. Blood transfusion can only be in those who are compatible.

Competences – represent sets of knowledge and skills acquired through learning, which allow identifying and solving in various contexts some problems characteristic of a certain field [36, p.37].

Competent – who is well informed in a field; who is capable, who is in a position to judge a certain thing well.

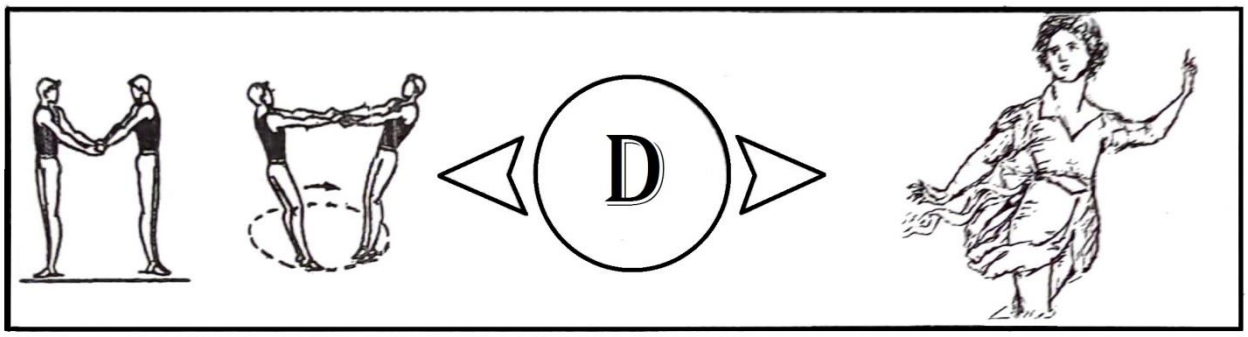
The components of the effort – which enter as a part, as an element in a whole. a) *Volume* is the quantitative component of effort. It is identified based on the number of repetitions of the exercise, the element, the action. It is appreciated by size units related to the functional and mental possibilities of the subjects as follows: low, medium, submaximal, maximal effort. b) *intensity* is considered the qualitative component of the effort expressed in quantities characterizing

încărcătura (mărimea ei), durata pauzelor – intensitate maximală, submaximală, medie, mică. c) *complexitatea* – componenta de coordonare neuromusculară a efortului, solicită concentrare nervoasă. **Comunicarea** – este o interacțiune psihopedagogică și psihosocială, prin care subiecții schimbă mesaje, realizează relații, dirijează și controlează activitatea unei persoane sau grup, se influențează reciproc și se atașează relații de repaus [36, p.153]. **Comunicarea didactică eficientă** – este atunci când mesajul receptat de către subiecți corespunde mesajului emis de profesor, având și opinii individuale în baza unor investigații. **Conceptul modern de evaluare** – reprezintă totalitatea activităților prin care se colectează, organizează și interpretează datele obținute în urma aplicării unor tehnici, metode și instrumente de evaluare, elaborate în conformitate cu obiectivele educaționale și tipul evaluării specifice, în funcție de unitățile de conținut, în scopul emiterii unei judecăți de valoare pe care se bazează o anumită decizie al grupului de lucru vizat în plan operațional macrostructural, cât și cel microstructural. **Conflict** – fenomen psiho-social, care se referă la starea de tensiune creată într-o formă de interrelații sau în confruntare de opinii diferite individuale sau de grup. Ceartă, discordie, divergență, neînțelegere (a evita conflictul cu	the tempo, frequency, load (its size), duration of breaks - maximal, submaximal, medium, low intensity. c) *complexity* – the neuromuscular coordination component of effort, requires nervous concentration. **Communication** - is a psycho-pedagogical and psycho-social interaction, through which subjects exchange messages, create relationships, direct and control the activity of a person or group, influence each other and attach rest relationships [36, p.153]. **Effective didactic communication** - is when the message received by the subjects corresponds to the message issued by the teacher, also having individual opinions based on investigations. **The modern concept of assessment** – represents the totality of activities through which the data obtained from the application of techniques, methods and assessment tools are collected, organized and interpreted, developed in accordance with the educational objectives and the type of specific assessment, depending on the content units, in order to the issuance of a value judgment on which a certain decision of the working group is based in macrostructural and microstructural operational plan. **Conflict** – psycho-social phenomenon, which refers to the state of tension created in a form of interrelationships or in the confrontation of different individual or group opinions. Quarrel, discord, divergence, misunderstanding (to

cineva). **Conștiința supremă** – se materializează prin energie informațională, iar fiecare entitate umană este una din frecvențele acestei conștiințe, unica expresie a acestei frecvențe. După A.Sîrbu, omenirea este vectorul între cer și pământ, iar instrumentele încredințate nouă pentru a crea această legătură sunt gândurile, sentimentele și emoțiile noastre, care sunt un limbaj invizibil ochiului, dar care persistă real sub aspect informațional. Numai prin acceptarea Cunoașterii Supreme și aplicarea ei în știință, va găsi adevărul [p.93]. Dacă cercetătorul ar depăși limitele științifice și ar pătrunde anumite ecouri filozofice, ar atrage atenția spre cunoaștere mai mult decât spre foloase imediate, pentru că cercetarea și inventarea chestiunilor tehnice care s-ar putea vinde bine și să aducă un profit material cât mai rapid, face să sufere cercetarea fundamentală. Însă în natură sunt fenomene ce uimesc, iar uimirea nu stimulează curiozitatea, făcându-ne să căutăm, iar căutând să și găsim [ibidem, p.215]. **Controlul motor** – modalitatea în care se reglează mișcarea și se fac ajustările dinamice posturale. Este și cea a modalității în care „se învață” și se „dezvoltă” comportamentul motor. Reprezintă controlul creierului asupra activității specifice musculare voluntare (conștiente). Pentru specialistul de terapie fizică și ocupațională sunt fundamentate atât pentru a putea evalua	avoid conflict with someone). **Supreme consciousness** - materializes through informational energy, and every human entity is one of the frequencies of this consciousness, the only expression of this frequency. According to A. Sirbu, humanity is the vector between heaven and earth, and the tools entrusted to us to create this connection are our thoughts, feelings and emotions, which are a language invisible to the eye, but which persists real under an informational aspect. Only by accepting the Supreme Knowledge and applying it to science will one find the truth [p.93]. If the researcher would go beyond the scientific limits and penetrate certain philosophical echoes, he would draw attention to knowledge more than to immediate benefits, because researching and inventing technical matters that could sell well and bring a material profit as quickly as possible, makes to undergo fundamental research. But in nature there are phenomena that amaze, and amazement does not stimulate curiosity, making us search, and searching to find [ibidem, p.215]. **Motor control** – the way movement is regulated and dynamic postural adjustments are made. It is also that of the way in which motor behavior is "learned" and "developed". It represents the brain's control of specific voluntary (conscious) muscle activity. For the physical and occupational therapy specialist, they are grounded both in order to be able

deficiențele motorii și de postură ale pacientului, a le înțelege mecanismele, cât și pentru a elabora și a realiza un program de recuperare a acestor deficite. **Controlul muscular** – este un act conștient orientat în mod special spre o activitate. Controlul unui mușchi se referă la realizarea contracției acestuia, adică a realizării unei forțe, depinde de direcția de mișcare. Procese kinetoterapeutice să aibă loc în primele etape ale recuperării în patologia neuromotorie. **Conținutul învățământului** – reprezintă un volum de cunoștințe, deprinderi și priceperi exprimate în competențe de învățare ce trebuie transmise, însușite și respectiv să-și asume responsabilitatea de aplicare calitativă în vederea realizării obiectivelor predominante, ca un factor predominant. **Crea, Crearea situațiilor didactice** – dispoziție spontană de a face ceva ce nu exista înainte, a întemeia, a înființa, a organiza, care există potențial în fiecare persoană. Elementele situațiilor didactice: - stabilirea problemei; - precizarea obiectului educațional (a temei); - concretizarea obiectivelor și mijloacelor de instruire; - rezolvarea situației prin metodele active; - demonstrarea rezultatelor situației rezolvate, prin compararea și confruntarea cu etalonul sau cu	to evaluate the patient's motor and postural deficiencies, to understand their mechanisms, and to develop and implement a recovery program for these deficiencies. **Muscle control** – is a conscious act specifically oriented towards an activity. The control of a muscle refers to the realization of its contraction, that is, the realization of a force, depends on the direction of movement. Physiotherapy processes to take place in the first stages of recovery in neuromotor pathology. **The content of education** - represents a volume of knowledge, skills and abilities expressed in learning skills that must be transmitted, acquired and respectively assume the responsibility of qualitative application in order to achieve the prevailing objectives, as a predominant factor. **Create, Creating didactic situations** – spontaneous disposition to do something that did not exist before, to establish, establish, organize, which exists potentially in every person. The elements of didactic situations: - establishing the problem; - specifying the educational object (the theme); - concretization of training objectives and means; - solving the situation through active methods; - demonstrating the results of the resolved situation, by comparing and

obiectele-cheie; - sistematizarea și transferul cunoștințelor în alte situații; - reflexia și feedback-ul, corecția metodologiei. **Curba învățării** – orice act de învățare, de însușire a cunoștințelor și de formare a capacităților și a atitudinilor are o dinamică proprie, o evoluție specifică, guvernată de legea curbei învățării și de cea a uitării, trecând prin următoarele etape de similare: 1. Etapa de acomodare, de familizare cu materia de studiu, cu universul problemelor de instruire. 2. Etapa de asimilare a unui volum mare de cunoștințe, de formare a deprinderilor motrice. 3. Etapa învățării intensive în vederea însușirii parametrilor tehnici și valorificării în activitatea practică a efectelor formate. Apare evoluția performanței în formarea profesională eficientă de muncă intelectuală, fizică, și morală. **Curriculum** – document instituțional de bază care răspunde demersului instructiv-educativ, proiectat, fundamentat și realizat în contextul idealului și scopului educațional al schimbării ființei umane și al practicii sale educaționale. Curriculumul este primul document școlar (instituționalizat) proiectat și realizat, este un document normativ principal al educației și învățământului, instrument didactic principal de realizare efectivă a instruirii și educației [36, p.16-19].	confronting the standard or the key objects; - the systematization and transfer of knowledge in other situations; - reflection and feedback, methodology correction. **The learning curve** – any act of learning, acquiring knowledge and forming capacities and attitudes has its own dynamics, a specific evolution, governed by the law of the learning curve and that of forgetting, passing through the following similar stages: 1. The stage of accommodation, familiarization with the subject of study, with the universe of training problems. 2. The stage of assimilating a large volume of knowledge, of training motor skills. 3. The stage of intensive learning in order to acquire the technical parameters and capitalize in the practical activity of the formed effects. The evolution of performance in effective professional work, physical, and moral training appears. **Curriculum** – basic institutional document that responds to the instructive-educational approach, designed, substantiated and realized in the context of the educational ideal and purpose of changing the human being and its educational practice. The curriculum is the first school document (institutionalized) designed and created, it is the main normative document of education and training, the main didactic tool for the effective implementation of training and education [36, p.16-19].



Dans – ansamblu de mișcări ritmice, variate ale corpului omenesc, executate în ritmul unei melodii muzicale pe care-l exprimă sub formă de artă și loisir ce implică mișcarea terapeutică – dansoterapia, ce creează stări afective complexe în care domină bucuria, dispoziții relaxate și un grad de intimitate, comunicare afectivă. *Dansul și muzica au funcții terapeutice* mai pregnante. La începutul psihoterapiei este mai eficientă muzica melodică și dansul lent. Psihoterapeutul trebuie să aibă o bună experiență deoarece pacienții pot avea reacții de diversă forță energetică imprevizibile, mai ales la primele ședințe, și măsura în care pacientul are experiență privind dansul. **Dansoterapia** permite creșterea și restaurarea stării fizice și psihice la nivel funcțional necesar vieții cotidiene. Ajută să se adapteze mediului astfel încât persoana să devină capabilă să-și desfășoare viața cu demnitate și au autorespect [30, p.470-471; 15, p.2016-207; 13, p.207]. **Debut** – începutul activității unei persoane într-o profesiune, într-un domeniu de specialitate.	**Dance** - set of rhythmic, varied movements of the human body, performed to the rhythm of a musical melody which it expresses in the form of art and leisure involving therapeutic movement - dance therapy, which creates complex affective states in which joy dominates, relaxed moods and a degree of intimacy, affective communication. *Dance and music have more important therapeutic functions*. Melodic music and slow dance are more effective at the beginning of psychotherapy. The psychotherapist must have a good experience because patients can have unpredictable reactions of various energetic force, especially in the first sessions, and the extent to which the patient has experience regarding the dance. **Dance therapy** allows the growth and restoration of the physical and mental state at the functional level necessary for everyday life. It helps to adapt to the environment so that the person becomes able to lead his life with dignity and have self-respect [30, p.470-471; 15, p. 2016-207; 13, p.207]. **Debut** – the beginning of a person's activity in a profession, in a

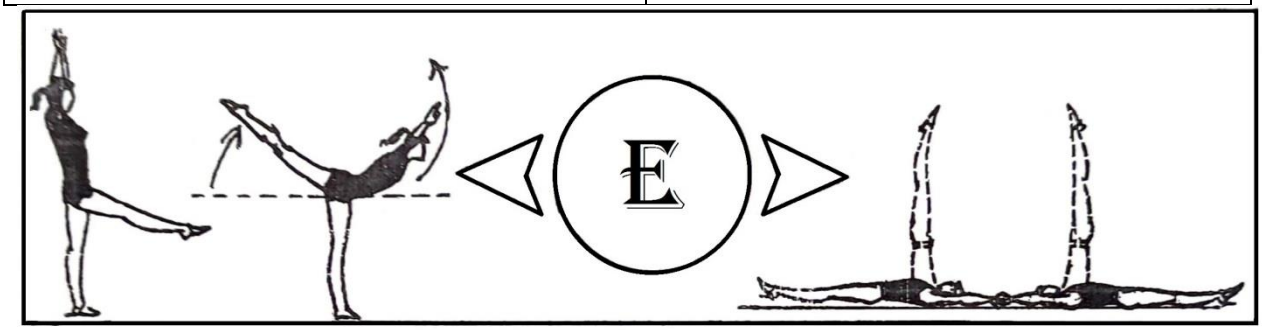
Deficit energetic – se referă la calitatea energiei și nu la cantitatea ei. Cantitatea de energie este o constantă specifică fiecărui organism în parte. Ea nu se diminuează niciodată, dar se poate aglomera în anumite zone, altele rămânând deficitare. O activitate stresantă, efort excesiv poate duce la dezechilibrare energetică importantă, care de regulă, sunt remediate în timpul alocat pentru odihnă [31, p.100]. **Defini** – a da o definiție, a determina, a stabili cu precizie ceva. Definim educația – drept schimbare în pozitiv a ființei umane, ca ființă biologică, ființă intelectuală și ca ființă spirituală. Definirea curriculumului etc. **Demers pedagogic** – reprezintă ansamblul intervențiilor formative dirijate în vederea optimizării acțiunii didactice/educative în realizarea unui ciclu de instruire ca un demers pedagogic punctual, liniar și strategic de planificare. **Densitatea activității** – numărul de elemente determinate (cantitatea) și calitatea efortului în funcție de componenta temporală. Mărime ce caracterizează acțiunile motrice în cadrul lecției de educație fizică sau antrenament. Densitatea se măsoară în unități de timp (min., sec.) deci, valorile acesteia pot fi determinate prin cronometrare. Se desting trei forme diferite ale densității: motrică, pedagogică și funcțională. a) *Densitatea motrică* – timpul consumat	specialized field. **Energy deficit** – refers to the quality of energy and not its quantity. The amount of energy is a constant specific to each individual organism. It never diminishes, but it can agglomerate in certain areas, others remaining deficient. A stressful activity, excessive effort can lead to important energy imbalance, which, as a rule, are remedied during the time allocated for rest [31, p.100]. **Define** – to give a definition, to determine, to establish something precisely. We define education - as a positive change of the human being, as a biological being, an intellectual being and as a spiritual being. Defining the curriculum, etc. **Pedagogical approach** - represents the set of formative interventions aimed at optimizing the didactic/educational action in the realization of a training cycle as a punctual, linear and strategic planning pedagogical approach. **Activity density** – the number of determined elements (quantity) and the quality of the effort according to the time component. Size that characterizes the motor actions within the physical education lesson or training. Density is measured in units of time (min., sec.), so its values can be determined by timing. Three different forms of density are distinguished: motoric, pedagogical and functional.

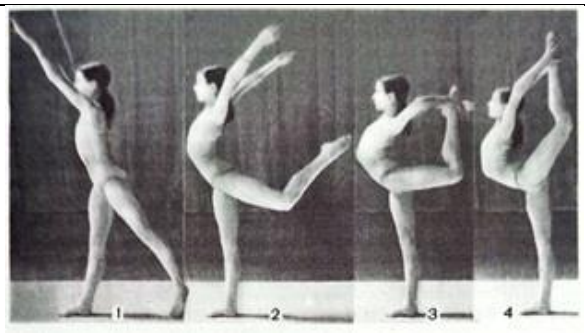
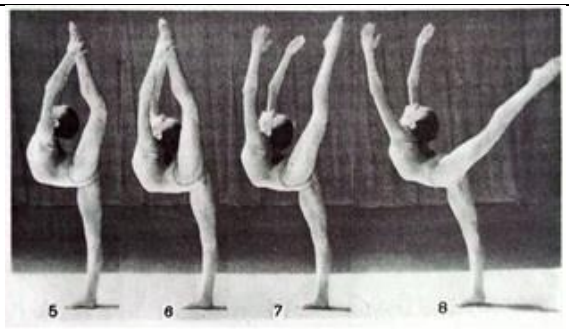
pentru executarea efectivă a acțiunilor motrice, raportul la timpul total efectuat. b) *Densitatea pedagogică* – se referă la timpul afectat acțiunilor cu caracter pedagogic, metodic și organizatoric raportat la timpul total afectat lecției. c) *Densitatea funcțională* – evidențiază valorile efortului determinate de intensitate și poate fi definită ca „relația dintre timpul afectat execuției acțiunilor motrice, raportat la intensitatea acestora și durata întreagă a lecției” [19, p.74-75]. **Depersonalizare** – stare în care raportarea la ceilalți este mai negativă și mai beicioasă decât înainte. Care și-a pierdut personalitatea. **Diagnostic** – stabilire de către medic a bolii de care suferă cineva, pe baza datelor clinice, a analizelor medicale și a examenelor de laborator. *Diagnosticarea medicală* se determină pe baza reacțiilor la testul electrografic, cu tipuri de reactivitate electromagnetice. Variabilitatea normală a acestui raport semnalizează pe cale electromagnetică stării de anomal itate care pot fi de excepție (fiziologie sau patologie). **Diamagnetism** – proprietate a unui corp de a avea o magnetizare foarte slabă, în sens contrar intensității câmpului magnetic exterior. **Diastolă** – relaxare fiziologică ritmică a inimii și a arterelor, produsă imediat după faza de contractare a acestora în	a) *Motor density* – the time spent for the effective execution of motor actions, the ratio to the total effective time. b) *Pedagogical density* - refers to the time allocated to pedagogical, methodical and organizational actions relative to the total time allocated to the lesson. c) *Functional density* - highlights the values of effort determined by intensity and can be defined as "the relationship between the time affected by the execution of motor actions, related to their intensity and the entire duration of the lesson" [19, p.74-75]. **Depersonalization** – a state in which relating to others is more negative and judgmental than before. Which has lost its personality. **Diagnosis** – determination by a doctor of the disease that someone is suffering from, based on clinical data, medical analyzes and laboratory examinations. *Medical diagnosis* is determined based on reactions to the electrographic test, with types of electromagnetic reactivity. The normal variability of this ratio electromagnetically signals abnormal conditions that may be exceptional (physiology or pathology). **Diamagnetism** – the property of a body to have a very weak magnetization, opposite to the strength of the external magnetic field. **Diastole** – rhythmic physiological relaxation of the heart and arteries, produced immediately after their

timpul umplerii cavităților cardiace cu sânge adus de vene.	contraction phase during the filling of the heart cavities with blood brought by the veins.
Dimensiunea cognitivă a atitudinii este reprezentată de cunoștințele, informațiile, convingerile și imaginile despre obiectul atitudinal; reprezintă latura conștientă a atitudinii. Evocă o cunoștință, un sistem de idei [8, p.41-42].	**The cognitive dimension** of the attitude is represented by the knowledge, information, beliefs and images about the attitudinal object; it represents the conscious side of the attitude. It evokes knowledge, a system of ideas [8, p.41-42].
Dimensiunea afectivă sau evaluativă a atitudinii este reprezentată de emoții, sentimente, senzații de plăcere sau neplăcere care nu au întotdeauna o bază [8, p.42].	**The affective or evaluative dimension** of the attitude is represented by emotions, feelings, sensations of pleasure or displeasure that do not always have a basis [8, p.42].
Dimensiunea intențională/ comporta-mentală a atitudinii este reprezentată de dorința și voința în legătură cu obiectul atitudinal, intenția de a-l apropia, de a-l respinge, de a-l compara [8, p.42].	**The intentional/behavioral dimension of the attitude** is represented by the desire and the will in relation to the attitudinal object, the intention to approach it, to reject it, to compare it [8, p.42].
Diminuare – micșorare, scădere din punct de vedere cantitativ, calitativ, intensiv, a descrește, a scădea intensitatea efortului, și a diminua numărul de activități.	**Diminish** – decrease, decrease quantitatively, qualitatively, intensively, decrease, decrease the intensity of effort, and decrease the number of activities.
Dipol – dipol electric. Sistem care conține două sarcini electrice apropiate, egale și de semn contrar, situate la o distanță mică una de cealaltă. Dipol magnetic, model fictiv al unui corp magnetizat, constituit din două sarcini magnetice punctiforme, egale de numere contrare, foarte apropiate una de alta.	**Dipole – electric dipole.** System containing two close electric charges of equal and opposite sign located at a small distance from each other. Magnetic dipole, fictitious model of a magnetized body, consisting of two point magnetic charges, equal to opposite numbers, very close to each other.
Diskinezie – tulburare a funcțiilor motorii. Se referă la mișcările anormale involuntare cu caracter ritmic și adesea progresiv. Se pot deosebi trei categorii de diskinezie: a) *distomikinezie* spasmodice. Se manifestă sub formă de	**Dyskinesia** – disorder of motor functions. It refers to abnormal involuntary movements with a rhythmic and often progressive character. Three categories of dyskinesia can be distinguished: a)

crampe musculare; b) *hiperkinezii* voliționale. Se datorează unor leziuni. Pot fi provocate comandându-se anumite gesturi; c) *diskinezie* provocată de medicație în exces a unor neuroleptice. Afectează mușchii extremităților cefalice și provoacă tulburări de deglutiție (înghițire), de vorbire, grimase, plafonări ale privirii etc. Cu timpul duc la incapacitatea de a rămâne șezând. Dispare dacă se reduc sau se sistează medicamentele [15, p.237]. **Durere** – senzație simptom comportând o componentă afectivă neplăcută de origine cutanată sau internă (organică și psihică). Există mai multe feluri de durere: a) *durere cutanată* – prin înțepare, prin presiune, prin arsuri, prin stimulare electrică, fumicături; b) *durere organică* poate fi difuză, localizată, ascuțită, iradiată etc. c) *durere psihică* apare în caz de concentrare a conștiinței asupra unui sentiment trist, ca neliniște vagă, confuzie nedefinită, anxietate continuă ca angoasă paroxistică (neliniște, tulburare profundă, îngrijorare, teama puternică de intensitate maximă pe care o poate atinge o senzație, un sentiment, un proces sufletesc, o stare, o boală etc.) sau ca trăire a unei situații tensionale grele, de pierdere a cuiva apropiat. d) *durere morală* este dintre cele mai complexe în vederea lezării integrității organismului sau psihicului. În 1971 s-a înființat prima clinică a durerii psihice, cu tratament de 12 zile [15, p.249-250].	spasmodic *dystomykinesia*. It manifests itself in the form of muscle cramps; b) volitional *hyperkinesias*. It is due to injuries. They can be provoked by commanding certain gestures; c) *dyskinesia* caused by excessive medication of some neuroleptics. It affects the muscles of the cephalic extremities and causes deglutition (swallowing) disorders, speech disorders, grimaces, fixed gaze, etc. Over time they lead to the inability to remain seated. It disappears if the drugs are reduced or stopped [15, p.237]. **Pain** – symptom sensation with an unpleasant affective component of cutaneous or internal origin (organic and mental). There are several types of pain: a) *cutaneous pain* – by stinging, by pressure, by burns, by electrical stimulation, fumigations; b) *organic pain* can be diffuse, localized, sharp, radiated, etc. c) *psychic pain* occurs in case of concentration of consciousness on a sad feeling, as vague restlessness, undefined confusion, continuous anxiety as paroxysmal anguish (restlessness, deep disturbance, worry, strong fear of maximum intensity that a sensation can reach, a feeling, a soul process, a condition, an illness, etc.) or as experiencing a heavy stressful situation, of losing someone close. d) *moral pain* is among the most complex in order to damage the integrity of the body or psyche. In 1971, the first mental pain clinic was established, with 12-day treatment

	[15, p.249-250].

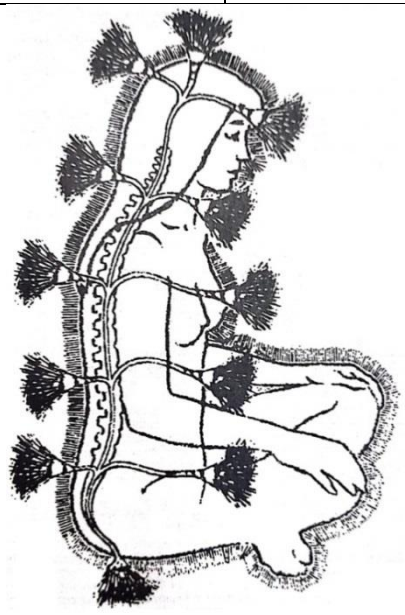


Echilibru – stare a unui corp asupra căruia se exercită forțe (interioare și exterioare) care nu-i schimbă starea de mișcare sau de repaus, din cazul leziunilor formațiunilor sensibilității profunde al crierului mic, în care apare tulburarea de echilibru.	**Balance** – state of a body on which forces (internal and external) are exerted that do not change its state of movement or rest, in the case of lesions of the formations of deep sensitivity of the cerebellum, where balance disorder occurs.
	
Echilibru dinamic – echilibru determinat de două procese opuse care se desfășoară simultan. Însușire importantă a organismului care constă în autoreglarea individuală, păstrându-se rezultatele precedente, depinde de forța de reacție articulară la nivelul contractului a 2 segmente adiacente, contractul „os pe os”, transmisă de la un segment la altul și care se datorează mușchilor, ligamentelor, capsulei și forței de contact. Rolul principal îl joacă contracția mușchilor care traversează articulația. **Echilibru static** – de a fixa și de a menține poziții statice. Se dezvoltă prin	**Dynamic equilibrium** – equilibrium determined by two opposing processes occurring simultaneously. Important property of the organism that consists in individual self-regulation, keeping the previous results, depends on the joint reaction force at the level of the contract of 2 adjacent segments, the "bone-on-bone" contract, transmitted from one segment to another and which is due to the muscles, ligaments, capsule and contact force. The main role is played by the contraction of the muscles that cross the joint. **Static balance –** to fix and maintain static positions. It is developed by

fixarea poziţiilor după efectuarea exerciţiilor cu caracter dinamic, pe un picior, pe ambele picioare, sărituri cu întoarceri la 90^0, 180^0, 360^0 menţinând poziţia de stând după aterizare, alte exerciţii de terapie luând în vedere complexitatea exerciţiilor.	fixing positions after performing exercises of a dynamic nature, on one leg, on both legs, jumps with turns at 90^0, 180^0, 360^0maintaining the sitting position after landing, other therapy exercises taking into account the complexity of the exercises.
Echipă – grup de persoane care, sub conducerea unui şef (pedagog, antrenor-profesor etc.) îndeplineşte în acelaşi timp o activitate, o acţiune comună, păstrând spiritul de echipă, care stă la baza conlucrărilor.	**Team** – a group of people who, under the leadership of a leader (pedagogue, coach-teacher, etc.) simultaneously perform an activity, a common action, preserving the team spirit, which is the basis of cooperation.
Echivalenţă – egalitate de valoare, de semnificaţie statistică între două (sau mai multe) elemente; calitatea a ceea ce este echivalent, coincident, concordant, corespunzător (a două forme de valori).	**Equivalence** – equality of value, of statistical significance between two (or more) elements; the quality of what is equivalent, coincident, concordant, corresponding (of two forms of values).
Educaţie – fenomen social fundamental apărut odată cu societatea umană şi specific fiecărei orânduiri sociale, îndeplinind funcţia socială de informare, formale, nonformale, intelectuale, tehnologice, morale, estetice, fizice şi permanente a personalităţii umane şi rezultatul acestei activităţi (pedagogice, psihologice, medicale).	**Education** - a fundamental social phenomenon that occured together with human society and specific to each social order, fulfilling the social function of information, formal, non-formal, intellectual, technological, moral, aesthetic, physical and permanent of the human personality and the result of this activity (pedagogical, psychological, medical).
Educaţia modernă se sprijină pe cunoaşterea ştiinţifică a particularităţilor de vârstă şi diferenţelor psihopedagogice, psihofuncţionale şi biopsihoelectromagnetice individuale a personalităţii umane în planul dezvoltării acestora, a cunoştinţelor, abilităţilor, atitudinilor, în activităţi corespunzătoare din punct de vedere al educaţiei ca sistem, din punct de vedere al unităţilor de conţinut, şi ca efect al	**Modern education** is based on the scientific knowledge of the particularities of age and individual psychopedagogical, psychofunctional and biopsychoelectromagnetic differences of the human personality in terms of their development, knowledge, skills, attitudes, in appropriate activities from the point of education view as a system, from the point of content units view, and as

unor acțiuni, efect al unei intervenții medicale.	an effect of some actions, effect of a medical intervention.
Educație personală – Fr. Bassel (1784-1846) a pus primul problema educației personale. El a considerat că e. p. există pentru fiecare organ de simț. Acest context, toate organele unui organism, formând o unitate morfostructurală adaptată la îndeplinirea unuia sau mai multor funcții se află sub observație evaluativă, necesită o educație care au funcții specifice de existență care se dezvoltă, se structurează și se restructurează cu vârsta și a stării de sănătate și a modului de viață existent.	**Personal education** – Fr. Bassel (1784-1846) first posed the problem of personal education. He considered that p. e. exists for each sense organ. This context, all the organs of an organism, forming a morphostructural unit adapted to the performance of one or more functions are under evaluative observation, require an education that have specific functions of existence that develop, structure and restructure with age and the state of health and existing lifestyle.
Efecte – ceea ce rezultă în mod necesar dintr-o anumită cauză, ceea ce este produs de o cauză, ca fenomen = cauză+efect (F=C+E). În acest caz putem spune că atât cauza, cât și efectul sunt două componente ale fenomenului de tranziție. Eficacitatea, calitatea de a produce efectul așteptat în natura educațională reprezintă un indicator care consemnează raportul existent în condițiile folosirii anumitelor resurse.	**Effects** – that necessarily results from a certain cause, that is produced by a cause, as phenomenon = cause+effect (P=C+E). In this case we can say that both cause and effect are two components of the transition phenomenon. Effectiveness, the quality of producing the expected effect in the educational nature, represents an indicator that records the existing ratio under the conditions of using certain resources.
Analiza eficienței presupune raportarea la următoarele concepte operaționale:	*The efficiency analysis* involves reporting to the following operational concepts:
- *eficacitate*, care definește raportul existent între rezultatele globale și obiectivul vizat în condiții optime;	- *effectiveness*, which defines the relationship between the global results and the targeted objective under optimal conditions;
- *performanță*, care vizează realizarea efectivă a unei activități la standardele stabilite de obiectivele pedagogice specifice;	- *performance*, which aims to effectively carry out an activity to the standards established by the specific pedagogical objectives;
- *pertinență* (bine-venit, favorabil), care	- *relevance* (welcome, favorable), which aims at the degree of

vizează gradul de relaționare existent în rezultatele obținute și necesitatea de a satisface o situație dată; - *impact,* care vizează efectele înregistrate – nivelul efectelor calitative, care determină și eficiența educațională și ale procesului de învățământ [40, p.126], eficiența efortului depus de profesor. $E = \frac{Efecte}{Eforturi}$ și $E = \frac{Eforturi}{Efecte}$ **Efectele jocului articular** – fiziologic are un rol deosebit de important în buna funcționare a aparatului mioartrokinetic: a) Asigură mișcările segmentelor în articulațiile periferice (care se află la margine; marginaș); b) Reprezintă un permanent stimul biologic trafic articular printr-o repartiție fiziologică a lichidului sinoval protejând astfel cartilajul și fibrocartilajul intraarticular (ex. meniscul); c) Blochează dezvoltarea țesutului fibro-grăsos intraarticular, apare în condițiile unei articulații imobilizate; împiedică formarea de aderație, menține deci suplețea articulară; d) Menține prezente impulsurile aferente ale feedbackului proprioceptiv de la nivel articular; e) Efectele antalgice (care calmează durerea) prin excitația mecanoceptorilor care blochează stimuli nociceptori spre măduvă. *Din efectele biologice* ale jocului articular vor deriva și indicațiile restabilirii jocului articular prin: limitarea mișcărilor articulare; scăderea	relationship existing in the results obtained and the need to satisfy a given situation; - *impact,* which aims at the registered effects – the level of qualitative effects, which also determines the educational efficiency and of the educational process [40, p.126], the efficiency of the effort made by the teacher. $E = \frac{Effects}{Efforts}$ *and* $= \frac{Efforts}{Effects}$ **The effects of the articular** - physiological play have a particularly important role in the proper functioning of the myoarthrokinetic apparatus: a) It ensures the movements of the segments in the peripheral joints (which are at the edge; edge); b) It represents a permanent biological stimulus for articular traffic through a physiological distribution of the synovial fluid, thus protecting the intra-articular cartilage and fibrocartilage (e.g. the meniscus); c) Blocks the development of intra-articular fibro-fatty tissue, occurs in the conditions of an immobilized joint; prevents the formation of adhesions, thus maintaining joint flexibility; d) Keeps the related proprioceptive feedback impulses present at the articular level; e) Analgesic effects (pain-relieving) through the excitation of mechanoceptors that block nociceptor stimuli to the spinal cord. Indications for the restoration of joint play will also derive from the *biological effects* of joint play by: limiting joint movements; reduction

sindromului algic articular; menținerea feedbackului proprioceptiv articular; menținerea unei biologii normale articulare; rol profilactic în cazul imobilizărilor prelungite și mai ales a paralizatorilor [38, p.155]. **Eferent,ă** – care duce, care transportă energia chacrei frontale de simț și energia chacrei dorsale de voință din canalul energetic de bază, al coloanei vertebrale. Fibre nervoase prin care excitația trece de la centrii nervoși spre periferia corpului.	of joint pain syndrome; maintaining articular proprioceptive feedback; maintaining a normal articular biology; prophylactic role in the case of prolonged immobilization and especially of paralyzers [38, p.155]. **Efferent** – leading, carrying the energy of the front sense chakra and the energy of the dorsal will chakra from the basic energy channel of the spine. Nerve fibers through which the excitation passes from the nerve centers to the periphery of the body.
	
Efort – rezultantă a forțelor inferioare dintr-o secțiune a unui corp deformabil, cauzată de solicitări exterioare, de căldură etc. Efortul este o componentă inseparabilă a activității fizice sau intelectuale, reprezintă capacitatea psihofizică a omului de a presta activități caracterizate prin indici superiori de solicitare. Prin repetare în anumite condiții, organismul se adaptează la efort (pe baza perfecționării funcțiilor sale) astfel că indicii acestuia evoluează progresiv. Efortul se află în	**Effort** – resultant of lower forces in a section of a deformable body, caused by external stresses, heat, etc. Effort is an inseparable component of physical or intellectual activity, it represents the psychophysical ability of man to perform activities characterized by higher demand indices. Through repetition under certain conditions, the body adapts to the effort (based on the improvement of its functions) so that its indices evolve progressively. Effort is closely

relație strânsă cu toate elementele procesului de instruire. *Tipuri de efort*: neuromuscular, cardio-respirator, metabolic, efort anaerob (maximal) alactacid și lactacid, efort aerob (în prezența oxigenului).	related to all elements of the training process. *Types of exercise*: neuromuscular, cardio-respiratory, metabolic, anaerobic (maximal) lactacid and lactacid exercise, aerobic exercise (in the presence of oxygen).
Elaborare – complex de operații prin care se transformă ideile receptate sau informațiile perceptive ce constituie materia primă a cunoașterii în produse complexe, prelucrate prin intermediul gândirii, imaginației, asociației de idei, deducției, inducției, comparației și competenței specifice de a compune o lucrare, un articol, o monografie, un proiect, a elabora o nouă metodă de instruire, de cercetare.	**Elaboration** - complex of operations through which the received ideas or perceptual information that constitute the raw material of knowledge are transformed into complex products, processed through thinking, imagination, association of ideas, deduction, induction, comparison and the specific competence to compose a work, an article, a monograph, a project, to develop a new method of training, of research.
Elasticitate – proprietate a unui corp de a se deforma sub acțiunea unei forțe exterioare și de a reveni la forma și la dimensiunile inițiale după încetarea acțiunii forței. De la elastic, flexibil.	**Elasticity** – the property of a body to deform under the action of an external force and to return to its original shape and dimensions after the cessation of the action of the force. From elastic, flexible.
Electricitate – electricitatea este una din proprietățile fizice fundamentale ale materiei și care se manifestă printr-un ansamblu de fenomene de apariția, de mișcarea sau de interacțiunea corpurilor purtătoare de sarcini electrice. *Mișcarea cu viteză* uniformă a sarcinilor electrice *produce un câmp magnetic, iar mișcarea accelerată* a acestor sarcini *produce câmpul bioelectromagnetic*, ca formă de existență a materiei.	**Electricity** - electricity is one of the fundamental physical properties of matter and which manifests itself through a set of phenomena of the appearance, movement or interaction of bodies carrying electric charges. *The* uniform *speed movement* of electrical *charges produces a magnetic field, and the accelerated movement* of these charges *produces the bioelectromagnetic field*, as a form of matter existence.
Informația este o proprietate fundamentală a materiei emisă din exteriorul nostru, și în același timp și din interiorul, ca urmare a circulației sarcinilor electrice în celulele	Information is a fundamental property of matter emitted from outside us, and at the same time from within, as a result of the circulation of electric charges in the cells of the human

organismului uman.	body.
Electroencefalografie – metodă de studiere a activității electrice a creierului, bazată pe aplicarea unor electrozi pe pielea capului și pe înregistrarea grafică, sub formă de unde a curenților psihoenergetici acestei activități.	**Electroencephalography** – method of studying the electrical activity of the brain, based on the application of some electrodes to the scalp and the graphic recording, in the form of waves, the psychoenergetic currents of this activity.
Electromagnitism – ramură a electricității care studiază câmpul biomagnetic uman produs de sarcinile bioelectrice în mișcare, acțiune a câmpului magnetic asupra controlului electric, undele electromagnetice, fenomenul inducției biopsihoelectro-magnetice.	**Electromagnetism** – branch of electricity that studies the human biomagnetic field produced by moving bioelectric charges, the action of the magnetic field on electrical control, electromagnetic waves, the phenomenon of biopsychoelectromagnetic induction.
Electrostimulare musculară izotermică (ESMI) are drept caracteristici:	**Isothermal muscle electrostimulation** (ISME) has the following characteristics:
- stimularea direct pe mușchiul normal inervat;	- stimulation directly on the normally innervated muscle;
- stimularea realizează contracții izometrice cu durate variabile (5-10sec.) și intensități (variabile), care ating însă pragul metabolic al mușchiului;	- the stimulation produces isometric contractions with variable durations (5-10 sec.) and (variable) intensities, which, however, reach the muscle's metabolic threshold;
- utilizarea ESMI crește în mod clar performanța contracției voluntare de unde valoarea ei în recuperare și antrenament sportiv;	- the use of ESME clearly increases the performance of voluntary contraction hence its value in recovery and sports training;
- antrenamentul muscular cu ESMI reduce oboseala musculară.	- muscle training with ESME reduces muscle fatigue.
Emotivitate. Emoția € – sinonim afectivitate (afectiv-emotiv, emoțional, sensibil, sentimental) [28, p.20]. **E** se referă la aptitudinea de a reacționa emoțional la evenimente, iar afectivitatea se referă la disponibilitatea	**Emotionality. Emotion (E)** – synonym affectivity (affective-emotional, emotional, sensitive, sentimental) [28, p.20]. **E** refers to the ability to react emotionally to events, and affectivity refers to the

de emotivitate, este de maximă subiectivitate și expunere a sinelui. Acestea sunt reacții globale intense de relativ scurtă durată și medie la o situație – stimul ca formă de (atitudini) de participare profundă cu o tonalitate agreabilă (atrăgător, frumos, plăcut) sau dezagreabilă (antipatică, neplăcută, respingătoare). Emoția este componenta inițială a primelor reacții: bucurie, frică-bipolar, pozitivă sau negativă, având conceptul „*emoție dependentă de rezultat*” în dependență de atribuire „*emoție dependentă de atribuire*”. Atribuirile interne întăresc trăirile emoționale, iar atribuirile externe le slăbesc. Ceea ce are logică, de vreme ce succesul pe care ni-l atribuim (intern) ne face să ne simțim mai bine decât dacă am atribui succesul unor factori externi. De asemenea, dacă ne atribuim eșecul nouă înșine, acesta va întări sentimentul de dezamăgire și vinovăția. Această relație implică locusul cauzalității și emoție – cazul emoțiilor din sport, succesul și eșecul [41, p.127-129], și nu numai în sport, dar și în medicina naturistă. **Emoție estetică, inteligentă** – stare afectivă complexă, spontană și intensă, determinată de plăcerea sau neplăcerea în actul contemplării operei de artă, măiestriei sportive în gimnastica ritmică, gimnastica artistică, dans, gimnastica estetică în care se demonstrează talentul, creația artistică și originalitatea compozițiilor care exprimă sentimente și	availability of emotionality, it is of maximum subjectivity and self-exposure. These are intense global reactions of relatively short and medium duration to a situation - stimulus as a form of deep participation (attitudes) with a pleasant (attractive, beautiful, pleasant) or unpleasant (unpleasant, repulsive) tonality. Emotion is the initial component of the first reactions: joy, fear-bipolar, positive or negative, having the concept of "outcome-dependent emotion" in attribution-dependent "attribution-dependent emotion". Internal attributions strengthen emotional experiences, and external attributions weaken them. Which makes sense, since the success we attribute to ourselves (internally) makes us feel better than if we attribute success to external factors. Also, if we blame our failure on ourselves, it will reinforce the feeling of disappointment and guilt. This relationship involves the locus of causality and emotion – the case of emotions in sports, success and failure [41, p.127-129], and not only in sports, but also in naturopathic medicine. **Aesthetic, intelligent emotion** – complex, spontaneous and intense affective state, determined by pleasure or displeasure in the act of contemplating the work of art, sports mastery in rhythmic gymnastics, artistic gymnastics, dance, aesthetic gymnastics in which talent, artistic creation and originality of compositions are demonstrated express feelings and ideas with the

idei cu ajutorul sunetelor muzicale, al ritmului și al armoniei. **Enciclopedie** – tip de dicționar, de proporții diferite, care tratează sistematic termenii de bază, noțiuni din toate domeniile sau dintr-un anumit domeniu de cunoștințe, fie în ordine alfabetică, fie pe probleme sau pe ramuri. **Energie** – energia este o mărime ce caracterizează capacitatea unui corp sau a unui sistem fizico-chimic de a acționa, producând *efecte mecanice (energie mecanică), calorice (energie termică), electrice (energie electrică), luminoase (energie luminoasă), chimice (energie chimică), funcțiilor psihice (energie psihică)* în vederea forței morale, trăire, putere intelectuală, capacitate de a acționa, vigoare, tărie. **Energie musculară** – reprezintă transformarea energiei chimice în energie mecanică, contractilă, printr-un proces chimico-dinamic și nu termodinamic. În situația activității fizice, mușchii utilizează variat sursele sale energetice. Astfel, pentru o activitate normală și un repaus, 2/3 din energie este preluată din arderea lipidelor. Într-un efort intens de scurtă durată, energia este furnizată aproape în totalitate de către glucide – metabolism anaerob – în timp ce în eforturile prelungite dar modelate sursa energetică este dată mai ales de acizi grași, liberi. Glucoza și acizii grași sunt sursele primare de energie pentru activitate musculară. Fibrele musculare rapide folosesc cu precădere energia din	help of musical sounds, rhythm and harmony. **Encyclopedia** – type of dictionary, of different proportions, which systematically deals with basic terms, notions from all fields or from a certain field of knowledge, either in alphabetical order, or by issues or by branches. **Energy** - energy is a quantity that characterizes the ability of a body or a physico-chemical system to act, producing mechanical (mechanical energy), caloric (thermal energy), electrical (electrical energy), luminous (light energy), chemical (chemical energy), psychic functions (psychic energy) in view of moral force, living, intellectual power, ability to act, vigor, strength. **Muscle energy** – represents the transformation of chemical energy into mechanical, contractile energy, through a chemical-dynamic process and not thermodynamic. In the situation of physical activity, the muscles use various energy sources. Thus, for normal activity and rest, 2/3 of the energy is taken from burning lipids. In an intense short-term effort, the energy is provided almost entirely by carbohydrates - anaerobic metabolism - while in prolonged but modeled efforts the energy source is given mainly by free fatty acids. Glucose and fatty acids are the primary sources of energy for muscle activity. Fast-twitch muscle fibers mainly use energy from creatine phosphate for the first few seconds of

creatinofosfat pentru primele secunde ale activității intense musculare. Corelarea între activitatea fizică, antrenament, performanță și consumul energetic muscular aparține medicinii sportive și kinetoterapiei [38, p.184-187].	intense muscle activity. The correlation between physical activity, training, performance and muscle energy consumption belongs to sports medicine and physical therapy [38, p.184-187].
Entorsă – leziune traumatică a unei articulații, provocată de executarea unei mișcări dincolo de limitele fiziologice, fără a fi urmată de o deplasare definitivă a oaselor sau a ligamentelor. Însă nu rămâne o deplasare a pozițiilor normale ale suprafețelor articulare. Apar dureri, umflarea articulației. Se produc tulburări circulatorii locale (la genunchi, glezne, degete). Entorsele de gleznă sunt cel mai frecvent întâlnite. Ligamentele dintre oasele piciorului și al gleznei sunt întinse sau rupte. Entorsele de gleznă se vindecă într-o perioadă de 6 săptămâni până la 4 luni, în funcție de gravitate, de gradul I, II și III în acest caz este necesar un consult medical și de specialist în kinetoterapie [39, p.337].	**Sprain** – traumatic injury of a joint, caused by the execution of a movement beyond the physiological limits, without being followed by a definitive displacement of the bones or ligaments. But there is no displacement of the normal positions of the articular surfaces. There are pains, swelling of the joint. Local circulatory disturbances occur (at the knees, ankles, fingers). Ankle sprains are the most common. The ligaments between the bones of the foot and ankle are stretched or torn. Ankle sprains heal in a period of 6 weeks to 4 months, depending on the severity, of degree I, II and III in this case a medical consultation and specialist in physical therapy is necessary [39, p.337].
Ergoterapie – terapie ocupațională utilizată în dezînvățarea și reînvățarea de diferite activități profesionale și ocupaționale ale vieții cotidiene în raport cu vârsta. Accentul se pune pe abilitățile manuale. Terapia ocupațională este forma de tratament care folosește activități și metode specifice, pentru a dezvolta, ameliora sau reface capacitatea de a desfășura activitățile necesare vieții individului, de a compensa disfuncții și a diminua deficiențe fizice. Terapia	**Ergotherapy** – occupational therapy used in unlearning and relearning different professional and occupational activities of daily life in relation to age. Emphasis is on manual skills. Occupational therapy is the form of treatment that uses specific activities and methods to develop, improve or restore the ability to carry out the activities necessary for the individual's life, to compensate for dysfunctions and to reduce physical

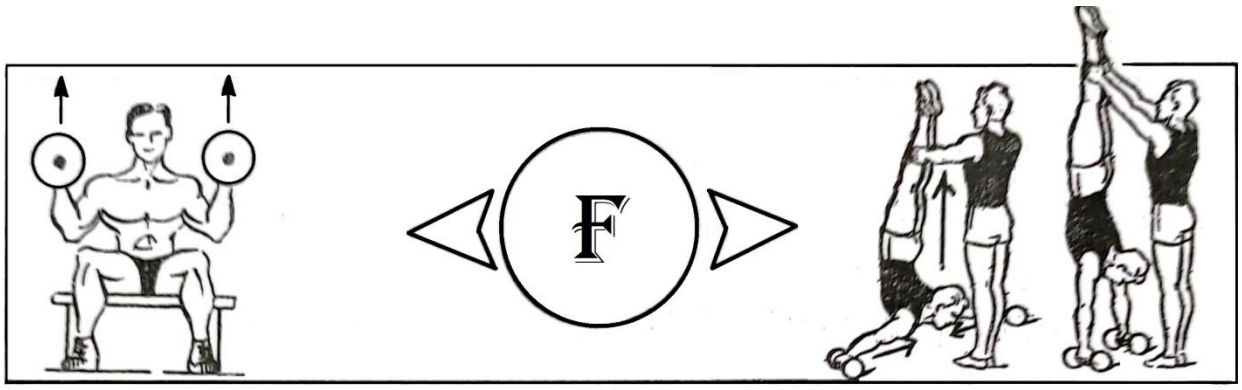
ocupațională folosește activități pentru creșterea și restaurarea stării fizice și psihice ale unei persoane la nivel funcțional necesar vieții cotidiene [39, p.470-471].	deficiencies. Occupational therapy uses activities to increase and restore a person's physical and mental state to the functional level necessary for daily life [39, p.470-471].
Etiopatogeneza deficiențelor de atitudine (ținuta sau poziția capului) – concepție ce provine din *Etiologie* – ramură a medicinii care studiază cauzele bolilor și factorii care influențează apariția diverselor boli [13, p.351] și *Patogenie* – ramură a patologiei care se ocupă cu studierea mecanismului de producere și de evoluție a bolilor [13, p.759].	**The etiopathogenesis of attitude deficiencies** (posture or head position) – a concept that comes from *Etiology* – a branch of medicine that studies the causes of diseases and the factors that influence the appearance of various diseases [13, p.351] and *Pathogenesis* – a branch of pathology that deals with the study of the mechanism of production and evolution of diseases [13, p.759].
Patologie – este ramura a medicinii care studiază cauzele și simptomele bolilor [14, p.590].	*Pathology* – is the branch of medicine that studies the causes and symptoms of diseases [14, p.590].
Etiopatogeneza deficiențelor de atitudine (ținută) – sunt tulburări ale funcției de sprijin și locomoție. Ele nu trebuie confundate cu modificările patologice de formă și structură ale corpului sau cu structură ale corpului sau cu simptomele acestora. Aceste vicii de ținută se corectează și hipercorectează la executarea unor simple mișcări numite probe funcționale. Cea mai folosită clasificare grupează cauzele predisponibilizante, favorizate și determinate.	*The etiopathogenesis of attitude* (posture) deficiencies – they are disorders of the support function and locomotion. They should not be confused with pathological changes in body shape and structure or body structure or their symptoms. These posture defects are corrected and hypercorrected when performing simple movements called functional tests. The most widely used classification groups predisposing, favoring, and determined causes.
Cauzele predisponibilizante – influențele suferite de organism în viața intrauterină și de naștere. *Cauzele favorizante* – condițiile de igienă și de viață, pot avea bolile cronice, intervenții chirurgicale etc. *Cauzele determinate* – condiționează	*Predisposing causes* – the influences suffered by the body during intrauterine life and birth. *Contributing causes* – hygiene and living conditions, can be chronic diseases, surgical interventions, etc. *Determined causes* – condition passive or active, postural function,

pasiv sau activ, funcția de postură, adică oasele și articulațiile ca *elemente pasive*, considerat și echilibrul intersec al coloanei vertebrale, *elemente active* ale posturii sunt repartizate de mușchi, sistemul central și periferic [9, p.12-14].	i.e. bones and joints as passive elements, also considered the cross balance of the spine, active elements of posture are distributed by muscles, central and peripheral system [9, p.12-14].
Excesele celor șapte emoții: *bucuria, furia, frământarea, îngândurarea, tristețea, neliniștea* și *groaza*.	**The excesses of the seven emotions:** *joy, anger, agitation, brooding, sadness, anxiety, and terror.*
Bucuria afectează inima, care este considerată „casa spiritului”. Bucuria prea mare produce supraexcitație și vatămă inima. Rezultatele pot fi: insomnie, iritabilitate, respirație grea și hipertensiune.	Joy affects the heart, which is considered the "house of the spirit." Too much joy produces overexcitement and injures the heart. The results can be: insomnia, irritability, heavy breathing and hypertension.
Furia vatămă ficatul „fabrica sângelui”. În consecință, circulația sângelui se blochează, iar qi-ul este stins. În cel mai rău caz, persoana respectivă intră în colaps (insuficiență circulatorie periferică, manifestată prin pierderea oricărei forțe, scăderea bruscă a tensiunii arteriale, puls rapid și foarte slab [DEX. P.195]) și moare din cauza izbucnirii de furie.	*Anger* damages the liver, the "blood factory". As a result, blood circulation is blocked and qi is extinguished. In the worst case, the person collapses (peripheral circulatory failure, manifested by loss of all strength, sudden drop in blood pressure, pulse rapid and very weak [DEX. P.195]) and dies from the outburst of rage.
Excesul de frământare vatămă splina, care reglează procesul digestiei, absorbția și distribuirea energiei dobândite.	*Excess kneading* harms the spleen, which regulates the process of digestion, absorption and distribution of acquired energy.
Excesul de îngândurare afectează stomacul, ducând la indigestie, pierderea poftei de mâncare, constipație, diaree, ulcere și alte afecțiuni gastrice.	*Overthinking* affects the stomach, leading to indigestion, loss of appetite, constipation, diarrhea, ulcers and other gastric ailments.
Excesul de tristețe afectează plămânii și poate duce la afecțiuni pulmonare, tuse, respirație grea, blocarea energiei și, prin urmare, la apariția în celulă a unor modificări patologice.	*Excess sadness* affects the lungs and can lead to lung diseases, coughing, heavy breathing, blockage of energy and, therefore, the appearance of pathological changes in the cell.

Excesul de neliniște vatămă rinichii, ducând la insuficiență renală și având ca rezultat incontinență, enurezis, poluții nocturne și alte afecțiuni. *Excesul de groază* afectează inima și vizica urinară, ducând în cazurile extreme la întreruperea fluxului de energie [30, p.450]. **Excitație** – proces fiziologic care se manifestă prin activitatea funcțională (contracție, secreție sau generare de impulsuri) a unei celule, a unui țesut sau a unui organ, ca răspuns la un factor stimulator intern sau extern. *Excitație nervoasă* – proces nervos de iradiere, de transmitere a unui impuls nervos din exterior spre interior. Prelucrare a unui câmp magnetic inductor util în celulele electrice formând electro-magnetism excitând suprafața corpului. **Exercițiu** – acțiune fizică sau intelectuală, făcută sistematic și repetată, în scopul dobândirii sau perfecționării unor deprinderi sau a unor îndemânări. În cadrul metodologiei există mai multe tehnici de exerciții intrate demult în practica culturii fizice și sportului, kinetoterapiei și în viața cotidiană a îngrijirii sănătății prin diverse mijloace naturale. Pentru efectuarea exercițiului este necesar de a cunoaște poziția de pornire, din care poziție a corpului se începe acțiunea, efectuarea corectă a exercițiului, să cunoașteți dozarea (volumul și intensitatea), avantajele exercițiilor fizice externe și interne, în vederea îmbunătățirii sănătății, creșterii	*Excessive restlessness* damages the kidneys, leading to kidney failure and resulting in incontinence, bedwetting, nocturnal pollution and other ailments. *Excess of horror* affects the heart and urinary bladder, leading in extreme cases to the interruption of the flow of energy [30, p.450]. **Excitation** – physiological process manifested by the functional activity (contraction, secretion or generation of impulses) of a cell, tissue or organ, in response to an internal or external stimulating factor. *Nervous excitation* – nervous process of irradiation, of transmitting a nervous impulse from outside to inside. Processing of an inductive magnetic field useful in electric cells forming electromagnetism by exciting the surface of the body. **Exercise** – physical or intellectual action, done systematically and repeatedly, with the aim of acquiring or perfecting some skills or abilities. Within the methodology there are several exercise techniques entered long ago in the practice of physical culture and sports, physical therapy and in the daily life of health care through various natural means. To perform the exercise, it is necessary to know the starting position, from which position of the body to start the action, the correct performance of the exercise, to know the dosage (volume and intensity), the advantages of external and internal physical

imunității, autovindecării și longevității. Toate exercițiile fizice se execută în două modalități: în regim static și în regim dinamic, pentru calități motrice, tonificarea (a fortifica) grupelor mari musculare, respirație, relaxare și a.	exercises, in order to improve health, increase immunity, self-healing and longevity. All physical exercises are performed in two ways: in static mode and in dynamic mode, for motor qualities, toning (strengthening) large muscle groups, breathing, relaxation etc.
Experiență – totalitatea cunoștințelor pe care oamenii le dobândesc, în mod nemijlocit, despre realitatea înconjurătoare, în procesul practicii social – istorice, al interacțiunii materiale la nivelul diferitelor activități de predare-învățare-evaluare. Valoarea pedagogică a experienței reflectă gradul de integrare al deprinderii dobândite în structura de realizare a activității proiectate și verificare a cunoștințelor pe care le practică, prin cercetarea fenomenelor din realitatea înconjurătoare.	**Experience** – the totality of knowledge that people acquire, directly, about the surrounding reality, in the process of social-historical practice, of material interaction at the level of various teaching-learning-evaluation activities. The pedagogical value of the experience reflects the degree of integration of the skill acquired in the structure of the realization of the designed activity and verification of the knowledge they practice, by researching the phenomena from the surrounding reality.
Experiența este un procedeu, o metodă de lucru în laboratorul științific, care constă în provocarea intenționată, de multiple ori repetată a unor fenomene psihopedagogice, medico-biologice, biopsihoelectromagnetice etc. în condiții optime pentru studierea lor și descoperirea legilor care le guvernează, pe baza corelării și interpretării rezultatelor obținute, precum și pentru verificarea unor cunoștințe teoretice pe cale practică.	*The experience* is a procedure, a working method in the scientific laboratory, which consists in the intentional, multiple times repeated provocation of some psycho-pedagogical, medical-biological, biopsychoelectromagnetic, etc. phenomena in optimal conditions for studying them and discovering the laws that govern them, based on the correlation and interpretation of the results obtained, as well as for the verification of some theoretical knowledge in a practical way.
Experiment științific – metodă de cercetare în știință, fundamentată prin care cunoașterea probabilă și devine din ipoteză – adevăr verificat ceea ce permite progresul științific.	**Scientific experiment** - method of research in science, substantiated by which probable knowledge becomes from hypothesis - verified truth that

Experimentul obligă realitatea de orice nivel (fizic, biologic, medical, social etc.) impunându-i funcționarea în condiții noi și înregistrând efectul produs într-o situație dată a unei variabile (dependență) de modificare intenționată a unei alte variabile (independentă). În cadrul experimentului (psihopedagogic sau medico-biologic) se procedează la varierea, eliminarea sau introducerea de factori noi în condițiile de existență ale unei persoane, grup, proces, fenomen, organism etc., care reacționează sub diferite forme: dezvoltare, progres, optimizare, adaptare, asimilare, respingere etc. În felul acesta se trag concluzii asupra valorii de influențare a noilor factori. *Experimentul îndeplineşte funcţie de cunoaştere, modificare, organizare, realizare a realităţii şi feedbackului care întăresc* sau îmbogățesc informația obținută în termeni precum *„cunoaşterea performanţei” şi „cunoaşterea rezultatelor”*. Cunoașterea performanței este intrinsecă sarcinii despre care primim feedback primar prin mișcările noastre, chinestezic și propioceptiv, confirmat experimental vizual, auditiv și tactil. Experimentul are în domeniul cercetării spiritului uman un cadru deontologic. El poate fi invocat și utilizat pentru beneficiul științei.	allows scientific progress. The experiment obliges reality at any level (physical, biological, medical, social, etc.) by forcing it to function in new conditions and recording the effect produced in a given situation of a variable (dependency) of the intentional modification of another (independent) variable. Within the experiment (psycho-pedagogical or medico-biological) one proceeds to vary, eliminate or introduce new factors in the conditions of existence of a person, group, process, phenomenon, organism, etc., which react in different forms: development, progress, optimization, adaptation, assimilation, rejection, etc. In this way, conclusions are drawn on the influencing value of the new factors. *The experiment fulfills the function of knowledge, modification, organization, realization of reality and feedback that reinforce or enrich the information achieved in terms such as "knowledge of performance" and "knowledge of results".* Knowledge of performance is intrinsic to the task of which we receive primary feedback through our movements, kinesthetic and proprioceptive, experimentally confirmed visually, auditory and tactile. The experiment has a deontological framework in the field of research of the human spirit. It can be invoked and used for the benefit of science.



Facilitate – se referă la însușirea de a se realiza ușor adaptarea și readaptarea dacă se schimbă condițiile activității sau cele situaționale cu privire la dobândirea de abilități performante. Însușirea de a realiza, de a face, de a obține abilități intelectuale sau fizice cu ușurință.	**Feature** – refers to the ability to easily adapt and readjust if the conditions of the activity or the situation ones regarding the acquisition of performance skills change. The ability to achieve, do, acquire intellectual or physical skills easily.
Factor. Factorial – element, condiție, împrejurare care determină apariția unui proces, a unui fenomen. Fiecare dintre elementele care, prin înmulțire, formează un produs ca factor general sau specific ca model. Cauză, împrejurare care determină apariția unui fenomen, de tranziție, care explică ceva, ce se produce de la un regim la altul.	**Factor. Factorial** – element, condition, circumstance that determines the occurrence of a process, a phenomenon. Each of the elements that, by multiplication, form a product as a general factor or specific as a pattern. Cause, circumstance that determines the emergence of a transitional phenomenon, which explains something that occurs from one regime to another.
Fantastic,ă – categorie a esteticii care dezvăluie frumosul, eleganța, artistismul, grația prin crearea unui univers, care se bucură de mare faimă în lumina imaginației, care posedă capacități, abilități fizice și tehnico-tactice, cultură specifică în demonstrație, în execuție practică.	**Fantastic** - category of aesthetics that reveals beauty, elegance, artistry, grace through the creation of a universe, which enjoys great fame in the light of imagination, which possesses capabilities, physical and technical-tactical skills, specific culture in demonstration, in practical execution.
Feedback. Conexiune inversă – consecințele propriului nostru comportament ne devin cunoscute prin ceea ce numim „**feedback**”. La fel ca motivația, feedbackul poate fi împărțit în	**Feedback. Reverse connection** - the consequences of our own behavior become known to us through what we call **"feedback".** Like motivation, feedback can be divided into primary

surse primare și secundare. *Sursele primare de feedback* sunt parte integrată din tot ceea ce facem. Astfel, în timp ce scriem cuvinte, primim un feedback vizual primar despre stilul și lizibilitatea scrisului și despre semnificația cuvintelor. Primim un feedback auditiv primar de la sunetul muzical, dar și prin mușchi (chinestezic) și prin receptorii senzitivi a articulațiilor mânii, ale brațului și ale palmei în timp ce scriem (proprioceptiv). Ultimele două sunt derivate din schimbările de tensiune din mușchi și din variația poziției mâinii și a brațului în timp ce se mișcă dus-întors la scris de-a lungul paginii. *Sursele secundare de feedback* întăresc sau îmbogățesc informația obținută deja din sursele primare. Astfel, profesorii sunt o sursă secundară de feedback prin ceea ce comentează un conținut (verbal) de evoluția cunoștințelor, a abilităților, lucru pe care noi îl recepționăm prin urechi (auditiv); s-ar putea să ne arate ce am greșit printr-o demonstrație (vizual). Prin asigurare profesorul trebuie să ne atingă, să ne susțină direct (tactil), lucru care întărește feedbackul chinestezic și proprioceptiv (primar) pe care l-am primit de la mâna care asigură execuția când s-a executat elementul, mișcarea sau acțiunea fără alt ajutor. Feedbackul este o conexiune inversă în cadrul unui sistem cu autoreglare, prin care veriga de execuție se exercită asupra verigii de comandă. Principiul feedbackului este cauză – efect de tip	and secondary sources. *Primary sources of feedback* are an integrated part of everything we do. Thus, as we write words, we receive primary visual feedback about the style and readability of the writing and the meaning of the words. We receive primary auditory feedback from musical sound, but also through muscles (kinesthetic) and sensory receptors in the joints of the hand, arm and palm while writing (proprioceptive). The last two are derived from changes in muscle tension and variation in the position of the hand and arm as it moves back and forth to write across the page. *Secondary sources of feedback* reinforce or enrich information already obtained from primary sources. Thus, teachers are a secondary source of feedback by commenting on a content (verbal) of the evolution of knowledge, skills, which we receive through our ears (auditory); they might show us what we did wrong with a (visual) demonstration. By assurance the teacher must touch us, support us directly (tactile), which reinforces the kinaesthetic and proprioceptive (primary) feedback we received from the hand providing the execution when the element, movement or action was executed without other help. Feedback is a reverse connection within a self-regulating system, whereby the execution loop exerts itself on the command loop. The principle of feedback is circular or circular cause-effect: cause-effect,

circular sau inelar: cauză-efect, efect-cauză, fapt ce implică interdependență, condiționări funcționale la incitanta problemă a relației dintre *corp* și *psihic*, încadrate într-un proces de învățare și antrenament. Corpul este totalitatea organelor unei ființe vii, care constituie un întreg anatomic, fiziologie-biologie și funcțional. Psihic este sistem de orientare și reflectare propriu omului. Este produs al adaptării și al activității și funcției sistemului nervos. Constituie totalitatea formelor și proceselor prin care se realizează formele cele mai complexe de orientare și reflectare și care pot fi *cognitive*, *afective* și *voliționale*, cruciale pentru înțelegerea comportamentului uman.	effect-cause, a fact involving interdependence, functional conditioning to the exciting problem of the relationship between the body and psyche, framed in a learning and training process. The body is the totality of the organs of a living being, which constitutes an anatomical, physiological-biological and functional whole. Psychic is man's own system of orientation and reflection. It is the product of adaptation and the activity and function of the nervous system. It constitutes the totality of forms and processes through which the most complex forms of orientation and reflection are realized and which can be cognitive, affective and volitional, crucial for understanding human behavior.
O informație științifică care pretinde la intendența sau a relației dintre corp și psihic este tehnologia care recepționează, selectează, măsoară, amplifică și afișează semnalele emise de organele interne făcându-le perceptibile, subiectul producător denumit ***bio-feedback-ul***.	A scientific information that claims to intend or the relationship between the body and the psyche is the technology that receives, selects, measures, amplifies and displays the signals emitted by the internal organs making them perceptible, the producer subject called ***bio-feedback.***
Cele mai frecvente tipuri de bio-feedback studiate au fost următoarele: 1. bio-feedback-ul electromiografic; 2. bio-feedback-ul cardio-muscular; 3. bio-feedback-ul electro-encefalografic.	The most frequent types of bio-feedback studied were the following: 1. electromyographic biofeedback; 2. cardio-muscular bio-feedback; 3. electro-encephalographic bio-feedback.
Efectele produse de bio-feedback conferă dreptul de a fi utilizat ca metodă terapeutică pentru o serie de afecțiuni psihosomatice (hipertensiune, tulburări de circulație periferică, nevroze, epilepsie, alte procese fiziologice	The effects produced by bio-feedback give the right to be used as a therapeutic method for a number of psychosomatic conditions (hypertension, peripheral circulation disorders, neuroses, epilepsy, other internal physiological processes). In

interne). Pentru a ajunge la performanțe subiectul trebuie ajutat cu o serie de informații ca rol de suport: *suport cognitiv*, *suport psihic* și *suport strategic* – modul de realizare a relaxării mintale, la individualizarea imaginației dirijate, în scopuri medicale. Bio-feedbac-ul poate fi folosit și în scopuri educaționale, în ași menține o deplină concentrare în timp ce învață. În procesele fiziologice persoana să înțeleagă ce se petrece în propriul său corp, bio-feedback-ul oferă subiectului posibilitatea de a învăța cum să-și controleze voluntar procesele interne, de a pune stăpânire pe propriul său corp și de a-l gestiona într-o manieră eficace. Rezultatele obținute în diferite domenii aplicative ale psihopedagogiei sportive, medico-biologice, psiho-fiziologice, kinetoterapie, biopsihoelectromagnetis-mului, ne fac să fim optimiști în ceea ce privește valențele benefice al bio-feedback-ului [41, p.31-38; 35p; 300-305; 15, p.291; 38, p.109].	order to achieve performance, the subject must be helped with a series of information as a support role: *cognitive support*, *psychic support and strategic support* – the way to achieve mental relaxation, to the individualization of directed imagination, for medical purposes.The bio-feedback can also be used for educational purposes, as it maintains full concentration while learning. In the physiological processes the person understands what is happening in his own body, bio-feedback gives the subject the opportunity to learn how to voluntarily control his internal processes, to take control of his own body and manage it in a way effective.The results obtained in different applied fields of sports psychopedagogy, medical-biological, psycho-physiological, physical therapy, biopsycho-electromagnetism, make us optimistic about the beneficial values of bio-feedback [41, p.31-38; 35p; 300-305; 15, p. 291; 38, p.109].
Fenomen de tranziție – fenomen care se produce în cursul trecerii unui sistem fizic sau chimic de la un regim la altul. Fenomenul este un fapt condiționat, o realitate exterioară sau în sine, de activitatea interioară.	**Transition phenomenon** – phenomenon that occurs during the transition of a physical or chemical system from one regime to another. The phenomenon is a conditioned fact, an external reality or in itself, of the inner activity.
Fidelitate – însușirea, calitatea de a fi fidel, statornic în sentimente, în convingeri, de a reproduce.	**Fidelity** - appropriation, the quality of being faithful, steadfast in feelings, in convictions, to reproduce.
Fidelitatea memoriei, însușirea memoriei de a recunoaște, a păstra și reproduce materialul întipărit în mod exact, cu exactitate în sistemul de	*The fidelity of memory*, the acquisition of memory to recognize, preserve and reproduce printed material accurately, accurately in the system of basic

pregătire de bază, pregătire de specialitate, pregătire complementară, pregătire psihopedagogică, kinetoterapeutică și pregătirea practică în învățâânt specific de profesionalizare. **Fisul muscular** – este un organ receptor care înregistrează anumite modificări ale mediului extern sau intern și transmite excitațiile la centri nervoși. Organ specializat care funcționează independent de conștiința noastră. Anatomic, fisul muscular este plasat printre fibrele musculare. Fisul muscular devine proprioceptorul care informează și asupra poziției segmentelor în spațiu. Proprioceptor este organ nervos de recepție care culege stimulii de la nivelul mușchilor, tendoanelor și articulațiilor. **Fitness** – este un termen general care indică nivelul de funcționare a sistemului cardiovascular ca rezultat al unor rezerve energetice înalte. Exprimarea strictă a fitnessu-lui se face prin valoarea capacității consumului maxim de O_2 (VO_2max) între cele două noțiuni existând un raport direct. Un alt raport se stabilește între riscul cardiac care scade pe măsură ce crește VO_2max. Se referă la performanța optimă a organismului și la starea lui de bine. *Pentru un elev sau student* fitness înseamnă participarea lui zilnică la programul de activități mentale și fizice cerute de școală. *Fitness-ul unui atlet* înseamnă performanța de a alerga o lună - distanță într-un anumit timp.	training, specialized training, complementary training, psychopedagogical training, kinetotherapeutic training and practical training in specific professional learning. **Muscle fissure** – is a receptor organ that registers certain changes in the external or internal environment and transmits excitations to nerve centers. Specialized organ that functions independently of our consciousness. Anatomically, the muscle fissure is placed between the muscle fibers. The muscle fissure becomes the proprioceptor that also informs about the position of the segments in space. Proprioceptor is a receiving nerve organ that collects stimuli from muscles, tendons and joints. **Fitness** – is a general term that indicates the level of functioning of the cardiovascular system as a result of high energy reserves. The strict expression of fitness is done by the value of the maximum O2 consumption capacity (VO2max) between the two notions, there being a direct relationship. Another relationship is established between cardiac risk that decreases as VO2max increases. It refers to the body's optimal performance and well-being. *For a pupil or student* fitness means his daily participation in the program of mental and physical activities required by the school. *An athlete's fitness* means the performance of running a month's -

Fitness-ul pentru un adult obișnuit înseamnă activitatea lui fizică la sfârșitul zilei de muncă sau la sfârșitul săptămânii. *Pentru un vârstnic*, fitness reprezintă capacitatea lui de independență în casă, de a urca scări, de a merge pe jos distanțe mai mari sau de a munci în grădină, de a merge cu bicicleta, sau de a înota etc. Fitness-ul este dependent de rezistența generală a organismului [38, p.515-516]. **Fizioterapie** – metodă de tratament medical cu ajutorul agenților fizici (aer, lumină, apă, electricitate etc.). Fizioterapia trebuie integrată în planul terapeutic de terapia ocupațională utilizându-se înainte sau în timpul activităților funcționale pentru a mări efectele terapeutice. Cel mai frecvent, dintre metodele fizioterapie, terapiștii ocupaționali folosesc: - *căldura* (superficială și/sau profundă); - *crioterapia* sub diverse forme de aplicare. O metodă de tratament care folosește congelarea cu ajutorul zăpezii carbonice în afecțiuni dermice; - *electroterapia* (stimulările neuro-musculare, stimulările transcutanate de medie frecvență, curent galvanic pentru iontoforeză); - *fluidoterapia*, instalații speciale în care se introduc segmente de membre (mâna sau piciorul). În aceste dispozitive există pleavă de grâu, care va fi agitată de un curent puternic de aer cald. Efecte foarte bune de a crește temperatura locală și a determina o puternică excitație a pielii;	distance in a certain time. *Fitness for the average adult means* physical activity at the end of the work day or at the end of the week. *For an elderly person*, fitness is their ability to be independent at home, climb stairs, walk longer distances or work in the garden, ride a bike, or swim, etc. Fitness is dependent on the body's general resistance [38, p.515-516]. **Physiotherapy** – method of medical treatment with the help of physical agents (air, light, water, electricity, etc.). Physiotherapy should be integrated into the therapeutic plan of occupational therapy using it before or during functional activities to increase the therapeutic effects. Most frequently, among physiotherapy methods, occupational therapists use: - *heat* (superficial and/or deep); - *cryotherapy* in various forms of application. A method of treatment using freezing with the help of carbonic snow in dermal conditions; - *electrotherapy* (neuromuscular stimulation, medium frequency transcutaneous stimulation, galvanic current for iontophoresis); - *fluid therapy*, special installations where limb segments (hand or foot) are inserted. In these devices there is wheat chaff, which will be agitated by a strong current of hot air. Very good effects of increasing the local temperature and causing a strong

- *masajul manual* sau cu diverse aparate și instalații [38, p.487]. **Flexibilitatea** – amplitudinea maximă într-o articulație care poate fi atinsă într-un efort de moment cu ajutorul unui asistent sau a unui echipament și menținută într-o poziție extremă și prin propria greutate corporală – denumită *flexibilitate stato-pasivă*. *Flexibilitatea dinamică* (sau kinetică) reprezintă amplitudinea de mișcare maximă ce se obține printr-o mișcare activă. *Flexibilitatea stato-activă* este amplituda de mișcare maximă realizată printr-o mișcare activă menținută voluntar la acest nivel prin contracția agoniștilor și sinergiștilor și prin întinderea antagoniștilor. Mărimea flexibilității este dependentă de factorii *interni* și *externi*. *Factorii interni* sunt: - tipul articulației; - modificări structurale articulare; - elasticitatea musculară; - elasticitatea tendoanelor, ligamentelor și capsulei; - elasticitatea pielii; - capacitatea mușchiului de a se contracta și relaxa pentru a permite o amplitudă a mișcării maximă; - excesul de grăsime; - temperatura tisulară; - gradul de hidratare tisulară (ingestia de apă) crește flexibilitatea. *Factorii externi* sunt: - vârsta (flexibilitatea scade cu vârsta); - sexul (feminin, masculin);	excitation of the skin; - *manual massage* or with various devices and installations [38, p.487]. **Flexibility** – the maximum amplitude in a joint that can be achieved in a momentary effort with the help of an assistant or equipment and maintained in an extreme position and by one's own body weight – called *stato-passive flexibility*. *Dynamic* (or kinetic) *flexibility* represents the maximum range of motion achieved through an active movement. *Static-active flexibility* is the maximum range of motion achieved by an active movement voluntarily maintained at this level by contraction of agonists and synergists and stretch of antagonists. The amount of flexibility is dependent on *internal* and *external* factors. *The internal factors* are: - type of joint; - articular structural changes; - muscle elasticity; - elasticity of tendons, ligaments and capsule; - skin elasticity; - the ability of the muscle to contract and relax to allow a maximum range of motion; - excess fat; - tissue temperature; - the degree of tissue hydration (water intake) increases flexibility. *The external factors* are: - age (flexibility decreases with age); - gender (female, male);

- temperatura mediului; - momentul de zi (dimineața AM este mai scăzută, între 14^{30}-16^{00}, este cea mai mare flexibilitate); - stadiul vindecării tisulare după diverse leziuni; - abilitatea individuală de a performa mișcări de întindere musculară; - restricția sau lejeritatea echipamentului sportiv [38, p.126-128]. **Formarea formatorilor** în domeniul științei mișcării este orientată în primul rând a cunoașterii bazelor științifice ale activităților fizice cu incursiuni aplicative și în aspectele de bază ale practicii kinetoterapiei. Cultura fizică și sportul asociat cu kinetoterapia este un domeniu cu diapazon destul de larg de activități fizice, aplicative-medico-biologice, psihopedagogice, sociologice, deontologice, orientate spre studiul mișcării. Componenta practică este și componenta pregătirii profesionale în studiul global al activității fizice umane atât și la omul sănătos, cât și la cel bolnav. Avantajul pregătirii specialistului în profilul psihopedagogic și medico-biologic al științei mișcării constă în a oferi dintr-o dată o imagine precisă asupra capacităților și aptitudinilor unui subiect. **Forță** – aptitudinea (capacitatea de a învinge o rezistență externă sau de a i se opune prin efort muscular). Forța reprezintă capacitatea mușchiului de a învinge o rezistență (opusă actului motric proiectat) prin efort de contracție:	- environmental temperature; - time of day (morning AM is lower, between 14.30-16.00, is the most flexible); - the stage of tissue healing after various injuries; - individual ability to perform muscle stretching movements; - the restriction or lightness of sports equipment [38, p.126-128]. **The trainers training** in the field of movement science is primarily oriented to the knowledge of the scientific bases of physical activities with applicative forays into the basic aspects of physical therapy practice. Physical culture and sport associated with physical therapy is a field with a fairly wide range of physical, applied-medical-biological, psycho-pedagogical, sociological, deontological activities, oriented towards the study of movement. The practical component is also the component of professional training in the global study of human physical activity in both healthy and sick people. The advantage of training the specialist in the psycho-pedagogical and medico-biological profile of the science of movement is to immediately provide a precise picture of the capabilities and skills of a subject. **Strength** – fitness (the ability to overcome an external resistance or oppose it by muscular effort). Strength is the ability of the muscle to overcome a resistance (opposed to the

- învingerea rezistenței îndreptate în sens opus mișcării sau divergent; - atenuarea forței care acționează în sensul mișcării prin efort rezistent (cedare controlată, bazată pe alungirea mușchiului în regim rezistent). Forța este una dintre caracteristicile de bază ale mișcării, în vederea, forțele mișcării umane. Este puterea de acțiune, definită obiectiv prin observația comportamentală într-un câmp psihologic limitat și anume limite măsurabil experimentale. Din analiza relației kinematică/kinetică la nivelul corpului uman au fost descrise 8 tipuri de forță (incluse în diagrama corpului liber). Acestea sunt: a) greutatea corporală; b) reacția solului (obiectului extern); c) reacția articulară; d) forța musculară; e) presiunea intraabdominală; f) rezistența fluidă; g) forța elastică; h) forța inerțială. Raportul între vectorii acestor forțe asigură stabilitatea, echilibrul și mișcarea corectă, fiziologică a corpului uman [38, p.237-238]. După Kurt Lewin, citat de Ursula Șchiopu sunt destinse următoarele tipuri de forță: a) *progresive*, care sunt dirijate către sau contra unei regiuni de atracție a câmpului psihologic sau de respingere; b) *forța de contracție*, care frânează forțele progresive și depind totodată de obstacolul psihic sau social și de capacitatea individului; c) *forțe induse* care sunt independente unei alte persoane. Toate aceste 3 forțe ce acționează simultan asupra individului	designed motor act) through contraction effort: - overcoming the resistance directed in the opposite direction of the movement or divergent; - attenuation of the force acting in the direction of the movement by resistant effort (controlled yielding, based on the elongation of the muscle in a resistant regime). Force is one of the basic characteristics of movement, in view, the forces of human movement. It is the power of action, objectively defined by behavioral observation within a limited psychological field, namely measurable experimental limits. From the analysis of the kinematic/kinetic relationship in the human body, 8 types of force were described (included in the free body diagram). These are: a) body weight; b) soil reaction (external object); c) joint reaction; d) muscle strength; e) intra-abdominal pressure; f) fluid resistance; g) elastic force; h) inertial force. The relationship between the vectors of these forces ensures the stability, balance and correct, physiological movement of the human body [38, p.237-238]. According to Kurt Lewin, quoted by Ursula Șchiopu, the following types of force are deployed: a) progressive, which are directed towards or against a region of attraction of the psychological field or of rejection; b) the force of contraction, which slows down the progressive forces and also depends on the mental or social obstacle and the individual's capacity; c) induced forces that are independent of another person. All these 3 forces

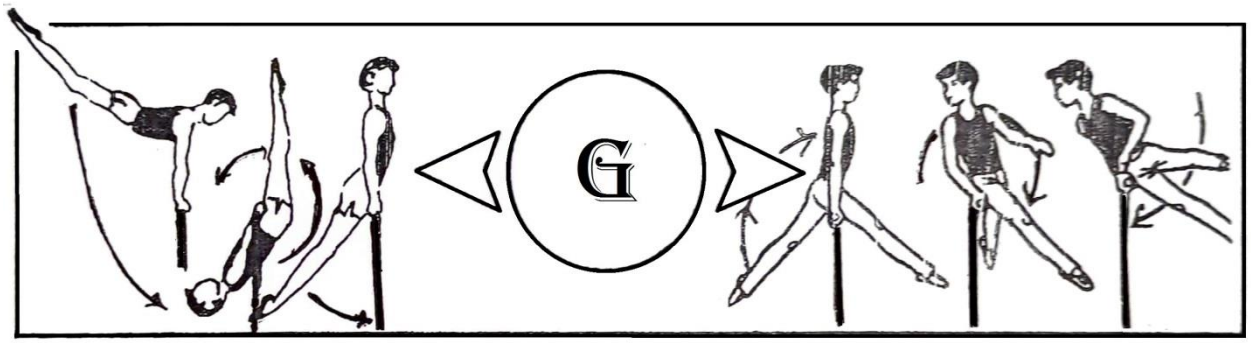
determină comportamentul său și sunt implicate în *energismul psihic* [15, p.299-300]. Turul de forță cere multă putere fizică și morală, multă abilitate și multă energie psihică, energie morală, aptitudine, capacitate, putință de a realiza. *Factorii ce determină valoarea forței dezvoltate:* 1. Numărul fibrelor musculare. 2. Gradul de coordonare neuromusculară: - coordonarea fascicolelor musculare în concordanță cu efortul necesar; - concordarea mușchilor agoniști și antagoniști. 3. Manifestarea favorabilă a proceselor corticale, excitația, inhibiția, dar și mai ales concentrarea excitației. 4. Grosimea mușchiului. 5. Perfecționarea proceselor metabolice la nivelul mușchilor și cantitatea de substanțe energetice asigurate. 6. Particularitățile psihomotrice ale individului și aptitudinile acestuia. 7. Valoarea forței de „regim” este determinată de ponderea calităților motrice cu care se combină. *Formele de manifestare a forței:* 1. *Forța absolută:* forța cea mai mare pe care o poate dezvolta sistemul neuro-muscular, într-o contracție voluntară maximă. 2. *Forța relativă* reprezintă raportul între forța absolută și greutatea corpului (gimnastica artistică). 3. *Forța explozivă* (detenta): capacitatea de a manifesta forță mare în timp minim	acting simultaneously on the individual determine his behavior and are involved in psychic energy [15, p.299-300]. The tour of force requires a lot of physical and moral strength, a lot of skill and a lot of mental energy, moral energy, aptitude, capacity, ability to achieve. *The factors that determine the value of the force developed:* 1. The number of muscle fibers. 2. Degree of neuromuscular coordination: - coordination of muscle bundles in accordance with the required effort; - coordination of agonist and antagonist muscles. 3. Favorable manifestation of cortical processes, excitation, inhibition, but also especially concentration of excitation. 4. The thickness of the muscle. 5. Improving the metabolic processes at the muscle level and the amount of energy substances provided. 6. Psychomotor peculiarities of the individual and his skills. 7. The value of the "regime" force is determined by the weight of the motor qualities with which it is combined. *Forms of manifestation of force:* 1. *Absolute force*: the greatest force that the neuromuscular system can develop in a maximal voluntary contraction. 2. *Relative strength* is the ratio of absolute strength to body weight (artistic gymnastics).

(sărituri atletice, alergare de viteză, sărituri acrobatice, sărituri cu sprijin în gimnastică etc.). 4. *Forța în regim de rezistență:* organismului de a efectua efort de forță, timp îndelungat (caiac-canoe, lupte, rugby, antrenament la inele în gimnastică etc.). 5. După localizare distingem: - *forța generală*, calitate dezvoltată în întregul sistem; - *forța specială*, localizată la anumite grupe musculare. 6. După mobilitatea acțiunilor: - *forța dinamică*, cu deplasarea segmentelor; - *forța statică*, în regim izometric cu creșterea accentuată a tensiunii interne în mușchi, dar fără deplasarea segmentelor. *Metode pentru dezvoltarea forței:* 1. Antrenamentul circuit. 2. Metoda halterofilului. 3. Metoda power-traing. 4. Metoda izometrică. 5. Metoda body-building. 6. Metoda parcursurilor aplicative pentru elevii claselor primare și gimnaziale. 7. Metode utilizate în ramuri de sport și specifice probelor sportive, în gimnastică la aparatele corespunzătoare [19, p.51-53; 25, p.154-162]. *Forța de reacție articulară* (fra) – reprezintă forța de la nivelul contractului a 2 segmente articulare adiacente (învecinate, alăturate), contactul „os pe os", transmisă de la un segment la altul	3. *Explosive force* (detente): the ability to show great force in minimal time (athletic jumps, speed running, acrobatic jumps, support jumps in gymnastics, etc.). 4. *Endurance strength: for the body to exert force*, for a long time (kayak-canoe, wrestling, rugby, ring training in gymnastics, etc.). 5. According to location we distinguish: - *general strength*, quality developed throughout the system; - *special strength*, localized to certain muscle groups. 6. By share mobility: - *dynamic force*, with segment displacement; - *static force*, in isometric mode with a sharp increase in the internal tension in the muscles, but without moving the segments. *Methods for developing strength:* 1. Circuit training. 2. The weightlifter method. 3. The power-training method. 4. The isometric method. 5. The body-building method. 6. The method of applied pathways for primary and secondary school students. 7. Methods used in sports branches and specific to sports events, in gymnastics on the appropriate apparatus [19, p.51-53; 25, p.154-162]. *Joint reaction force* (jrf) – represents the force at the level of the contract of 2 adjacent (adjacent, nearby) articular

și care se datorează mușchilor, ligamentelor, capsulei și forței de contact. Un rol principal în această forță îl joacă (FRA) contracția mușchilor care traversează articulația. Forța musculară are o componentă tangențială, care tinde să miște segmentul, și una care se transmite articulației ca o forță compensivă. Dacă ne flexăm genunchii din orto, apoi ne ridicăm, fra în genunchi devine de 4,7-5,6 ori greutatea corpului [38, p.243]. **Fractura** – este ruptura osului de traumatism sau poate apărea spontan dacă osul este bolnav. Diagnosticul este pus de medic în urma examenului radiologic și radiografic. După fractură, locul apare tumeflat ca urmare a hemoragiei vaselor afectate din vecinătate. Apare deformare și mobilitate anormală însoțită de durere mare. În primul rând se va imobiliza osul prin bandajare, eventual se pune o atelă care să țină imobil membrul lezat. Osul are marea calitate de a se vindeca singur, dar pentru a se evita complicitățile, la un caz grav, fără intervenția medicului, el se poate reface în poziții vicioase. Pentru aceasta este necesară efectuarea unei radiografii, apoi se organizează terapia ocupațională [39, p.342-344]. **Fumatul.** Fumatul nu conține un factor alimentar. Țigările conțin nicotină, o substanță care creează o dependență extrem de mare, dușman înverșunat al sănătății. Oamenii fumează din diferite	segments, the "bone on bone" contact, transmitted from one segment to another and which is due to the muscles, ligaments, capsule and the force of contact. A major role in this force is played by the (co)contraction of the muscles that cross the joint. The muscle force has a tangential component, which tends to move the segment, and one that is transmitted to the joint as a compensatory force. If we bend our knees from ortho, then we stand up, the weight in the knees becomes 4.7-5.6 times the weight of the body [38, p.243]. **Fracture** – is the breaking of the bone due to trauma or it can occur spontaneously if the bone is diseased. The diagnosis is made by the doctor following the radiological and radiographic examination. After the fracture, the site appears swollen as a result of the hemorrhage of the affected vessels in the vicinity. Deformation and abnormal mobility occur accompanied by great pain. First of all, the bone will be immobilized by bandaging, possibly a splint will be placed to keep the injured limb immobile. The bone has the great quality of healing itself, but in order to avoid complications, in a serious case, without the intervention of the doctor, it can restore itself in vicious positions. For this, it is necessary to perform an X-ray, then occupational therapy is organized [39, p.342-344]. **Smoking.** Smoking does not contain a food factor. Cigarettes contain nicotine, a highly addictive substance

motive, însă mai ales de plăcere și pentru a evita situații sau senzații neplăcute. Pentru mulți fumători țigările sunt antidepresive, îi ajută să se concentreze, le stimulează memoria și viteza de gândire. În schimbul unor astfel de avantaje pe termen scurt, ei acceptă în deplină cunoștință de cauză să renunțe la sănătate și chiar la viață. Acest fapt e suficient pentru a dovedi cât de mare este dependența de nicotină. Explicația constă în faptul că, atunci când se produce o inhalație profundă, membranele care formează peretele interior al plămânilor absorb substanțele chimice cancerigene din tutun, sunt mai întâi paralizate și apoi distruse de fumul tutunului. Expunerea prelungită la fum produce modificări ale celulelor pulmonare care semnalează faza de instalare cancerului. Decesele provocate de cancerul pulmonar sunt de circa șase ori mai frecvente la bărbații care fumează regulat decât la nefumători. Fumatul este cel mai important motiv al apariției cancerului nu doar la plămâni, ci și la rinichi, gură, gât, vizica urinară, sâni, cervix, laringe, nas și esofag, după Cohen, 1995. Fumatul influențează și sângele, făcând ca grăsimea din el să se lipească în mai mare măsură de pereții arteriali. Este strâns legat și de îmbătrânirea prematură. Ridează permanent tenul și îngălbenește dinții și unghiile. Dublează riscul de apariție a bolilor cardiace. La fumătoare gravide sunt mai mari riscurile de avort sau naștere prematură decât la nefumătoare.	that is a fierce enemy of health. People smoke for various reasons, but mostly for pleasure and to avoid unpleasant situations or sensations. For many smokers, cigarettes are antidepressants, help them concentrate, stimulate their memory and speed of thought. In exchange for such short-term advantages, they knowingly agree to give up their health and even their lives. This fact is enough to prove how addictive nicotine is. The explanation lies in the fact that, when a deep inhalation occurs, the membranes that form the inner wall of the lungs absorb the carcinogenic chemicals in the tobacco, are first paralyzed and then destroyed by the tobacco smoke. Prolonged exposure to smoke produces changes in lung cells that signal the stage of cancer. Deaths from lung cancer are about six times more common in men who smoke regularly than in non-smokers. Smoking is the most important cause of cancer not only in the lungs, but also in the kidneys, mouth, throat, bladder, breasts, cervix, larynx, nose and esophagus, according to Cohen, 1995. Smoking also affects the blood, making the fat in it to stick to the arterial walls to a greater extent. It is also closely related to premature aging. It permanently wrinkles the skin and yellows the teeth and nails. It doubles the risk of heart disease. Pregnant smokers have a higher risk

Acestea sunt motivele de includere în această lucrare, deoarece sunt, în principal îngrijirea sănătății, cu cât cineva renunță mai devreme la fumat, cu atât mai bine [30, p.53-56]. **Fundamentele biopsihopedagogici** (macropedagogia) – concept în întregul sistem al științelor pedagogice care studiază comprechensiv educația prin abordări pluri-, inter- și transdisciplinare obiectivate în posibilitatea realizării de transferuri conceptuale, metodologice și instrumentale dinspre alte științe cu care pedagogia stabilește conexiuni strategice: a) *bazele biologice, psihologice, filozofice, sociologice ale educației* (natura și structura fenomenelor educative, educabilitatea, factorii educației, direcțiile cercetării pedagogice); b) *teoria educației*: intelectuale, cibernetice, morale/cultura etică, estetică și fizică, cultura tehnologică generală; c) *formele de organizare ale educației* (teoria predării-învățării, informatica, dirijarea dimensiunii educației-intelectuale, tehnologice, morale, estetice, fizice) [6, p.12; 40, p.164].	of miscarriage or premature birth than non-smokers. These are the reasons for inclusion in this paper, as they are mainly health care, the sooner someone quits smoking, the better [30, p.53-56]. **Biopsycho-pedagogical fundamentals** (macropedagogy) – concept in the entire system of pedagogical sciences that comprehensively studies education through pluri-, inter- and transdisciplinary approaches objectified in the possibility of making conceptual, methodological and instrumental transfers from other sciences with which pedagogy establishes strategic connections: a) *the biological, psychological, philosophical, sociological bases of education* (the nature and structure of educational phenomena, educability, factors of education, directions of pedagogical research); b) *education theory*: intellectual, cybernetic, moral/ethical, aesthetic and physical culture, general technological culture; c) *the organizational forms of education* (teaching-learning theory, informatics, management of the intellectual, technological, moral, aesthetic, physical dimension of education) [6, p.12; 40, p.164].



Gândirea – reflectarea generalizată în creierul omului a obiectelor și fenomenelor, relațiile între ele, sub formă de noțiuni, judecăți, raționamente. Este forma superioară a psihicului omenesc care rezolvă sarcinile mijlocite prin cunoștințele obținute de acum, pe baza cărora se fac concluzii, pune în evidență funcția ei cumulativă legată de progres. Gândirea în calitate de cunoaștere a esențialului este forma cea mai înaltă de reflectare în creierul omului a realității înconjurătoare, a existenței. Activitatea practică a omului în afara gândirii este imposibilă. Practica este calea dialectică a cunoașterii adevărului, a cunoașterii realității obiective. În procesul gândirii omul nu utilizează teorii, principii, noțiuni izolate ci lanțuri întregi de fenomene, noțiuni, care reflectă realitățile dintre obiectele și fenomenele lumii reale, se numesc judecăți formând raționamente. Mijloacele gândirii utilizate în operațiile mintale fundamentale, care participă la orice activitate de gândire sunt: analiza și sinteza, comparația, generalizarea și sistematizarea, abstractizarea și concretizarea, formalizarea.	**Thinking** – the generalized reflection in the human brain of objects and phenomena, the relationships between them, in the form of notions, judgments, reasonings. It is the higher form of the human psyche that solves the tasks mediated by the knowledge obtained now, on the basis of which conclusions are made, highlights its cumulative function related to progress. Thinking as knowledge of the essential is the highest form of reflection in the human brain of the surrounding reality, of existence. Man's practical activity outside of thought is impossible. Practice is the dialectical way of knowing the truth, of knowing the objective reality. In the process of thinking, man does not use isolated theories, principles, notions, but whole chains of phenomena, notions, which reflect the realities between the objects and phenomena of the real world, they are called judgments forming reasonings. The means of thinking used in the fundamental mental operations, which participate in any thinking activity, are: analysis and synthesis, comparison, generalization and systematization, abstraction and concretization, formalization.

Reieșind din cele prezentate mai sus, gândirea poate fi definită ca reflectarea generalizată în creierul omului, efectuată prin limbaj și mijlocită de cunoștințele existente, reflectare, care este strâns legată de cunoașterea senzitivă (senzația kinestezică, senzație internă (sau organică); senzație ortostatică (sau de echilibru); senzația proprioceptivă) și de activitatea practică a oamenilor.	Based on the above, thinking can be defined as the generalized reflection in the human brain, carried out through language and mediated by existing knowledge, reflection, which is closely related to sensory knowledge (kinesthetic sensation, internal (or organic) sensation; orthostatic sensation (or balance); proprioceptive sensation) and the practical activity of people.
Gândirea psihopedagogică reprezintă ansamblul conceptelor fundamentale și operaționale integrate sistemic la nivelul unor teorii și doctrine despre educație și instruire experimentate și validate la scara socială, în funcție de anumite criterii confirmate în plan științific. A fi conștient înseamnă a gândi, a stabili relații. Conștiința este un fel de energie psihologică ce acționează sub structuri reactivându-le. Latura funcțională a gândirii-înțelegerea – pentru a evita blocajul comunicării în activitatea mintală. Analiza gândirii psihopedagogice presupune avansarea unor criterii metodologice exersate în practica cercetărilor științifice de specialitate pentru prezentarea principalelor direcții educaționale, asumarea perspectivelor epistemologice necesare pentru analiza unor fenomene de tranziție și definitivarea opțiunilor valorice prin intermediul discursului psihopedagogic, ca sursă funcțională a cunoașterii cu aspirație spre un sistem de gândire psihopedagogică modernă.	**Psychopedagogical thinking** represents the set of fundamental and operational concepts systemically integrated at the level of theories and doctrines about education and training experienced and validated on a social scale, according to certain scientifically confirmed criteria. To be aware is to think, to relate. Consciousness is a kind of psychological energy that acts under structures reactivating them. The functional side of thinking-understanding – to avoid blocking communication in mental activity. The analysis of psycho-pedagogical thinking involves the advancement of some methodological criteria practiced in the practice of specialized scientific research for the presentation of the main educational directions, the assumption of the epistemological perspectives necessary for the analysis of transitional phenomena and the definition of value options through the psycho-pedagogical discourse, as a functional source of knowledge with aspiration towards a system of modern psychopedagogical thinking.
Problema fundamentală a gândirii psihopedagogice moderne devine	The fundamental problem of modern psychopedagogical thinking becomes

subiectul raportului dintre *educație fizică naturistă* –care pune accent pe dezvoltarea omului, cale sigură spre sănătate și bucuria de a trăi – și *gândirea psihopedagogică integronică*, în concepția încărcării organismului cu energie prin activități naturale psihofizice de integrare inteligentă a relațiilor de compativitate „*învățământ-cercetare-produse - calitate*" bazat exclusiv pe activitatea elevului/studentului (a omului), pe dinamica intereselor acestora și a societății.	the subject of the relationship between *naturist physical education* - which emphasizes human development, a safe path to health and the joy of living - and *integronic psychopedagogical thinking*, in the conception of charging the body with energy through natural psychophysical activities of intelligent integration of relations of compatibility *"education-research-products - quality"* based exclusively on the activity of the pupil/student (of man), on the dynamics of their interests and of society.
Gândirea praxiologică este activitatea spiritului, orientată spre rezolvarea de probleme concrete. Se bazează pe activitatea perceptivo-motorie, dar fără a se reduce la aceasta.	*Praxeological thinking* is the activity of the spirit, oriented towards solving concrete problems. It is based on perceptual-motor activity, but without being reduced to it.
Gândirea schematică – este gândirea în care cunoștințele, prejudecățile, bagajul cultural biruie structurile intelectuale (de a gândi, de a cunoaște, de a avea o activitate rațională, de a opera cu noțiuni) constituite de subiectul însuși.	*Schematic thinking* – is the thinking in which knowledge, prejudices, cultural baggage overcomes the intellectual structures (of thinking, of knowing, of having a rational activity, of operating with notions) constituted by the subject itself.
Gândirea critică presupune că informația este mai degrabă începutul decât sfârșitul învățării. A gândi critic înseamnă: a lua idei; a le examina implicațiile; a le pune la îndoială; a le compara cu alte puncte de vedere, opuse etc. Este un proces complex de integrare creativă a ideilor și resurselor, de reconceptualizare și reîncadrare a conceptelor și informațiilor. Este un proces cognitiv activ și interactiv, care are loc simultan la mai multe niveluri	*Critical thinking* assumes that information is the beginning rather than the end of learning. Critical thinking means: taking ideas; to examine their implications; to question them; to compare them with other points of view, opposites, etc. It is a complex process of creatively integrating ideas and resources, reconceptualizing and reframing concepts and information. It is an active and interactive cognitive process that takes place simultaneously on several levels

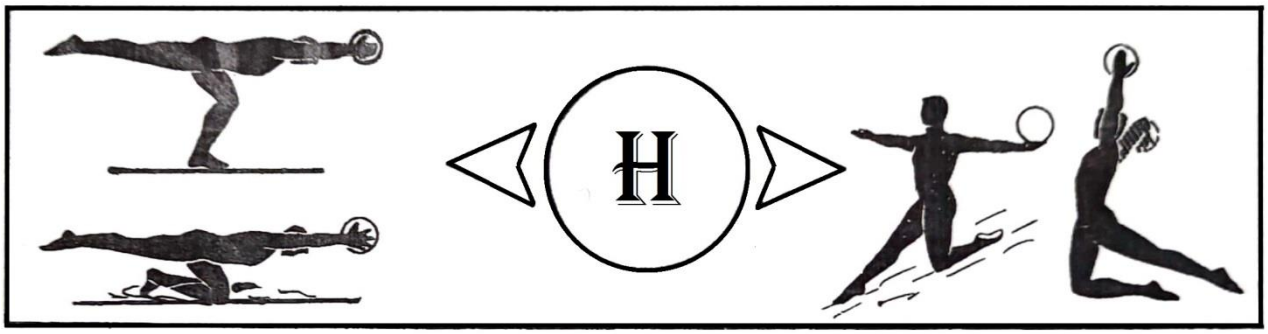
invocat intenționat sau într-un mod spontan. Esențialul pentru elevi/studenți este, probabil să învețe și să gândească critic.	intentionally invoked or in a spontaneous way. The key for pupils/students is probably to learn and think critically.
Generaliza – a extinde prin gândire însușirile comune ale unui grup de obiective sau de fenomene asupra tuturor obiectivelor din categoria respectivă a problemei generale, a unui scop, să capete un caracter general, o formulare concretă.	**Generalize** – to extend by thinking the common characteristics of a group of objectives or phenomena on all the objectives in the respective category of the general problem, of a goal, to acquire a general character, a concrete formulation.
Geniu – cea mai înaltă formă de dezvoltare a aptitudinilor, care, pe lângă realizarea creatoare, originală a activității, permite obținerea unor produse noi, de importanță istorică pentru viața societății, pentru progresul cunoașterii umane care creează epoca într-un anumit domeniu de activitate.	**Genius** – the highest form of skill development, which, in addition to the creative, original achievement of the activity, allows obtaining new products of historical importance for the life of society, for the progress of human knowledge that creates the era in a certain field of activity.
Gest – mișcare a mâinii, a brațului, a corpului care exprimă o idee, un sentiment, o intenție, înlocuind uneori vorbele sau dând mai multă expresivitate. Poate fi și un limbaj de comunicare, de prezentare a mișcării artistice specific acțiunii de exprimare a sentimentelor.	**Gesture** – hand, arm, body movement that expresses an idea, a feeling, an intention, sometimes replacing words or giving more expressiveness. It can also be a language of communication, of presenting the artistic movement specific to the action of expressing feelings.
Gestul este și un limbaj artistic, modalitate de comunicare specifică artei gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice și gimnasticii estetice exprimate prin sunete muzicale. Orice gest este deschis și se auto controlează și se apreciază prin efecte. Gestul traduce emoții, intenții, aprobări, dezaprobări, mirări, surprize. Gestul este o educație artistică inteligentă tehnico-tactică.	The gesture is also an artistic language, a way of communication specific to the art of artistic gymnastics, rhythmic gymnastics and aesthetic gymnastics expressed through musical sounds. Every gesture is open and self-controlled and appreciated through effects. The gesture translates emotions, intentions, approvals, disapprovals, wonders, surprises. Gesture is an intelligent technical-tactical artistic education.

Gimnastică – formă de practicare a exercițiilor fizice, aplicate analitic sau global, având drept scop dezvoltarea armonioasă a corpului, influențând selectiv și cumulativ aparatul locomotor, în vederea perfecționării și a formării unei ținute corecte, corectarea deficiențelor fizice și realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv. În funcție de scopul urmărit, gimnastica a fost împărțită în mai multe ramuri: 1. *Gimnastica cu caracter formativ*: gimnastica de bază, gimnastica atletică (bodybuilding) și fitness de forță; gimnastica feminină (exerciții cu caracter aplicativ, exerciții aerobice, fitness, exerciții coregrafice, elemente simple acrobatice etc.). 2. *Gimnastica cu caracter igienic*: gimnastica igienică, gimnastica aerobă. 3. *Gimnastica cu caracter cauzativ*: gimnastica curativă, gimnastica funcțională, gimnastica aerobă asanativă. Gimnastica ramurilor cu caracter sportiv specializat: 1. *Gimnastica artistică*. 2. *Gimnastica ritmică sportivă de bază*: (ritmică școlară, cu caracter Loisir/Fitness, ritmică cu caracter de inițiere) gimnastica ritmică cu caracter scenic, gimnastica ritmică sportivă de performanță. 3. *Gimnastica acrobatică*. *Gimnastica netradițională* – ansamblu de concepții, sisteme de creație din generație în generație, constituind, pentru fiecare grup social, trăsătura lui specifică, neobișnuită ca gimnastica	**Gymnastics** – a form of practicing physical exercises, applied analytically or globally, aiming at the harmonious development of the body, selectively and cumulatively influencing the locomotor apparatus, in order to perfect and form a correct outfit, correct physical deficiencies and achieve the objectives of sports training. Depending on the goal pursued, gymnastics was divided into several branches: 1. *Gymnastics of fomative character*: basic gymnastics, athletic gymnastics (bodybuilding) and strength fitness; female gymnastics (applicative exercises, aerobic exercises, fitness, choreographic exercises, simple acrobatic elements, etc.). 2. *Gymnastics of hygienic character*: hygienic gymnastics, aerobic gymnastics. 3. *Gymnastics of causative character*: curative gymnastics, functional gymnastics, remedial aerobic gymnastics. Gymnastics branches with a specialized sports character: 1. *Artistic gymnastics*. 2. *Basic sports rhythmic gymnastics*: (school rhythmic, with a Loisir/Fitness character, rhythmic with an initiation character) rhythmic gymnastics with a scenic character, performance sports rhythmic gymnastics. 3. *Acrobatic gymnastics.* *Non-traditional gymnastics* – set of concepts, systems of creation from generation to generation, constituting, for each social group, its specific, unusual feature, such as Strelnikova,

respiratorie Strelnikova, Buteico, gimnastica volitivă Anohin, gimnastica Yoga, U-șu, sistema gimnasticii respiratorie și energetic a academicianului Norbekov și Sam Cion Do, Țigun, Reiki etc. ceea ce impune sistemul nervos central, neuro-muscular, circulator de a se reabilita la noi condiții ale vieții și secrete naturale ale sănătății. *Mijloacele gimnasticii*: 1. Exerciții de front și formații. 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală. 3. Exerciții aplicative. 4. Exerciții la sol. 5. Săriturile simple și cu sprijin. 6. Exerciții la aparatele de gimnastică. 7. Exercițiile acrobatice. 8. Exercițiile gimnasticii ritmice și aerobice. 9. Exerciții cu caracter igienic și de recuperare. 10. Jocuri de mișcare. *Gimnastica aerobică* – este bazată pe efort moderat, aerob, accesibilă și vârstelor mature, având obiective igienice, de menținere a stării de funcționalitate a sistemelor organismului, de obținere a unei pregătiri de rezistență generală sau musculară și a greutății corporale optime. Procesul sistematic de variație a programului antrenamentului gimnasticii aerobice este numit „*periodizare*”. Scopul este de a se evita supraantrenamentul, a susține instalarea refacerii sau dezvoltării capacității fizice și mintale, a permite un continuu progres și, deosebit de important, a menține o complianță crescută a subiecților pentru antrenamentul aerobic. Se recomandă modalități de antrenament aerobic: a) gimnastica aerobă ritmică; b) fitness-	Buteico, volitional gymnastics, Anokhin, Yoga, U-shu, respiratory and energetic gymnastics system of Academician Norbekov and Sam Cion Do, Gypsy, Reiki, etc. which requires the central nervous, neuro-muscular, circulatory system to rehabilitate itself to new conditions of life and natural secrets of health. *Means of gymnastics*: 1. Front exercises and formations. 2. General physical development exercises. 3. Application exercises. 4. Ground exercises. 5. Simple and support jumps. 6. Exercises on gym equipment. 7. Acrobatic exercises. 8. Rhythmic and aerobic gymnastics exercises. 9. Hygienic and recovery exercises. 10. Movement games. *Aerobic gymnastics* - is based on moderate, aerobic effort, accessible to mature ages as well, having hygienic objectives, maintaining the functional state of the body's systems, obtaining general or muscular resistance training and optimal body weight. The systematic process of varying the aerobic exercise training program is called *"periodization"*. The aim is to avoid overtraining, to support the establishment of recovery or development of physical and mental capacity, to allow continuous progress and, most importantly, to maintain increased compliance of the subjects for aerobic training. Ways of aerobic training are recommended: a) rhythmic aerobic gymnastics; b)

aerob; c) anduranță-aerobică sau fitness-anduranță-aerobică. Eforturile intense de scurtă durată își iau energia din sistemul anaerobic, motiv pentru care exercițiile respective poartă numele de „*anaerobice*” pentru a fi deosebite de cele „*aerobice*”. **Grație** – însușire de gingășie, de finețe ca nivel calitativ superior, a unei activități sportiv-artistice, dovedite de o ființă umană (gimnastă) în atitudini, în mișcări, în gesturi, într-o compoziție artistică de valoare sau alte acțiuni fizice tehnico-tactice de corectitudine. **Gravitate** – fenomen de atracție reciprocă a corpurilor, dependent de greutatea lor. *Centru de gravitație*: a) punctul de aplicație al rezultantei forțelor de gravitație exercitate asupra forțelor care alcătuiesc un corp; b) loc în jurul căruia evoluează o poziție statică, de echilibru, care nu-i schimbă starea de mișcare sau de repaus. **Greutate** – forță cu care sunt atrase spre câmpul sau gravitațional, asupra unei suprafețe pe care se sprijină. Centru de greutate al unui corp, punct de aplicație al rezultantei greutăților tuturor punctelor materiale care alcătuiesc corpul. Vectorul forței greutății corporale este vertical înspre pământ și pleacă dintr-un punct al corpului numit „centru de gravitate” care reprezintă un echilibru al corpului față de care toate particulele corpului sunt egal distribuite. Dar centru de greutate al corpului se schimbă în funcție de poziția segmentelor corpului (a capului,	aerobic fitness; c) endurance-aerobic or fitness-endurance-aerobic. Intense, short-duration efforts take their energy from the anaerobic system, which is why these exercises are called *"anaerobic"* to distinguish them from *"aerobic"* ones. **Grace –** attribute of tenderness, finesse as a higher qualitative level, sports-artistic activity, demonstrated by a human being (gymnast) in attitudes, movements, gestures, in an artistic composition of value or other technical-tactical physical actions of correctness. **Gravity** – phenomenon of mutual attraction of bodies, dependent on their weight. *Center of gravity*: a) the point of application of the resultant of the gravitational forces exerted on the forces that make up a body; b) place around which a static, balanced position evolves, which does not change its state of movement or rest. **Weight** – force with which they are attracted to the field or gravitationally, on a surface on which they rest. Center of gravity of a body, point of application of the resultant of the weights of all the material points that make up the body. The force vector of body weight is vertical to the ground and starts from a point on the body called the "center of gravity" which represents an equilibrium of the body relative to which all the particles of the body are equally distributed. But the center of gravity of the body changes depending on the position of the body segments (of the

trunchiului, a membrelor superioare și inferioare) uneori având posibilitate să iasă din centrul corpului, în afara lui (ex. sărituri în înălțime, coborâri de pe aparat după finisarea elementelor, sărituri cu sprijin, sărituri pe trambulină etc.) [9, p.238. Greutatea corporală].	head, trunk, upper and lower limbs) sometimes having the possibility to come out of the center of the body, outside of it (e.g. high jumps, descents from the apparatus after ending the elements, support jumping, jumping on the trampoline, etc.) [9, p.238. Body weight].
Grăbi – acțiunea de a se mișca mai repede, să-și iuțească mișcările: mersul, alergarea, să săvârșească mai repede lucrarea, a accelera unele acțiuni tehnico-tactice în domeniul sportului, în manifestări interioare, unui lucru care necesită o urgență, perceptibilă la nivel nemijlocit, evolutiv.	**Rush** - the action of moving faster, speeding up one's movements: walking, running, to complete the work faster, to speed up some technical-tactical actions in the field of sports, in inner manifestations, of something that requires an urgency, perceptible at immediate, evolutionary level.
Gust – senzație prin care organismul primește informații asupra fenomenelor de excitație în regiunea subcorticală, fiind prima instanță centrală a reacției organelor de simț la acțiunile externe, formând capacitatea de a înțelege sau de a aprecia frumosul (în natură, artă, sport, literatură) în vederea simțului estetic, simțului artistic dezvoltat. Senzațiile vizuale, auditive, cutanate (tactile, de temperatură și durere), gustative, olfactive și kinestezice (de mișcare), cele de echilibru, cele organice, emoțiile și sentimentele realizează cultura senzorială a *gustului estetic. De prost gust*, arată lipsa simțului estetic, gust nepotrivit. *Cu gust* = cu pricepere, în mod estetic, cu preferință, cu plăcere.	**Taste** - sensation through which the body receives information on the excitation phenomena in the subcortical region, being the first central instance of the reaction of the sense organs to external actions, forming the ability to understand or appreciate the beautiful (in nature, art, sports, literature) in the sight of the aesthetic sense, the developed artistic sense. Visual, auditory, cutaneous (tactile, temperature and pain), gustatory, olfactory and kinesthetic (movement) sensations, balance, organic, emotions and feelings make up the sensory culture of *aesthetic taste*. *Bad taste*, shows lack of aesthetic sense, inappropriate taste. *With taste* = skillfully, aesthetically, with preference, with pleasure.



Halitoza – termenul medical pentru respirația urât mirositoare. Ea poate fi un semn de probleme interne sau externe de sănătate. Are un efect negativ din punct de vedere psihologic și social. Mirosul urât îi poate îndepărta pe apropiați. Halioza poate reflecta probleme ale stomacului și ale plămânilor și chiar o deficiență a funcționării rinichilor. Alimentarea incorectă deranjează stomacul, ducând la fermentația carbohidraților sau putrefacția proteinelor din sistemul digestiv. La rândul lor, acestea sunt preluate de sânge și eliminate de plămâni în gură. Mult influențează asupra respirației urât mirositoare alimentele picante, tutunul și băuturile alcoolice [30, p.244].	**Halitosis** – the medical term for bad breath. It can be a sign of internal or external health problems. It has a negative effect psychologically and socially. The bad smell can alienate loved ones. Haliosis can reflect stomach and lung problems and even kidney failure. Incorrect nutrition upsets the stomach, leading to fermentation of carbohydrates or putrefaction of proteins in the digestive system. In turn, they are taken up by the blood and eliminated by the lungs in the mouth. Spicy foods, tobacco and alcoholic beverages greatly influence bad breath [30, p.244].
Handicap (dezabilitate, deficiență). În perioada anilor 1950 Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a clasificat pe principii deficite morfofuncționale a organismului din cauza creșterii rapide a bolilor cronice ca și a traumatismelor instalate a unor deficiențe psihomorfofuncționale definitive sau de lungă durată a dus la schimbarea treptată a gândirii medicale care nu mai putea aplica și acestor stări schema de desfășurare a unei boli acute: *etiologie → patogenie → simptomatologie →*	**Handicap** (disability, deficiency). During the 1950s, the World Health Organization (WHO) classified morphofunctional deficits of the body based on principles due to the rapid increase in chronic diseases as well as established traumas of definitive or long-lasting psychomorphofunctional deficiencies led to the gradual change in medical thinking that he could no longer apply the development scheme of an acute disease to these conditions: *etiology → pathogenesis*

vindecare. Boala cronică având o secvențialitate diferită: *boală → infirmitate → incapacitate → handicap*, răspândită de OMS în 1980. Termenul Handicap se definește ca: „dezavantajul social al unui individ, determinat de o infirmitate și incapacitate și care limitează sau oprește îndeplinirea unui rol normal în societate pentru un individ, în raport cu vârsta, sexul, factorii culturali și sociali (de pregătire) ai săi" [9, p.460]. În dicționar de psihologie termenul de Handicapat se definește ca „Persoană dezavantajoasă" ca urmare a unei deficiențe fizice, motrice, senzoriale sau intelectuale (psihice) de la naștere, sau care prezintă (în cursul dezvoltării sale) o întârziere în raport cu copiii normali de aceeași vârstă [3, p.334].	→ *symptomatology → cure*. Chronic disease having a different sequence: *disease → infirmity → incapacity → handicap*, spread by the WHO in 1980. The term Handicap is defined as: "the social disadvantage of an individual, determined by an infirmity and incapacity and which limits or stops the fulfillment of a normal role in society for an individual, in relation to his age, sex, cultural and social (training) factors" [9, p.460]. In the psychology dictionary, the term Handicapped is defined as a "disadvantaged person" as a result of a physical, motor, sensory or intellectual (psychic) deficiency from birth, or who presents (during his development) a delay in relation to normal children of the same age age [3, p.334].
Handicapul apare atunci când se produc interacțiuni între capacitățile individului și posibilitățile lui. În kinesiologie sunt prezentate categorii de handicap: 1. *Handicapul de orientare*, de a se orienta singur, în raport cu mediul înconjurător. 2. *Handicapul independenței fizice*, se referă la dificultățile de autoîngrijire, ale vieții zilnice curente. 3. *Handicapul de mobilitate* este deficitul de abilitate al individului de a se mișca în ambientalul său. 4. *Handicapul ocupațional* poate fi definit ca pierderea capacității de a-și ocupa timpul într-o măsură obișnuită,	Handicap occurs when there are interactions between the individual's capabilities and his possibilities. Disability categories are presented in kinesiology: 1. *The Disability orientation*, of orienting yourself, in relation to the surrounding environment. 2. *Physical independence disability*, refers to the difficulties of self-care, of the current daily life. 3. *The mobility disability* is the individual's lack of ability to move in his environment. 4. *Occupational disability* can be defined as the loss of the ability to occupy one's time to an ordinary

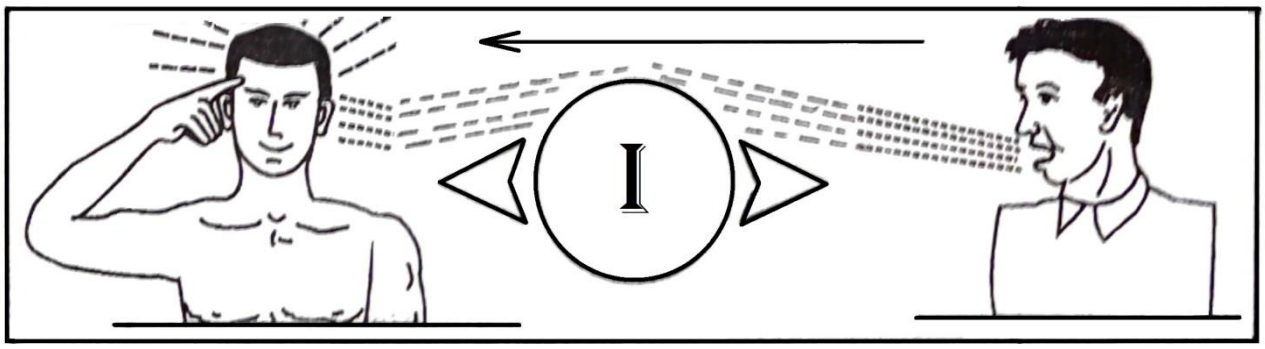
munca profesională, activitățile recreative.	extent, professional work, recreational activities.
5. *Handicapul de integrare socială* reprezintă deteriorarea capacității individului de a participa și a menține relații sociale, în familie, cu vecinii, prietenii, colegii sau de serviciu.	5. *The handicap of social integration Social inclusion disability* represents the deterioration of the individual's ability to participate and maintain social relations, in the family, with neighbors, friends, colleagues or at work.
6. *Handicapul economic* se referă la imposibilitatea parțială sau totală de a se susține o activitate economică suficientă pentru satisfacerea nevoilor proprii și/sau a familiei [9, p.460-461].	6. *Economic disability handicap* refers to the partial or total impossibility of sustaining an economic activity sufficient to satisfy one's own and/or family's needs [9, p.460-461].
Psihologia distinge 5 mari tipuri de handicap după sediul și cauza dezavantajului psihofizic.	*Psychology* distinguishes 5 major types of disability according to the location and cause of the psychophysical disadvantage.
1. *Handicap senzoriali* (orbi și ambliapi, surzi și hipoacuzici (surdomuți)). 2. *Handicap motori* (de mișcare). 3. *Handicap de intelect* (mintal). 4. *Handicap de limbaj*. 5. *Handicap în urma unei maladii interne cronice* (cardiopatie, astmă, tuberculoză, diabet etc.). Există 3 grade ale intensității handicap și repercursiunilor lor: *handicap ușor, mediu* și *grav* [3, p.334-335].	1. *Sensory handicaps* (blind and partially sighted, deaf and hard of hearing (deaf and dumb)). 2. *Motor* (movement) *handicaps*. 3. *Intellectual* (mental) handicap. 4. *Language handicap*. 5. *Handicap due to a chronic internal disease* (cardiopathy, asthma, tuberculosis, diabetes, etc.). There are 3 degrees of disability intensity and their repercussions: *mild, medium and severe disability* [3, p.334-335].
Din perspectiva socială, instituțiile corespunzătoare pot schimba atitudinea față de diversitate, punând bazele unei nondiscriminatorii (deosebirii), care îi înconjoară pe oameni să trăiască împreună și să se respecte reciproc, în vederea adoptării și integrării în societate, păstrând echilibrul dinamic dintre personalitate și societate.	From a social perspective, appropriate institutions can change the attitude towards diversity, laying the foundations of non-discrimination (difference), which surrounds people to live together and respect each other, in order to adopt and integrate into society, keeping the dynamic balance between personality and society.
Hemoragie – curgerea sângelui ca	**Hemorrhage** – the flow of blood as a

urmare a ruperii sau creșterii permeabilității vaselor sangvine. Trombocitele din sânge cu rol în coagularea sângelui. În acest caz trombocitele se adună și ajută la formarea cheagului. Bolile hemoragice apar din cauza lipsei sau coagulării dezordonate a sângelui pot fi: hemofiliile, avitaminozak, fibrinogenia, număr mic de trombocite. Se recomandă produsul vitaminei C, P, K [22, p.195]. **Hemofilia** – afecțiune ereditară cauzată din lipsa unor agenți coagulanți. Se produc hemoragii puternice, caracterizate prin apariția de vânătăi și hematoane, după cele mai mici traumatisme, în special la educație fizică și sportivă, primăvara și toamna. E necesar ca subiecții să se ferească de lovituri, mișcări bruște, exerciții periculoase [22, p.196]. **Hipertensiune** – creștere, trecătoare sau constantă, a presiunii sangvine în sistemul articular sau în cel venos, datorită unor stări nervoase, boli renale, cardiovasculare, endocrine. *Presiune maximă* ce apare în aortă în timpul sistolei ventriculare e de 120-130 mm Hg (când sângele e propulsat spre organism). Se numește și *presiune sistolică*, se măsoară puterea de contracțiune a inimii. *Presiune minimă (tensiunea diastolică)* de 70 mm Hg (în timpul repausului cardiac, când inima nu se contractă, din artere, între bătăi), care apare la închiderea valvulelor sigmoide [22, p.197].	result of rupture or increased permeability of blood vessels. Blood platelets involved in blood clotting. In this case the platelets gather and help to form the clot. Hemorrhagic diseases appear due to the lack or disordered coagulation of blood, they can be: hemophilia, avitaminozak, fibrinogenia, low number of platelets. The vitamin C, P, K product is recommended [22, p.195]. **Hemophilia** – hereditary condition caused by the lack of clotting agents. Strong hemorrhages occur, characterized by the appearance of bruises and hematomas, after the smallest traumas, especially during physical education and sports, in the spring and autumn. It is necessary for subjects to avoid blows, sudden movements, dangerous exercises [22, p.196]. **Hypertension** - transient or constant increase in blood pressure in the joint or venous system, due to nervous conditions, kidney, cardiovascular, endocrine diseases. *The maximum pressure* that occurs in the aorta during ventricular systole is 120-130 mm Hg (when the blood is propelled towards the body). Also called *systolic pressure*, it measures the strength of the heart's contraction. *Minimum pressure (diastolic pressure)* of 70 mm Hg (during cardiac rest, when the heart is not contracting, from the arteries, between beats), which occurs when the sigmoid valves close [22, p.197].

Hipermenoreea (menoragia) – este o hemoragie abundentă pe o perioadă mare în timpul menstrelor. Durata menstruației este mai mare de 7 zile. Simptome: apar scurgeri menstruale ce necesită schimbarea absorbantului la fiecare oră și în timpul nopții. Ele pot să continuă cheaguri mari de sânge. În timpul menstruației apare o durere constantă în abdomenul inferior. Se manifestă simptomele anemiei: oboseala, epuizare și tulburări ale respirației [22, p.320].	**Hypermenorrhea** (menorrhagia) – is heavy bleeding over a long period during menstruation. The duration of menstruation is more than 7 days. Symptoms: Menstrual discharge occurs that requires changing the absorbent pad every hour and during the night. They can continue to form large blood clots. During menstruation, there is a constant pain in the lower abdomen. Symptoms of anemia are manifested: fatigue, exhaustion and breathing disorders [22, p.320].
Hipotensiune – tensiune redusă. Hipotensiune arterială, cădere trecătoare sau menținere constantă a tensiunii arteriale sub limitele fiziologice; hipotonie. Presiunea sângelui scade sub 100 mm Hg (maximă) și sub 65 mm Hg (minimă). Cauza poate fi: intoxicații, denutriție, slăbire, afecțiuni endocrine, ale inimii, boli de nervi, hemoragii etc. Simptome: oboseală permanentă, dispnee, palpitații la puțin efort fizic, nervozitate, amețeli, vijelii, dureri de cap, eclipse vizuale etc. [22, p.202].	**Hypotension** – low blood pressure. Hypotension, transient drop or constant maintenance of blood pressure below physiological limits; hypotonia. Blood pressure drops below 100 mm Hg (maximum) and below 65 mm Hg (minimum). The cause can be: poisoning, malnutrition, weight loss, endocrine and heart diseases, nerve diseases, hemorrhages, etc. Symptoms: permanent fatigue, dyspnea, palpitations with little physical effort, nervousness, dizziness, vertigo, headaches, visual eclipses, etc. [22, p.202].
Hernia – umflătură formată prin ieșirea unui organ din cavitatea sa naturală. Astfel „hernia” de disc este ieșirea nucleului cartilaginos din discul intervertebral (apendicită), mică prelungire a tubului intestinal situată în partea de jos a cecului, se manifestă prin crize dureroase. Se naște în urma unui efort excesiv, ridicarea greutății imposibile, dar intervine și factorul	**Hernia** – swelling formed by the exit of an organ from its natural cavity. Thus, disc "hernia" is the exit of the cartilaginous nucleus from the intervertebral disc (appendicitis), a small extension of the intestinal tube located at the bottom of the cecum, manifests itself through painful crises. It is born as a result of excessive effort, lifting impossible weight, but the constitutional factor also

constituțional. Pentru început, se pot purta centuri speciale. Există pericol de strangulare a organului herniat. În acest caz se intervine de urgență la medic [22, p.340-341].	intervenes. To begin with, special belts can be worn. There is a danger of strangulation of the herniated organ. In this case, a doctor is urgently consulted [22, p.340-341].
Hipnoza – stare modificată a conștiinței în stare de veghe, una dintre cele mai complexe și contradictorii stări psihice, asemănătoare somnului. Este o inhibiție parțială a scoarței cerebrale, provocată în mod artificial de un medicament sau prin sugestie, exercitată asupra conștiinței cuiva, folosită în tratarea unor tulburări neuropsihice. Ea nu presupune dispariția atenției, nici a percepției și nici a tonusului muscular. Hipnoza a fost și este folosită ca metodă terapeutică în medicina psihosomatică, precum și pentru anumite anestezii. Autohipnoza, ca metodă de autoterapie și autoreglare a stărilor psihice este utilizată și în sport, influențând conștiința morală, reducerea emoțiilor negative și a anxietății; creșterea rezistenței la stres și întărirea Eului, înlăturarea barierelor psihice, teama de un anumit adversar, situație, teama de eșec, de rezultat etc. [35, p.287].	**Hypnosis** – altered state of consciousness in the waking state, one of the most complex and contradictory mental states, similar to sleep. It is a partial inhibition of the cerebral cortex, artificially induced by a drug or by suggestion, exerted on one's consciousness, used in the treatment of some neuropsychic disorders. It does not imply the disappearance of attention, nor of perception, nor of muscle tone. Hypnosis has been and is used as a therapeutic method in psychosomatic medicine, as well as for certain anesthesias. Self-hypnosis, as a method of self-therapy and self-regulation of mental states is also used in sports, influencing moral consciousness, reducing negative emotions and anxiety; increasing resistance to stress and strengthening the Ego, removing mental barriers, fear of a certain opponent, situation, fear of failure, of the result, etc. [35, p.287].
Histogramă – reprezentare grafică a unei repartiții statistice, constând dintr-o succesiune de dreptunghiuri verticale.	**Histogram** – graphic representation of a statistical distribution, consisting of a sequence of vertical rectangles.
Homeostazie – proprietatea organismului de a menține la valoarea normală constantele fiziologice ale mediului intern; homeostază.	**Homeostasis** – the property of the body to maintain the physiological constants of the internal environment at the normal value; homeostasis.
Hormon – substanță biochimică, secretată de glandele endocrine sau de alte țesuturi animale și vegetale, care	**Hormone** – biochemical substance, secreted by endocrine glands or other animal and plant tissues, which

stimulează și coordonează activitatea anumitor organe sau a întregului organism.	stimulates and coordinates the activity of certain organs or the whole body.



Ideal – care atinge perfecțiunea; perfect, desăvârșit, model. Calitatea idealului este condiționată de modul în care s-au interiorizat la nivelul structurilor active ale personalității aceste modele, de ierarhia modelelor sociale sportiv-culturale, asimilate de forța și de implicația lor în progresul real, al vieții sociale și modalităților de a se exprima în alte domenii, domeniul ideilor, privitor la gândire pedagogică, psihologică, medico-biologică, matematică etc. În caz se poate vorbi de *ideal profesional*, ideal moral, ideal de viața socială, ideal de sine. Idealul deține o funcție reglatoare constructivă coezivă în structura personalității și imprimă acesteia traiectorii și finalități proiective strategice de formare – dezvoltare optimă [13, p.380; 15, p.348]. **Igiena psihopedagogiei medicale** în sfera științelor educației contribuie la lărgirea și aprofundarea problematicii învățării și a integrării în câmpul muncii intelectuale. Obiectivul – cheie al activităților realizate în domeniul igienei psihopedagogice medicale vizează îngrijirea sănătății psihice și fizice, crearea unei baze solide de energie biopsihoelectromagnetică. Igiena fizică	**Ideal** – achieving perfection; perfect, perfect, model. The quality of the ideal is conditioned by the way in which these models have been internalized at the level of the active structures of the personality, by the hierarchy of the sports-cultural social models, assimilated by force and by their implication in the real progress of social life and ways of expressing themselves in other fields, the field of ideas, regarding pedagogical, psychological, medico-biological, mathematical thinking, etc. In this case, we can talk about *professional ideal*, moral ideal, ideal of social life, ideal of self. The ideal has a cohesive constructive regulatory function in the structure of the personality and imprints on it the trajectories and strategic projective purposes of formation - optimal development [13, p.380; 15, p.348]. **The hygiene of medical psychopedagogy** in the sphere of educational sciences contributes to broadening and deepening the issue of learning and integration in the field of intellectual work. The key objective of the activities carried out in the field of medical psycho-pedagogical hygiene aims at taking care of mental and physical health, creating a solid base of biopsychoelectromagnetic

și igiena mentală este „Un corp sănătos depinde de minte sănătoasă”. În igiena psihopedagogică medicală sunt integrate exercițiile fizice. Exersarea regulată: - întărește sistemul imunitar; - scade tensiunea arterială; - mărește colesterolul benefic (linoproteine de mare densitate - HDL) și reduce colesterolul nociv (lipoproteine de mică densitate LDL) (vezi colesterolul 30, p.214); - crește rata metabolismului, accelerând arderea surplusului de grăsimi; - reglează la un nivel mai înalt „termostatul” corpului în timpul zilei; - îmbunătățește respirația și curăță plămânii; - reduce riscul de cancer mamar; - îmbunătățește somnul și reduce insomnia; - mărește circulația sângelui și a oxigenului în toate părțile corpului, întărindu-ne, astfel, memoria și sistemul imunitar; - întărește miocardul și îl protejează, reducând tendința de coagulare a sângelui și îl face un dispozitiv de pompare mai puternic și mai eficient; - întărește sistemul osos, crescândule densitatea și tonifiind mușchii, și previne, astfel, osteoporoza; - ne menține puternici și supli; face să crească masa musculară și să scadă grăsimea; - ne îmbunătățește dispoziția și spiritul; - accelerează mișcările intestinale; - scade tensiunea fizică și stresul mental;	energy. Physical hygiene and mental hygiene is "A healthy body depends on a healthy mind". Physical exercises are integrated in medical psycho-pedagogical hygiene. Regular practice: - strengthens the immune system; - lowers blood pressure; - increases beneficial cholesterol (high-density lipoproteins - HDL) and reduces harmful cholesterol (low-density lipoproteins LDL) (see cholesterol 30, p.214); - increases the rate of metabolism, accelerating the burning of excess fat; - adjusts the body's "thermostat" to a higher level during the day; - improves breathing and cleans the lungs; - reduces the risk of breast cancer; - improves sleep and reduces insomnia; - increases blood and oxygen circulation in all parts of the body, thus strengthening our memory and immune system; - strengthens the myocardium and protects it, reducing the blood clotting tendency and making it a stronger and more efficient pumping device; - strengthens the bone system, increasing its density and toning the muscles, and thus prevents osteoporosis; - keeps us strong and supple; increases muscle mass and decreases fat; - improves our mood and spirit; - accelerates bowel movements; - decreases physical tension and

- stimulează moralul și mărește energia; - netezește și hrănește pielea; - accelerează refacerea după răceală, întărind sistemul imunitar; - încetinește procesul de îmbătrânire. Exerciții igienice au efecte terapeutice pentru întreținerea sănătății și vindecarea naturală [30, p.98-99]. **Ignoranță** – se consideră ca domeniu a ceea ce nu se cunoaște al neacceptării ei. Este considerată fie ca o caracteristică de personalitate, fie ca o incapacitate intelectuală, fie ca o aglomerare neordonată de cunoștințe datorită caracterului dezordonat al instruirii, al formării, al condițiilor instruirii. **Ilustrație** – imagine desenată sau fotografiată să explice sau să completeze un text. Ca exemplu, ilustrație de carte cu rol ornamental. Ilustrațiile sunt însoțite de cerințe estetice: calitatea tehnoredactării; esteticul aranjării – ordonării paginii în raport cu textul. Ilustrațiile unei lucrări de valoare prevede următoarele niveluri: 1. *Ilustraţii de nivelul I* – aduce o informație originală care corespunde obiectivelor instruirii a conținutului. 2. *Ilustraţii de nivelul II* – corespund textului și oferă același conținut, continuă o informație suplimentară. 3. *Ilustraţii de nivelul III* – aduce o informație nouă, nu corespunde obiectivelor instruirii. 4. *Ilustraţii de nivelul IV* – nu aduc nici nou și nu corespund obiectivelor învățării. În cadrul procesului de instruire la	mental stress; - boosts morale and increases energy; - smoothes and nourishes the skin; - accelerates recovery after a cold, strengthening the immune system; - slows down the aging process. Hygienic exercises have therapeutic effects for health maintenance and natural healing [30, p.98-99]. **Ignorance** - it is considered as the domain of what is not known of its non-acceptance. It is considered either as a personality characteristic, or as an intellectual incapacity, or as an unordered agglomeration of knowledge due to the disordered character of training, training, training conditions. **Illustration** – image drawn or photographed to explain or complete a text. As an example, book illustration with an ornamental role. The illustrations are accompanied by aesthetic requirements: the quality of technical editing; the aesthetics of the arrangement – ordering the page in relation to the text. Illustrations of a work of value provide for the following levels: 1. *Illustrations of level I* – conveys original information that matches the instructional objectives of the content. 2. *Illustrations of level II*– correspond to the text and provide the same content, continue an additional piece of information. 3. *Illustrations of level III* – brings new information, does not correspond to the training objectives. 4. *Illustrations of level IV* – they do not bring anything new and do not correspond to the learning objectives.

disciplinele de gimnastică, fitness sau aerobică se utilizează *ilustrația muzicală* – acompaniament, fond muzical sau efecte sonore, fragmente sau bucăți muzicale executate ca exemplificări la o expunere de specialitate, spectacole, competiții, alte activități artistice extracurriculare. **Imaginație** – proces psihic prin care se creează reprezentări sau idei noi pe baza experienței anterioare; capacitatea de a desfășura o activitate creatoare pe baza unui proces de instruire, de pregătire sportivă, de terapie; imaginea unei compoziții artistice, fiind și produsul astfel realizat la nivelul inventiv. Pe baza imaginației, se ivește talentul de a inventa noi exerciții, noi mijloace, metode, procedee, care reprezintă rădăcina cunoașterii. **Incluziune/integrare școlară** – reprezintă un proces de încadrare/includere a copiilor și tinerilor cu cerințe educaționale speciale, cu dezabilități mentale/intelectuale, tulburări de învățare și dificultăți cognitive, dificultăți de vedere, auz, fizice/ locomotorii în sistemele obișnuite de învățământ general, prin activități educaționale formale și nonformale. Presupune că instituțiile și sistemul instituțional, în general, să se schimbe și să se adapteze necesităților copiilor și elevilor cu cerințe educaționale speciale, având drept scop educarea, reabilitarea și/sau recuperarea, inclusiv, incluziunea educațională, socială și profesională cu	In the training process in the disciplines of gymnastics, fitness or aerobics, *musical illustration* is used - accompaniment, background music or sound effects, musical fragments or pieces performed as examples at a specialized exhibition, shows, competitions, other extracurricular artistic activities. **Imagination** – psychic process by which new representations or ideas are created based on previous experience; the ability to carry out a creative activity based on a process of training, sports training, therapy; the image of an artistic composition, being the product thus created at the inventive level. On the basis of imagination, the talent to invent new exercises, new means, methods, procedures, which represent the root of knowledge, emerges. **Inclusion/school integration** – represents a process of employment/inclusion of children and young people with special educational requirements, with mental/intellectual disabilities, learning disorders and cognitive difficulties, visual, hearing, physical/locomotor difficulties in the usual general education systems, through formal and non-formal educational activities. Presupposes that institutions and the institutional system, in general, change and adapt to the needs of children and students with special educational requirements, aiming at education, rehabilitation

participare. Serviciul de asistență psihopedagogică (SAP) stabilește forma de incluziune în activități la nivel de clasă și instituției corespunzătoare cu instruire diferențiată și adaptată: 1. *Incluziune totală* – subiectul poate beneficia de plan educațional special individualizat/personalizat, fiind asistat de un cadru didactic de sprijin. 2. *Incluziune parțială* – subiectul frecventează anumite discipline școlare și durata aflării lui la fiecare lecție este redusă pornind de la capacitatea individuală de participare la curriculum obișnuit parțial adaptat. 3. *Incluziune ocazițională* – subiectul este socializat, de regulă, prin învățământ la domiciliu. Participă doar la activități de socializare, extradidactice; beneficiază de plan educațional individualizat și asistența unui cadru didactic de sprijin, conform deciziei SAP. Procesul de implicare în instruire se realizează în câteva modalități*:* - *implicare activă;* - *implicare pasivă;* - *implicare formativă și implicare informativă.* Educația incluzivă este un proces continuu de dezvoltare a politicilor și practicilor educaționale, orientate spre asigurarea oportunităților și șanselor egale pentru persoanele excluse/marginalizate de a beneficia de drepturile fundamentale ale omului la dezvoltare și educație în condițiile diversității umane.	and/or recovery, including educational, social and professional inclusion with participation. The psycho-pedagogical assistance service (SPA) establishes the form of inclusion in activities at the class level and the corresponding institution with differentiated and adapted training: 1. *Total inclusion* – the subject can benefit from a special individualized/personalized educational plan, being assisted by a support teacher. 2. *Partial inclusion* – the subject attends certain school subjects and the duration of his study at each lesson is reduced based on the individual capacity to participate in the regular partially adapted curriculum. 3. *Occasional inclusion* – the subject is socialized, as a rule, through home education. Participates only in socializing, extracurricular activities; benefits from an individualized educational plan and the assistance of a support teacher, according to the SAP decision. The process of involvement in training is carried out in several ways: - *active involvement*; - *passive involvement*; - *formative involvement* and *informative involvement*. Inclusive education is a continuous process of developing educational policies and practices, aimed at ensuring equal opportunities and chances for excluded/ marginalized people to benefit from the fundamental human rights to development and education in the conditions of human diversity.

Inconștient – care nu este conștient, și-a pierdut cunoașterea ca urmare a unei stări patologice ale stării fizice, psihice sau funcționale. **Infecție** – sunt produse de pătrunderea microbilor, bacteriilor, ciupercilor, virușilor în organism din cauza neglijenței personale sau sociale la locul activităților instructiv-educative, antrenament sportiv, referitor la ignoranța igienei locului de activitate, provocate și de mușcături de insecte, igiena mediului ambiant, poluarea cerului, a apelor. De aici provine denumirea de infecție bacteriană, micotică, virală în organism. Trebuie întărit sistemul imunitar și se folosesc produse antiinfecțioase. **Informația** – este textul ca atare, luat ca referință (sistem de relație). Ca orice sistem care se autoreglează, organismul are nevoie nu numai de materie și energie, ci și de informație. Prelucrarea unui anumit volum de informații și elaborarea de comenzi pentru organe este un element fără de care sistemul nu ar putea exista. Având nevoie de informația pe care trebuie să o primească și să o transmită a devenit un foarte complex sistem de comunicație. El este format din: traducători, cum ar fi ochiul, urechea, nasul – senzațiile vizuale, auditive, cutanate, olfactive și gustative, senzații care reflectă mișcarea corpului sau a unor părți ale corpului nostru și starea organelor noastre interne, care codifică informația primită	**Unconscious** – who is not conscious, has lost consciousness as a result of a pathological state of physical, mental or functional state. **Infection** - are produced by the penetration of microbes, bacteria, fungi, viruses into the body due to personal or social negligence at the place of instructional-educational activities, sports training, related to ignorance of the hygiene of the place of activity, also caused by insect bites, environmental hygiene, pollution of the sky, of the waters. This is where the name bacterial, fungal, viral infection in the body comes from. The immune system should be strengthened and anti-infective products should be used. **Information** – is the text as such, taken as a reference (relational system). Like any self-regulating system, the body needs not only matter and energy, but also information. The processing of a certain volume of information and the elaboration of orders for organs is an element without which the system could not exist. Needing the information it needs to receive and transmit it has become a very complex communication system. It consists of: translators, such as the eye, ear, nose - visual, auditory, skin, olfactory and gustatory sensations, sensations that reflect the movement of the body or parts of our body and

în formă de excitații trimise spre scoarța cerebrală. Scoarța cerebrală sintetizează aceste excitații produse de undele electromagnetice, corespunzător prelucrează informația și transmite alta la destinatari efectori, precum culorile, sunetul, la sistem muscular sau glande, ce îndeplinesc comenzile corespunzătoare informațiilor primite. Prin acest edificiu complex de comunicație al organismului circulă atât informația din afară, cât și cea de reglaj, venită din interior, din organism, făcând și analizând la nivel cantitativ, calitativ și utilitar prin medicina informațională în cadrul cercetării aspectelor informaționale ale patologiei energetice funcționale, cele informațional-reglatorii. Accentul este pus pe aplicațiile tehnologice electronicii în biologie și medicină. **Inhibiție** – procesul nervos contrar excitației – este legată de intensificarea proceselor metabolice de asimilație. Inhibiția înseamnă, refacerea energiei nervoase consumate în procesul de excitație. Ajungând la organul de reacțiune, inhibiția provoacă încetarea sau diminuarea activității acestuia. Inhibiția este foarte importantă, deoarece pentru o fină echilibrare cu mediul este necesară nu numai posibilitatea de a reacționa – ceea ce este asigurat prin excitație – ci și posibilitatea de a opri, de a frâna, întârzia sau modifica o reacțiune	the state of our internal organs, which encode the information received in form of excitations sent to the cerebral cortex. The cerebral cortex synthesizes these excitations produced by electromagnetic waves, appropriately processes the information and transmits another to effector recipients, such as colors, sound, to the muscular system or glands, which carry out the commands corresponding to the received information. Through this complex communication edifice of the body circulates both the information from the outside and the regulation, coming from the inside, from the body, making and analyzing at a quantitative, qualitative and utilitarian level through informational medicine in the research of the informational aspects of functional energy pathology, the informational-regulatory ones. Emphasis is placed on technology applications of electronics in biology and medicine. **Inhibition** – the opposite nervous process of excitation – is related to the intensification of the metabolic processes of assimilation. Inhibition means restoring the nervous energy consumed in the excitation process. Reaching the reaction organ, the inhibition causes its activity to cease or diminish. Inhibition is very important, because for a fine balance with the environment it is necessary not only to be able to react - which is ensured by excitation - but also to be able to

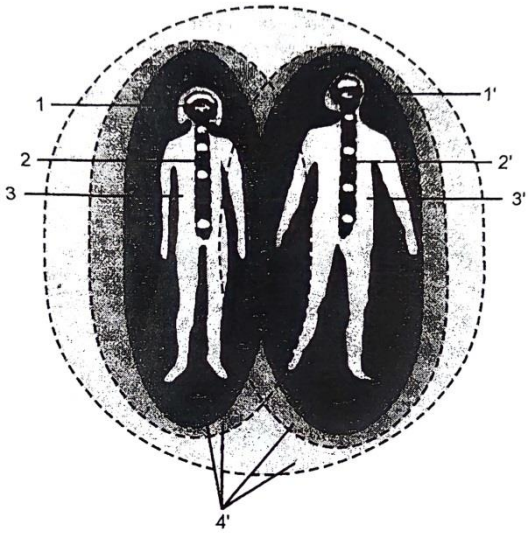
sau alta. Inhibiția este aceea care asigură corectarea și precizarea reacțiunilor la toate oscilațiile și variațiile mediului. Există numeroase situații în care au loc procesele de inhibiție în mod inconștient. O lovitură puternică în stomac, la box, poate antrena oprirea fluxului de bătaie a inimii. Un zgomot violent oprește pentru moment activitatea în curs de executare. În astfel de cazuri de inhibiție au loc funcții și reacții neconștientizate. Situația în care se realizează *inhibiția psihică*, legată de emoția puternică poate facilita uitarea celor învățate, afectând memoria, gândirea, suita ideilor, mobilizarea efortului mintal. La persoanele care în mod cronic se abțin în a-și exprima ceea ce simt, fiind inhibate în exprimarea largă a personalității, pot să se petreacă fenomene de conversiune și să apară astfel de boli psihosomatice (A.P.Pavlov). *Formele inhibiției:* 1. Inhibiție necondiționată (pasivă): - inhibiția de protecție; - inhibiția prin inducție negativă; - inhibiția externă. 2. Inhibiția condiționată (activă): - inhibiția de stingere; - inhibiția de diferențiere; - inhibiția de întârziere. **Inserție** – locul de fixare pe os a capătului terminal al unui mușchi. Punctul de inserție al mușchilor, în raport cu articulația, reprezintă unul din elementele esențiale în realizarea forței	stop, brake, delay or modify one reaction or another. Inhibition is what ensures the correction and precision of reactions to all oscillations and variations of the environment. There are many situations in which inhibition processes occur unconsciously. A strong punch to the stomach in boxing can cause the flow of the heartbeat to stop. A violent noise momentarily stops the activity in progress. In such cases of inhibition unconscious functions and reactions take place. The situation in which *psychic inhibition* is achieved, linked to strong emotion, can facilitate the forgetting of what has been learned, affecting memory, thinking, the suite of ideas, and the mobilization of mental effort. In people who chronically refrain from expressing what they feel, being inhibited in the broad expression of the personality, conversion phenomena can occur and such psychosomatic diseases can appear (A.P. Pavlov). *Forms of inhibition:* 1. Unconditioned (passive) inhibition: - protective inhibition; - inhibition by negative induction; - external inhibition. 2. Conditioned (active) inhibition: - inhibition of extinction; - inhibition of differentiation; - delay inhibition. **Insertion** – the place where the terminal end of a muscle attaches to the bone. The point of insertion of the muscles, in relation to the joint, is one

și mișcării. Pentru a realiza diverse grade de libertate în mobilizarea articulară cel puțin o pereche de mușchi (agonist-antagonist) trebuie să încrucișeze articulația pe direcția mișcării controlate (flexie-extensie, abducție-adducție, rotație internă-externă). Este vorba de grupuri de mușchi (sinergici) care sunt condamnați să lucreze împreună. Această relație are la bază tot o componentă a arhitecturii mușchiului, respectiv a distanței de la axul de mișcare articular la locul de inserție [9, p.180-181]. **Insomnie** – stare bolnăvicioasă care se manifestă prin lipsa de somn sau prin reducerea duratei și a profunzimii somnului și care este întâlnită în astenii (stare de oboseală intensă și prelungită, însoțită de slăbiciune fizică, de scădere a capacității intelectuale de lucru), boli psihice, nevroze și prost dispuși. Scade pofta de mâncare, creșterea nivelului de stres și cel emoțional, poate să ducă la depresie. În medicina tradițională chineză se consideră că insomnia este provocată de sentimentele digestive, respirator, urogenital endocrin și de splină, inimă și vasele de sânge mari. Este vorba de deficit de energie în organism. Activitatea psihică intensă, de lungă durată se numără printre cauzele obișnuite ale insomniei. Factorii psihologici, cum ar fi stresul, grijile,	of the essential elements in achieving force and movement. To achieve various degrees of freedom in joint mobilization at least one pair of muscles (agonist-antagonist) must cross the joint in the direction of the controlled movement (flexion-extension, abduction-adduction, internal-external rotation). It is about groups of muscles (synergies) that are condemned to work together. This relationship is also based on a component of the muscle's architecture, namely the distance from the articular movement axis to the insertion site [9, p.180-181]. **Insomnia** - a diseased state that manifests itself through lack of sleep or by reducing the duration and depth of sleep and which is found in asthenia (state of intense and prolonged fatigue, accompanied by physical weakness, decreased intellectual capacity to work), mental illnesses, neurotic and moody. Decreases appetite, increases stress and emotional levels, can lead to depression. In traditional Chinese medicine insomnia is considered to be caused by digestive, respiratory, urogenital endocrine and spleen, heart and large blood vessel feelings. It is about energy deficit in the body. Intense, prolonged mental activity is among the common causes of insomnia. Psychological factors such as stress,

anxietatea și depresia pot duce la insomnie. Tratamentul insomniei depinde de condițiile care duc la apariția ei. Exercițiile fizice ne fac să dormim bine [4, p.367-368; 30, p.271]. **Instalarea formei sportive** – constituie ansamblu de principii, metode, procedee metodice și mijloace, tehnici de construcție a îmbinărilor de elemente tehnico-tactice, mecanismele de învățare și perfecționare a combinațiilor la aparatele de gimnastică conform formelor de manifestare pozitivă, favorabilă intensității funcțiilor psihice și funcționale a celor mai importante pentru desfășurarea efortului în perioada de pregătire, caracterizată prin creșterea capacității de lucru. **Insuficiență (cardiacă)** – stare patologică manifestată prin imposibilitatea miocardului de a mai asigura un debit cardiac suficient în raport cu nevoile organismului. Incapacitatea funcțională a unui organ (respirator) sau scădere, stare deficitară a unei funcțiuni complexe a organismului. De exemplu, funcțiuni energetice. **Interdisciplinaritate** – presupune întâlnire, interpătrundere, cooperare, coordonare, articulare, integrare organică a două sau mai multe discipline, fiecare venind cu propriile scheme conceptuale, cu modul specific de abordare, cu propriile metode de cercetare. Este favorizată formarea unei	worry, anxiety and depression can lead to insomnia. The treatment of insomnia depends on the conditions that lead to its occurrence. Physical exercises make us sleep well [4, p.367-368; 30, p.271]. **The installation of the sports form** - constitutes a set of principles, methods, methodical procedures and means, techniques for the construction of the joints of technical-tactical elements, the mechanisms of learning and perfecting the combinations in the gymnastic apparatus according to the forms of positive manifestation, favorable to the intensity of the psychic and functional functions of the most important for the deployment of the effort during the training period, characterized by the increase in work capacity. **Insufficiency (cardiac)** – pathological condition manifested by the inability of the myocardium to ensure a sufficient cardiac output in relation to the body's needs. The functional incapacity of an organ (respiratory) or decrease, deficient state of a complex function of the body. For example, energy functions. **Interdisciplinarity** – implies meeting, interpenetration, cooperation, coordination, articulation, organic integration of two or more disciplines, each coming with its own conceptual schemes, with its specific approach, with its

imagini de ansamblu, sistemice, asupra problematicii abordate, a unui tablou integrativ. **Integronica** – constituie procesele de integrare și elementele lor componente prin stabilitatea lor compoziţională, funcțională și comportamentală. Sub acest aspect se pot deosebi sisteme integrate (stabile) cu un singur nivel de integrare, cu două, trei etc. Integronica este un fenomen fundamental esențial universal, ce condiționează strict existența sistemelor prin compatibilitatea lor reciprocă. Obiectul integronicii îl constituie integrarea interdisciplinară, incluzând accepția integrării din matematică, fizică, chimie, biologie, psihologie, pedagogie, educație fizică, sport, cibernetică, de la simpla alăturare, însumare, agregare (a se uni într-un tot), până la structurarea sistemelor hiperintegrare, cu un mod de gândire nou. În cadrul fenomenelor de integrare conceptuală, distingem, în procesul evolutiv integrativ al cunoașterii umane, sistemele de cunoștințe ale diferitor discipline, la nivel de limbaj științific, facilitând comunicarea verbală și comunicarea nonverbală, acționată, comportamentală, de *compatibilizare – coordonare – sincronizare*, adică o interdisciplinarizare socială. Teoria integronică se ocupă cu descifrarea legilor generale care guvernează fenomenele globale de coexistență (existența interacțiunilor cuplate) la nivelul de interfață	own research methods. The formation of an overall, systemic image of the problem addressed, of an integrative picture, is favored. **Integronics** – constitute integration processes and their component elements through their compositional, functional and behavioral stability. Under this aspect, one can distinguish integrated (stable) systems with a single level of integration, with two, three, etc. Integronics is a universal fundamental phenomenon, which strictly conditions the existence of systems through their mutual compatibility. The object of integronics is interdisciplinary integration, including the meaning of integration from mathematics, physics, chemistry, biology, psychology, pedagogy, physical education, sports, cybernetics, from simple joining, summation, aggregation (uniting into a whole), up to structuring hyperintegration systems, with a new way of thinking. Within the conceptual integration phenomena, we distinguish, in the integrative evolutionary process of human knowledge, the knowledge systems of different disciplines, at the level of scientific language, facilitating verbal communication and non-verbal, acted, behavioral communication, of *compatibility - coordination - synchronization*, i.e. a social interdisciplinarity. The integronic theory deals with the deciphering of the general laws that govern the global phenomena of coexistence (the existence of coupled

(structurile de relație din interacțiuni cuplate, triplate etc., interacțiuni de reciprocitate, de intermediere, deci sisteme de relație). Teoria integronică are la bază concepte cum sunt: *interfață, integrare, coexistență, integron.* La formarea și structurarea colectivităților umane (în învățământul preșcolar, primar, gimnazial, liceal inclusiv și superior) există legi de simetrie și de proporții care exprimă variabilitatea și integralitatea grupărilor umane, unele grupe fiind dominante, altele secundare, dar fiind absolut necesare pentru menținerea integralității și stabilității – numit *grup integron*. *„Gândirea integronică”* reprezintă o modalitate de sinteză interdisciplinară, între teoria de sinteză interdisciplinară, între teoria sistemelor, cea cibernetică și teoria informației, utilă pentru înțelegerea integralității fenomenelor umane biopsihoelectromagnetice pe baza conceptului de interfață informațională, de exemplu: Ființa umană, interfață între microcosmos, interfață de comunicare universală, interfața ciclic evolutivă, afectiv – emoțională, pro-, re- și creatoare, interfața integratoare, interfața spirituală și transcendentă ce se impune cu necesitate includerea în modelul ființei umane a unor dimensiuni transcendente, dovadă că există o similitudine între om și celelalte fenomene. Ființa umană, sub cele două	interactions) at the interface level (relationship structures from coupled interactions, triples, etc., interactions of reciprocity, mediation, so relational systems). The integronic theory is based on concepts such as: *interface, integration, coexistence, integron.* In the formation and structuring of human collectives (in preschool, primary, secondary, high school inclusive and higher) there are laws of symmetry and proportions that express the variability and integrity of human groups, some groups being dominant, others secondary, but being absolutely necessary to maintain integrity and stability – called an *integron group*. *"Integronic thinking"* represents a way of interdisciplinary synthesis, between interdisciplinary synthesis theory, between systems theory, cybernetic theory and information theory, useful for understanding the entirety of human biopsychoelectromagnetic phenomena based on the concept of information interface, for example: The human being, interface between the microcosm, universal communication interface, the cyclical evolutionary, affective-emotional, pro-, re- and creative interface, the integrative interface, the spiritual and transcendent interface that requires the inclusion of transcendent dimensions in the model of the human being, proof that there is a similarity

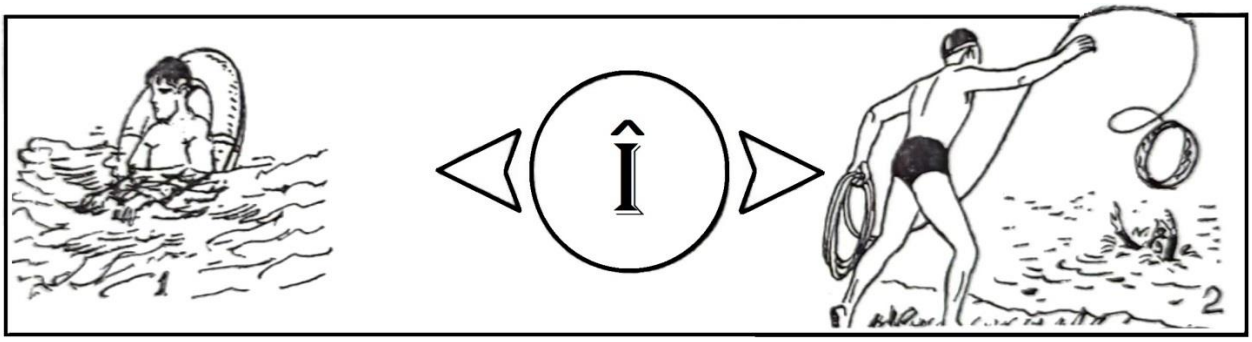
forme existențiale (feminin și masculin), s-a concretizat în modelul antropologic pentru cuplul uman, pe care este numit INTEGROM.	between man and other phenomena. The human being, in its two existential forms (feminine and masculine), has materialized in the anthropological model for the human couple, which is called INTEGRITY.
	
Model antropologic al cuplului uman _ INTEGROMUL Sisteme: 1 - nucleom; 2 - nucleu uman; 3 - corpul uman. Interfața: 1' - nucleomului; 2' - nucleului; 3' - corpului; 4' - aura. În acest model, ființa umană are o structură funcțională-informațională similară cu cele ale principalelor entități din mediul înconjurător (atomul, celula, Pământul, sistemul solar), și anume o structură concentric radiativă, cu nucleu și nucleomi, cu interfețe succesive, *corp și zonă proprie de interacțiune exterioară (aură)* [29, p.234]. **Inteligență** – capacitatea de a înțelege ușor și bine, de a sesiza ceea ce este esențial, de a rezolva situații sau probleme noi pe baza experienței acumulate anterior. Activitatea complexă mentală, flexibilă și mereu	*Anthropological model of the human couple _ THE INTEGRITY* Systems: 1 - nucleome; 2 - human core; 3 - the human body. Interface: 1' - the nucleome; 2' - the nucleus; 3' - the body; 4' - aura. In this model, the human being has a functional-informational structure similar to that of the main entities in the environment (the atom, the cell, the Earth, the solar system), namely a radiative concentric structure, with nucleus and nucleomes, with successive interfaces, *body and own area of external interaction (aura)* [29, p.234]. **Intelligence** – the ability to understand easily and well, to notice what is essential, to solve new situations or problems based on previously accumulated experience. Complex mental activity, flexible and

confruntată cu situații noi și probleme în care se folosește memoria, logica și cunoștințele disponibile. Inteligența reprezintă un fel de energie, forță creatoare.	always faced with new situations and problems in which memory, logic and available knowledge are used. Intelligence is a kind of energy, creative force.
Inteligența artificială este acordată performanțelor efectuate de mașinile cibernetice cu programe specifice, care rezolvă probleme complexe ce ar cere un mare efort intelectual.	*Artificial intelligence* is given to the performances performed by cybernetic machines with specific programs, which solve complex problems that would require a great intellectual effort.
Inteligența artistică este un concept ce se referă la formele de influențe în pregătirea sportivă în gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica estetică în aspect de pregătire tehnică inteligentă de ținută, de stil, emoție și grație a mișcării motrice – inteligența motrică.	*Artistic intelligence* is a concept that refers to the forms of influences in sports training in artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics in terms of intelligent technical training of dress, style, emotion and grace of motor movement - motor intelligence.
Interacțiune – concept ce se referă la forma de legătură între obiecte și fenomene, care se manifestă printr-o influențare, condiționare sau acțiune cauzală reciprocă, în care cauza și efectul își schimbă reciproc locul. Se poate observa în interrelațiile dintre conduite și forme de activități, între efectele timpului asupra atmosferei.	**Interaction** - a concept that refers to the form of connection between objects and phenomena, which manifests itself through influencing, conditioning or mutual causal action, in which the cause and the effect mutually change their place. It can be seen in the interrelationships between behaviors and forms of activities, between the effects of time on the atmosphere.
Interacțiunea prezintă o foarte mare importanță în studiul psihopedagogiei, în cele legate de adaptarea fizică, în limite de oboseală și adaptare, dar și de stabilire a gradului de inteligență, competențe, de interese și comportament, caracter și emoționalitate, implicare în activități instructiv – educative și caracteristici privind rezonanțele și energia.	Interaction is of great importance in the study of psychopedagogy, in those related to physical adaptation, within the limits of fatigue and adaptation, but also to establish the degree of intelligence, skills, interests and behavior, character and emotionality, involvement in instructive - educational activities and resonance and energy characteristics.
Interrelațiile biocâmpurilor electro-	The interrelationships of the

magnetice cu câmpurile electro-magnetice exterioare pot constitui, în final, o sursă de informații asupra proceselor care asigură echilibrul organismului, așa numită homeostazie electrică. Intercunoașterea este o formă specifică de interacțiune, are legătură reciprocă cu percepția, implicată în adaptare de interfață.	electromagnetic biofields with the external electromagnetic fields can finally constitute a source of information on the processes that ensure the balance of the organism, so called electrical homeostasis. Intercognition is a specific form of interaction, it is reciprocally related to perception, involved in interface adaptation.
Interfață – noțiune ce desemnează structurile de relație rezultate din interacțiuni cuplate, triplate etc., interacțiuni de reciprocitate, de intermediere, deci sisteme de relații materiale și/sau spirituale. Conceptul de interfață este complementar celui de sistem, utilizat în prezent în analizele științifice. *Variabilitatea* și totodată *integralitatea* grupărilor umane pe niveluri de integrare prefigurează funcția de *interfață informațională biopsihoelectromagnetică* având o origine duală, cosmică și terestră, energetic informațională.	**Interface** - notion that designates relational structures resulting from coupled, triplet interactions, etc., interactions of reciprocity, of intermediation, thus systems of material and/or spiritual relationships. The concept of interface is complementary to that of system, currently used in scientific analyses. The *variability* and at the same time the *integrity* of human groupings on levels of integration foreshadows the function of *biopsychoelectromagnetic informational interface* having a dual origin, cosmic and terrestrial, energetically informational.
Interferență – reprezintă o combinare, interpătrundere a două sau mai multe fenomene, întâmplări, fapte, polivalență – de a fi complex, de a avea valori multiple. Este un fenomen de suprapunere, în acelaşi punct din spațiu a unui organism.	**Interference** - represents a combination, interpenetration of two or more phenomena, events, facts, polyvalence - to be complex, to have multiple values. It is a phenomenon of overlapping, at the same point in space, of an organism.
Intuiție – capacitate a conștiinței de a descoperi (în mod spontan) noi elemente tehnice, noi exerciții, noi compoziții artistice, fragmente de combinații tehnico-tactice, pe cale senzorială sau rațională, esența, sensul unei probleme științifice, a unei situații, poate fi și de	**Intuition** – ability of consciousness to discover (spontaneously) new technical elements, new exercises, new artistic compositions, fragments of technical-tactical combinations, by sensory or rational means, the essence, the meaning of a scientific

risc. Principiu didactic conform căruia procesul predării și însușirii cunoștințelor trebuie să pornească de la reflectarea senzorială nemijlocită a fenomenelor studiate. Descoperire bruscă, neașteptată a unui adevăr, a unei soluții. Intuiția poate constitui o invenție în domeniul de cunoaștere globală care poate să prezinte un progres, în cadrul unui antrenament sportiv.	problem, a situation, can be and risk. Didactic principle according to which the process of teaching and acquiring knowledge must start from the direct sensory reflection of the studied phenomena. Sudden, unexpected discovery of a truth, a solution. Intuition can constitute an invention in the field of global knowledge that can present a progress, within a sports training.
Iradierea – radiațiile de tot felul provoacă slăbirea organismului, apărând tot felul de boli, în special cancerul. Pe lângă radiațiile pământului, soarelui, lunii, planetelor, radiațiile create artificial, prizele electrice, telefoanele, computerele, jucăriile de plastic, în special cele cu baterii, oglinzile, pot produce insomnie. O măsură de descărcare de radiații este spălarea mâinilor cu apă rece, fără săpun, până la coate. În special cei care lucrează la calculator [39, p.669-670]. Corpul care primește radiația (lumina vizibilă și invizibilă) își crește energia internă încălzindu-se. Radiația transportă energia spre atomi care emit sau absorb radiația. Forme de porții de energie se numesc *cuante* – disciplina care încearcă să explice în mod unitar microstructura Universului fizic se numește „Teoria cuantică a câmpurilor”. În Univers au loc transformări materie → energie sau energie → materie. Materia vie (omul) are un mod de existență, o mișcare proprie, viața. Viața se menține printr-o	**Irradiation** – radiation of all kinds causes the body to weaken, causing all kinds of diseases, especially cancer. In addition to the radiation of the earth, the sun, the moon, the planets, artificially created radiation, electrical outlets, telephones, computers, plastic toys, especially those with batteries, mirrors can cause insomnia. One measure of radiation discharge is to wash the hands with cold water, without soap, up to the elbows. Especially those who work on the computer [39, p.669-670]. The body receiving the radiation (visible and invisible light) increases its internal energy by heating up. Radiation carries energy to atoms that emit or absorb radiation. Portion forms of energy are called *quanta* - the discipline that tries to explain the microstructure of the physical Universe in a unitary way is called "Quantum Field Theory". Matter → energy or energy → matter transformations take place in the Universe. Living matter (humnan) has a way of existence, a movement of its own, life. Life is maintained through a continuous consumption of

continuă consumare de energie biopsihoelectromagnetică în vederea învingerii forțelor ambiante care tind să o informizeze cu mediul viu și neviu în care trăiește [29, p.70-79]. **Isterie** – boală nervoasă manifestată prin accese (aparent) nemotivate de râs sau plâns, prin convulsii, sufocări etc. (determinate de șocuri emotive, sugestie, autosugestie) prin pierderea a funcțiilor nervoase superioare. Se exprimă prin pierderea controlului comportamental, a capacității de apărare a Eului și a capacității de rezistență la impresii, senzații și sugestii. Se caracterizează și prin instabilitate emoțională, o mare sensibilitate la sugestie și la influențele celorlalți. Este o nevroză sau poate fi o psihoză, ținând seama de manifestările ei spectaculoase: convulsii, strigăte, spasme, pierderea vocii, paralizii etc. Mai mult se produc „în public”, se întâlnesc mai adesea la femei. Temperamentul de isterie este însă incert și combinat; neurologic și psihoterapeutic [15, p.386-387].	biopsychoelectromagnetic energy in order to overcome the ambient forces that tend to inform it with the living and non-living environment in which it lives [29, p.70-79]. **Hysteria** – nervous disease manifested by (apparently) unmotivated fits of laughter or crying, convulsions, suffocation, etc. (caused by emotional shocks, suggestion, autosuggestion) through the loss of higher nervous functions. It is expressed by the loss of behavioral control, the ability to defend the Ego and the ability to resist impressions, sensations and suggestions. It is also characterized by emotional instability, a great sensitivity to suggestion and to the influences of others. It is a neurosis or it can be a psychosis, considering its spectacular manifestations: convulsions, cries, spasms, loss of voice, paralysis, etc. They occur more "in public", they occur more often in women. The temper of hysteria, however, is uncertain and combined; neurological and psychotherapeutic [15, p.386-387].



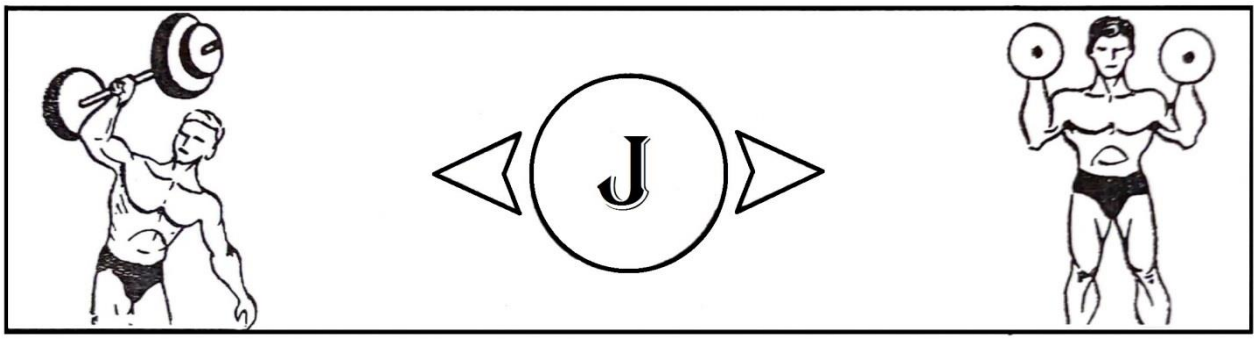
Îmbătrânirea prematură – acest diagnostic se pune atunci când apar la persoane ce nu sunt bătrâne anumite stări biologice care țin, în mod normal, de persoane mai vârstnice. Afecțiunea este marcată de procesul degenerativ al descompunerii materiei celulare, care începe la majoritatea oamenilor în jurul vârstei de 30 de ani. Viteza acestui proces este diferită de la om la om. Pot fi simptome: ridarea feței, pielea aspră, tulburarea vederii, lipsa de flexibilitate, părul cărunt, rărirea părului, scăderea interesului față de activitatea sexuală, oboseala, memoria slabă, tensiunea arterială mare și pierderea auzului [30; p.274].	**Premature aging** - this diagnosis is made when certain biological conditions that normally belong to older people ocuur in people who are not old. The condition is marked by the degenerative process of breaking down cellular matter, which begins in most people around the age of 30. The speed of this process is different from person to person. Symptoms can be: facial wrinkling, rough skin, blurred vision, lack of flexibility, gray hair, thinning hair, decreased interest in sexual activity, fatigue, poor memory, high blood pressure, and hearing loss [30; p.274].
Îmbina – a lega, a uni, a asocia strâns între elemente tehnice (acțiuni motrice) pentru a forma o singură compoziție artistică, o combinație acrobatică la sol și aparate de gimnastică, a exercițiilor fizice efectuate în continuitate, a exercițiilor efectuate în diverse regimuri: forță – viteză, forță în regim de rezistență, de mobilitate etc.	**To combine** – connect, unite, associate closely between technical elements (motor actions) to form a single artistic composition, an acrobatic combination on the ground and gymnastic apparatus, of physical exercises performed in continuity, exercises performed in various regimes: strength – speed, strength in resistance, mobility, etc.
Împărțire – operație care asociază, după anumite reguli, principii, metodologii a exercițiilor fizice conform grupelor anatomice musculare. A diviza în mai multe părți, pe segmente, pe	**Division** – operation that associates, according to certain rules, principles, methodologies of physical exercises according to muscle anatomical groups. To divide into several parts,

grupe omogene, fragmente a unor acțiuni pentru învățare eficientă și rațională.	segments, homogenous groups, fragments of actions for effective and rational learning.
Înfățișare fizică – este o condiție a prezenței cu efecte psihofizice importante. Face parte din identificarea primară a sinelui, a spiritului, a spiritului de ordine și civilizație. Înfățișare psihofizică mai puțin atrăgătoare, subiecții sunt mai agresivi și mai puțin independenți. În cazul de indisciplină, aceștia sunt primii suspectați de adulți. Cei puțin arătoși sunt în genere mai sever tratați de adulți. Înfățișare psihofizică plăcută este un factor determinat de popularitate, chiar dacă se consideră că acest fapt este discutabil și necorect. Dat fiind faptul că înfățișarea plăcută pare să influențeze viața conjugată și profesională, întotdeauna în bine. Frumusețea a fost și este asociată cu sănătatea psihofizică. Femeile se corectează și se modernizează cosmetic în funcție de modă.	**Physical appearance** – is a condition of presence with important psychophysical effects. It is part of the primary identification of the self, the spirit, the spirit of order and civilization. Less attractive psychophysical appearance, subjects are more aggressive and less independent. In case of indiscipline, they are the first suspects of adults. The less handsome are generally treated more severely by adults. Pleasant psychophysical appearance is a determining factor of popularity, even if it is considered that this fact is debatable and incorrect. Given that good looks seem to influence married and professional life, always for the better. Beauty was and is associated with psychophysical health. Women correct themselves and modernize cosmetically according to fashion.
Îndemânare – formă de exprimare integrativă a acțiunilor motrice specifice în mod rațional, chibzuit, armonizat și economic, în aspect energetic bazate pe coordonare neuro-musculară, orientare în spațiu, precizie a mișcării, experiență motrică (bagajul de deprinderi, calități, capacități, priceperi motrice), echilibru fizic și biopsihofizic. Forme de manifestare a îndemânării: 1. *Îndemânare generală* – capacitate de a efectua în mod rațional și creator diverse acțiuni motrice complexe;	**Skill** - form of integrative expression of specific motor actions in a rational, thoughtful, harmonized and economical way, in terms of energy based on neuro-muscular coordination, orientation in space, precision of movement, motor experience (the baggage of skills, qualities, capacities, motor skills), physical and biopsychophysical balance. Forms of skill manifestation: 1. *General skill* – ability to rationally and creatively perform various complex motor actions;

2. *Îndemânare specială* – acțiuni cu caracter specific ramurilor și probelor sportive, privind schimbarea rapidă și exactă a planurilor de acțiune și deciziilor conform situațiilor de mare variabilitate a elementelor noi, îmbinărilor de elemente cu o bună capacitate de execuție, utilizând „controlul motor”, a putea evalua deficitele motorii prin terapie fizică, terapie ocupațională inclusiv testare a capacității de îndemânare: de orientare spațială, de echilibru, de redirecționare a mișcărilor, de îmbinare a mișcărilor într-un anumit regim etc. utilizând variabilele experimentale ale senzațiilor proprioceptiv – kinestezice și de echilibru. Pentru evaluare se utilizează scaune rotative, platforme instabile, proba electromiografică (EMG), probe de înregistrare video a mișcărilor și probe sportive, ca alergare de suveică 3*10m (s), proba Menișikov, testul Romberg și alte metode.	2. *Special skill* – actions specific to sports branches and events, regarding the quick and accurate change of action plans and decisions according to situations of great variability of new elements, combinations of elements with a good execution capacity, using "motor control", could assess motor deficits through physical therapy, occupational therapy, including skill testing : spatial orientation, balance, redirection of movements, combining movements in a certain regime, etc. using the experimental variables of proprioceptive – kinesthetic and balance sensations. Rotating chairs, unstable platforms, electromyographic test (EMG), video recording of movements and sports tests, such as 3*10m (s) sprint, Menishikov test, Romberg test and other methods are used for evaluation.
Îngrijirea sănătății – contribuție a efectului cumulativ al stilului de viață sănătos pe care îl alegem din punct de vedere tratarea prin igiena fizică, relația dintre sănătatea psihică și biopsihoenergetică, prin compatibilitatea alimentelor, somn și odihnă pentru a-și completa rezervele de energie și de spirit, igiena mentală și a mediului ambiant, precum și modalitățile de prevenire și tratarea bolilor la timp, asigurând vitalitate și funcționarea corectă a diferitor organe din corp.	**Health care** – contribution of the cumulative effect of the healthy lifestyle we choose in terms of treatment through physical hygiene, the relationship between mental and biopsychoenergetic health, through food compatibility, sleep and rest to replenish energy and spirit reserves, mental and environmental hygiene, as well as the ways to prevent and treat diseases in time, ensuring vitality and the correct functioning of different organs in the body.
Înțelegere – proces mintal care implică	**Comprehension** – a mental process

posibilitatea de a pune, conştient, în evidenţă, posibilitatea de a explica rolul fiecărui element în cadrul ansamblului şi de a justifica această organizare.	that involves the ability to consciously highlight the ability to explain the role of each element within the ensemble and to justify this organization.
Înțelegerea este o activitate mintală complexă, constând din surprinderea esenței și legității unor fenomene pe baza integrării de noi informații în sistemul celor dobândite anterior. Se vorbește și de înțelegerea tehnicii de execuție a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, celor aplicative și la aparatele de gimnastică, exercițiilor cu obiecte în gimnastica ritmică, ba și celor din terapia ocupațională.	Understanding is a complex mental activity, consisting of capturing the essence and legitimacy of some phenomena based on the integration of new information into the system of previously acquired ones. It is also about understanding the execution technique of exercises for general physical development, those also applicable to gymnastic equipment, exercises with objects in rhythmic gymnastics, even those in occupational therapy.
Învățare – activitate specială destinată achiziționării unei experiențe noi, formării unor capacități și a unor deprinderi care să permită individului să rezolve situațiile problematice înainte inaccesibile, sau să-și optimizeze raporturile sale de cunoștințe formate cu lumea externă.	**Learning** – special activity aimed at acquiring a new experience, forming capabilities and skills that allow the individual to solve previously inaccessible problem situations, or to optimize relations of knowledge formed with the external world.
Învățarea este una din formele fundamentale de activitate umană desfășurată într-un cadru organizat și orientată în direcția asimilării sistemelor de cunoștințe și de deprinderi elaborate social – istoric, în vederea formării, dezvoltării și consolidării structurilor psihice particulare (cognitive, afective, motivaționale, volitive ale personalității). Învățarea se realizează de-a lungul întregii vieți și se modifică de la o etapă de vârstă la alte utilizând învățarea programată, învățarea prin descoperire, învățarea de eficacitate,	Learning is one of the fundamental forms of human activity carried out in an organized framework and oriented towards the assimilation of systems of knowledge and skills elaborated socially - historically, in order to form, develop and consolidate particular psychic structures (cognitive, affective, motivational, volitional personality). Learning takes place throughout life and changes from one age stage to another using programmed learning, discovery learning, efficacy learning, social,

învățare socială, participativă, învățare prin somn denumită hipnopedie pentru explicarea proceselor de gândire, învățare sub stare de hipnoză, este considerată ca o stare de maximă concentrație, utilizată pentru cercetări experimentale [15, p.391-395]. Deosebim diverse modele de abordare a învățării: învățarea dintr-o încercare; din experiențe repetate; prin condiționare; prin intuiție; învățarea conceptuală și a. [4, p.331-352]. *Învățarea senzomotorie.* Programele de activități practice incluse în școală prevăd un volum însemnat de deprinderi motorii, îndeosebi activitățile de educație fizică și sport utilizând etapa cognitivă, de orientare și familiarizare, apoi etapa învățării analitice, pe operații, în care acțiunea mai complexă se decupează, se fracționează de regulă în acte componente și se însușesc în rând. La etapa a treia în formarea deprinderilor se produce momentul organizării și sistematizării detaliilor acțiunii. În final se produce sinteza și integrarea operațiilor într-o acțiune unitară, fapt care marchează apariția automatismului în executarea secvenței de acte [32, p.79-80].	participatory learning, sleep learning called hypnopedia to explain thought processes, learning under state of hypnosis, is considered as a state of maximum concentration, used for experimental research [15, p.391-395]. We distinguish various models of approach to learning: learning from a trial; from repeated experiences; by conditioning; by intuition; conceptual learning and others [4, p.331-352]. *Sensorimotor learning.* The programs of practical activities included in the school provide for a significant volume of motor skills, especially physical education and sports activities using the cognitive, orientation and familiarization stage, then the analytical learning stage, on operations, in which the more complex action is cut, divided by rule in component acts and are appropriated in turn. At the third stage in the formation of skills, the moment of organizing and systematizing the details of the action occurs. Finally, the synthesis and integration of operations into a unitary action takes place, a fact that marks the appearance of automatism in the execution of the sequence of acts [32, p.79-80].



Jocul articular – în interiorul capsulei articulare se mișcă după legi dinamice precise pentru a permite segmentului de membru (levierului) să-și ia direcția de pendulare dorită, în cadrul activităților de mișcare, activităților psihomotrice. Mișcările jocului articular sunt: 1 – rulare (rolling); 2 – alunecare (sliding); 3 – răsucire (spinning); 4 – compresie (compression sau approsimasion – foarte apropiat); 5 – tracțiune (traction, separation, distraction). 1. *Rularea* se realizează în condițiile în care, prin mișcare, puncte noi pe suprafața unui os intră în contact mereu cu puncte noi de pe suprafața celuilalt os (Fig.1). Rularea unui cap articular osos, fie că este concav, fie că este convex, se face întotdeauna în aceeași direcție cu angularea (Fig.2), să existe suficient spațiu articular pentru rularea capetelor osoase. Mișcarea de pendulare a segmentului de membru realizează un unghi articular (mișcarea angulară). În condiții normale, în majoritatea cazurilor nu avem o rulare pură ci o combinație cu alunecarea și răsucirea.	**Joint play** – inside the joint capsule it moves according to precise dynamic laws to allow the limb segment (lever) to take the desired pendulous direction, within movement activities, psychomotor activities. The movements of the joint game are: 1 – rolling; 2 –sliding; 3 –spinning; 4 –compression or approsimasion – very close; 5 – traction separation, distraction. 1. *Rolling* is carried out under conditions in which, through movement, new points on the surface of one bone always come into contact with new points on the surface of the other bone (Fig.1). The rolling of a bony articular head, whether it is concave or convex, is always done in the same direction as the angulation (Fig.2), so that there is enough joint space for the rolling of the bony heads. The swinging movement of the limb segment makes a joint angle (angular movement). Under normal conditions, in most cases we do not have pure rolling but a combination of sliding and spinning.

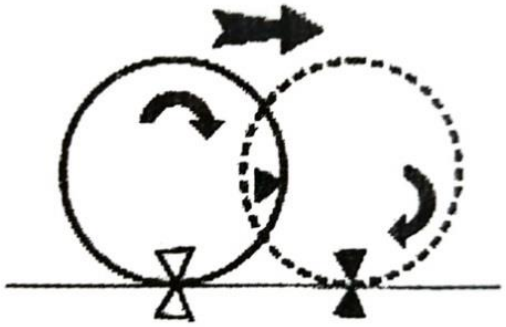


Fig.1. *Schema rulării unei suprafețe osoase pe alta.*	***Fig. 1.*** *The scheme of the rolling of one bone surface on another.*

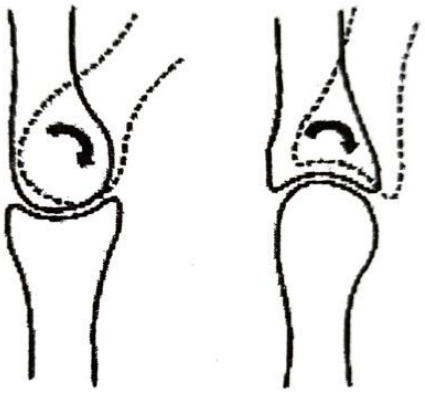


Fig.2. *Rularea în aceeași direcție cu mișcarea osului.*	***Fig. 2****. Rolling in the same direction as the bone moves.*
2. *Alunecarea* este o mișcare intracapsulară care se realizează numai în condițiile unei articulații congruente cu suprafețe articulare fie plate, fie lin curbe. Condiția fizică a unei alunecări este ca un punct de pe o suprafață să între în contact mereu cu puncte noi de pe cealaltă suprafață (Fig.3). Spre deosebire de rulare, direcția alunecării este în funcție de forma suprafeței articulare (concavă, convexă) care se mișcă. Acest proces poartă numele de „regula concavității - convexității” (Fig.4).	2. *Sliding* is an intracapsular movement that occurs only under the conditions of a congruent joint with either flat or smoothly curved articular surfaces. The physical condition of a slide is that a point on one surface always comes into contact with new points on the other surface (Fig.3). Unlike rolling, the direction of sliding is dependent on the shape of the articular surface (concave, convex) that is moving. This process is called the "concavity-convexity rule" (Fig.4).
Amplitudinea de mișcare (AM)	*Amplitude of Motion (AM)*

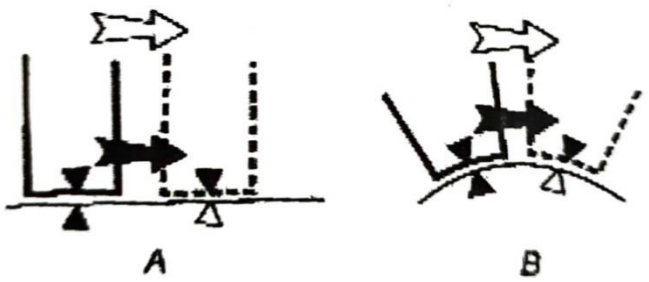


Fig.3. *Alunecarea unei suprafețe articulare pe alta.*

Fig. 3*. Sliding of one articular surface on another.*

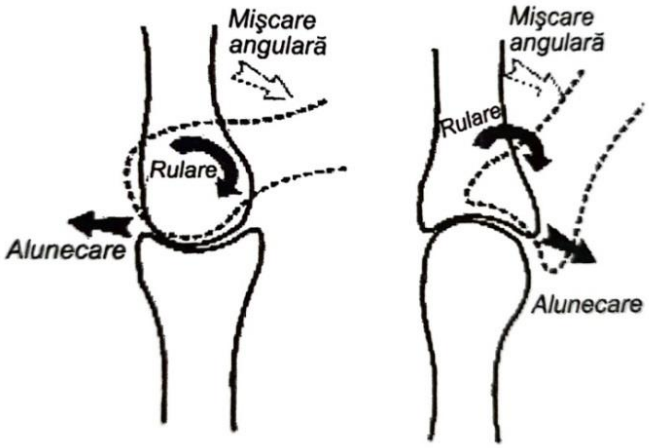


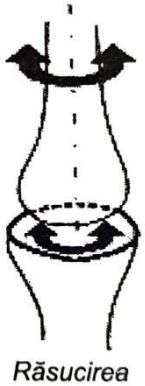
Fig.4. *Regula concavității – convexității.*

Fig. 4. *Concavity-convexity rule.*

Alunecarea este cea mai utilizată în tehnicile de amplitudă a mișcării, pentru refacerea jocului articular neavând contraindicații. Rularea și alunecarea este o bună tehnică pentru creșterea amplitudinii de mișcare.

3. *Răsucirea* este o rotație, respectiv a capului osos articular, în jurul axului longitudinal al osului (Fig.5).

Prin răsucire un punct de pe suprafața care se rotește, realizează un arc de cerc mai mare sau mai mic în funcție de gradul răsucirii. În cadrul activităților fizice este frecvent utilizat.



Sliding is the most used in range of motion techniques, for restoring joint play, having no contraindications. Rolling and sliding is a good technique for increasing range of motion.

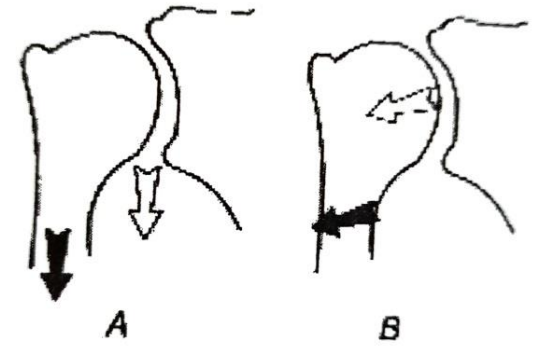
3. Spinning is a rotation, respectively of the articular bone end, around the longitudinal axis of the bone (Fig.5).

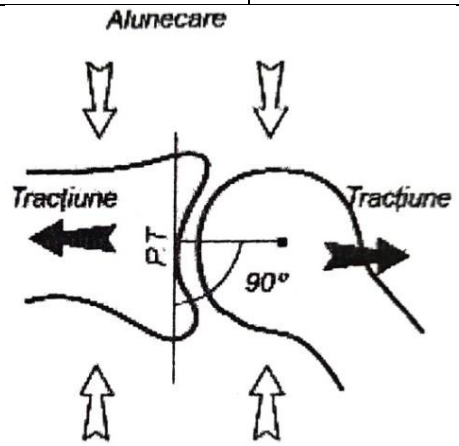
By spinning a point on the rotating surface, it makes a larger or smaller arc of a circle depending on the degree of twist. It is frequently used in physical activities.

Fig.5.*Răsucirea/* ***Fig. 5****. Spinning*

4. *Compresia* este o mișcare de apropiere a capetelor osoase articulare

4. *Compression* is a movement of bringing the articular bone ends

cu micșorarea spațiului articular. Ea apare: în încărcarea articulară cum ar fi poziția ortostatică pentru articulațiile portante; - în contracția mușchilor care traversează o articulație se realizează o presiune de compresie denumită os - pe os; - în momentul rulării osului pe partea de angulare; - la asimetrii articulare. Compresia are valoare la forța musculară prin intermediul reflexelor proprioceptive articulare.	together with the reduction of the joint space. It occurs: in joint loading such as the orthostatic position for weight-bearing joints; - in the contraction of the muscles that cross a joint, a compression pressure called bone - on the bone is achieved; - when rolling the bone on the angulation side; - to articular asymmetries. Compression has value in muscle strength through joint proprioceptive reflexes.
5. *Tracțiunea.* Mișcarea de separare a capetelor osoase nu se produce spontan decât în situații speciale. Este aplicată în refacerea jocului articular pentru facilitatea altei mobilizări cu efect bun antialgic mai ales a face strechingul mai suportabil. Atragem atenția că o corectă tracțiune pentru decoaptarea capetelor osoase nu se face întotdeauna în axul longitudinal al osului, ca exemplu, articulația scapulo-humerală (Fig.6). Procesele inflamaturii articulare beneficiază în mod evident de tracțiuni prelungite în timp.	5. *Traction.* The separation movement of the bone ends does not occur spontaneously except in special situations. It is applied in the restoration of joint play to facilitate another mobilization with a good anti-algesic effect, especially to make stretching more bearable. We draw attention to the fact that a correct traction for decoupling the bone ends is not always done in the longitudinal axis of the bone, for example, the scapulo-humeral joint (Fig. 6). The processes of joint inflammation obviously benefit from prolonged traction over time.
	
Fig.6. *Tracțiunea./* ***Fig. 6.*** *Traction.*	
A – Tracțiunea în axul humerul determină alunecare; **B** – Tracțiunea pentru decoaptare.	**A** – Traction in the humerus shaft causes sliding; **B** – Traction for decoupling.
Direcția de mișcare a mobilizării să țină	The movement direction of the

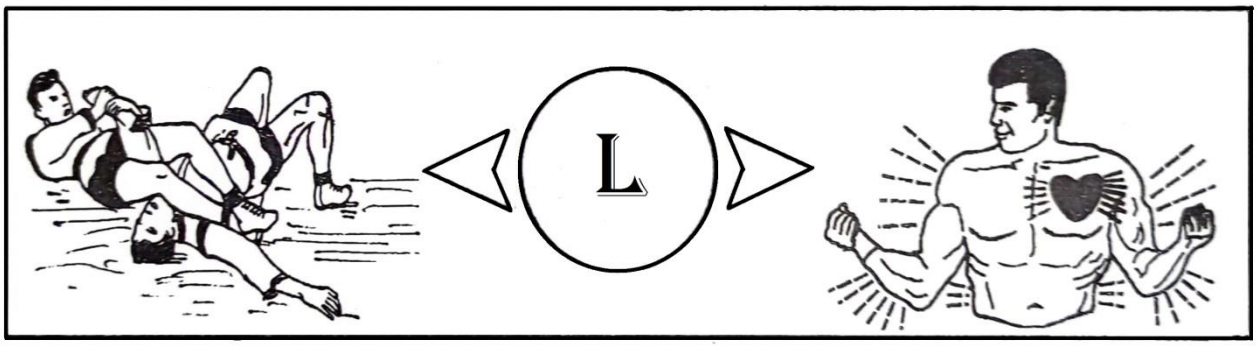
seama de „planul de tratament” (Fig.7), adică să fie paralelă cu el în mișcarea de alunecare și perpendiculară în cazul tracțiunii.	mobilization should take into account the "treatment plane" (Fig. 7), that is, be parallel to it in the sliding movement and perpendicular in the case of traction.
	
Fig.7. *Direcția de aplicare a glisării și tracțiunii în raport cu planul de tratament (P.T.).*	***Fig. 7.*** *The direction of application of sliding and traction relative to the plane of treatment (P.T.).*
Jocul articular fiziologic are următoarele efecte: a) asigură mișcările segmentelor în articulațiile periferice; b) reprezintă un permanent stimul biologic trafic articular printr-o repartiție fiziologică a lichidului sinovial protejând astfel cartilajul și fibrocartilajul intraarticular; c) menține prezente impulsurile aferente ale feedbackului proprioceptiv de la nivel articular [38, p.151-155]. **Jocul didactic** – reprezintă o metodă de învățământ în care predomină acțiunea didactică simulară. Această acțiune valorifică la nivelul instrucției finalitățile adaptative de tip recreativ proprii activității umane, în general, în anumite momente ale evoluției sale ontogenetice, în mod special. Această metodă dinamizează acțiunea didactică prin intermediul motivațiilor ludice care	*Physiological joint play* has the following effects: a) ensures the movements of the segments in the peripheral joints; b) represents a permanent biological stimulus for joint traffic through a physiological distribution of synovial fluid, thus protecting cartilage and intra-articular fibrocartilage; c) keeps present the related proprioceptive feedback impulses from the joint level [38, p.151-155]. **Didactic game** - represents an educational method in which simulative didactic action predominates. This action capitalizes on the level of instruction the adaptive purposes of recreational type specific to human activity, in general, at certain moments of its ontogenetic evolution, in particular. This method energizes the didactic action by means of playful motivations that are subordinate to the activity of

sunt subordonate activității de predare-învățare-evaluare într-o perspectivă pronunțat formativă. Criteriile de clasificare a jocurilor didactice: - *după obiectivele prioritare:* jocuri senzoriale (auditive, vizuale, motorii, tactile), jocuri de dezvoltare a limbajului, jocuri de stimulare a cunoașterii interactive; - *după conținutul instruirii:* jocuri de mișcare (forță, viteză, rezistență, coordonare, voletive); - *după forma de exprimare:* jocuri de orientare, de sensibilizare, conceptuale, jocuri – ghicitori; - *după resursele folosite:* jocuri de bază, de întrebări, pe bază de fișe individuale, jocuri pe calculator; - *după regulile instituite:* reguli transmise prin tradiție, cu reguli inventate, spontane, reguli protocolare; - *după competențele formate psihofizice stimulate:* jocuri de mișcare, jocuri de atenție, de creație, de gândire, de memorie, de imaginație cu spirit de competiție [40, p.210]. *Jocul de rol* – reprezintă o formă de aplicare și utilizare în învățământ a psihodramei – metodă psihoterapeutică creată de J.B.Moreno în anul 1921 – și intră în circulație mai ales după anul 1934. Face parte din categoria metodelor active de predare – învățare și se bazează pe simularea unor funcții, relații, activități, fenomene, sisteme etc. Prin aplicarea acestei metode, elevii, studenții devin *„actori”* ai vieții sociale, este *„util să joace”* rolurile	teaching-learning-evaluation in a pronounced formative perspective. The criteria for classifying didactic games: - *according to the priority objectives:* sensory games (auditory, visual, motor, tactile), language development games, interactive knowledge stimulation games; - *according to the content of the training:* movement games (strength, speed, resistance, coordination, willpower); - *according to the form of expression*: orientation, awareness-raising, conceptual games, riddle games; - *according to the resources used*: basic games, question games, based on individual cards, computer games; - *according to established rules*: rules handed down by tradition, with invented, spontaneous rules, protocol rules; - *according to the stimulated psychophysical skills:* games of movement, games of attention, creation, thinking, memory, imagination with competitive spirit [40, p.210]. *The role-playing game* - represents a form of application and use in education of psychodrama - a psychotherapeutic method created by J.B. Moreno in 1921 - and came into circulation especially after 1934. It is part of the category of active teaching-learning methods and is based on simulation of functions, relationships, activities, phenomena, systems, etc. By applying this method, students become "*actors"* of

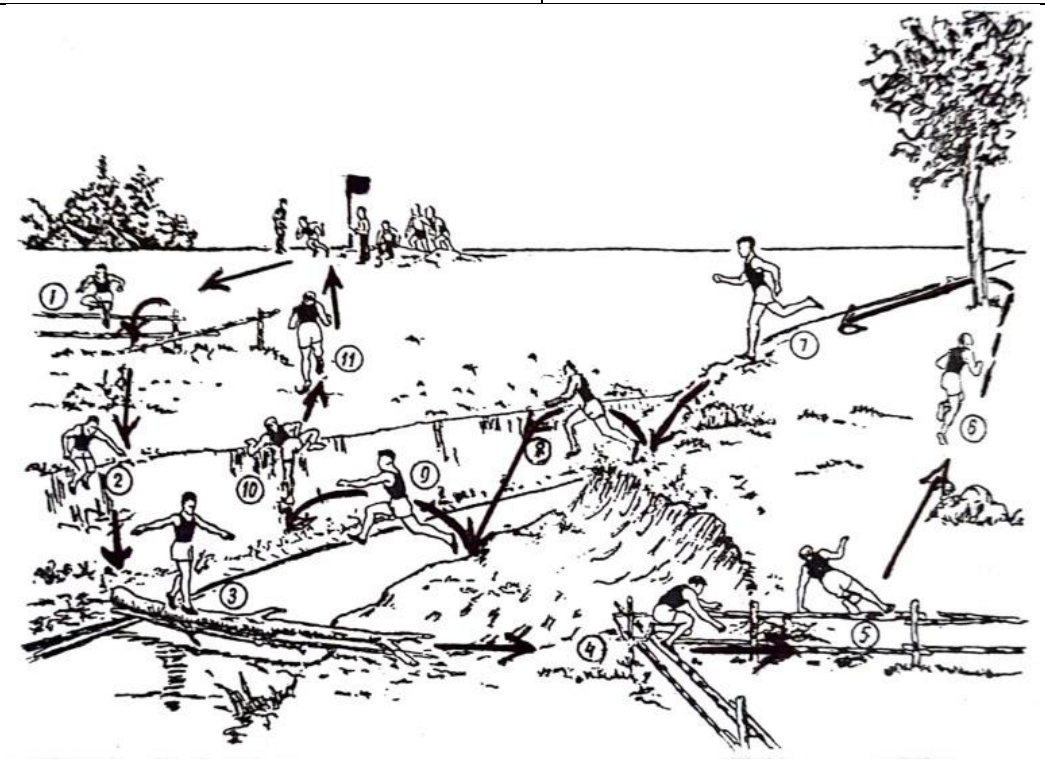
corespunzătoare, formându-și anumite competențe, abilități, atitudini, comportamente, convingeri etc. În proiectarea, pregătirea și utilizarea jocului de rol se parcurg următoarele etape metodice: 1. Identificarea situației interumane care se pretează la simulare prin joc de rol și care să corespundă obiectivului urmărit, respectiv comportamentelor, competențelor, abilităților. 2. Modelarea situației și proiectarea scenariului. 3. Alegerilor partenerilor și instruirea lor. 4. Învățarea individuală a rolului de către fiecare participant. 5. Interpretarea rolurilor de către toți participanții. 6. Dezbaterea cu toți participanții a modului de interpretare și reluarea secvențelor. În practica instruirii de diferite discipline de învățământ se pot utiliza jocuri de rol de multe tipuri: 1. *Jocuri de rol cu caracter general:* 1.1. *Jocuri cu reprezentare a structurilor*, care ajută subiecții să înțeleagă modul de funcționare a unor structuri organizatorice integrate într-un sistem sportiv, metodico-biologic, terapiei ocupaționale etc. 1.2. *Jocul de decizie* care constă în stimularea unor contexte situaționale în care subiecții trebuie să ia o decizie importantă. 1.3. *Jocul de arbitraj*, care facilitează	social life, it is "*useful to play*" the appropriate roles, forming certain skills, abilities, attitudes, behaviors, beliefs, etc. The following methodical stages are followed in the design, preparation and use of the role-playing game: 1. Identifying the interpersonal situation that lends itself to simulation through role play and that corresponds to the objective pursued, respectively the behaviors, skills, abilities. 2. Situation modeling and scenario design. 3. Choice of partners and their training. 4. Individual learning of the role by each participant. 5. Role playing by all participants. 6. Debating with all participants how to interpret and replay the sequences. Role-playing games of many types can be used in the practice of teaching different educational subjects: 1. *General role-playing games:* 1.1. *Games with representation of structures*, which help the subjects to understand the functioning of some organizational structures integrated in a sports, methodical-biological system, occupational therapy, etc. 1.2. *The decision game* that consists in stimulating some situational contexts in which the subjects have to make an important decision. 1.3. *The arbitration game*, which facilitates the development of

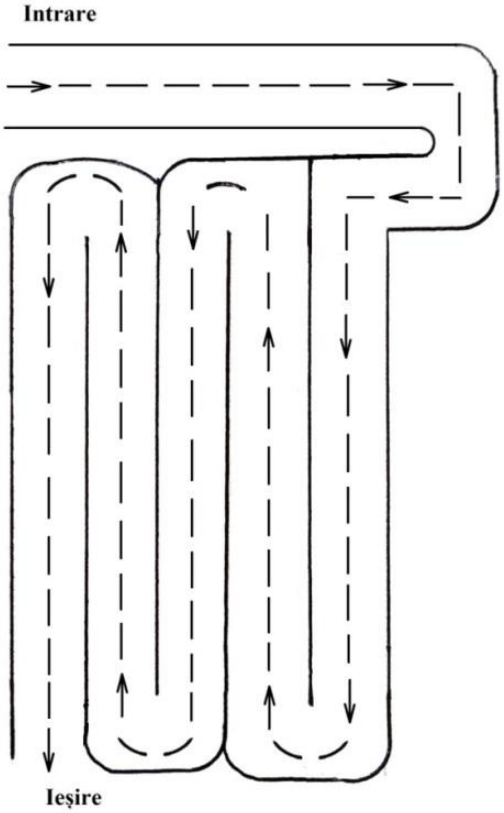
dezvoltarea capacităților de înțelegere, mediere și soluționare a problemelor conflictuale care apar între persoane. 1.4. *Jocul de competiție* (de obținere a performanțelor) constă în simularea obținerii unor performanțe de învingere a unui adversar real sau imaginar. 2. *Jocuri de rol cu caracter specific*. 2.1. *Jocul de-a ghidul și vizitatori*, în care profesorul proiectează o activitate ipotetică, vizitarea unui obiectiv socio-cultural, sportiv, laborator cu aparate de testare etc. Elevii, studenții sunt repartizați în câteva grupuri și liste distribuie roluri, fie de ghizi, fie de vizitatori. 2.2. *Jocul de negociere*, care și-a dovedit utilizarea în simularea operațiilor de vânzare-cumpărare, a tranzacțiilor comerciale și financiar-bancare, contribuind la dezvoltarea capacităților de negociere a celor care vor lucra în domeniul corespunzător [32, p.264-268]. **Judecata psihopedagogică** – reprezintă o etapă fundamentală în cadrul activității instructiv-educative, echivalentă operației de apreciere a rezultatelor obținute în formare profesională. Judecata nu se poate exercita fără un minimum de inteligență și de cunoaștere științifică psihopedagogică. În domeniul educației fizice și sportului este un proces de cunoaștere a disciplinelor medico-biologice și teoriei disciplinelor sportive. Judecata psihopedagogică poate fi privită ca un act de gândire logică care	capacities for understanding, mediation and resolution of conflicting issues that arise between people. 1.4. *The competition (achievement) game* consists of simulating the achievement of defeating a real or imaginary opponent. 2. *Role-playing games with a specific character*. 2.1. *The game of guide and visitors*, in which the teacher designs a hypothetical activity, visiting a socio-cultural objective, sports, laboratory with test equipment, etc. Pupils, students are divided into several groups and lists distribute roles, either guides or visitors. 2.2. *The negotiation game*, which has proven its use in the simulation of sales-purchase operations, commercial and financial-banking transactions, contributing to the development of the negotiation capabilities of those who will work in the corresponding field [32, p.264-268]. **The psycho-pedagogical judgment** - represents a fundamental stage in the instructive-educational activity, equivalent to the assessment operation of the results obtained in professional training. Judgment cannot be exercised without a minimum of intelligence and psycho-pedagogical scientific knowledge. In the field of physical education and sports, it is a process of knowledge of medical-biological disciplines and the theory of sports disciplines. The psycho-pedagogical judgment can be seen as an act of logical

constă în formarea unei opinii, a unei idei în funcție de care se reglează conduita în cazul când nu se poate găsi o raportare sigură a progresului, capabile să asigure stimularea activității. Judecata psihopedagogică poate fi privită ca evaluare a unor comportamente și situații instructiv-educative, sunt vizate valorile metodelor de predare-învățare, a mijloacelor la nivelul unor acțiuni de formare și nu în ultimul rând, prognoza activității educaționale, luând în considerație împrejurările, situațiile în care se organizează activitățile.	thinking that consists in the formation of an opinion, an idea according to which conduct is regulated in the event that a reliable progress report cannot be found, capable of ensuring the stimulation of activity. The psycho-pedagogical judgment can be seen as an evaluation of some instructive-educational behaviors and situations, the values of the teaching-learning methods, the means at the level of training actions and last but not least, the forecast of the educational activity, taking into account the circumstances, the situations in which activities are organized.
Jurământ – angajament solemn, exprimat, printr-o anumită formulă, prin care cineva (sportivul, medicul, militarul etc.) se obligă să-și facă datoria (față de popor, față de juriu, în cadrul jocurilor olimpice, față de stat etc.). Este o promisiune, făgăduiala solemnă de a păstra legea, anume fapte, drepturi și obligații cu justețe.	**Oath** – solemn commitment, expressed, through a certain formula, by which someone (athlete, doctor, military, etc.) undertakes to perform his duty (to the people, to the jury, during the Olympic games, to the state, etc..). It is a promise, the solemn promise to keep the law, namely deeds, rights and obligations with justice.
Juriu – comisie de specialiști desemnată pentru clasificarea candidaților sau a concurenților și pentru decernarea unor premii la concursuri, competiții științifice, competiții cultural-artistice, succese obținute în activități didactice și a.	**Jury** – committee of specialists appointed for the classification of candidates or competitors and for the awarding of prizes at contests, scientific competitions, cultural-artistic competitions, successes achieved in teaching activities etc.
Juvenil, ă – care aparține tinereții, specific tinereții; tineresc.	**Juvenile –** belonging to youth, specific to youth; youthful.



Labirint – încâlcitură de drumuri (traseu) special amenajat pe care trebuie să-l parcurgă concurenții la o probă sportivă, în care orientarea este extrem de dificilă. Se practică labirintul în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport îndeosebi la fotbal, baschet, gimnastică pentru dezvoltarea capacităților de orientare în spațiu, formând deprinderi specifice de forță, viteză, rezistență, ritmul mișcării la alergări, sărituri și aruncări în cadrul exercițiilor cu caracter aplicativ, cu transport de greutăți, alte obiecte portative specifice.	**Labyrinth** – specially designed tangle of paths (route) that competitors must go through in a sports event, in which orientation is extremely difficult. The labyrinth is practiced in the physical education and sports lessons, especially in football, basketball, gymnastics, for the development of spatial orientation capabilities, forming specific skills of strength, speed, resistance, the rhythm of movement in running, jumping and throwing within the exercises of an applicative nature, with weights, other specific portable objects.





Se folosesc şi în bateriile de teste de inteligență, pentru stabilirea gradului de dezvoltare perceptivă și previziune concretă, simț de orientare tehnico-tactică într-o ramură de sport. Labirintul poate fi utilizat în parcuri de odihnă, în pădure, prin sat, ca metodă instructiv-educativă pentru alergări la diferite distanțe, începând cu elevii claselor primare de 30m și finisând cu clasele liceale 1500-2000m, inclusiv joc turistic între echipe organizat în timp și spațiu determinat, păstrând securitatea de protecție a sănătății subiecților. **Laborator** – reprezintă instituția reprezentativă pentru activitatea de cercetare științifică. Denumirea acestuia are etimologie latinească *labor,* - are „activitate”, „lucru”, „muncă cu efort”. El este spațiul destinat desfășurării activității de cercetare științifică. Acest	They are also used in intelligence test batteries, to establish the degree of perceptive development and concrete foresight, sense of technical-tactical orientation in a sports branch. The labyrinth can be used in recreation parks, in the forest, through the village, as an instructive-educational method for running at different distances, starting with primary school pupils 30m and finishing with high school classes 1500-2000m, including tourist game between teams organized in time and determined space, keeping the subjects' health protection security. **Laboratory** – represents the representative institution for scientific research activity. Its name has Latin etymology *labor,* - has "activity", "work", "work hard". It is the space intended for carrying out scientific research. This term designates

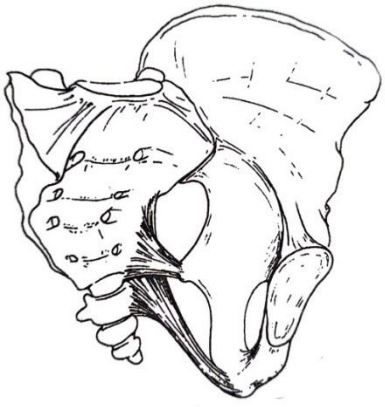
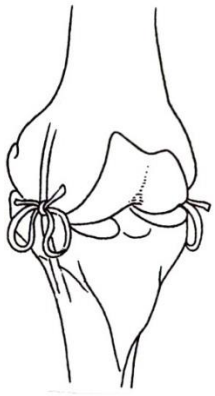
termen desemnează activități specifice unor științe concrete (laboratorul de biochimie, de fiziologie, medico-biologic, de gimnastică, sporturilor de lupte, atletism, jocuri sportive, natație, biomecanică etc.). Laboratorul reprezintă *spațiul experimental* care cuprinde obiectivele, fenomenele, acțiunile sau manifestările ce reprezintă „teme de cercetare științifică”. Spațiul experimental, al laboratorului, este cel în care sunt incluși cercetătorul cu echipa de cercetare științifică, metodele și tehnicile de lucru, spațiul de efectuare a experimentului sau de reproducere a fenomenelor naturale. Orice laborator cuprinde: a) un șef de laborator; b) un stil de muncă în cercetare; c) un stil de gândire științifică; d) o anumită specializare cu profilul activității; e) dispune de tehnică și aparatură specială de cercetare științifică; f) dispune de un material de informații științifice în domeniu respectiv de cunoaștere; g) laboratorul răspunde unor nevoi sociale imediate sau de perspectivă, teoretice sau practic – aplicative, având un colectiv de specialiști profilați pe cercetarea în domeniu [17, p.375-376]. **Lateralitatea** este o expresie a dezvoltării asimetrice, trăsătura fundamentală a proceselor implicate în dezvoltare, dar și tendința permanentă spre armonizare organizată a intercorelării diferitor structuri și funcții psihofiziologice. Asimetria bilaterală funcțională	activities specific to concrete sciences (biochemistry, physiology, medico-biological laboratory, gymnastics, wrestling sports, athletics, sports games, swimming, biomechanics, etc.). The laboratory represents the *experimental space* that includes the objectives, phenomena, actions or manifestations that represent "scientific research topics". The experimental space, of the laboratory, is the one in which the researcher and the scientific research team, the working methods and techniques, the space for conducting the experiment or reproducing natural phenomena are included. Any laboratory includes: a) a laboratory head; b) a research work style; c) a style of scientific thinking; d) a certain specialization with the activity profile; e) has special scientific research technique and equipment; f) has a material of scientific information in the respective field of knowledge; g) the laboratory responds to immediate or perspective social needs, theoretical or practically - applied, having a team of specialists profiled in the field research [17, p.375-376]. **Laterality** is an expression of asymmetrical development, the fundamental feature of the processes involved in development, but also the permanent tendency towards organized harmonization of the intercorrelation of different psychophysiological structures and functions. Bilateral manual functional

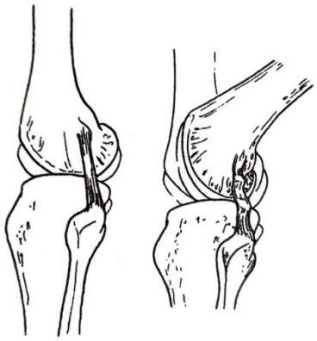
manuală, a ochilor, în genere predominația funcțională a unei părți a corpului asupra alteia pune unele probleme în procesul instructiv-educativ în cadrul disciplinei educație fizică și sport. La învățarea exercițiilor la aparatele de gimnastică, îndeosebi acrobatice, salto grupat sau extens cu întoarceri la 360^0-720^0, unde nu este clară dominația stânga sau dreapta. Pe parcurs, profesorul-antrenor studiază problema și corectează procesul de învățare. O leziune cerebrală a emisferei stângi sau drepte este însoțită de tulburări diferite. Oscilația cerebrală se află sub „Control motor" care se definește ca „abilitatea de a realiza ajustări ale posturii dinamice și a regla mișcările corpului și membrelor" [38, p.411]. **Lectura** – reprezintă o metodă ce vizează formarea și cultivarea spiritului de cunoaștere științifică care presupune atingerea obiectivelor psihopedagogice evocate anterior și perfecționarea lor în sensul educației permanente și al autoinstruirii, care predomină acțiunea de comunicare scrisă prin dobândirea unor tehnici intelectuale specifice. Este un procedeu *„munca cu cartea"* respectiv a *„muncii cu manualul"* destinate special învățării. **Lecție** – reprezintă un program curricular didactic, bazat pe „un sistem de acțiuni speciale și bine structurate și argumentate" în funcție de obiectivele	asymmetry, of the eyes, generally the functional predominance of one part of the body over another poses some problems in the instructive-educational process within the discipline of physical education and sports. When learning exercises on gymnastic apparatus, especially acrobatic, group or extensive somersaults with turns at 360^0-720^0, where left or right dominance is not clear. Along the way, the teacher-coach studies the problem and corrects the learning process. A brain lesion of the left or right hemisphere is accompanied by different disorders. Brain oscillation is under "Motor Control" which is defined as "the ability to make dynamic postural adjustments and regulate body and limb movements" [38, p.411]. **Reading** - is a method aimed at the formation and cultivation of the spirit of scientific knowledge, which involves achieving the previously mentioned psycho-pedagogical objectives and perfecting them in the sense of permanent education and self-instruction, which predominates in the action of written communication through the acquisition of specific intellectual techniques. It is a method of "working with the book" or "working with the manual" specifically intended for learning. **Lesson** - represents a didactic curricular program, based on "a system of special and well-structured and argued actions" according to the

generale și specifice ale procesului de învățământ operaționalizate adecvat la nivelul unităților de învățare și întregului colectiv de elevi/studenți/ masteranzi etc., într-o atmosferă de lucru corespunzător disciplinei de învățământ conform unor criterii: de competențe, performanței profesionale, performanței sportive etc. organizate frontal, pe grupe, pe subgrupe, în perechi și individual.	general and specific objectives of the educational process adequately operationalized at the level of the learning units and the entire group of pupils/students/masters, etc., in a working atmosphere corresponding to the educational discipline according to certain criteria: skills, professional performance, sports performance, etc. organized frontally, by groups, by subgroups, in pairs and individually.
Legătură – mod în care se corelează forțele fizice și psihice ce evidențiază valori fundamentale pentru existența umană – sănătatea fizică, trăinicie, forța energetică și psihică, psihoenergetică având obiectivul – cheie educația psihofizică: formarea – dezvoltarea conștiinței psihofizice, printr-o cultură (psihică și fizică, medicală, igienico – sanitară, sportivă) adecvată.	**Bond** - the way in which the physical and mental forces are correlated that highlight fundamental values for human existence - physical health, vitality, energetic and psychic force, psychoenergetic having the objective - key psychophysical education: training - the development of psychophysical consciousness, through a culture (psychic and physical, medical, hygienic - sanitary, sports) appropriate.
Ca obiective psihopedagogice specifice educației psihofizice pot fi formarea – dezvoltarea conștiinței psihofizice teoretice și cele practice care sunt în strânsă legătură, în vederea activităților sportive, bazate pe antrenament sportiv. Ea ridică probleme de educație psihofizică specială ce vizează:	As psycho-pedagogical objectives specific to psycho-physical education can be the formation - the development of theoretical and practical psycho-physical consciousness that are closely related, in view of sports activities, based on sports training. It raises issues of special psychophysical education aimed at:
a) caracteristicile psihologice ale activității sportive: psihomotricitatea, capacitatea motrică, agresivitatea sportivă;	a) psychological characteristics of sports activity: psychomotricity, motor ability, sports aggressiveness;
b) învățarea psihomotrică: rolul proceselor cognitive, procesul formării deprinderilor psihomotrice;	b) psychomotor learning: the role of cognitive processes, the process of forming psychomotor skills;
c) motivația activității sportive;	c) the motivation of sports activity;

d) aspecte psihologice a ramurilor sportive şi a formei sportive; e) competiția sportivă din perspectiva psihologică; f) echipa sportivă ca grup social; g) personalitatea antrenorului; h) stările psihice de limită: cauze, stresul, anxietatea competitivă; i) refacerea psihică a sportivului. Legătura psihofizică conține energie de legătură, energia eliberată la formare a unui sistem fizic, material. Între aceste două fenomene există o relație, o legătură universală de interdependență. Există și legătură inversă, coeziune inversă [29, p.230-235]. **Legile mișcării** – relația dintre forță și mișcare a fost analizată de Newton care a definit „legile mișcării” la nivelul conceptelor: legea inerției, legea accelerației, legea acției și reacției. a) *Legea inerției*: orice corp rămâne în starea sa de repaus sau mișcare uniformă în linie dreaptă dacă nu intervine o forță din afară care să-i schimbe starea. O forță poate să oprească, să pornească sau să schimbe o mișcare. b) *Legea accelerației*: a doua lege a lui Newton, este definită astfel: „schimbarea momentului corpului este proporțională cu forța aplicată și are loc în direcția în care vectorul forță acționează”. „Momentul” (G) este cantitatea de mișcare a unui corp la un moment dat și reprezintă procesul între masă (m) a corpului și velocitatea (v) a sa G=m*v.	d) psychological aspects of sports branches and sports shape; e) sports competition from a psychological perspective; f) sports team as a social group; g) the coach's personality; h) limit mental states: causes, stress, competitive anxiety; i) mental recovery of the athlete. The psychophysical bond contains binding energy, the energy released when a physical, material system is formed. Between these two phenomena there is a relationship, a universal bond of interdependence. There is also an inverse connection, inverse cohesion [29, p.230-235]. **Laws of motion** – the relationship between force and motion was analyzed by Newton who defined the "laws of motion" at the level of concepts: the law of inertia, the law of acceleration, the law of action and reaction. a) *Law of inertia:* any body remains in its state of rest or uniform motion in a straight line unless an external force intervenes to change its state. A force can stop, start, or change a motion. b) *The law of acceleration:* Newton's second law is defined as follows: "the change in the moment of the body is proportional to the applied force and occurs in the direction in which the force vector acts". "Momentum" (G) is the amount of motion of a body at a given moment and represents the process between the body's mass (m) and its velocity (v) G=m*v.

c) *Legea acției și a reacției*, cea de a treia lege newtoniană, definește realitatea că „orice acțiune determină o reacție opusă și egală”. Este interacțiunea între corpuri conceptuată ca pe o forță care are efecte asupra ambelor corpuri. Dacă facem o săritură am exercitat o forță (acție) asupra solului, iar acesta o reacție (forța) asupra noastră. Forțele sunt egale, dar opuse ca direcție, Accelerația fiecărui corp (al nostru și al pământului) depinde de masa fiecăruia. Este evident că accelerația corpului nostru care sare va fi infinit mai mare. De exemplu, la varietate de sărituri simple, sărituri de pe obstacole, sărituri acrobatice, sărituri cu sprijin etc. Forțele mișcării: greutatea corpului, reacția solului, reacția articulară, forța musculară, presiunea intrabdominală, rezistența fluidă, forța elastică și forța inerțială [38, p.233-235; 237-238].	c) *The law of action and reaction*, Newton's third law, defines the reality that "any action causes an opposite and equal reaction". It is the interaction between bodies conceptualized as a force that has effects on both bodies. If we jump, we exert a force (action) on the ground, and it exerts a reaction (force) on us. The forces are equal but opposite in direction, The acceleration of each body (ours and the earth) depends on the mass of each.It is obvious that the acceleration of our bouncing body will be infinitely greater. For example, in a variety of simple jumps, jumps over obstacles, acrobatic jumps, vaulting, etc. Movement forces: body weight, ground reaction, joint reaction, muscle force, intra-abdominal pressure, fluid resistance, elastic force and inertial force [38, p.233-235; 237-238].
Lexicografie – totalitatea dicționarelor (într-o țară, dintr-o epocă, dintr-un domeniu etc.).	**Lexicography** – all dictionaries (in a country, from an era, from a field, etc.).
Lexic – totalitatea cuvintelor dintr-o limbă, vocabular, glosar, dicționar. Cuvântul *dicționar* reprezintă opera *lexicografică*, cuprinzând cuvintele unei limbi ale unui domeniu de activitate, organizată într-o anumită ordine explicate în aceeași limbă sau traduse într-o limbă străină.	**Lexicon** – all the words in a language, vocabulary, glossary, dictionary. The word *dictionary* represents the *lexicographic* work, containing the words of a language of an activity field, organized in a certain order, explained in the same language or translated into a foreign language.
Incursiune în lexicografia biopsiho-pedagogică reprezintă acțiune de cercetare, de muncă amploare în scopul obținerii unor informații despre	*Incursion into biopsycho-pedagogical lexicography* is a research action, extensive work in order to obtain information about gymnastics, as a

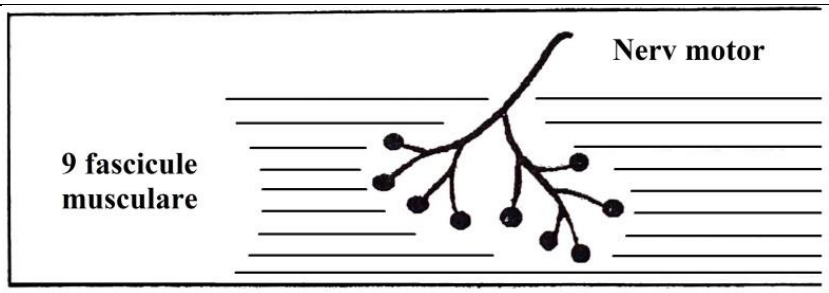
gimnastică, ca proces de dezvoltare istorică prin opera lexicografică al domeniului de activitate și explicație instructiv - educativă corespunzătoare.	process of historical development through the lexicographic work of the activity field, corresponding to instructional - educational explanation.
Ligament – fascicul de fibre conjunctive, tare și puțin elastic, care leagă între ele, în articulații diferite, părți ale scheletului osos sau care ajută la fixarea viscerelor. Este o bandă de țesut fibros care unește două oase învecinate. De cele mai multe ori este o îngroșare a capsulei, dar se poate afla și în exterior, și în interior.	**Ligament** - bundle of connective fibers, tough and slightly elastic, which connects parts of the bony skeleton in different joints or helps to fix the viscera. It is a band of fibrous tissue that joins two adjacent bones. Most often it is a thickening of the capsule, but it can be both outside and inside.
Exemplu: ligamente sacrosciatice din afara articulației sacroiliace.  Ca și capsula, ligamentele au un rol mecanic de fixare a articulației. (Este un rol pasiv: spre deosebire de mușchi, nu au posibilitatea de a se contracta).	*Example:* sacrosciatic ligaments outside the sacroiliac joint. Like the capsule, the ligaments have a mechanical role,fixing the joint. (It is a passive role: unlike muscles, they do not have the possibility to contract).
Prin urmare, sunt inextensibile – cu unele excepții, cum ar fi ligamentele galbene.	They are therefore inextensible – with some exceptions, such as the yellow ligaments.
Ligamentele sunt foarte bogate în receptori nervoși senzitivi care percep viteza, mișcarea, poziția articulației, precum și eventuale întinderi și dureri. Ei transmit în permanență aceste informații către  creier (care, drept răspuns, transmite mușchilor comenzi motorii). Este ceea	Ligaments are very rich in sensitive nerve receptors that perceive speed, movement, joint position, as well as possible stretches and pain. They constantly transmit this information to the brain (which, in response, transmits motor commands to the muscles). It is what what is called proprioceptive sensitivity. Despite this device, there are situations when an excessive

ce se numește sensibilitate proprioceptivă. În pofida acestui dispozitiv, sunt situații când o mișcare excesivă a articulației determină o întindere ligamentară, care produce o detensionare sau rupturi: este vorba despre entorsă (numită în mod obișnuit „luxație”). Însă ligamentele sunt întinse în unele poziții ale articulației și detensionate în alte poziții ale acestora.  *Exemplu:* ligamentul lateral extrem al genunchiului este întins în extensie și destins în flexie [5, p.24]. 	movement of the joint causes a ligamentous stretch, which produces a relaxation or tears: it is a sprain (commonly called a "sprain"). But the ligaments are stretched in some positions of the joint and relaxed in other positions. *Example:* the extreme lateral ligament of the knee is stretched in extension and stretched in flexion [5, p.24].
Caracterul mișcării depinde de configurația fețelor articulare ale oaselor, care formează articulația, tot așa cum și configurația fețelor articulare este determinată de caracterul mișcării. Ligamentele concurează la mișcarea fețelor articulare în jurul axului respectiv și de aceea sunt situate într-un mod corespunzător față de el, și anume: perpendicular pe axul de rotație și în planul mișcării. Vindecarea după ruptura ligamentară reparată chirurgical (capetele ligamentului puse în contact și bine mobilizate), este mult mai bună,	The character of the movement depends on the configuration of the articular faces of the bones that form the joint, just as the configuration of the articular faces is determined by the character of the movement. The ligaments compete in the movement of the articular surfaces around the respective axis and therefore are located in a corresponding way to it, namely: perpendicular to the axis of rotation and in the plane of movement. Healing after surgically repaired ligament rupture (ligament ends put in contact and well mobilized), is much better, with a small scar and a more

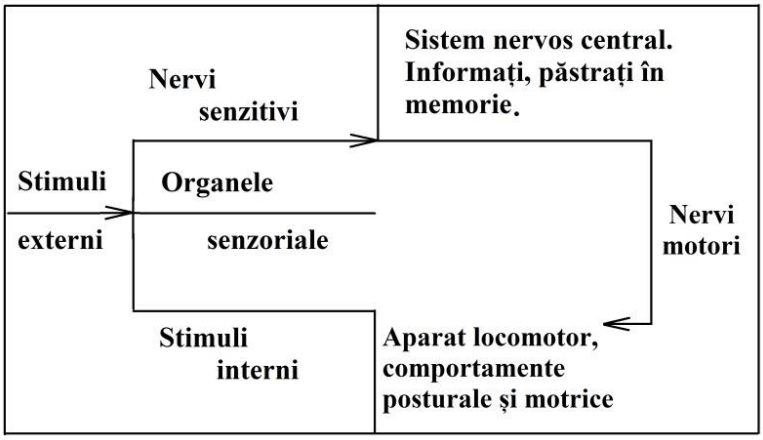
făcându-se cu o mică cicatrice și cu un grad mai important de regenerare [38, p.53-54].	important degree of regeneration [38, p.53-54].
Limbaj artistic – modalitate de comunicare specifică artei gimnasticii în care se exprimă forma mișcării, sentimentul, efectul mișcării, competența artistică, expresivitatea, creația artistică, de a exprima clar ideile prin mijloacele de mișcări corect utilizate numită „performanță” în compoziție prin care se exprimă comunicarea nonverbală, gestica mișcării, mimica, postura, direcția privirii, zâmbetul asociate cu acompaniamentul muzical.	**Artistic language** – communication method specific to the art of gymnastics in which the form of movement, feeling, effect of movement, artistic competence, expressiveness, artistic creation are expressed, to clearly express ideas through the means of movements correctly used called "performance" in composition through which communication is expressed non-verbal, movement gesture, mimicry, posture, gaze direction, smile associated with musical accompaniment.
Limbaj științific – domeniu exprimat printr-un vocabular de specialitate, reprezentând un anumit tip de limbaj capabil să-l denumească și să-i comunice conținutul acestui domeniu, dar și să-l definească și să-i fixeze caracteristicile acestuia. Limbajul științific exprimă, pe de o parte, conținutul domeniului științific respectiv, iar pe de altă parte exprimă *„ce și cum gândește”* cercetătorul respectiv despre „obiectul cunoașterii” sale. Se stabilește în felul acesta, prin intermediul *cuvântului*, o relație directă între *obiectul cunoașterii* și *gândirea științifică*. Limbajul științific este un *„instrument de cunoaștere”*, o „formă de exprimare a gândirii cunoscătoare”, are trei aspecte: a) limbajul empiric; b) limbajul conceptual. Orice limbaj științific este completat cu c) limbajul didactic care	**Scientific language** – field expressed through a specialized vocabulary, representing a certain type of language capable of naming and communicating the content of this field, but also defining it and fixing its characteristics. Scientific language expresses, on the one hand, the content of the respective scientific field, and on the other hand, it expresses *"what and how"* the respective researcher thinks about his "object of knowledge". In this way, through *the word*, a direct relationship is established between *the object of knowledge and scientific thinking.* Scientific language is a *"knowledge tool"*, a "form of expression of knowledgeable thinking", it has two aspects: a) empirical language; b) conceptual language. Any scientific language is complemented by the c) didactic language that

„comunică” și „explică” conținuturile teoretice și experimentale ale unui domeniu de cunoaștere științifică care redă impresiile despre obiectul concret și ideile despre obiectul cercetat, ale interiorizării acestuia, includerii sale în câmpul rațiunii „care-l gândește”, transformând „imaginile percepute” în „idei conceptualizate” [17, p.263-274]. **Limitarea amplitudinii de mișcare (AM)** – reprezintă deficitul neuromuscular, pierderea de mobilitate articulară, se referă la mișcarea activă, mișcarea pasivă sau activă. Pierderea realizată de cauze periferice articulare și periarticulare conjunctive (ligamente, tendoane, fascii, conjunctivul muscular) și pielii. Limitarea AM se datorează țesutului moale pot fi extrem de variate, de la boli generale care cer repaus absolut (insuficiență cardiacă, respiratorie etc.), sau nu permit mișcarea datorită durerilor „inflamației” etc. (ca în poliartrite reumatoide, spondilar-tropatii, polimiozite etc.) până în stări patologice locale (traumatisme, ischemic, inflamație, spasm muscular, scădere de forță musculară, edeme, arsuri etc.), prin stilul de viață, limită la sedentări, lipsa de flexie, extensie, abducție. Limita AM de cauză osoasă, de cauză capsulară, datorită blocării jocului articular, dificil de recuperat. În acest caz trebuie utilizate metode kinetice speciale [38, p.130-135]. În afară de mișcările voluntare, fiziologice, mișcări oscilatorii sau pendulare, există intracapsular o serie de mișcări ale	"communicates" and "explains" the theoretical and experimental contents of a scientific knowledge field that reproduces the impressions about the concrete object and the ideas about the researched object, its internalization, its inclusion in the field of reason "that thinks it", transforming "perceived images" into "conceptualized ideas" [17, p.263-274]. **Limiting the range of motion (RM)** – represents neuromuscular deficit, loss of joint mobility, refers to active movement, passive or active movement. The loss achieved by peripheral articular and periarticular connective tissue (ligaments, tendons, fascia, muscular connective tissue) and skin causes. RM limitation due to soft tissue can be extremely varied, from general diseases that require absolute rest (cardiac, respiratory failure, etc.), or do not allow movement due to "inflammation" pains, etc. (as in rheumatoid polyarthritis, spondylar-tropathies, polymyositis, etc.) to local pathological conditions (trauma, ischemic, inflammation, muscle spasm, decrease in muscle strength, edema, burns, etc.), through lifestyle, limit to sitting, lack of flexion, extension, abduction. RM limit of bone cause, capsular cause, due to blocking of joint motion, difficult to recover. In this case, special kinetic methods must be used [38, p.130-135]. Apart from the voluntary, physiological movements, oscillatory or pendular movements, there are intracapsular a series of movements of the bone heads in relation to each other that form the "joint game" and

capetelor osoase în raport unul față de altul care formează „jocul articular” și care se produc în momentul mișcărilor oscilatorii [38, p.44].	which occur at the time of the oscillatory movements [38, p.44].
Locomotor – aparat locomotor alcătuit din sistemul osos și sistemul muscular. Funcția de susținere a corpului este asigurată de schelet, ale cărui diferite oase, cu puține excepții, sunt unite cu articulații. Stratul osos extern este compact și acoperit de periost, bogat în nervi și vase. Suprafața articulară a epifizelor (extremitățile oaselor) este acoperită de un strat cartilaginos neted și lipsit de vase sanguine. Pornind de la exteriorul spre interiorul osului, se constată că structura sa devine mai puțin compactă și mai spongioasă. În activitățile medulare se află măduva osoasă. Coloana vertebrală și articulațiile membrelor sunt puse în mișcare sau menținute în poziție de către mușchi, alcătuit din numeroase fibre musculare. Contracția musculară este reglată de sistemul nervos prin impulsuri nervoase emise de sistemul nervos central și transmise de nervii motori care ajung la mușchi. Fibrele nervilor motori se ramifică la nivelul mușchiului în plăci motorii terminale. Acestea se află în legătură cu un anumit număr de fascicule musculare.	**Locomotor** – locomotor apparatus made up of the bone system and the muscular system. The supporting function of the body is provided by the skeleton, whose various bones, with few exceptions, are joined by joints. The outer bone layer is compact and covered by periosteum, rich in nerves and vessels. The articular surface of the epiphyses (the ends of the bones) is covered by a smooth cartilaginous layer devoid of blood vessels. Starting from the outside towards the inside of the bone, it is found that its structure becomes less compact and more spongy. In the medullary activities is the bone marrow. The spine and the joints of the limbs are set in motion or held in position by muscles, made up of many muscle fibers. Muscle contraction is regulated by the nervous system through nerve impulses emitted by the central nervous system and transmitted by motor nerves that reach the muscles. Motor nerve fibers branch at the level of the muscle into terminal motor plates. They are connected to a certain number of muscle bundles.



Ramificarea nervului motor în plăci motor terminale	*Ramification of the motor nerve in terminal motor plates*



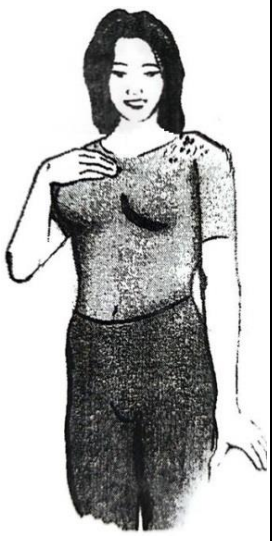
Nervi senzitivi și motori purtători de informații	*Sensitive and motor nerves carrying information*
Efortul activităților fizice reprezintă o solicitare foarte mare a organismului în general și a aparatului locomotor în special. Excitații din stimuli externi și interni se îndreaptă în două direcții: a) pe calea motricității reflexe elementare, spre neuronii motori din coloanele anterioare ale măduvei de unde pleacă impulsuri motorii pentru mușchi scheletici; b) spre segmentele superioare ale sistemului nervos central. Motricitatea organismului este coordonată de două sisteme: sistemul piramidal, care controlează motilitatea voluntară (proprietatea a unor organe cu musculatura netedă de a executa mișcări de contracție și de relaxare; motricitate) și sistemul extrapiramidal, care ține sub	The effort of physical activities represents a very high demand on the body in general and the locomotor system in particular. Excitations from external and internal stimuli pass in two directions: a) on the path of elementary reflex motility, to the motor neurons in the anterior columns of the spinal cord from where motor impulses for skeletal muscles depart; b) to the upper segments of the central nervous system. The body's motility is coordinated by two systems: the pyramidal system, which controls voluntary motility (the property of some organs with smooth muscles to perform contraction and relaxation movements; motility) and the extrapyramidal system, which

dependența sa tonusul muscular și motricitatea automată [43, p.233-235]. Controlul muscular, coordonarea și echilibrul alcătuiesc împreună „controlul motor” care se definesc ca „abilitatea de a realiza ajustări ale posturii dinamice și a regla mișcările corpului și membrelor” - a motricității organismului. **Locomoție** – deplasare, mișcare dintr-un loc în altul. Este activitatea fizică care schimbă permanent raportul între corp și mediul înconjurător. Modalitățile sunt multiple – săriturile, alergările, răsturnările, rostogolirile și alte activități dinamice în domeniul educației fizice și sportului. **Logic, ă** – știința a demonstrației, al cărei obiect este stabilirea condițiilor corectitudinii gândirii, a formelor și a legilor generale ale raționării corecte, conforme prin ordinea ideilor cu organizarea legică a realității obiective. Gândire justă în știință, a formelor gândirii. Implicarea logicii pedagogice în analiza activității de formare – dezvoltare permanentă a personalității evidențiază calitatea științei limbajului, comportamentului centrată asupra perfecționării comunicării și stimulării mecanismelor interne ale învățării prin valorificarea factorilor intelectuali. **Loisir** – *prima concepție* se referă la un timp determinat ce se acordă liber și poate fi consumat după bunul plac, se referă la recreere. *A doua concepție* se referă la acțiune și exprimă activitățile distractive (permise de legi și morală)	keeps under its dependence muscle tone and automatic motility [43, p.233-235]. Muscular control, coordination and balance together make up "motor control" which is defined as "the ability to make dynamic postural adjustments and regulate body and limb movements" - the body's motility. **Locomotion** – displacement, movement from one place to another. It is physical activity that permanently changes the relationship between the body and the environment. The ways are multiple – jumping, running, flipping, rolling and other dynamic activities in the field of physical education and sports. **Logical–** the science of demonstration, the object of which is to establish the conditions of the correctness of thinking, the forms and general laws of correct reasoning, conforming through the order of ideas to the legal organization of objective reality. Fair thinking in science, of the forms of thought. The involvement of pedagogical logic in the analysis of the training activity - permanent development of the personality highlights the quality of the science of language, behavior centered on the improvement of communication and the stimulation of the internal mechanisms of learning by capitalizing on intellectual factors. **Leisure –** *the first conception* refers to a certain time that is given freely and can be consumed at will, it refers to recreation. *The second conception* refers to action and expresses the fun activities (permitted by laws and

care se poate fi efectuate în timpul liber – activități extracurriculare de educație fizică și sport pentru relaxarea psihofizică. Este o scurtă pauză între orele de curs pentru o scurtă odihnă, a se liniști intelectual, moral și fizic, a se relaxa după o stare de oboseală.

Lovitura timusului (punctul Tarzan) – percutarea pieptului tinde să stimuleze energiile, să dea un impuls sistemului imunitar și să elibereze stresul. Este numită și „percutarea timusului”.

1. Pune degetele de la una sau de la ambele mâini în centrul sternului, pe timus.
2. Percutarea timp de aproximativ 20 de secunde, folosind degetul mare și toate celelalte degete.
3. În timp ce percutați, respiră încet și adânc – inspiră pe nas și expiră pe gură [18, p.182].



Lovitura lui Tarzan

Puteți percuta acest punct în orice moment al zilei, când simți nevoia unui impuls. Dacă folosiți mai multe degete pentru a percuta zona indicată, vei stimula punctul potrivit. Percutați cu siguranță să schimbe tiparele energetice ale corpului pentru sporirea sănătății, fără a produce durere.

Luptă – în termen grecesc „agon”, „întrecere” sau „athlon” luptă pentru premiu, exprimată prin joc. Animalele se luptă între ele, se mișcă, se bat, sar, se mișcă ritmic prin joc. Toate mișcările

morals) that can be carried out in free time – extracurricular activities of physical education and sports for psychophysical relaxation. It is a short break between classes for a short rest, to calm down intellectually, morally and physically, to relax after a state of fatigue.

Thymus Percussion (Tarzan point) – percussing the chest tends to stimulate energies, boost the immune system and release stress. It is also called "thymus percussion".

1. Place the fingers of one or both hands in the center of the sternum, on the thymus.
2. Percussion for about 20 seconds, using the thumb and all other fingers.
3. While percussing, breathe slowly and deeply – in through your nose and out by mouth [18, p.182].

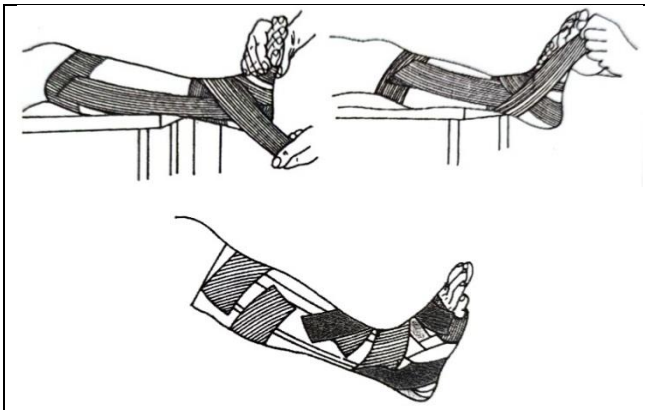
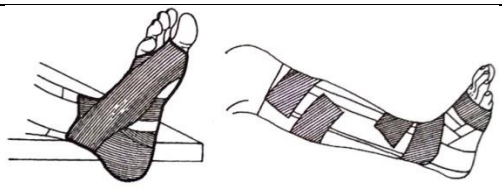
Tarzan's kick

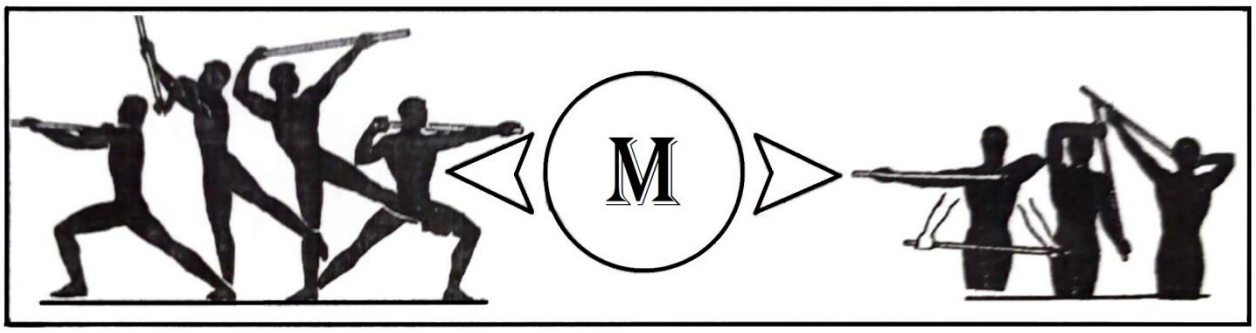
You can hit this point at any time of the day when you feel the need for a boost. If you use several fingers to strike the indicated area, you will stimulate the right point. Percussion is sure to change the body's energy patterns for increased health without causing pain.

Fighting - in the Greek term "agon", "race" or "athlon" fight for the prize, expressed by the game. Animals fight each other, move, fight, jump, move rhythmically through the game. All

jocului sunt o dovadă de vitalitate: ele dezvoltă funcțiile psihice, percepțiile, senzațiile, atenția, gândirea, imaginația, excită aparatul senzorial și pe cel motric, strâns legat de sănătate, de senzația puterii, a mulțumirii pentru înfrângerea unui obstacol, a superiorității asupra lumii înconjurătoare. Lupta era considerată ca exercițiu greu, fiind cel mai prețuit și cel mai iubit din pentatlon (program compus inaugurat la Jocurile Olimpice, în a XVIII-a Olimpiadă (anul 708) din alergare, săritură, aruncarea cu discul și a suliței, inclusiv lupta). Lupta ca disciplină sportivă este fundamentată teoretic și practic, formând astfel o știință cu principii, legi, reguli proprii ce exprimă relațiile sale interne. Sunt cunoscute variante de lupte la care se desfășoară competiții sportive, printre cele mai solicitate fiind judo-ul, luptele greco-romane și luptele libere, incluse în programul Jocurilor Olimpice. **Luxație** – deplasarea a extremităților osoase ale unei articulații din poziția obișnuită, însoțită de pierderea mișcărilor normale, ca urmare a unui efort dur și în afara limitelor de mișcare ale articulației respective; luxare, scrântitură, entorsă. Metode ajutătoare – activități facilitatoare de terapie ocupațională; a) exercițiile terapeutice; b) fizioterapia; c) ortezarea. Obiectivele exercițiilor terapeutice sunt: - creșterea forței și anduraței; - creșterea flexibilității (amplitudinii de	the movements of the game are evidence of vitality: they develop psychic functions, perceptions, sensations, attention, thinking, imagination, excite the sensory and motor apparatus, closely related to health, to the feeling of power, satisfaction for defeating an obstacle, superiority on the surrounding world. The fight was considered as a hard exercise, being the most valued and the most loved of the pentathlon (a composite program inaugurated at the Olympic Games, in the 18th Olympiad (year 708) running, jumping, throwing the discus and the javelin, including fighting). Fighting as a sports discipline is grounded theoretically and practically, thus forming a science with its own principles, laws, rules that express its internal relations. There are known variants of wrestling in which sports competitions are held, among the most requested are judo, Greco-Roman wrestling and freestyle wrestling, included in the program of the Olympic Games. **Sprain** – displacement of the bony extremities of a joint from its usual position, accompanied by the loss of normal movements, as a result of a hard effort and outside the limits of movement of the respective joint; dislocation, sprain. Helpful methods – occupational therapy facilitating activities; a) therapeutic exercises; b) physiotherapy; c) orthosis. The objectives of the therapeutic exercises are: - increasing strength and endurance;

mișcare); - creșterea coordonării și echilibrului; - creșterea fitness-ului cardiovascular și respirator. Obiectivele fizioterapiei pentru a mări efectele ocupaționale, vor fi utilizate: - crioterapia sub diverse forme de aplicare, procedee de obținere a temperaturilor joase, în apropiere de zero absolut, primul ajutor; - căldură (superficială și/sau profundă) după crioterapie. Electroterapia (stimulările neuromusculare, transcutanate, medie frecvență, curent galvanic pentru ionoforeză); - hidroterapia (baie cu vârtejuri); - fluidoterapia (introducerea membrului în tub special cu aer cald, tărâță de grâu); - masajul manual. În cazul luxației grave se utilizează ortezarea. *Ortezarea* – un dispozitiv adăugat corpului pentru a susține, a poziționa, a imobiliza, a corecta diformități, a asista forța musculară, a modifica tonusul muscular sau a promova mișcarea unor segmente. Există contenții suple (poziționarea și menținerea poziției a piciorului sau a brațului) adică flexibile, care prin extindere se fixează corect, cu bandaj elastic sau neelastic (contenție).	- increasing flexibility (range of motion); - increasing coordination and balance; - increasing cardiovascular and respiratory fitness. The objectives of physiotherapy to increase the occupational effects, will be used: - cryotherapy in various forms of application, procedures for obtaining low temperatures, close to absolute zero, first aid; - heat (superficial and/or deep) after cryotherapy. Electrotherapy (neuromuscular stimulation, transcutaneous, medium frequency, galvanic current for iontophoresis); - hydrotherapy (whirlpool bath); - fluid therapy (inserting the member into a special tube with hot air, wheat bran); - manual massage. In case of severe dislocation, orthosis is used. *Orthotic* – a device added to the body to support, position, immobilize, correct deformities, support muscle strength, modify muscle tone, or promote motion of segments. There are soft restraints (positioning and maintaining the position of the leg or arm), i.e. flexible, which by extension are fixed correctly, with elastic or non-elastic bandage (restraint).

	
Contenție suplă pentru o entorsă de gleznă (tehnica de aplicare).	*Flexible contention for a sprained ankle (application technique).*
Contenția are ca obiective: - prin poziționarea segmentului în „poziție scurtată” reduce starea de tensiune tisulară; - permite dezinflamarea în poziție corectă; - reduce durerile; - reduce deviațiile (picior subluxat); - blochează apariția edemului (acumulare de lichid seros în spațiile intercelulare ale organelor și țesuturilor) [9, p.486-490].	The contention has the following objectives: - by positioning the segment in a "shortened position" it reduces the state of tissue tension; - allows deflation in the correct position; - reduces pain; - reduces deviations (subluxated leg); - blocks the occurrence of edema (accumulation of serous liquid in the intercellular spaces of organs and tissues) [9, p.486-490].



Macronivel – reprezintă un subsistem al procesului de învățământ, prin care se măsoară și se apreciază eficiența acestuia, respectiv nivelul de atingere a finalităților educaționale prestabilite. Este un feedback global, sistemic și furnizează informații utile pentru stabilirea eficienței procesului sistemului de învățământ și pentru fundamentarea deciziilor de politică educațională. *La rang de micronivel* al activităților instructiv-educative concrete, evaluarea are scop cunoașterea randamentului școlar, respectiv a raportului dintre performanțele realizate și demonstrate de subiecți. Performanțele anticipate și proiectate de cadrul didactic, este un *feedback secvențial*, fiind legat nemijlocit de pedagogia învățării și autoînvățării optat pentru un anumit mod de organizare a procesului de învățământ, a pașilor care vor fi parcurși, ținându-se cont de condițiile instruirii, de resursele existente.	**Macro level** – represents a subsystem of the education process, through which its efficiency is measured and appreciated, respectively the level of achievement of the predetermined educational goals. It is a global, systemic feedback and provides useful information for establishing the efficiency of the education system process and for substantiating educational policy decisions. *At the micro level* of concrete instructional-educational activities, the evaluation aims to know the school yield, respectively the ratio between the performances achieved and demonstrated by the subjects. The performances anticipated and projected by the teaching staff, is a *sequential feedback*, being directly linked to the pedagogy of learning and self-learning, opting for a certain way of organizing the educational process, of the steps that will be taken, taking into account the training conditions, the resources existing.
Maestru, -ă – persoană cu calități excepționale și cu contribuții deosebit de valoroase într-un anumit domeniu de activitate (mai ales sportive) considerată, de obicei, model, creator de școală artistică în gimnastică, în sporturile de lupte, natație, haltere, atletism, jocuri	**Master** - a person with exceptional qualities and with particularly valuable contributions in a certain field of activity (especially sporty), usually considered a model, creator of an artistic school in gymnastics, in the combat sports, swimming,

sportive etc. la nivel național și internațional.	weightlifting, athletics, sports games, etc. at national and international level.
Magnet molecular – magnet care se datorește existenței unor curenți moleculari, sarcini magnetice. Fenomenele magnetice sunt strâns legate de cele electrice. Noțiunea de electricitate se referă deci la întregul ansamblu al fenomenelor electromagnetice, mișcarea particulelor electrice ale celulelor corpului uman, creează în jurul lor un câmp bioelectromagnetic – aura.	**Molecular magnet** – magnet that is due to the existence of molecular currents, magnetic charges. Magnetic phenomena are closely related to electrical ones. The notion of electricity therefore refers to the whole set of electromagnetic phenomena, the movement of the electric particles of the cells of the human body, creates around them a bioelectromagnetic field - the aura.
Maladia creativă – maladie ce se manifestă după perioade foarte intense angajării intelectuale în procese de descoperiri și de creație. Aceste maladii se aseamănă cu nevrozele banale. Tot o formă deosebită de maladie într-un fel de creativitate este *maladia inițierii* în forme de credințe, de crez care măresc și centrează întreaga activitate pe o tematică ce are efecte profunde de exaltare și de iluminare internă, ca act terapeutic.	**Creative illness** – illness that manifests itself after very intense periods of intellectual engagement in discovery and creation processes. These diseases are similar to common neuroses. Another special form of illness in a kind of creativity is the *illness of initiation* into forms of beliefs, creeds that increase and center the entire activity on a theme that has profound effects of exaltation and internal illumination, as a therapeutic act.
Când personalitatea creativă este impulsionată de asemenea motive, cu greu va sta să se gândească la urmările morale ale alegerii sale, iar prețul împătimirii de creație constă în destine mutilate, diverse boli psihice, bătrânețe prematură.	When the creative personality is driven by such reasons, it will hardly stop to think about the moral consequences of its choice, and the price of the passion for creation consists in mutilated destinies, various mental illnesses, premature old age.
Management – conceptul management devine din latinescu *manus* la ideea de manevrare, pilotare. De la *manus* s-a format în limba italiană *mannegio*, iar de aici, în franceză *manege*. Din limba	**Management** - the concept of management comes from the Latin *manus* to the idea of handling, piloting. From *manus* was formed in Italian *mannegio*, and from here, in French *manege*. From the French

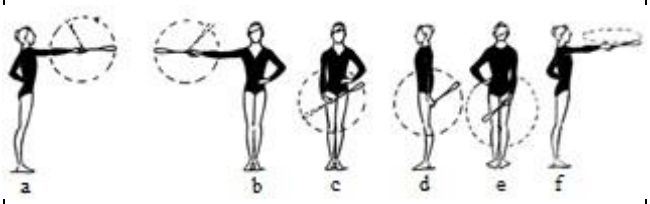
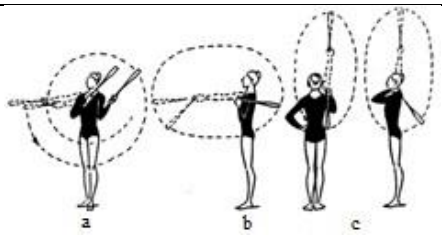
franceză a trecut în limba engleză *to manage*, care înseamnă a administra, a conduce. Englezii au derivat din el cuvintele *management* (conducere) și manager (conducător).	language it passed into the English language *to manage*, which means to administer, to lead. The English derived from it the words *management* (leadership) and manager (leader).
Ursula Șchiopu [15] și Corneliu Rusu [37] susțin că managementul reprezintă: - o știință a conducerii organizațiilor social-economice, educaționale, printr-o strategie de cercetare de tip interdisciplinar instituționalizate la toate nivelurile sistemului de învățământ.	Ursula Schiopu [15] and Corneliu Rusu [37] claim that management represents: - a science of managing socio-economic, educational organizations, through an interdisciplinary research strategy institutionalized at all levels of the education system.
Managementul sistemului de învățământ se realizează la trei niveluri: național, local și instituțional.	The management of the education system is carried out at three levels: national, local and institutional.
Competențele manageriale în sectorul educațional se stabilesc după cum urmează:	*Managerial competencies in the educational sector* are established as follows:
a) ale organelor centrale – prin Codul educației al RM.;	a) of the central bodies - through the Education Code of the Republic of Moldova;
b) ale organelor locale – prin decizii ale autorităților administrației publice locale, adoptate în condițiile Codului Educației;	b) of local bodies - by decisions of local public administration authorities, adopted under the terms of the Education Code;
c) ale structurilor instituționale – prin Carta universitară și regulamentele instituționale, aprobate în condițiile legii.	c) of the institutional structures - through the University Charter and the institutional regulations, approved under the law.
Managementul calității este asigurat:	*Quality management is ensured:*
a) în învățământul general:	a) in general education:
- la nivel național – de Ministerul Educației și inspectoratul Școlar Național;	- at the national level - by the Ministry of Education and the National School Inspectorate;
- la nivel local – de organul local de specialitate în domeniul învățământului;	- at the local level - by the local body specialized in the field of education;
- la nivel instituțional – de managerii instituțiilor de învățământ general;	- at the institutional level - by the managers of general education institutions;
b) în învățământul profesional – tehnic	

și în învățământul superior: - la nivel național – de Ministerul Educației, ministerele de resort și Agenția Națională de Asigurare a Calității în Învățământul Profesional; - la nivel instituțional – de structurile respective de asigurare a calității în învățământ. *Managementul învățământului superior* se axează pe următoarele principii: a) principiul autonomiei universitare și libertății academice; b) principiul responsabilității publice; c) principiul conducerii strategice; d) principiul gestionării eficiente și transparente. Sistemul de conducere Senatul (Articolul 103) și Consiliul pentru dezvoltare strategică instituțională (Articolul 104) [11, p.10; 44-58]. **Manualul școlar** – un instrument de lucru important, cu ajutorul căruia subiecții se informează și se formează. Este un depozit de informații, ci un prilej de dezvoltare a gândirii, a capacităților și dispozițiilor intelectuale, voliționale, morale, estetice. Manualul este un instrument de autoformare, care nu se substituie studiului și reflecției personale. *Pentru profesor manualul* reprezintă un instrument didactic cu rol de ghid, de orientare a activității didactice, de selectare a conținuturilor valorificabile în vederea atingerii finalităților urmărite; la îndemânarea profesorului stau și alte surse de informare: manuale alternative,	b) in professional-technical education and in higher education: - at the national level – by the Ministry of Education, relevant ministries and the National Agency for Quality Assurance in Vocational Education; - at the institutional level - by the respective quality assurance structures in education. *Higher education management* focuses on the following principles: a) the principle of university autonomy and academic freedom; b) the principle of public responsibility; c) the principle of strategic management; d) the principle of efficient and transparent management. Management system The Senate (Article 103) and the Council for institutional strategic development (Article 104) [11, p.10; 44-58]. **The schoolbook** – an important working tool, with the help of which the subjects are informed and trained. It is a repository of information, but an opportunity to develop thinking, intellectual, volitional, moral, aesthetic capacities and dispositions. The manual is a self-education tool, which is not a substitute for personal study and reflection. *For the teacher, the schoolbook* is a didactic tool with the role of a guide, to guide the didactic activity, to select the content that can be used in order to achieve the intended goals; other sources of information are at the

cărți, internet etc. Manualul îndeplinește concomitent următoarele funcții: - informativă (de informare); - formativă (de structurare și organizare a învățării); - de dirijare/ghidare a învățării; - de autoinstruire; - stimulativă – stimularea și dezvoltarea interesului pentru studiu, la trezirea curiozităților, a interesului elevilor/ studenților, a dorinței de cunoaștere științifică, învățare cognitivă și comportamentală în cadrul „materiei disciplinare” de bază. Manualele dintr-o nouă perspectivă a unor discipline fundamentale se vor centra pe educația personalității eficiente, multilaterale inovatoare și autonome, care se va bucura de cunoaștere logico-rațională „modul de a fi al rațiunii”. **Manipularea** – este activitatea fizică care permite mobilizarea sau/și utilizarea obiectelor din mediu, conștient sau nu, ceea ce într-o anumită măsură modifică însă și configurația mediului. *Manipulările* fac parte din terapia manuală fiind în cazul limitării amplitudinii de mișcare de cauză articulară. *Manipularea* este o metodă kinetoterapeutică care urmărește creșterea amplitudinii de mișcare articulară, pe care o realizează printr-o mobilizare forțată, care poartă elementele unei articulații peste jocul voluntar articular obișnuit până la limita	teacher's disposal: alternative textbooks, books, internet, etc. The schoolbook simultaneously fulfills the following functions: - informative (informational); - formative (structuring and organizing learning); - directing/guiding learning; - self-training; - stimulating – the stimulation and development of interest in study, awakening the curiosity, the interest of pupils/students, the desire for scientific knowledge, cognitive and behavioral learning within the basic "disciplinary subject". The textbooks from a new perspective of some fundamental disciplines will focus on the education of the effective, multilateral innovative and autonomous personality, which will enjoy logical-rational knowledge "the way of being of reason". **Manipulation** – is the physical activity that allows the mobilization and/or use of objects in the environment, consciously or not, which to a certain extent also changes the configuration of the environment. *Manipulations* are part of manual therapy in the case of limitation of range of motion due to articular causes. *Manipulation* is a kinetotherapeutic method that aims to increase the amplitude of joint movement, which it achieves through a forced mobilization, which carries the elements of a joint beyond the usual

jocului anatomic posibil – fără a o depăși – bolnavul neputând opri această mobilizare. Manipularea se aplică atât articular periferic cât și coloanei vertebrale. Tehnica manipulării se execută în cadrul a trei timpi foarte preciși: a) *Punerea în poziții*, adică postura pacientului de așa manieră încât să se poată executa de kineterapeut mișcarea pasivă a segmentului până la amplitudinea complectă. Se fac astfel de mișcări pasive; b) *Punerea în tensiune*, respectiv tensiunea țesuturilor periarticulare și capsulei care se simte la capătul amplitudinii maxime; c) *Impulsul manipulativ*, adică mișcarea executată de kinetoterapeut, unică, bruscă, forțată care reprezintă „manipularea” propriu-zisă. Uneori momentul împingerii se poate auzi un cracment dat de separarea bruscă a celor 2 capete articulare. Tehnica manipulării are 2 reguli de bază: 1. să nu provoace dureri; 2. mișcarea manipulativă nu se va executa pe direcția de mișcare blocată, ci pe direcția exact contraric (regula „mișcării contrare”). Manipulările reprezintă o tehnică care nu poate fi executată decât de persoane calificate în această terapie manuală [38, p.159-160]. În kinetologie – activitate fizică, ca noțiune general biologică, există tipuri de activități fizice de bază: 1. Postura. 2. Locomoție. 3. Manipularea, inclusiv. 4. Comunicarea cu obiectiv de transmitere	joint voluntary play to the limit of the possible anatomical play - without exceeding it - the patient not being able to stop this mobilization. The manipulation is applied to both peripheral joints and the spine. The manipulation technique is performed within three very precise times: a) *Positioning*, i.e. the patient's posture in such a way that the physiotherapist can perform the passive movement of the segment up to the full amplitude. Such passive movements are made; b) *Putting in tension*, respectively the tension of the periarticular tissues and the capsule that is felt at the end of the maximum amplitude; c) *The manipulative impulse*, i.e. the movement performed by the physiotherapist, unique, sudden, forced, which represents the actual "manipulation". Sometimes at the moment of pushing you can hear a crack caused by the sudden separation of the 2 joint ends. The manipulation technique has 2 basic rules: 1. not to cause pain; 2. the manipulative movement will not be executed in the blocked direction of movement, but in the exact opposite direction ("contrary movement" rule). Manipulations represent a technique that can only be performed by persons qualified in this manual therapy [38, p.159-160]. In kinetology – physical activity, as a general biological notion, there are basic types of physical activities: 1. Posture. 2. Locomotion. 3. Handling,

a informației [38, p.24-25]. **Masaj** – procedeu medical de stimulare și de destindere, a mușchilor, de activare a circulației sângelui etc.; constând în funcții sau lovituri ușoare, executate cu ajutorul mâinilor sau al unor aparate speciale. Masarea zonei reflexogene este o tehnică specifică de masaj al punctelor reflexogene, având ca scop echilibrarea energiei vitale, îmbunătățirea circulației, restabilirea impulsului nervos al organului afectat și îmbunătățirea controlului neuroendocrin. Energia din corp circulă pe trei niveluri. *Primul, intern,* numit ***profund***, alimentează organele interne. *Al doilea nivel* de la suprafața corpului se numește ***superficial.*** Energia circulară prin meridiane și de echilibrul ei depind respirația și gesturile noastre. În exteriorul corpului se află *al treilea nivel,* numit ***câmp electromagnetic***. Pentru echilibrarea energiei este bine ca masajul să se efectueze succesiv pe punctele reflexogene ale picioarelor (pol negativ), ale mâinilor (pol neutru) și ale capului (pol pozitiv). Atenție la starea psihică din timpul reflexoterapiei! Orice vibrație (apăsare) însoțită de informație (gândul cel bun) se transformă în radiație care influențează substanța (fizică sau eterică). Reflexoterapia este contraindicată în unele cazuri: insuficiența renală acută; infarct; hemoragii; sarcini [39, p.99-	including. 4. Communication with the objective of transmitting information [38, p.24-25]. **Massage** – medical procedure for stimulating and relaxing muscles, activating blood circulation, etc.; consisting of light functions or strokes, performed with the help of hands or special devices. Massaging the reflexogenic zone is a specific technique of massaging reflexogenic points, with the aim of balancing vital energy, improving circulation, restoring the nerve impulse of the affected organ and improving neuroendocrine control. Energy in the body circulates on three levels. *The first, internal*, called ***deep***, feeds the internal organs. *The second level* from the surface of the body is called ***superficial***. Circular energy through the meridians and our breathing and gestures depend on its balance. Outside the body is *the third level,* called ***the electromagnetic field***. To balance the energy, it is good for the massage to be performed successively on the reflexogenic points of the feet (negative pole), hands (neutral pole) and head (positive pole). Pay attention to the mental state during reflexology! Any vibration (pressure) accompanied by information (good thought) turns into radiation that influences substance (physical or etheric). Reflexology is contraindicated in some cases: acute renal failure; heart

100]. **Măciucă - (cile)** – obiect portativ ale gimnasticii ritmice sportive confecționate din plastic, având o lungime de 40-50 cm., capete de formă sferică, capătul mic cu un diametru de 1-2 cm.; gâtul și corpul măciucii au formă de pară, greutatea de 150g. În învățarea unui procedeu tehnic de mânuire, o mare importanță o are priza obiectului corespunzătoare acestuia.	attack; hemorrhages; tasks [39, p.99-100]. **Club - (s) –** portable object of sports rhythmic gymnastics made of plastic, having a length of 40-50 cm., spherical heads, the small end with a diameter of 1-2 cm.; the neck and body of the club are pear-shaped, weight 150g. In learning a technical handling procedure, the grip of the object corresponding to it is of great importance.
	
 Este necesar să aplici acțiuni de mânuire ce pot fi realizate lucrând cu măciucile simultan, succesiv, în diferite direcții și planuri, cu sau fără deplasare și totdeauna coordonate cu elemente corporale. Pot fi practicate: *Cercuri mici:* rotări ale măciucilor în jurul pumnului. *Moriștile:* rotări în articulația pumnului, cercurile mici realizându-se în succesiune de o parte și de alta a brațelor, măciucile realizând opturi mici. *Lansări* cu sau fără *reluări*: câte una, ambele, lansare asimetrică. *Bătăi* una de alta sau la sol. *Mânuiri*: mișcări pe elan, balansări,	It is necessary to apply handling actions that can be achieved by working with the clubs simultaneously, successively, in different directions and planes, with or without displacement and always coordinated with corporeal elements. Can be practiced: *Small Circles:* Rotations of the clubs around the fist. *Pinwheel:* rotations in the fist joint, small circles being made in sequence on either side of the arms, clubs making small eights. *Launches* with or without *replays*: one, both, asymmetric launch. *Beat* each other or on the ground. *Manipulations*: movements on the

circumducții de brațe și/sau cu obiectul, mișcări în opt. *Mișcări asimetrice în diverse planuri.* *Rulări pe sol sau pe segmente.* Măciuca Măciuca mea cea mică Zboară ca o păsărică Când mâna o rotește Sportul mare se pornește. **Măiestrie** – pricepere, iscusință deosebită, talent, dibăcie. Măiestrie artistică, totalitatea elementelor pe care le pune în valoare un maestru al sportului în procesul desăvârșirii unei acțiuni la nivel de excelență, cu mare talent de execuție. Maiestru. Maiestră. Talentat, priceput, iscusit (despre realizări ale oamenilor) care este făcut cu talent, cu pricepere. **Manevrarea, mânuirea** – în problematica strategiei mișcărilor ritmice, mâna cu mișcările ei (în gimnastica ritmică cu obiecte, măciucile, coarda, cercul, eșarful, alte obiecte, ca mingea) ocupă un loc absolut particular prin strategiile de mișcare aparte pe care le are, cum se spune „mâna și creierul sunt parteneri foarte apropiați în realizarea abilităților de a mânui obiectul”. Rolul decis în această abilitate îl au elementele senzitive ale mâinii. Acest comportament a fost denumit *„atingere și aruncare activă”* precizând astfel că mecanoreceptorii cutanați ai mâinii joacă rolul esențial. Presiunea de a menține un obiect (pe care încercăm să-l ținem, să-l aruncăm și să-l prindem cu diverse forțe și viteză în înălțime -	impetus, swings, arm and/or object circumduction, figure-of-eight movements. *Asymmetric movements in various fields.* *Runs on the ground or on segments.* The club My little club It flies like a bird When the hand rotates it The big sport starts. **Mastery –** skill, special skill, talent, finesse. Artistic mastery, the totality of the elements that a master of sports emphasizes in the process of perfecting an action at the level of excellence, with great execution talent. Master. Talented, skilled, clever (of people's achievements) which is done with talent, with skill. **Maneuvering, handling** - in the problem of the strategy of rhythmic movements, the hand with its movements (in rhythmic gymnastics with objects, clubs, rope, circle, scarf, other objects, like the ball) occupies an absolutely particular place due to the special movement strategies it has, as they say "the hand and the brain are very close partners in the realization of the skills to handle the object". The decisive role in this ability is played by the sensitive elements of the hand. This behavior has been termed *"active touch and throw"* thus specifying that the cutaneous mechanoreceptors of the hand play the essential role. The pressure to hold an object (which we try to hold, throw and catch with

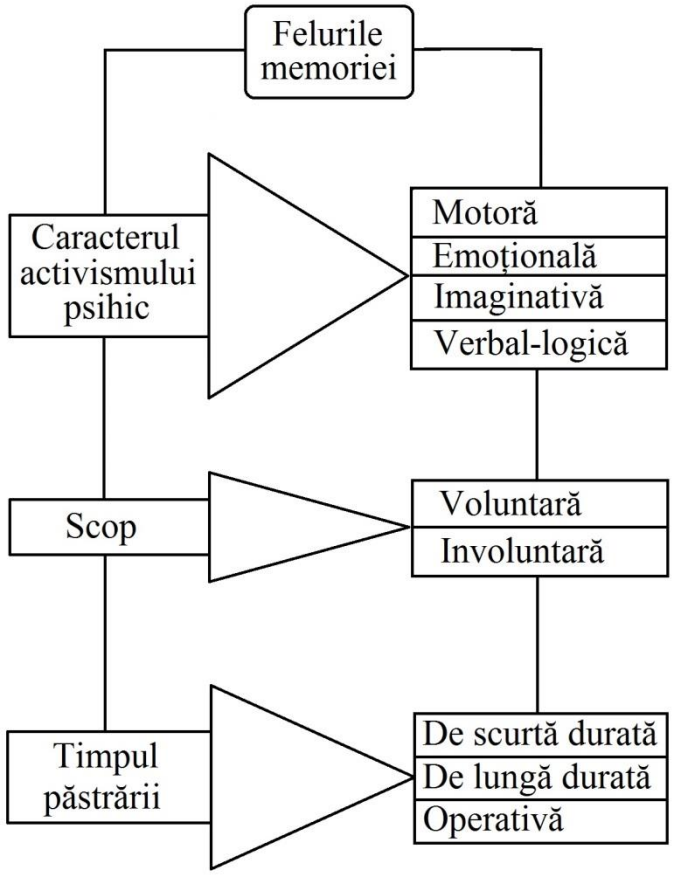
lungime) demonstrează o rapidă modificare de rezistență și amplitudă adaptate în încercările de eliberare a obiectului ținut în mână de un capăt. Se realizează astfel permanent o „ajustare automatică” a forței de strângere a pensiei (a capătului, la măciucă) prin mecanism de feedback aferent pornit de la mecanoceptorii mâinii (mâinilor). Strategiile mișcărilor în gimnastica ritmică cu obiecte este de fapt mult mai complexă. Prin prisma de activare a unităților motorii la rostogoliri, sărituri, răsturnări și prinderea obiectului este o măiestrie artistică de mare talent.	various forces and speed in height - length) demonstrates a rapid change in resistance and amplitude adapted to attempts to release the held object in hand at one end. An "automatic adjustment" of the clamping force of the pension (of the end, at the club) is thus permanently achieved through a related feedback mechanism started from the mechanoceptors of the hand(s). Movement strategies in rhythmic gymnastics with objects is actually much more complex. Through the prism of motor unit activation in rolling, jumping, flipping and grasping the object is an artistic mastery of great talent.
	
Mecanismul de facilitate (facilitatea este însușirea de a realiza, de a face, de a obține ceva cu ușurință) – reprezintă stimulii care pleacă din receptorii proprioceptivi al fisului muscular și receptorii articulari. Există cinci moduri de promovare a mecanismului de facilitare: 1. *Mecanisme de origine periferică* sunt tradiționale tehnicii neuroproprioceptive de facilitare. Au la bază procesele de sumare spațială și temporală, între doi stimuli trebuie să fie sub 10 m/sec, apoi	**The mechanism of facility** (facility is the ability to achieve, to do, to obtain something easily) - represents the stimuli that leave from the proprioceptive receptors of the muscle fissure and joint receptors. There are five ways to promote the facilitation mechanism: 1. *Mechanisms of peripheral origin* are traditional to the neuroproprioceptive facilitation technique. They are based on the processes of spatial and temporal summation, between two stimuli must

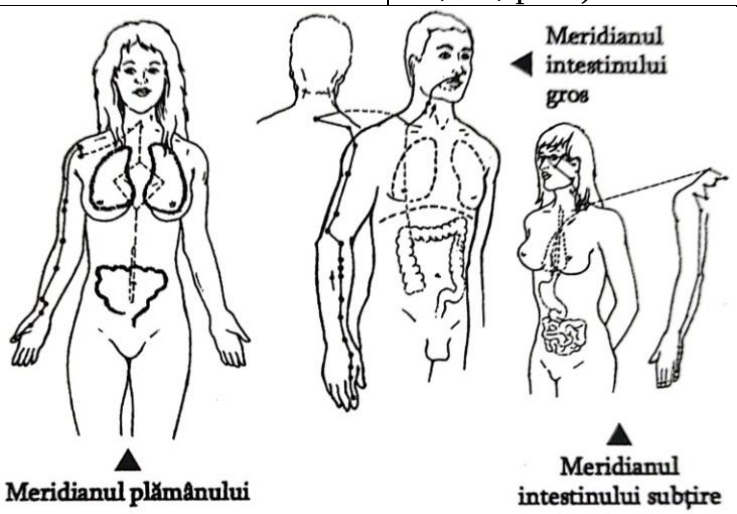
se sumează. Execuția nu trebuie să fie unică. 2. *Mecanismul stimulărilor cutanate.* Aceste stimulări vin tot de la periferie, dar de la exteroreceptori. 3. *Mecanismul reflexelor cap-gât-cap și reacțiile de echilibru vestibular* reprezintă un mecanism de facilizare complex, discutabil și ca substract neurofiziologic și ca eficiență practică reală. 4. *Mecanismele facilitatorii centrale* au fost intuite și aplicate ca ajutor al stimulării periferice. 5. *Mecanismul „educației motorii" și al feedbackului* care implică atât informație periferică, cât și răspuns central, stă de fapt la baza aproape a întregului control motor, muscular. Poate fi utilizat și pentru controlul tensiunii arteriale, a cefaleei (dureri de cap), incontinenței urinare, anxietății, aritmiei cardiace etc. Evident în funcție de obiectiv, tehnica va fi diferită [38, p.357-365]. *Mecanoceptorii cutanați* – sunt exteroreceptori care răspund la informațiile venite din mediu și care informează articulația. Mâna și piciorul sunt segmentele de corp unde acești mecanoreceptori joacă cel mai important rol. Spre exemplu, scăderea sensibilității a exteroreceptorilor la picior, care evoluează cu vârsta, explică perturbările posturale și de mers la bătrâni sau scăparea din mână a obiectelor. Sunt cazuri patologice și la persoane tinere [38, p.82-83]. **Medicină** – știință care are ca obiect	be below 10 m/sec, then they are added. Execution does not have to be unique. 2. *Mechanism of skin stimulation*. These stimulations also come from the periphery, but from exteroreceptors. 3. *The mechanism of head-neck-head reflexes and vestibular balance reactions* represent a complex facilitating mechanism, debatable both as a neurophysiological substrate and as a real practical efficiency. 4. *Central facilitatory mechanisms* were intuited and applied as an aid to peripheral stimulation. 5. *The mechanism of "motor education" and feedback* involving both peripheral information and central response actually underlies almost all motor, muscular control. It can also be used to control blood pressure, headache (headaches), urinary incontinence, anxiety, heart arrhythmia, etc. Obviously depending on the objective, the technique will be different [38, p.357-365]. *Cutaneous mechanoceptors* – are exteroreceptors that respond to information from the environment and inform the joint. The hand and foot are the body segments where these mechanoreceptors play the most important role. For example, the decrease in sensitivity of exteroreceptors in the foot, which evolves with age, explains the postural and walking disturbances in the elderly or the dropping of objects from the hand. There are also pathological cases in young people [38, p.82-83].

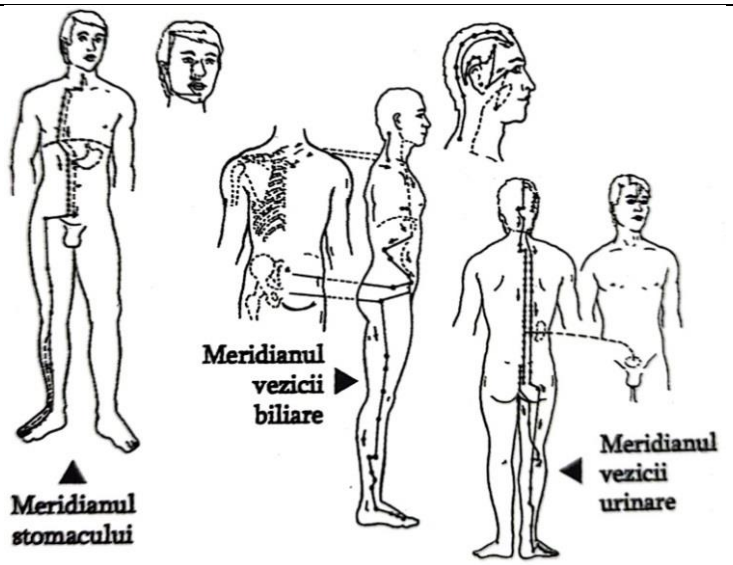
păstrarea și restabilirea sănătății și care studiază, în acest scop, procesele biofizice, biochimice, energetice și naturiste, structurile și fenomenele organismului, cauzele și mecanismele de producere a bolilor, precum și mijloacele de diagnosticare, de tratare și de prevenire a lor.	**Medicine** – science whose object is the preservation and restoration of health and which studies, for this purpose, biophysical, biochemical, energetic and natural processes, the structures and phenomena of the body, the causes and mechanisms of disease production, as well as the means of diagnosis, treatment and their prevention.
Meditația – faptul de a gândi îndelungat și profund. Meditația vizează creșterea gradului de atenție concentrată, fie pe curentul evenimentelor, fie pe anumite obiecte specifice (respirație, sunete, imagini vizuale, anumite senzații etc.). Pe măsură ce gradul de concentrație crește, conflictele psihologice nerezolvate tind să iasă la suprafață. Este o cale de acces la stările de modificare ale conștiinței. Există mai multe forme de meditație dintre care două par a fi mai răspândite: *meditația prin concentrare și meditația prin percepție interioară.* ***Prima formă*** constă în antrenarea capacității de concentrare a spiritului în a se fixa pe anumite obiecte particulare (fizice sau psihice, un gând, un sentiment etc.), astfel să fie excluse alte obiecte, gânduri, sentimente. Cea de a ***doua formă*** de meditație ține spre cultivarea conștiinței, atenției moment cu moment, în raport cu ceea ce constituie experiența prezentă, viața curentă. De obicei se compară comportamentele și performanțele subiecților care au	**Meditation** – the act of thinking long and deeply. Meditation aims to increase the degree of focused attention, either on the current of events or on certain specific objects (breathing, sounds, visual images, certain sensations, etc.). As concentration increases, unresolved psychological conflicts tend to surface. It is a gateway to altered states of consciousness. There are several forms of meditation of which two seem to be more widespread: *meditation by concentration* and *meditation through inner perception*. ***The first form*** consists in training the ability to concentrate the spirit to fixate on certain particular objects (physical or psychic, a thought, a feeling, etc.), so that other objects, thoughts, feelings are excluded. ***The second form*** of meditation aims to cultivate consciousness, moment-by-moment attention, in relation to what constitutes present experience, current life. Usually, the behaviors and performances of subjects who have

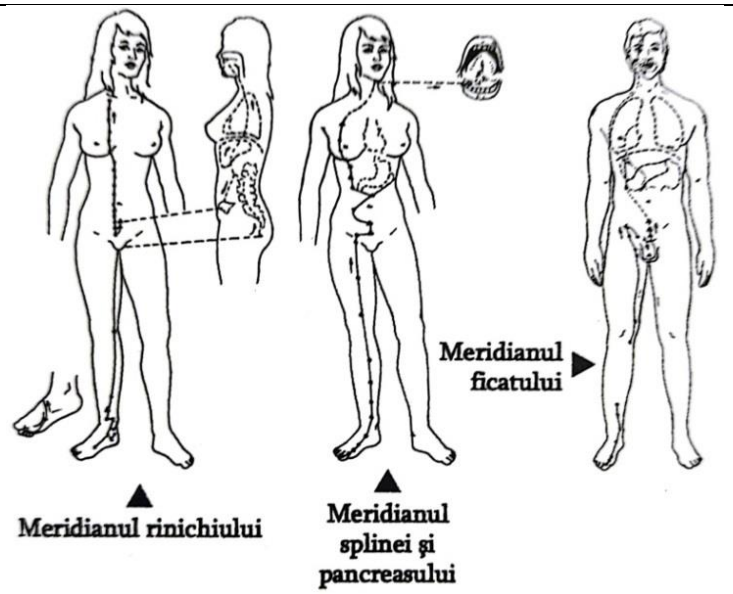
practicat meditația cu comportamentele și performanțele celor supuși unor altor tehnici de autoreglare, ca de exemplu: antrenament de relaxare, autohipnoza etc. În unele cazuri psihofizice meditația este contradictorie, în rezultatul cercetărilor curenților biopsihoelectricii al creierului descoperite la EEG caracteristice meditației, alții prezintă o mai bună stabilitate psihologică, își recunoaște mai ușor însușirile negative [35, p.295-300]. **Mediu** – totalitatea condițiilor de activitate în care se exercită influențele bioclimatice, educative, electromagnetice, social-economice, sportive și culturale în care se exercită interrelațiile între subiecți. În așa mediu se modelează conduitele, atitudinile, aspirațiile și limitele de realizare a personalității umane. *Mediul pedagogic* dinamic se caracterizează printr-o structură cantitativă și calitativă de inteligență, creativitate, de integrare comunicativ-didactică de formare-dezvoltare a personalității conform unor cerințe educaționale pe poziții superioare de omogenitate, făuritori de cunoștințe capacități, abilități specifice bio-psiho-sociale. Caracteristica *mediului școlar, pedagogic* trebuie căutată în procesele nervoase, psihice, și apoi relațiile sociale, elev-profesor, profesor-elev în starea de mulțime care modifică toate conduitele. Accentul se pune pe caracterizările informaționale	practiced meditation are compared with the behaviors and performances of those subjected to other self-regulation techniques, such as: relaxation training, self-hypnosis, etc. In some psychophysical cases, meditation is contradictory, as a result of the research of the biopsychoelectric currents of the brain discovered in the EEG characteristic of meditation, others present a better psychological stability, they recognize their negative attributes more easily [35, p.295-300]. **Environment** – the totality of the activity conditions in which the bioclimatic, educational, electromagnetic, socio-economic, sports and cultural influences are exercised in which the interrelationships between the subjects are exercised. In such an environment, the behaviors, attitudes, aspirations and limits of the human personality are shaped. The dynamic *pedagogical environment* is characterized by a quantitative and qualitative structure of intelligence, creativity, communicative-didactic integration of training-development of personality according to educational requirements on higher positions of homogeneity, creators of knowledge, capacities, specific bio-psycho-social skills. The characteristic of the *school, pedagogical environmen*t must be sought in the nervous, psychic processes, and then in the social relations, student-teacher, teacher-student in the state of the crowd that modifies all behaviors. Emphasis is

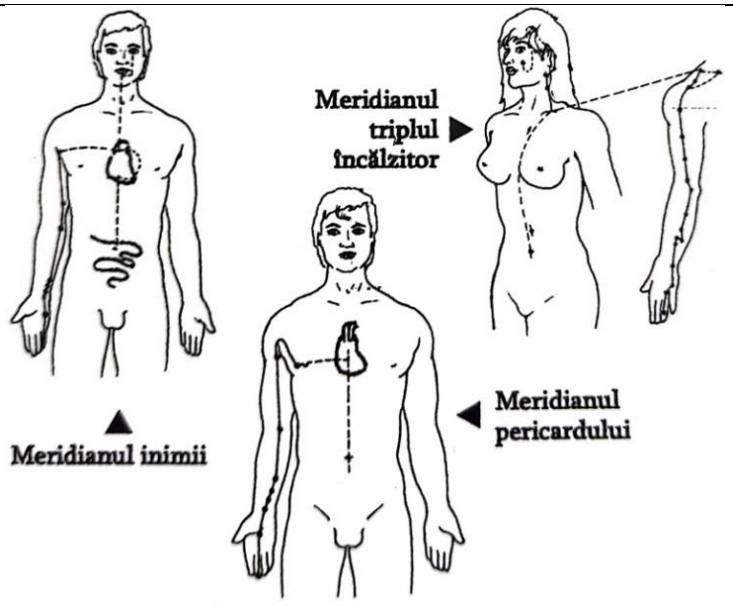
psihoenergetice. Principiul unității dintre organismul uman și mediul său specific de viață reprezintă ideea centrală a ecologiei psihice și fizice. *Mediul geografic și geologic, cel fizic și cel psihobiologic* influențează dezvoltarea omului. Influențele mediului asupra organismului uman se exercită prin mecanisme variate; față de cele existente, la om intervine în mod esențial creierul ca organ de legătură cu mediul ca și organ al gândirii și al cunoștinței [29, p.140-144]. **Memorie** – proces psihic care reflectă lumea și relațiile omului cu lumea prin întipărirea, păstrarea și reactualizarea experienței anterioare (senzații, sentimente, mișcări, cunoștințe etc.). Minte considerată ca sediu al procesului de memorie. Păstrare și amintire, reprezentare mintală a celor însușite. Memoria este implicată în adaptare (forme de activități, deprinderi, mișcări) și în învățare. Un rol *important* în memorie îl joacă limbajul, ca sistem de comunicare verbală – conținut, inclusiv latura contextuală gestica (direcția privirii, postura, vocea, demonstrare corporală artistică etc.). Toate transformă procesele de memorare, cuprinzând diferite operații de gândire, ca instrument și potențializare de cunoaștere. Produsele procesului de cunoaștere și a celor de adaptare sunt cunoștințele, ceea ce se memorează în aspect cantitativ și	placed on psychoenergetic informational characterizations. The principle of unity between the human organism and its specific living environment is the central idea of psychic and physical ecology. *The geographical and geological, physical and psychobiological environment* influences human development. The influences of the environment on the human body are exerted through various mechanisms; compared to the existing ones, the brain essentially intervenes in humans as an organ of connection with the environment as an organ of thought and knowledge [29, p.140-144]. **Memory** – psychic process that reflects the world and man's relations with the world by imprinting, preserving and updating previous experience (sensations, feelings, movements, knowledge, etc.). Mind considered as the seat of the memory process. Retention and recollection, mental representation of what has been acquired. Memory is involved in adaptation (forms of activities, skills, movements) and in learning. An *important* role in memory is played by language, as a verbal communication system - content, including the gestural contextual side (direction of gaze, posture, voice, artistic bodily demonstration, etc.). All of them transform the processes of memorization, comprising different operations of thinking, as a tool and potentialization of knowledge. The products of the process of knowledge and those of adaptation are

calitativ. Manifestările integrale ale memoriei în activitatea omului sunt diverse – spontană, senzorială (vizuală, auditivă, gustativă, colectivă, multilaterală etc.).	knowledge, which is memorized in quantitative and qualitative aspects. The integral manifestations of memory in human activity are diverse - spontaneous, sensory (visual, auditory, gustatory, collective, multilateral, etc.).
	
Clasificarea felurilor memoriei	*Classification of memory types*
Meridiane – căi energetice care ne alimentează corpul fizic și corpul subtil cu energie vitală. Fiind canalul energetic al corpului, sistemul de meridiane poartă forța vieții, reglează metabolismul, îndepărtează blocajele și chiar determină viteza și forma celulelor aflate în schimbare. Curgerea energiei prin meridian este asemănătoare ca importanța cu cea a sângelui prin corp. Fără energie nu este viață. Meridianele influențează fiecare organ și fiecare	**Meridians** – energetic paths that supply our physical body and subtle body with vital energy. As the body's energy channel, the meridian system carries life force, regulates metabolism, clears blockages, and even determines the speed and shape of changing cells. The flow of energy through the meridian is similar in importance to that of blood through the body. Without energy there is no life. Meridians influence every organ

sistem psihologic, inclusiv sistemul imunitar, nervos, endocrin, circulator, respirator, digestiv, osos, muscular și limfatic. Fiecare sistem este hrănit de cel puțin un meridian. Dacă energia unui meridian este blocată sau neregulată, sistemul pe care-l alimentează se îmbolnăvește. Meridianele includ paisprezece canale tangibile (care se poate percepe prin atingere. [DEX, p.1069] care duc energie în, prin și în afara corpului. Meridianele se află sub piele și sunt denumite puncte de acupunctură, puncte de persopunctură fizică pentru a elibera sau restribui căile meridianului. Meridianele sunt ilustrate în figurile corespunzătoare. În timp ce meridianele conduc energia spre organe, chakrele învăluie organismul în energiile lor (44, p.83-85; 16, p.51).	and every psychological system, including the immune, nervous, endocrine, circulatory, respiratory, digestive, skeletal, muscular, and lymphatic systems. Each system is fed by at least one meridian. If the energy of a meridian is blocked or irregular, the system it feeds becomes ill. Meridians include fourteen tangible channels perceived by touch. [DEX, p.1069] that carry energy into, through, and out of the body. The meridians are under the skin and are called acupuncture points, physical persopuncture points to release or redistribute the meridian paths. The meridians are illustrated in the corresponding figures. While the meridians lead the energy to the organs, the chakras envelop the organism in their energies (44, p.83-85; 16, p.51).
 	







Metabolism – totalitatea proceselor complexe de sinteză, de asimilare (cu	**Metabolism** – the totality of the complex processes of synthesis,

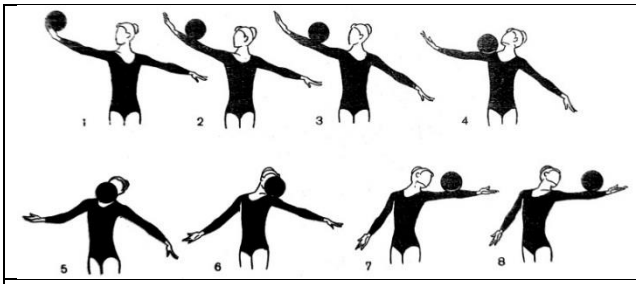
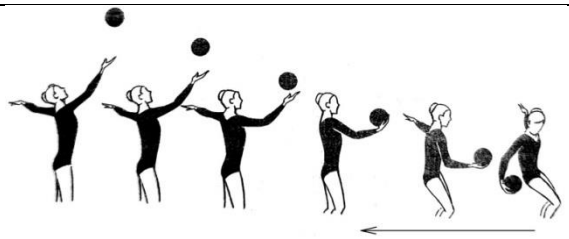
înmagazinare și cu eliberare de energie biologică), de degradare și de dezasimilare, cu caracter continuu, pe care le suferă organismul viu, având drept rezultat perfectarea vieții; proces metabolic. Metabolismul de bază și energetic ce se află la cheltuielile minime de energie necesară pentru întreținerea funcțiilor de bază și pentru desăvârșirea diferitor activități ale organismului. Dezordinile în metabolism produc, în genere, perturbări ale funcțiilor activității sistemului nervos și ale activității nervoase superioare [15, p.444].	assimilation (with storage and release of biological energy), degradation and disassimilation, with a continuous character, which the living organism undergoes, resulting in the perfection of life; metabolic process. The basic and energetic metabolism which is at the minimum expenditure of energy necessary for the maintenance of the basic functions and for the completion of various activities of the body. Disorders in metabolism generally cause disturbances in the functions of the nervous system and higher nervous activity [15, p.444].
Metacogniție – reprezintă ansamblul articulat și flexibil al cunoștințelor pe care le are subiectul cu privire la caracteristicile și funcționarea propriului sistem cognitiv și *capacitatea* acestuia de a le utiliza în sensul asigurării funcționării sale optime ce se disting: *cunoștințe, strategii și experiențe.* *Cunoștințele metacognitive* reprezintă aspectul declarativ al metacogniției și integrează cunoștințe al subiectului antrenat în activități de învățare, cu privire la cogniție (felul cum are loc prelucrarea informației, felul în care funcționează memoria, atenția, comprehensiunea) și la produsele acesteia. Teoria metacognitivă recunoaște importanța maturizării cerebrale în calitate de bază morfofiziologică și neuropsihologică a oricărei dezvoltări cognitive, precum și a stadiilor dezvoltării intelectuale și a metacunoștințelor.	**Metacognition** - represents the articulated and flexible set of knowledge that the subject has regarding the characteristics and functioning of his own cognitive system and his *ability* to use them in order to ensure its optimal functioning, which are distinguished: *knowledge, strategies and experiences.* *Metacognitive knowledge* represents the declarative aspect of metacognition and integrates knowledge of the subject trained in learning activities, regarding cognition (how information processing takes place, how memory works, attention, comprehension) and its products. Metacognitive theory recognizes the importance of brain maturation as the morphophysiological and neuropsychological basis of all cognitive development, as well as the stages of intellectual development and metaknowledge.

Aspectele esențiale ale metacogniției: 1. Proces care, în cursul dezvoltării cognitive controlează și asigură o eficacitate de fiecare dată mai mare a unei activități cognitive. 2. Permite activitățile cognitive să fie mai eficace, grație elaborării metacunoștințelor. 3. Persoanele sunt instrumente metacognitive care contribuie la dezvoltarea cunoștințelor. 4. Metacunoștințele referitoare la diferite sarcini implică noțiune de efort cognitiv. 5. Metacunoștințele referitoare la strategii sunt expresia unui efort mai mult sau mai puțin integrat [32, p.91, 123, 156]. **Metodă** – concepția modernă a planului unui demers al gândirii, al acțiunii prin care se urmărește un scop. Ideea de metodă vine spre cunoașterea științifică, dinspre știința și acțiunea întemeiată pe cunoaștere. Este o cale de cunoaștere, de cercetare științifică și acțiunea aleasă de către cel care învață, care cercetează sub îndrumarea cadrului didactic sau chiar în mod independent. Metoda înseamnă drumul pe care elevul, studentul parcurge de la recunoaștere la cunoaștere, își formează și dezvoltă priceperi și deprinderi intelectuale. În fine, unei activități de instruire îi corespundere o anumită *metodologie*, considerată in ansamblu de metode sau de „tehnici” de instruire utilizate în procesul de învățământ. Metodele au următoarele funcții:	Essential aspects of metacognition: 1. Process that, in the course of cognitive development, controls and ensures an ever-increasing effectiveness of a cognitive activity. 2. It allows cognitive activities to be more effective, thanks to the elaboration of meta-knowledge. 3. People are metacognitive tools that contribute to the development of knowledge. 4. Metaknowledge related to different tasks involves the notion of cognitive effort. 5. Metaknowledge related to strategies is the expression of a more or less integrated effort [32, p.91, 123, 156]. **Method** – the modern conception of the plan of a course of thought, of action by which a goal is pursued. The idea of method comes to scientific knowledge, from science and knowledge-based action. It is a way of knowledge, of scientific research and the action chosen by the learner, who researches under the guidance of the teaching staff or even independently. The method means the path that the pupil, the student takes from recognition to knowledge, forms and develops skills and intellectual skills. Finally, a training activity corresponds to a certain *methodology*, considered as a whole of training methods or "techniques" used in the education process. The methods have the following functions:

a) Funcția cognitivă; b) Funcția formativ-educativă; c) Funcția motivațională; d) Funcția instrumentală (operațională); e) Funcția normativă, de optimizare a acțiunii; f) Funcție corectivă și orientativă în deprinderea metodologiei didactice, fiind evaluarea. *Metoda de învățământ* reprezintă o tehnică, o modalitate de lucru, o manieră de a acționa practic în mod sistematic și planificat. Reprezintă o practică raționalizată, o generalizare confirmată și validată de experiența didactică și/sau experimente psihopedagogice și care servește la transformarea și ameliorarea naturii umane [32, p.220-221]. **Metodologia didactică**/instruirii – reprezintă teoria și practica metodelor și procedeelor didactice, știința care studiază definirea, statutul, funcțiile, clasificările posibile, principiile/orientările și cerințele de valorificare a acestora, pe baza unei concepții unitare despre actul predării și învățării. Metodologia instruirii vizează: - modul în care se transmit, se asimilează și se aprofundează cunoștințele; - modul în care se formează și dezvoltă abilitățile intelectuale și practice, capacitățile, competențele, comportamentele etc.; - controlul dobândirii cunoștințelor, al formării abilităților intelectuale și practice, al capacităților etc., respectiv stabilirea nivelului performanțelor; - valorificarea unor posibilități de dezvoltare a unor calități intelectuale și morale [32, p.220].	a) Cognitive function; b) Formative-educational function; c) Motivational function; d) Instrumental (operational) function; e) The normative function, to optimize the action; f) Corrective and orientative function in learning the didactic methodology, being the evaluation. *The teaching method* represents a technique, a way of working, a way of acting practically in a systematic and planned way. It represents a rationalized practice, a generalization confirmed and validated by didactic experience and/or psychopedagogical experiments and which serves to transform and improve human nature [32, p.220-221]. **Didactic/training methodology** – represents the theory and practice of didactic methods and procedures, the science that studies the definition, status, functions, possible classifications, principles/guidelines and requirements for their exploitation, based on a unified conception of the act of teaching and learning. The training methodology aims at: - the way in which knowledge is transmitted, assimilated and deepened; - the way in which intellectual and practical skills, capacities, competences, behaviors, etc. are formed and developed; - controlling the acquisition of knowledge, the formation of intellectual and practical skills, capacities, etc., respectively establishing the level of performance; - capitalizing on some possibilities for the development of some intellectual and moral qualities [32, p.220].

Mimică – arta de a exprima prin mișcările forței sentimente prin gesturi și jocul fizionomiei concomitent cu acțiunile exercitate (în gimnastică, dans) prin care se comunică numeroase caracteristici, un fel de scenă – ecran a trăirilor psihice. Face parte din expresivitate, grație, care este totodată exteriorizărilor prin acțiuni motrice și muzică. Este un limbaj de comunicare mimico-gesturilor cu brațele în timpul efectuării compozițiilor artistice demonstrând fericire, surpriză, teamă, satisfacție. În cadrul susținerii examenului se observă emoții de tip interes-pasiune, argument-bucurie de cunoaștere, surpriză-satisfacție la informația nouă, mânie-furie la întrebări ale profesorului, rușine-umilință la răspuns insuficient, teama de notă insuficientă, în cazul când se raportează la situații concrete. *Mimica* este prima ipoteză de diagnostic, nuanțate și acordate la caracteristicile situației. **Minge** – obiect portativ folosit în educație fizică și sport, în exerciții corective kinetoterapeutice pentru a dezvolta și a menține un mod de viață sănătos. Mingile au diferite dimensiuni și greutăți, în dependență de vârsta copiilor, ramură de sport, de scop și sarcini pentru instruire și competiții în gimnastica ritmică, gimnastica corectivă, volei, baschet, fotbal etc., acțiuni specifice de jonglare cu abilitate, a mânui.	**Mimicry** - the art of expressing feelings through forceful movements through gestures and the play of physiognomy simultaneously with the actions exercised (in gymnastics, dance) through which numerous characteristics are communicated, a kind of stage - screen of psychic experiences. It is part of expressiveness, grace, which is also externalization through motor actions and music. It is a language of communication of mime-gestures with the arms during the performance of artistic compositions demonstrating happiness, surprise, fear, satisfaction. When taking the exam, emotions such as interest-passion, argument-joy of knowledge, surprise-satisfaction at new information, anger-fury at the teacher's questions, shame-humiliation at an insufficient answer, fear of an insufficient grade, in the event that refer to concrete situations. *Mimicry* is the first diagnostic hypothesis, nuanced and tuned to the characteristics of the situation. **Ball** – portable object used in physical education and sport, in corrective physical therapy exercises to develop and maintain a healthy lifestyle. The balls have different sizes and weights, depending on the children's age, sport branch, purpose and tasks for training and competitions in rhythmic gymnastics, corrective gymnastics, volleyball, basketball, football, etc., specific juggling actions with skill, to handle.

Mingile pot fi confecționate din cauciuc sau material plastic, având diverse modele și culori.	The balls can be made of rubber or plastic material, having various designs and colors.
 	
	
Acțiuni specifice de mânuire a mingii: *Rularea* mingii pe sol sau pe diferite segmente ale corpului. *Ricoșări* active și/sau pasive realizate pe sol sau pe segmente. *Lansări* din diferite poziții. *Mânuiri:* mișcări de elan, balansări, circumducții, mișcări în opt. *Driblări:* rotirea mâinii în jurul mingii. *Răsuciri:* pe mână lateral în opt. *Acțiuni nespecifice:* învârtiri ale mingii în jurul unui ax din sprijin pe sol sau pe o parte a corpului. Exercițiile cu mingea dezvoltă viteza, iuțeala reacției la schimbarea situației, tempoul mișcării, rezistența specifică. Are și valoare estetică pentru demonstrațiile cu program special artistic.	Specific ball handling actions: *Rolling* the ball on the ground or on different body segments. Active and/or passive *bounces* made on the ground or on segments. *Launches* from different positions. *Manipulations*: run-up movements, balancing, circumductions, figure-of-eight movements. *Dribbling*: rotating the hand around the ball. *Twists*: on the side hand in eight. *Non-specific actions*: spins of the ball around an axis from support on the ground or on one side of the body. Exercises with the ball develop speed, quickness of reaction to the change of situation, tempo of movement, specific resistance. It also has aesthetic value for demonstrations with a special artistic program.

	
Mingea Bate mingea de podea Bate cât mai tare Din genunchi și din picioare Să devii maestră mare. **Miopatic** – afectarea mușchilor. Pot fi primare sau secundare (neuropatie). Există miopatie coxofemurală, osteoplastică, primitivă progresivă și tardivă progresivă. **Mișcare** – ansamblu de procese și de schimbări care au loc în univers, în natură, în societate, în gândire. Deplasarea unui organism dintr-un loc în altul, abordează activitatea fizică în biologie, în medicină, sport și a. în aspect al interdisciplinarității să atingă „performanța” la profesioniștii mișcării dar și a modului de a câștiga performanță psihică. Mișcările au o serie de caractere cum ar fi: ▪ *Traiectoria mișcării*; ▪ *Amplitudinea mișcării*; ▪ *Direcțiile mișcării*; ▪ *Planurile mișcării* (frontal, sagital, transversal); ▪ *Axele mișcării* (mișcări de rotație longitudinale și transversale); ▪ *Tehnica mișcării*, structura corespunzătoare scopului urmărit; ▪ *Tempoul mișcării*; ▪ *Ritmul mișcării*;	The ball Hit the ball on the floor Beat as hard as you can From the knees and feet To become a grandmaster. **Myopathic** – muscle damage. They can be primary or secondary (neuropathy). There are coxofemoral, osteoplastic, primitive progressive and late progressive myopathy. **Movement** – set of processes and changes that take place in the universe, in nature, in society, in thought. The movement of an organism from one place to another, approaches physical activity in biology, in medicine, sports, etc. in the aspect of interdisciplinarity to achieve "performance" in movement professionals but also of the way to gain mental performance. Movements have a number of characters such as: ▪ *Movement trajectory*; ▪ *Amplitude of movement*; ▪ *Movement directions*; ▪ *Movement plans* (frontal, sagittal, transverse); ▪ *Movement axes* (longitudinal and transverse rotational movements); ▪ *The technique of the movement*, the structure corresponding to the goal pursued; ▪ *Movement tempo*; ▪ *Movement rhythm*;

▪ *Cadență,* mișcare ritmică și uniformă reglată prin modalități de semnalizare sonoră: prin fluier, numărătoare, bătăi din palme, acompaniament muzical, cântec în cor. Prin mișcări care indică actele reflexe, instrumentale și automatizate, motivația intrinsecă și cea extrinsecă ce creează mimica. Gesturile, expresivitatea se creează *psihologia mișcării*. Deosebim *reprezentarea mișcării, memoria mișcării, imaginea/forma mișcării, imaginația mișcării, anticiparea mișcării, dorința mișcării, bucuria/sentimentul mișcării, emoția mișcării, trăirea mișcării/efectul mișcării, improvizarea mișcării,* a compune o compoziție artistică pe nepregătire și a o demonstra [27, p.16-22]. În kinesiologie vedem *mișcări de tip pârghie* denumite *mișcări pendulare* oscilatorii și descrise după direcția lor față de axele de mișcare ca flexie, extensie, abducție, adducție, rotație, circumducție [38]. Există mișcări accesorii care se realizează fără participarea volitivă a noastră și nu le putem controla continuu mișcările componente, apar în mod normal ca însoțitoare obligatorii ale mișcărilor pendulare și jocul articular, acele mișcării ale capetelor osoase (rulare, alunecare, răsucire, compresie, tracțiune) [38, p.151]. **Mobilitatea articulară** – mobilitatea	▪ *Cadence*, rhythmic and uniform movement regulated by ways of sound signaling: by whistling, counting, clapping, musical accompaniment, singing in the choir. Through movements that indicate the reflexive, instrumental and automated acts, the intrinsic and the extrinsic motivation that creates mimicry. Gestures, expressiveness create the *psychology of movement*. We distinguish the *representation of movement, the memory of movement, the image/shape of movement, the imagination of movement, the anticipation of movement, the desire for movement, the joy/feeling of movement, the emotion of movement, the experience of movement/the effect of movement, the improvisation of movement,* to compose an artistic composition on the spot and demonstrate it [27, p.16-22]. In kinesiology we see *lever-type movements* called *oscillatory pendular movements* and described according to their direction with respect to the axes of movement as flexion, extension, abduction, adduction, rotation, circumduction [38]. There are accessory movements that are carried out without our volitional participation and we cannot continuously control their component movements, they normally appear as obligatory companions of pendulum movements and joint play, those movements of the bone ends (rolling, sliding, twisting, compression, traction) [38, p.151].] **Joint mobility** – mobility expresses

exprimă capacitatea de a fi mobil cu un anumit efect. Cea mai bună expresie va fi „amplituda de mișcare” ca act fiziologic de bază al aparatului locomotor. De aici „*Mobilitatea* este abilitatea de a iniția o mișcare, de a executa pe toată amplitudinea ei fiziologică”.	the ability to be mobile with a certain effect. The best expression will be "range of motion" as the basic physiological act of the locomotor apparatus. Hence "*Mobility* is the ability to initiate a movement, to execute it in all its physiological amplitude".
Mobilitatea, supleţea controlată reprezintă abilitatea de a executa mișcări în timpul oricărei poziții cu segmentele fiscale fixate sau de a roti capul și trunchiul în jurul axului longitudinal al corpului. Articulațiile membrelor și coloanei vertebrale nu sunt consolidate și dacă antrenamentul mobilității articulare și musculare este greșit orientat. Există riscul ca acestea să se uzeze și deterioreze de timpuriu. Cum supleţea articulară și musculară începe să scadă deja de la sfârșitul copilăriei, este necesară întreținerea ei prin exerciții speciale de amplitudă, flexibilitate corect dozate, prin mișcări active, mișcări pasive, de șoc, și combinate: active+pasive; pasive+active+ pasive+active, apoi executarea exercițiilor forțate de întinderea ligamentului, a mușchiului cât e posibil, făcând pauze pentru relaxare.	*Mobility, controlled flexibility* is the ability to perform movements during any position with fixed fiscal segments or to rotate the head and trunk around the longitudinal axis of the body. The joints of the limbs and spine are not strengthened and if the training of joint and muscle mobility is wrongly oriented. There is a risk that they will wear out and deteriorate early. As joint and muscle flexibility begins to decrease already from the end of childhood, it is necessary to maintain it through special exercises of amplitude, flexibility properly dosed, through active movements, passive movements, shock, and combined: active+passive; passive+active+ passive+active, then performing the exercises forced by stretching the ligament, the muscle as much as possible, taking breaks to relax.
Mobilizarea emoțiilor – este abilitatea de a se automotiva, de a urma neîncetat rutinele de antrenament și autodisciplină. Măsura în care emoțiile împiedică sau îmbunătățesc abilitatea de a gândi și de a rezolva probleme, de a planifica viitorul sau urma un scop pe	**Mobilization of emotions** - is the ability to self-motivate, to constantly follow training routines and self-discipline. The extent to which emotions hinder or enhance the ability to think and solve problems, plan for the future, or pursue a long-term goal

termen lung, va determina cât de bine vor fi folosite abilitățile mentale și, în cele din urmă, succesul în viață. Emoțiile pot sta în calea abilităților de a folosi abilitățile mentale atunci când acestea copleșesc puterea de concentrare. Emoțiile pot îmbunătăți abilitatea de a funcționa la capacitate maximă atunci când suntem capabili să conducem speranțele și dorințele noastre spre entuziasm și perseverență – în fața loviturilor -, ceea ce constituie un lucru esențial pentru orice tip de succes [18, p.154-155]. **Mod de antrenament** – condiția de bază este ca un mod să pună în activitate grupuri mai mari de mușchi care să determine adaptările funcționale și ca creșterea microcirculației în aceste mase musculare să producă creșterea volumului de bătaie și a debutului cardiac cu redistribuirea acestuia. Iar pentru aceasta, antrenamentul specific să urce ritmul cardiac în zona necesară de 50%-80% din ritmul maxim cardiac. Modul cum se transmit și se asimilează cunoștințele și abilitățile performanțelor se descrie în metodologia didactică de modelare. **Modelare** – procedeu metodic de optimizare a procesului de pregătire și de perfecționare a sportivilor, care structurează și ordonează conținutul domeniului, în scopul elaborării modelelor celor mai corespunzătoare, în funcție de care este dirijată pregătirea sportivă. Modelarea solicită cadrului didactic elaborarea unor modele de	will determine how well mental skills are used and ultimately success in life. Emotions can get in the way of the ability to use mental skills when they overwhelm the power of concentration. Emotions can improve the ability to function at maximum capacity when we are able to direct our hopes and desires to enthusiasm and perseverance - in the face of setbacks -, which is essential for any type of success [18, p.154-155]. **Training mode** – the basic condition is that a mode activates larger groups of muscles that determine functional adaptations and that the increase in microcirculation in these muscle masses produces an increase in stroke volume and cardiac output with its redistribution. And for this, the specific training should increase the heart rate in the necessary area of 50%-80% of the maximum heart rate. How knowledge and performance skills are transmitted and assimilated is described in the didactic modeling methodology. **Modeling** – a methodical process for optimizing the training and improvement process of athletes, which structures and orders the content of the field, in order to develop the most appropriate models, according to which the sports training is directed. Modeling requires the teaching staff to develop research

cercetare care orientează activitatea subiectului în direcția sesizării unor informații despre fenomene și procese, din punct de vedere funcțional și structural. Investigarea realității educaționale se realizează prin intermediul modelării, ca metodă de învățământ care permite studierea indirectă a conceptelor, acțiunilor, evenimentelor etc. instructiv-educative, numite *originale*, cu ajutorul unor sisteme – model/modele. Pentru atingerea unor scopuri, este necesar ca modelele să nu fie valorificate doar ca simple suporturi ilustrative, ci ca instrumente cu care să se opereze efectiv – în plan mintal sau practic – aplicativ. **Model, modele** – ceea ce poate servi ca orientare pentru reproduceri sau pentru imitații. Sistem teoretic cu ajutorul căruia pot fi studiate indirect proprietățile și transformările altui sistem, mai complex, cu care primul sistem reprezintă o analogie (asemănare). *Teoria învățării* deosebește *modele ale învățării comportamentale, modele ale învățării cognitive și modele acționare.* Există și modele operante. *Modele de abordare a atenției* pot fi constituite *modelul informațional, modelul filtrajului* – selectivitatea atenției, modelul activării – concentrarea și susținerea atenției, *modelului procesării paralele* – comutarea atenției [4, p.289-296]. În Psihologia experimentală sunt abordate modele ale memoriei [4, p.309-314]: *modelul*	models that guide the activity of the subject in the direction of reporting information about phenomena and processes, from a functional and structural point of view. The investigation of the educational reality is carried out through modeling, as an educational method that allows the indirect study of concepts, actions, events, etc. instructive-educational, called *original*, with the help of some systems - model/models. In order to achieve some goals, it is necessary that the models are not only used as simple illustrative supports, but as tools to actually operate - mentally or practically - in an applicative way. **Model, models** – what can serve as a guide for reproductions or imitations. Theoretical system with the help of which the properties and transformations of another, more complex system can be indirectly studied, with which the first system represents an analogy (similarity). *Learning theory* distinguishes *behavioral learning models, cognitive learning models and action models.* There are also operant models. *Attention approach models* can be constituted by *the informational model, the filtering model* – attention selectivity, the activation model – focusing and sustaining attention, *the parallel processing model* – attention switching [4, p.289-296]. In Experimental Psychology models of memory are addressed [4, p.309-314]:

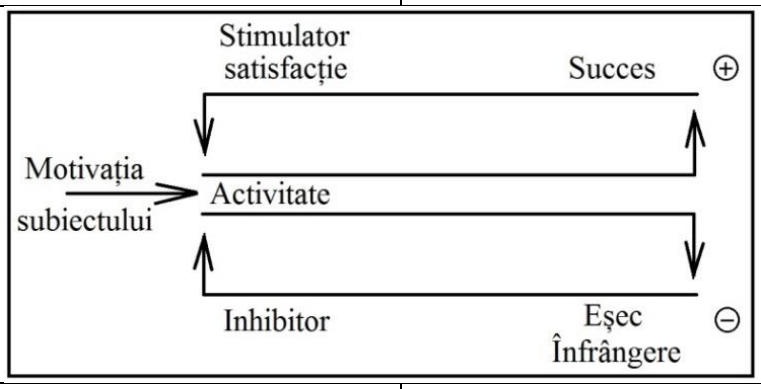
Ebbinghaus – a pus bazele investigațiilor experimentale asupra memoriei; *modelul memoriei duale* (Hebb, 1949) – formarea structurilor celulare prin unități active și de ordin superior; *modelul modat al lui Atkinson* și Shiffrin (1968, 1971) – o prelungire a modelului dual privind registrul senzorial, pe un timp scurt, sistemul memoriei tampon (codificarea registrului senzorial) și sistemul de stocare pe termen lung, unic cu capacitate nelimitată. *Modelul memoriei de lucru al lui Baddley* (1998) – sistem cu capacitate limitată destinat proceselor cognitive de înțelegere, gândire și învățare; *modelul nivelurilor de procesare al lui Craik și Lockhart* (1972) a elaborat „legea specificului engramării" conform căreia performanța depinde de gradul de compatibilitate; *modelul neural* – s-au *identificat* structuri neuronale implicate în elaborarea hărților vizuale ale spațiului. Aceste structuri au un rol în integrarea informațiilor utilizate în elaborarea reprezentărilor și în memorie, ceea ce permite orientarea finalistă a comportamentului. *Modele* și forme *de realizare a educației incluzive*: - *Modelul cooperării școlii* de masă/ obișnuite cu școala specială; - *Modelul bazat pe amenajarea în școală* de masă a unui spațiu sau a unei săli de instruire și resurse pentru copii cu dezabilități, individual, integrați	*the Ebbinghaus model* – laid the foundations for experimental investigations on memory; *the dual memory model* (Hebb, 1949) – the formation of cellular structures by active and higher-order units; *modded model of Atkinson* and Shiffrin (1968, 1971) – an extension of the dual model regarding the short-term sensory register, the buffer memory system (encoding the sensory register), and the long-term storage system, a single one with unlimited capacity. *Baddley's model of working memory* (1998) – limited capacity system for the cognitive processes of understanding, thinking and learning; *Craik and Lockhart's (1972) level-of-processing model* elaborated the "law of engramming specificity" according to which performance depends on the degree of compatibility; *neural model* – neural structures involved in the development of visual maps of space *have been identified*. These structures have a role in the integration of information used in the elaboration of representations and in memory, which allows the final orientation of behavior. *Models* and forms *of achieving inclusive education:* - *The model of the cooperation of the mass/ordinary school* with the special school; - *The model based on setting up in mainstream schools* a space or a training room and resources for children with disabilities, individually, individually integrated

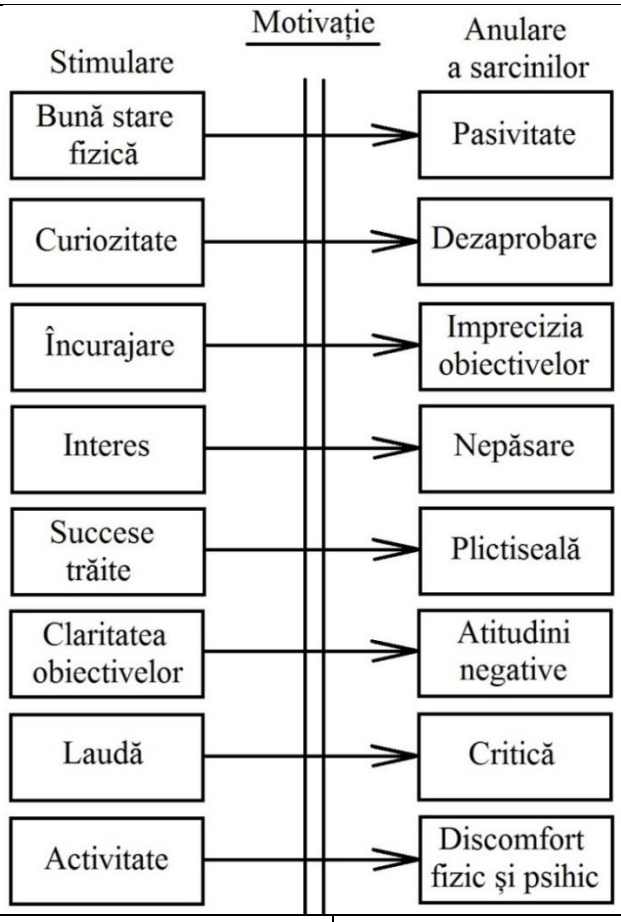
individual în clase obișnuite din școala respectivă; - *Modelul bazat pe organizarea* unei clase speciale în școala de masă; - *Modelul itinerant* – acest model favorizează integrarea într-o școală de masă a unui număr mic de copii cu cerințe speciale, domiciliați la mică distanță de școală; - *Modelul comun* – este relativ asemănător cu modelul precedent, cu deosebirea că în acest caz profesorul itinerant este responsabil de toți copiii cu dezabilități și oferă servicii de sprijinire a copilului și familiei. Ajută părinții la alcătuirea programelor de învățare, alte activități de cerințe școlare [20, p.130-131].	into regular classes in the respective school; - *The model based on the organization* of a special class in the mainstream school; - *The itinerant model* – this model favors the integration into a mainstream school of a small number of children with special needs, domiciled a short distance from the school; - *The common model* – is relatively similar to the previous model, with the difference that in this case the itinerant teacher is responsible for all children with disabilities and offers services to support the child and the family. It helps parents to make up learning programs, other activities of school requirements [20, p.130-131].
Modele de gândire științifice – este un act intelectual în care este organizată și condusă gândirea în scopul descoperirii adevărului științific despre un lucru, un fenomen sau o ființă. Este unul dintre componentele activității de cercetare științifică. Modelul de gândire se va exprima printr-un *stil de cercetare europeană* cu valorile de adevăr ca modalitate de a se manifesta cu progres în exterior, a modelului de gândire. Stilul de cercetare are la bază o anumită *atitudine mintală*, dar și afectivă de care suntem obligați să ținem seama pentru a putea înțelege și evalua acest aspect [17, p.83-84].	**Scientific thinking models** – is an intellectual act in which thinking is organized and conducted in order to discover the scientific truth about a thing, a phenomenon or a being. It is one of the components of scientific research activity. The thinking model will express itself through an *European research style* with the values of truth as a way to manifest itself with progress outside, of the thinking model. The research style is based on a certain *mental* and emotional *attitude* that we are obliged to take into account in order to understand and evaluate this aspect [17, p.83-84].
Moderniza – a adapta la cerințele, la exigențele prezentului, a face să devină modern, să corespundă progresului actual și cerințelor actuale; a înnoi.	**Modernize** – to adapt to the requirements, to the demands of the present, to make it modern, to correspond to current progress and current requirements; to renew.

Modulul pedagogic – reprezintă o formă de organizare a conținutului care realizează unele activități structurate de antrenare a cunoștințelor și capacităților stabilite la nivelul unui program special, raportat permanent la nucleul epistemic tare al domeniului științific respectiv, proiectarea legăturilor funcționale dintre diferitele noțiuni analizate în momente și situații diferite. Deosebim mai multe variante de organizare a modulelor de instruire, de formare profesională, dependente de funcționalitatea și structura specifică fiecărui sistem de învățământ: *module concepute* ca discipline de studiu independente; *module care includ* mai multe grupe de discipline; module care includ doar o parte dintr-o disciplină de studiu; *module care angajează* o listă de discipline opționale; *modul care* promovează un set de cunoștințe intra-, inter- și transdisciplinare etc.	**Pedagogical module** – represents a form of content organization that carries out some structured activities to train knowledge and capacities established at the level of a special program, permanently related to the strong epistemic core of the respective scientific field, the design of the functional links between the different notions analyzed in different moments and situations. We distinguish several variants of the organization of training and professional training modules, depending on the functionality and specific structure of each education system: *modules designed* as independent study subjects; *modules that include* several groups of disciplines; modules that include only one gateway from a study discipline; *modules employing* a list of optional subjects; *the mode that* promotes a set of intra-, inter- and transdisciplinary knowledge etc.
Motivația – este o lege a organizării și dezvoltării sistemului psihic a comportamentului: orice proces psihic particular, fie el percepție, gândire, memorare, emoție etc., orice comportament se desfășoară pe fondul și mediat de o stare internă facilitatoare sau frenatoare și este subordonat unei finalități, unei sarcini de reglare (echilibrare). Orice act – cognitiv, afectiv, comportamental are la bază un motiv. Acțiunea este „motivată” chiar atunci când motivul nu este indiferent, conștientizat de subiect. Motivul	**Motivation** – is a law of the organization and development of the mental system of behavior: any particular mental process, be it perception, thinking, memorization, emotion, etc., any behavior takes place against the background and mediated by an internal enabling or inhibiting state and is subordinated to a purposes, a regulation (balancing) task. Every act - cognitive, affective, behavioral - is based on a reason. The action is "motivated" even when the reason is not indifferent, aware of the subject. The motive acts at different

acționează la diferite niveluri de integrare: *primul* – când este perfect și chiar conștientizat și acțiunea poartă responsabilități; *al doilea* când el declanșează acțiunea exclusiv prin intermediul programelor inconștientului și rămâne „ascuns”. Între cele două extreme se interpune o gamă întreagă de situații și stări tranzitorii [Motivația. Golu Mihai, Dicu Aurel. În Introducere în psihologie, Editura Științifică, 1972,p.193-194].	levels of integration: *the first* – when it is perfect and even conscious and the action carries responsibilities; *the second* when he initiates action exclusively through the programs of the unconscious and remains "hidden". Between the two extremes there is a whole range of situations and transitory states [Motivation. Golu Mihai, Dicu Aurel. In Introduction to psychology, Scientific Publishing House, 1972, p.193-194].
Deci, motivația este totalitatea cerințelor și cauzelor interne și externe care îl activează pe individ îmboldindu-l la acțiune și determinându-i în același timp direcția acțiunii, se referă la motivație „intrinseca”, ce vine din interiorul persoanei și motivație „extrinsecă” vine din mediul exterior. Acțiunile sunt implicate foarte diferite ca proporție și compoziție în motivație. Aspirațiile, dorințele, interesele constituie o condiție de fond mai latent a motivației și au diferite locuri de influență de necesitate și corelație. Opiniile și atitudinile manifestate au funcții de comunicare mai directe și cu efecte mediatoare mai specifice. Acestea pe de o parte din cauză că în motivație sunt implicați și *factori inconștienți și fiziologici* pe lângă cei conștienți, dar și factori *intelectuali*, *culturali* și *sociali*.	So, motivation is the totality of internal and external requirements and causes that activate the individual, inciting him to action and at the same time determining his direction of action, it refers to "intrinsic" motivation, which comes from within the person and "extrinsic" motivation comes from the environment outside. Actions are involved very different in proportion and composition in motivation. Aspirations, desires, interests constitute a more latent background condition of motivation and have different places of influence of necessity and correlation. Expressed opinions and attitudes have more direct communication functions and more specific mediating effects. On the one hand, this is because *unconscious and physiological factors* are involved in motivation in addition to the conscious ones, but also *intellectual*, *cultural* and *social* factors.
Deosebim *motivații „primare”* și *motivații „secundare”*. *Motivația primară* derivă activitatea propriu-zisă. Faptul că reușești să prinzi mingea, coarda etc. după aruncare, efectuând o	We distinguish between *"primary" motivations* and *"secondary" motivations. Primary motivation* derives the activity itself. The fact that you manage to catch the ball, string, etc. after throwing, performing a

rostogolire înainte în gimnastica ritmică îți oferă o motivație primară, la moment aruncarea obiectului și prinderea precisă nu depinde de vreo altă persoană. Definiția motivației secundare decurge firesc din cea a definiției primare. Aceasta înseamnă că orice forme de influențare, exceptându-le pe cele referitoare la angajarea doar de dragul acelei activități, poate fi definită ca sursă secundară de motivație. Astfel, *un antrenor este o sursă secundară de motivație*. Sursele primare și secundare de motivație pot fi pozitive, cât și negative. De multe ori sunt ambele, chiar dacă nu în același timp. De exemplu, sursa primară care poate fi, succesiv, atât pozitivă cât și negativă este soarele. În competiție poate concura fie bine (sursa primară pozitivă), fie rău (sursa primară negativă), motivația poate duce la renunțare de antrenament. Decizia reflectă un dezechilibru între sursele primare pozitive de motivație și cele negative. Cu alte cuvinte, nu mai obține suficientă satisfacție prin participarea la acea activitate pentru a vrea să mai continue. În acest fel, spectatorii (sursa secundară) pot fi sau favorabili (sursa pozitivă) sau împotriva (sursa negativă) unui sportiv sau a unei echipe. Oamenii sunt motivați atât pozitiv cât și negativ de consecințele propriului comportament (gânduri, sentimente și acțiuni). Pe partea pozitivă „succes”, „satisfacție”, „demonstrează compoziția artistică excelent” sunt termeni folosiți pentru a reflecta	forward roll in rhythmic gymnastics gives you a primary motivation, at the moment throwing the object and catching it accurately does not depend on any other person. The definition of secondary motivation follows naturally from that of the primary definition. This means that any forms of influence, except those related to employment just for the sake of that activity, can be defined as a secondary source of motivation. Thus, *a coach is a secondary source of motivation*. Primary and secondary sources of motivation can be positive as well as negative. Often it is both, though not at the same time. For example, the primary source that can be successively both positive and negative is the sun. In competition can compete either well (primary positive) or poorly (primary negative), motivation can lead to giving up training. The decision reflects an imbalance between positive and negative primary sources of motivation. In other words, he no longer gets enough satisfaction from participating in that activity to want to continue. In this way, spectators (secondary source) can be either favorable (positive source) or against (negative source) of an athlete or of a team. People are motivated both positively and negatively by the consequences of their own behavior (thoughts, feelings and actions). On the positive side "success", "satisfaction", "demonstrates excellent artistic

consecințele unui comportament perceput într-un mod pozitiv.	composition" are terms used to reflect the consequences of a behavior perceived in a positive way.
	
Motivația activității de învățare	*The motivation of the learning activity*
În mod identic, a fi etichetat ca un „eșec”, „cu regret”, este rezultatul mai multor incidente, în care comportamentul este perceput ca fiind negativ de către ceilalți. Motivația este determinată de condiția mediului exterior, respectiv de raportul în care se găsesc individul cu ambientatul, dar și de mediul interior (dureri de cap, abdominale etc.). Motivația apare prin informarea SNC de apariția unei necesități. Acest proces se formează în sistemul limbic [4, pp. 345; 464-465; 41, p.22-23]. Sistemul sau „complexul” limbic este incontestabil partea cea mai nebuloasă a SNC atât ca definire anatomo-structurală, cât și funcțional [38, p.341]. Motivația pentru învățare există cu adevărat când profesorul reușește să trezească elevilor/studenților săi gustul de a învăța singuri, de a atinge obiectul propus, iar gustul de a învăța le satisface nevoi proprii (intrinseci).	Identically, being labeled a "failure," "regretfully," is the result of multiple incidents where the behavior is perceived as negative by others. The motivation is determined by the condition of the external environment, respectively by the relationship in which the individual finds himself with the environment, but also by the internal environment (headaches, abdominal pain, etc.). Motivation occurs by informing the CNS of the occurrence of a need. This process is formed in the limbic system [4, pp. 345; 464-465; 41, p.22-23]. The limbic system or "complex" is undeniably the most nebulous part of the CNS both in terms of anatomical-structural and functional definition [38, p.341]. The motivation for learning really exists when the teacher succeeds in awakening in his pupils/students the taste to learn by themselves, to achieve the proposed object, but the taste to learn satisfies their own (intrinsic) needs.

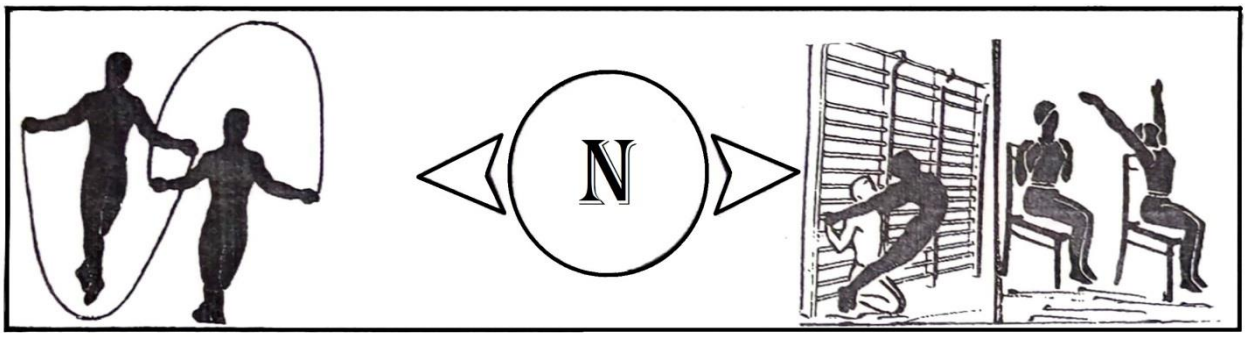


Stimularea şi anularea sarcinilor, a obiectivelor de instruire.	*Stimulating and canceling tasks, training objectives.*
Să-i facă să colaboreze de a fixa în comun obiectivele ce trebuie atinse, procedee de învățare și modalitățile de control al instruirii, având un stil specific de predare bazate pe motivație. Sarcina cea mai importantă a profesorului constă în a crea situații stimulative de învățare și în a-și motiva astfel discipolii.	To make them collaborate to jointly fix the objectives to be achieved, learning procedures and the ways of controlling the training, having a specific teaching style based on motivation. The most important task of the teacher is to create stimulating learning situations and thus to motivate his students.
Motricitate – capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul. Motricitatea este totalitatea posibilităților de a acționa ale ființei umane. Aplicarea în acțiuni are o dezvoltare intensă, și o organizare în două direcții mai importante – în direcția deplasărilor (a mișcărilor) și activităților	**Motricity** – ability of higher nervous activity to quickly switch from one excitation process to another, from a certain dynamic stereotype to another. Motricity is the totality of the human being's possibilities to act. The application in actions has an intense development, and an organization in two more important directions - in the direction of movements (motions) and

suple și complexe din poziția verticală și în direcția activităților brațelor și a mâinii care se încarcă de deprinderi, abilități și capacități lucrative diverse (precum scrierea, cusutul, repararea obiectelor – mișcări instrumentale etc.) inclusiv și cele profesionale psihopedagogice în domeniu ca folosirea metodelor intuitive (receptarea informațiilor pe cale senzorială – demonstrația); metode practice active, participative ca exersarea – reprezentând acțiunea motrică în vederea integrării factorilor energetici, cinetici, și cognitivi ai mișcării [A.Dragnea, 1999], are caracteristici de constantă și anume aptitudinea de a realiza o anumită sarcină motrică în cadrul activității motrice.	supple and complex activities from the vertical position and in the direction of arm and hand activities that are loaded with various skills, abilities and earning capacities (such as writing, sewing, repairing objects - instrumental movements, etc.) including professional psycho-pedagogical ones in the field such as the use of intuitive methods (reception of information through sensory means - demonstration); active, participatory practical methods such as exercise - representing the motor action in order to integrate the energetic, kinetic and cognitive factors of the movement [A. Dragnea, 1999], has constant characteristics, namely the ability to perform a certain motor task within the motor activity.
Cu ajutorul brațelor, trunchiului, și a picioarelor efectuăm acțiuni din punct de vedere fizic – amplitudine, forță, viteză, mișcările devin amplasarea în timp. La mișcări cu efecte proporționale se referă: împingerea-tragerea, apăsarea, schimbarea poziției piciorului, aplecarea în stânga – dreapta, coordonarea acestor mișcări. *Din punct de vedere fiziologic*, mișcările instrumentale (mișcări coordonate de menținere a unui reper în anumite condiții) constituie rezultatul unor complexe procese senzoriale și motorii, asigură satisfacerea funcțiilor vitale. *Din punct de vedere psihofiziologic*, se pune problema determinării factorilor care condiționează precizia mișcărilor – rezultatul unui raport optim între rezultatele efectiv obținute și scopul	With the help of arms, trunk, and legs we perform actions from a physical point of view - amplitude, force, speed, movements become location in time. Movements with proportional effects refer to: pushing-pulling, pressing, changing the position of the leg, bending left - right, coordinating these movements. *From a physiological point of view*, instrumental movements (coordinated movements to maintain a landmark under certain conditions) are the result of complex sensory and motor processes, ensure the satisfaction of vital functions. *From a psychophysiological point of view*, there is the problem of determining the factors that condition the precision of movements - the result of an optimal ratio between the

urmărit prin acțiune. *Din punct de vedere al complexității*, se pot realiza cele mai semnificative clasificări ale motricității: a) reacția motorii simplă este o mișcare unică și cunoscută cu care se răspunde la un semnal de asemenea cunoscut; b) reacția la alegere este răspunsul motor în urma selectării dintre cel puțin două alternative, în baza unui consemn, tratat separat ca variabilă dependentă favorizată; c) acțiunile coordonate sunt mișcări efectuate simultan cu două sau mai multe membre, caracteristicile fiecărei mișcări servind succesiv la reglarea celeilalte. Pot fi mișcări efectuate cu un singur braț (mâna) sau cu un picior, în funcție de anumite date senzoriale (vizuale, auditive, tactilo-kinestezice). Creșterea și dezvoltarea normală a omului este influențată de indicatorii senzorio-motorii. Freidman și Ivens, 1965, apoi Kelly, 1967 identifică următorii indicatori: - viteza senzorio-motorie descrie capacitatea de a executa rapid și cu precizie o serie de mișcări care necesită o coordonare ochi-mână; - coordonarea senzorio-motorie este aptitudinea de a controla și coordona mișcările mari musculare ale corpului; - dexteritatea manuală este aptitudinea de a manipula rapid obiectele cu degetele. Guilford (1966) – apud Kelly (1967) – distinge șapte indicatori:	results actually obtained and the goal pursued by the action. *From the point of view of complexity*, the most significant classifications of motor skills can be made: a) the simple motor reaction is a unique and known movement that responds to a signal that is also known; b) the choice reaction is the motor response following the selection between at least two alternatives, based on a record, treated separately as a favored dependent variable; c) coordinated actions are movements performed simultaneously with two or more limbs, the characteristics of each movement successively serving to regulate the other. They can be movements performed with one arm (hand) or with one leg, depending on certain sensory data (visual, auditory, tactile-kinesthetic). Normal human growth and development is influenced by sensory-motor indicators. Freidman and Ivens, 1965, then Kelly, 1967 identify the following indicators: - sensory-motor speed describes the ability to quickly and accurately execute a series of movements that require eye-hand coordination; - sensory-motor coordination is the ability to control and coordinate the body's large muscular movements; - manual dexterity is the ability to quickly manipulate objects with the fingers. Guilford (1966) – apud Kelly (1967) – distinguishes seven indicators:

1 – forța - forța generală a trunchiului, a membrelor; 2 – impulsivitatea - timpul de reacție, tapping; 3 – rapiditatea - viteza mișcării brațelor, rapiditatea mișcării degetelor; 4 – precizia statică - echilibrul static, repausul brațelor; 5 – precizia dinamică - echilibrul dinamic, poziția mișcării brațelor și a mâinilor; 6 – coordonarea - coordonarea globală, abilitatea manuală și a degetelor; 7 – mobilitatea - suplețea trunchiului, mobilitatea membrelor inferioare [4, p.123-126].	1 – strength - general strength of the trunk and limbs; 2 – impulsivity - reaction time, tapping; 3 – speed - speed of arm movement, speed of finger movement; 4 – static precision - static balance, arm rest; 5 – dynamic precision - dynamic balance, position of arms and hands movement; 6 – coordination - overall coordination, manual and finger dexterity; 7 – mobility - suppleness of the trunk, mobility of the lower limbs [4, p.123-126].
Multimedia – reprezintă un ansamblu de softuri și harduri capabile de a utiliza, în același timp, surse media ca film, video, muzică, îmbinate cu text și numere, simulări și comunicări electronice etc., utilizat în domeniul educației. Presupune o pregătire psihopedagogică specială a cadrelor didactice, care se vor afla în diverse ipoteze: de formator, profesor, tehnician, consilier, manager etc. Este important să fie un mijloc de creștere a calității predării și învățării și a randamentului școlar, în contextul științei predării și învățării. Învățarea multimedia și, implicit, instruirea și autoinstruirea pe calculator rămân domenii deschise investigațiilor practice și teoretice, care vor trebui să clarifice numeroase aspecte pedagogice, didactice, psihologice, funcționale și tehnice.	**Multimedia** - represents a set of software and hardware capable of using, at the same time, media sources such as film, video, music, combined with text and numbers, simulations and electronic communications, etc., used in the field of education. It presupposes a special psycho-pedagogical training of teaching staff, who will be in various positions: trainer, teacher, technician, counselor, manager, etc. It is important to be a means of increasing the quality of teaching and learning and school performance, in the context of the science of teaching and learning. Multimedia learning and, implicitly, training and self-training on the computer remain areas open to practical and theoretical investigations, which will have to clarify numerous pedagogical, didactic, psychological, functional and technical aspects.



Neadaptat, -ă – care nu se poate încadra armonios într-un mediu dat, fără a fi ajutat; neintegrat la nivel de subconștient, care nu poate să adăpostească având gânduri negative. Câmpul electromagnetic are o influență negativă, se va așeza în jurul organelor, în chakre și în aură, va încetini activitățile SNC și corespunzător cele psihice, funcționale și fizice, în final, va produce neadaptarea, incompatibilitatea; care nu se împacă cu ceilalți, devine incomuni-cabil, inconsistent, fără tărie de caracter.	**Unadapted** – that cannot fit harmoniously into a given environment, without help; unintegrated at the subconscious level, which cannot accommodate having negative thoughts. The electromagnetic field has a negative influence, it will settle around the organs, in the chakras and in the aura, it will slow down the activities of the CNS and correspondingly the psychic, functional and physical ones, finally, it will produce maladaptation, incompatibility; who does not get along with others, becomes unusual, inconsistent, without strength of character.
Nealiniat – adunare a unui grup de oameni, elevi, studenți fără să alinieze în formație linie pe un rând, care nu este aliniat, organizată pentru un scop, fiind și o *necesitate* pentru rezolvarea unor probleme instructiv-educative, cunoscute sau *necunoscute* pe un timp *nedeterminat*, clar, precis; neclar, imprecis. Din motive *nefaste* – care aduce la supărare, nenorocire nedefinită.	**Non-aligned** – gathering of a group of people, pupils, students without lining up in formation line by line, which is not aligned, organized for a purpose, being also a *necessity* for solving some instructive-educational problems, known or *unknown* for a while *indefinite*, clear, precise; unclear, imprecise. For *evil* reasons - which brings to anger, undefined misfortune.
Necesitate – ceea ce se cere, se impune să se facă; ceea ce este de absolută trebuință, nevoie. De prima necesitate = absolut necesar, indispensabil [DEX, p.677], reflectându-ne la următoarele două perspective:	**Necessity** – what is required, must be done; what is absolutely necessary, need. Of the first necessity = absolutely necessary, indispensable [DEX, p.677], reflecting on the following two perspectives:

1) necesitatea proiectării și implementării unor alternative strategice creatoare ale unui curriculum disciplinar, de caracterul acțiunilor educaționale, sociale, culturale, sportive și a. 2) necesitatea conceperii și aplicării unor demersuri pedagogice integratoare, dictată de caracterul sistemic al proceselor și acțiunilor educaționale. Pentru construirea unui curriculum disciplinar educațional, din perspectiva pragmatică, prin stabilirea strategiei didactice, autorul/profesorul își propune să optimizeze predarea – învățarea și evaluarea și să găsească răspunsuri la interogații, cum ar fi: ✓ *„Cui?”* i se adresează sau *„Cine?*” sunt educații/subiecții instruirii, ce particularități de vârstă și individuale au, care sunt nevoile lor educaționale, intereselor lor, aspirațiile lor, opiniile lor, nivelul de dezvoltare cognitivă, psihomotrică și atitudinale a lor etc. ✓ *„De ce?”* sau *„Pentru ce?”* este nevoie ca ei să parcurgă programul/modulul preconizat – întrebări la care răspund obiectivele educaționale urmărite. ✓ *„Ce?”* anume trebuie predat/învățat sau ce anume urmează să se perfecționeze, întrebări care se referă la conținuturile de învățat, la selecția și ierarhizarea lor după o logică științifică și didactică. ✓ *„Cum?”* anume se vor realiza predarea și învățarea, în ce tipuri de activități vor fi implicați subiecții –	1) the need to design and implement some creative strategic alternatives of a disciplinary curriculum, of the nature of educational, social, cultural, sports actions and other. 2) the need to design and apply integrative pedagogical approaches, dictated by the systemic nature of educational processes and actions. For the construction of an educational disciplinary curriculum, from a pragmatic perspective, by establishing the didactic strategy, the author/teacher aims to optimize teaching - learning and assessment and to find answers to queries, such as: *"To whom?"* is addressed or *"Who?"* are the educated/subjects of the training, what are their age and individual characteristics, what are their educational needs, their interests, their aspirations, their opinions, the level of cognitive, their psychomotor and attitudinal development etc. *"Why?"* or *"For what?"* it is necessary for them to go through the expected program/module - questions answered by the pursued educational objectives. *"What?"* should be taught/learned or what should be perfected, questions that refer to the contents to be learned, their selection and ranking according to a scientific and didactic logic. *"How?"* exactly will teaching and learning be carried out, in what types of activities will the subjects be involved - questions that correlate

întrebări ce corelează cu direcțiile strategice ale instruirii, respectiv cu ansamblul articulat de metode, mijloace și forme de organizare a activității, combinate optim în contextele situaționale date. ✓ *„În ce condiții?”* spațio-temporale, materiale și umane urmează să se deruleze o activitate cu eficiență maximă. Să se prevadă intervalul de timp necesar parcurgerii programului, spațiile și condițiile fizice necesare, condițiile igienico-sanitare, dotările materiale necesare, precum și resursele umane necesare pentru implementarea programului. ✓ *„Cum se evaluează?”* efectele, rezultatele și progresele obținute, eficiența activităților de predare și învățare, ceea ce conduce la necesitatea conceperii de strategii, metode și tehnici de evaluare obiectivă, realizată în strânsă corelație cu obiectivele educaționale urmărite și cu conținuturile vehiculate. Se vor supune evaluării și competențele existente în programe, conținuturile acestora. Un curriculum în aria educațională trebuie să dea răspunsuri la următoarele întrebări: ▪ Ce anume merită să fie predat/învățat/evaluat? ▪ În ce pondere/importanță, valoare? ▪ În ce ordine? ▪ În paralel cu ce elemente? ▪ În baza căror experimente de învățare anterioare? ▪ În virtutea căror experiențe de	with the strategic directions of the training, respectively with the articulated set of methods, means and forms of organizing the activity, optimally combined in given situational contexts. □ *"In what conditions?"* spatio-temporal, material and human, an activity is to be carried out with maximum efficiency. To provide for the time interval necessary to complete the program, the necessary spaces and physical conditions, the hygienic-sanitary conditions, the necessary material endowments, as well as the human resources necessary for the implementation of the program. □ *"How to evaluate?"* the effects, results and progress achieved, the efficiency of teaching and learning activities, which leads to the need to design strategies, methods and techniques for objective evaluation, carried out in close correlation with the educational objectives pursued and with the contents circulated. The competencies existing in the programs and their contents will also be subject to evaluation. A curriculum in the educational area must give answers to the following questions: □What is worth teaching/learning/assessing? □ In what weight/importance, value? □ In what order? □ In parallel with what elements? □ Based on what previous learning experiences? □ By virtue of which current learning

învățare curente? ▪ În ce condiții (de spațiu, de timp, materiale)? ▪ Prin ce activități educaționale? ▪ În ce anume se materializează noile achiziții (capacități, competențe, comportamente, performanțe, trăsături de personalitate)? ▪ În ce măsură noile achiziții concordă cu cele așteptate de la educat? etc. Curriculumul poate fi definit prin intermediul a trei perspective: a) din punct de vedere funcțional; b) structural-funcțional și c) al produsului. [6, p.75-78].	experiences? □ Under what conditions (space, time, materials)? □ Through what educational activities? □ In what exactly are the new acquisitions materialized (abilities, skills, behaviors, performances, personality traits)? □ To what extent do the new acquisitions match those expected from the educated? And so on The curriculum can be defined through three perspectives: a) from a functional point of view; b) structural-functional and c) of the product. [6, p.75-78].
Nefrita – cunoscută ca inflamație a rinichilor. Este un tip de acțiune renală. Cel mai frecvent tip de nefrită este *glomerulonefrita.* Netratată, nefrita poate duce la insuficiență renală. Apar simptome de umflarea zonei din jurul ochilor, care se observă dimineața și poate dura toată ziua, umflarea gleznelor, a picioarelor și a abdomenului, senzația de oboseală și de nervozitate, pierderea apetitului, urinarea frecventă și dureroasă, febră și falsă obezitate, însoțite de *paloare* – față palidă, paliditate [30, p.284].	**Nephritis** – known as inflammation of the kidneys. It is a type of renal action. The most common type of nephritis is *glomerulonephritis*. Untreated, nephritis can lead to kidney failure. There are symptoms of swelling of the area around the eyes, which is observed in the morning and can last all day, swelling of the ankles, legs and abdomen, feeling tired and nervous, loss of appetite, frequent and painful urination, fever and false obesity, accompanied by *pallor* – pale face, palleness [30, p.284].
Negativism – tulburare de activitate, mentalitate și reacționalitate ce se caracterizează prin opoziția pasivă sau activă adesea inconștientizată la diferite solicitări. Negativismul poate avea o arie mai largă sau mai restrânsă de acțiune. La adolescenți și apoi la adulți negativismul poate să se manifeste fie ca o reținere a răspunsului, fie prin	**Negativism** – disorder of activity, mentality and reactionality characterized by passive or active opposition often unconscious to various demands. Negativism can have a wider or narrower area of action. In adolescents and then in adults, negativism can manifest itself either as a withholding of response, or by expressing a slight displeasure or

exprimarea unei mici contrariate sau impasibilă, de încurcătură. În activitățile fizice poate nega unele exerciții, unele opinii privind remedieri a igienei mentale și binefacerile exersărilor.	impassiveness, of confusion. In physical activities it can deny some exercises, some opinions regarding mental hygiene remedies and the benefits of exercises.
Neliniște – stare psihică afectivă implicată în atitudini și motivații care domină fie așteptarea unui eveniment neplăcut și a consecințelor lui, fie așteptarea unui eveniment plăcut cu teama că va interveni ceva sau se va împiedica desăvârșirea lui firească, fie un eveniment important de mare probabilitate. Este axată pe trăirea internă.	**Anxiety** - affective mental state involved in attitudes and motivations that dominate either the expectation of an unpleasant event and its consequences, or the expectation of a pleasant event with the fear that something will intervene or prevent its natural completion, or an important event of high probability. It is focused on internal living.
Neurochimia dependenței – ramură a medicinii energetice ce include neurochimia dependentului, fizică sau psihică excesivă de o substanță sau un comportament caracterizate prin două substanțe din creier – *dopamina* și *serotonina*.	**Neurochemistry of addiction** - branch of energy medicine that includes the neurochemistry of the addict, physical or mental excessive of a substance or behavior characterized by two substances in the brain - *dopamine* and *serotonin*.
Dopamina te motivează să faci ceea ce trebuie pentru a obține dorințele, a-ți asigura protecția și a procrea. De îndată ce ești satisfăcut, în siguranță, este secretată serotonina.	*Dopamine motivates you* to do the right thing to get what you want, protect yourself, and procreate. As soon as you are satisfied, safe, serotonin is secreted.
Serotonina limitează acțiunea dopaminei, dezactivând motivația convingătoare de a răspunde unei nevoi primare. Dopamina trimite mesajul: „Trebuie să-l am – du-te și ia-l”, iar serotonina trimite mesajul că misiunea a fost îndeplinită: „L-am luat!” (potrivit dr. Ron Ruden în The Craving Brain), citat de Feinșten D., Eden D., Craid G., 2011.	*Serotonin limits the action* of dopamine, disabling the compelling motivation to respond to a primal need. Dopamine sends the message: "I've got to have it - go get it," and serotonin sends the mission accomplished message: "I got it!" (according to Dr. Ron Ruden in The Craving Brain), quoted by Feinsten D., Eden D., Craid G., 2011.
Cercetarea clinică în psihologia	Clinical research in energy psychology involves entraining brain

energetică constă în antrenarea undelor cerebrale în modificarea chimiei crierului la dependenți. Cu dorință, efort și timp, acest antrenament poate produce în chimia creierului modificări permanente care: 1) reduc nivelul de stres în mecanismele primare de supraviețuire ale creierului – permițând o creștere naturală a nivelului de serotonină – și 2) par să facă nucleus (din fr.) un ciclu de atomi alipiți mai puțin reactivi la obiectul dorinței – mai puțin gate să secrete dopamina, care impune următoarea obsesivă a obiectului dorit. Când intervențiile energetice sunt aplicate sistematic la diferite aspecte ale dependenței, pot elibera complet persoana de acea dependență [18, p.95-98]. **Neurastenia** – cea mai frecventă formă de nervoză. Este asociată adesea cu intelectualii care își folosesc mult creierul și fac puțină mișcare. Afecțiune din cauza stilului de viață modern. Chiar dacă inițial este o problemă a sistemului nervos, ea poate afecta diferite părți ale corpului. *Simpote* – dureri de cap, amețeală, țiuit în urechi, epuizarea, indigestia, pierderea poftei de mâncare, constipația, insomnia, somnul plin de vise, slăbirea memoriei, depresia, slăbiciunea, transpirația nocturnă și dereglarea ciclului menstrual [30, p.285]. **Nevralgie** – se manifestă prin dureri acute foarte puternice, arzătoare, de la câteva secunde la mai multe minute, putându-se repeta timp de mai multe	waves to alter brain chemistry in addicts. With desire, effort, and time, this training can produce permanent changes in brain chemistry that: 1) reduce stress levels in the brain's primary survival mechanisms—allowing for a natural increase in serotonin levels—and 2) appear to nucleate (from fr.) a cycle of atoms glued less reactive to the object of desire - less ready to secrete dopamine, which imposes the following obsessive of the desired object. When energetic interventions are systematically applied to different aspects of addiction, they can completely free the person from that addiction [18, p.95-98]. **Neurasthenia** – the most common form of nervousness. It is often associated with intellectuals who use their brains a lot and do little exercise. Condition due to modern lifestyle. Even if it is initially a problem of the nervous system, it can affect different parts of the body. *Symptoms* – headache, dizziness, ringing in the ears, exhaustion, indigestion, loss of appetite, constipation, insomnia, dreamy sleep, impaired memory, depression, weakness, night sweats and irregular menstrual cycle [30, p.285]. **Neuralgia** - manifests itself through very strong acute, burning pains, from a few seconds to several minutes, which can be repeated for several days. They are located along a nerve.

zile. Sunt localizate în lungul unui nerv. Astfel este în zonele reflexe. Cauzele declanșării nevralgiilor sunt mai multe. Uneori se produc din cauza unui traumatism sau a iritației nervului respectiv, infecția cu herpos simplex etc. [39, p.626]. **Nevralgia cervico-brahială** – este durerea din regiunea cervicală până la mână. Unele nevralgii sunt reumatice – o serie de afecțiuni ale organelor aparatului locomotor, în special ale articulațiilor și ale țesuturilor înconjurătoare, manifestate prin dureri și tulburări diverse, influențate de factorii climatici. **Nevralgia de trigemen** – dureri pe suprafața feței și o parte din pielea capului până la creștet. Partea cea mai afectivă de nevralgie, în acest caz, este ramura mijlocie a nervului trigemen, care urmează traseul tâmplă-ochi-față, până la baza nasului [39, p.627]. **Nevralgia sciatică** – dureri datorită inflamării sau lezării prin compresiunea nervului sciatic sau mușchilor înconjurători din regiunile lombare, coborând la călcâie sau degete, cu amorțeli, furnicături, inflamație, ceea ce explică durerile la frig, umed sau o infecție. Este contraindicată căldura. Se datorează acidului uric, herniei de disc sau e secundară altor boli. Dacă se datorează herniei de disc, atunci discul herniat apasă pe rădăcinile nervului sciatic din zona ultimelor vertebre lombare și a primelor sacrale. Durerea întinsă asociată cu amorțeala se întinde	So it is in the reflex areas. There are several causes of neuralgia. Sometimes they occur due to trauma or irritation of the respective nerve, herpes simplex infection, etc. [39, p.626]. **Cervico-brachial neuralgia** – is the pain from the cervical region to the hand. Some neuralgias are rheumatic – a series of diseases of the organs of the locomotor apparatus, especially of the joints and surrounding tissues, manifested by various pains and disorders, influenced by climatic factors. **Trigeminal neuralgia** – pain on the surface of the face and part of the scalp up to the crown. The most affective part of the neuralgia, in this case, is the middle branch of the trigeminal nerve, which follows the temple-eye-face route, to the base of the nose [39, p.627]. **Sciatic neuralgia** – pain due to inflammation or injury by compression of the sciatic nerve or the surrounding muscles in the lumbar regions, descending to the heel or toes, with numbness, tingling, inflammation, which explains the pain in cold, wet or an infection. Heat is contraindicated. It is due to uric acid, herniated disc or is secondary to other diseases. If it is due to a herniated disc, then the herniated disc presses on the roots of the sciatic nerve in the area of the last lumbar and first sacral vertebrae. The widespread pain associated with numbness extends along the buttocks and down the back

de-a lungul feselor și în partea posterioară a piciorului [39, p.628].	of the leg [39, p.628].
Nevroza isterică (isteria) – afecțiunea este emoțională, manifestându-se fizic prin tulburări motorii sub formă de spasme, paralizii sau tulburări senzitive ca anestezie, hiperestezie și chiar afonie. Psihic persoana își dorește să fie altcineva, mai mult decât îi permit capacitățile, să fie apreciată și dacă aceasta nu se întâmplă, atrage atenția prin manifestări, crize, de care nu este conștientă. Stresul, conflictele pot fi o cauză a nevrozei. Nu are simțul realității, face scene [39, p.644].	**Hysterical neurosis** (hysteria) – the condition is emotional, manifesting physically through motor disturbances in the form of spasms, paralysis or sensory disturbances such as anesthesia, hyperesthesia and even aphonia. Psychologically, the person wants to be someone else, more than his capabilities allow, to be appreciated, and if this does not happen, he attracts attention through manifestations, crises, of which he is not aware. Stress, conflicts can be a cause of neurosis. He has no sense of reality, he makes scenes [39, p.644].
Nevrozele – tulburări psihice apărute în urma suprasolicitărilor sistemului nervos, declanșate de factori negativi: supărări, eșecuri, efort mare intelectual, intoxicarea. Stresul determină complicații nu numai la nivel psihic, ci și la nivel endocrin și somatic, având efect toxic agresiv asupra creierului [39, p.629].	**Neuroses** – mental disorders arising from nervous system overloads, triggered by negative factors: upsets, failures, great intellectual effort, intoxication. Stress causes complications not only at the mental level, but also at the endocrine and somatic level, having an aggressive toxic effect on the brain [39, p.629].
Nivele organizaționale ale sistemului educativ – strategie de reglare și autoreglare permanentă a sistemului și procesului de învățământ configurată ca știință integrativă a educației la nivel pragmatic al praxiologiei pedagogice, deținând în același timp statut de știință descriptivă – dezvăluie și descrie realitatea educațională structurată în trei mari nivele: *macrostructura* sistemului, *mezostructura* sistemului și *microstructura* sistemului.	**Organizational levels of the educational system** - permanent regulation and self-regulation strategy of the education system and process configured as an integrative science of education at the pragmatic level of pedagogical praxeology, at the same time having the status of a descriptive science - reveals and describes the educational reality structured in three large levels: *macrostructure* of the system, *mesostructure* of the system and *microstructure* of the system. *The macrostructure of the system* represents the most general level of organization, associated with the

Macrostructura sistemului reprezintă nivelul cel mai general al organizării, asociată cu macropedagogia educației fizice și sportului ce definește marile orientări, liniile directoare pe care le valorizează sistemul educativ, construindu-și politicile educaționale. Este cel al finalităților educaționale, al strategiilor biopsihopedagogice generale pe termen lung. *Mezostructura sistemului* reprezintă nivelul organizării interne, specifice, locale ale sistemului conform curriculumului disciplinar, care conține competențele generale și competențele specifice, stabilite în mod unitar, la nivel național. *Microstructura sistemului* reprezintă nivelul operațional, la care se instaurează și se promovează relația didactică de predare-învățare, care sunt strategii pe termen scurt. Este acțiunea cadrului didactic în clasă, în sala de sport, la nivelul personalității subiectului. **Nivel de cunoștințe** – curiozitatea este doar „scânteia” care pornește „motorul” cunoașterii, însă acest motor are nevoie de „combustibil”, de o serie de surse ale cunoașterii. Subiectul care învață desfășoară o activitate reflexă asupra propriilor sale cunoștințe. „Combustibilul” fiind situațiile de învățare devin, simultan, sursa și criteriu al cunoștințelor. Se definește distanța dintre *nivelul actual* și *nivelul potențial* de formare. *Nivelul actual* se referă la ceea ce este capabil *să facă singur*, iar	macropedagogy of physical education and sport that defines the major guidelines, the guidelines that the educational system values, building its educational policies. It is that of the educational goals, of the long-term general biopsychopedagogical strategies. *The mesostructure of the system* represents the level of internal, specific, local organization of the system according to the disciplinary curriculum, which contains the general skills and specific skills, established in a unitary manner, at the national level. *The microstructure of the system* represents the operational level, at which the didactic relationship of teaching-learning, which are short-term strategies, is established and promoted. It is the action of the teaching staff in the classroom, in the gym, at the level of the subject's personality. **Level of knowledge** - curiosity is only the "spark" that starts the "engine" of knowledge, but this engine needs "fuel", a number of sources of knowledge. The learning subject performs reflective activity on his own knowledge. The "fuel" being the learning situations become, simultaneously, the source and criterion of knowledge. The distance between *the current level* and *the potential level* of training is defined. *The actual level* refers to what he is able *to do on his own*, and the potential level to what the pupil/student can do – ***know how to***

nivelul potențial la ceea ce elevul/studentul *poate să facă – **a ști să faci***. *Cunoașterea la nivel de performanță*, constă din capacitatea (viteza, volumul, profunzimea, întinderea) de a surprinde și a reda cât mai fidel și cât mai mult din „obiectul cunoașterii”, într-o manieră cât mai nuanțată și mai cuprinzătoare (principiul performanței). Performanța poate fi joasă, medie, maximă și la nivel optim. Nivelul de cunoștințe (de învățământ) se apreciază cu note de la „10” la „1” și, după caz, cu calificativele „excelent”, „foarte bine”, „bine”, „satisfăcător”, „nesatisfăcător”, „admis”, „respins” sau prin descriptori. Experiența este sursa cunoașterii. În învățământul primar la nivel criterial se efectuează prin descriptori. În învățământul superior se aplică scara de notare cu calificative recomandate de Sistemul european de creditare transferabile (A, B, C, D, E, FX, F) pentru completarea suplimentului la diplomă și facilitarea mobilității academice. Echivalarea cu scara națională de notare se face după cum urmează: A: 9,01 – 10,0 E: 5,0 – 6,0 B: 8,01 – 9,0 FX: 3,01 – 4,99 C: 7,01 – 8,0 F: 1,0 – 3,0 D: 6,01 – 7,0 [11, p.11]. **Niveluri și cicluri de învățământ** în conformitate cu Clasificarea	***do.*** *Knowledge at the performance level* consists of the ability (speed, volume, depth, extent) to capture and render as faithfully as possible and as much of the "object of knowledge" as possible, in a more nuanced and comprehensive manner (performance principle). Performance can be low, medium, maximum and optimal. The level of knowledge (education) is assessed with marks from "10" to "1" and, as appropriate, with the qualifications "excellent", "very good", "good", "satisfactory", "unsatisfactory", "admitted", "rejected" or by descriptors. Experience is the source of knowledge. In primary education at criterion level, it is carried out through descriptors. In higher education, the grading scale with qualifications recommended by the European Transferable Credit System (A, B, C, D, E, FX, F) is applied to complete the diploma supplement and facilitate academic mobility. Equivalence with the national grading scale is done as follows: A: 9,01 – 10,0 E: 5,0 – 6,0 B: 8,01 – 9,0 FX: 3,01 – 4,99 C: 7,01 – 8,0 F: 1,0 – 3,0 D: 6,01 – 7,0 [11, p.11]. **Levels and cycles of education** according to the International Standard Classification of Education (ISCED - 2011): a) *level 0* – early education:

Internațională Standard a educației (ISCED - 2011): a) *nivelul 0* – educație timpurie: - educația antepreșcolară; - învățământ preșcolar; b) *nivelul 1* – învățământ primar; c) *nivelul 2* – învățământ secundar; Ciclul I: învățământ gimnazial; d) *nivelul 3*: - învățământ secundar, ciclul II: învățământul liceal; - învățământ profesional tehnic; Ciclul II: învățământ liceal; e) *nivelul 4* – învățământ profesional tehnic postsecundar; f) *nivelul 5* – învățământ profesional tehnic postsecundar nonterțiar; g) *nivelul 6* – învățământ superior; Ciclul I: învățământ superior de licență; h) *nivelul 7* – învățământ superior; Ciclul II: învățământ superior de master; i) *nivelul 8* – învățământ superior; Ciclul III: învățământ superior de doctorat [11, p.9-10]. **Noile educații** – reprezintă un set de conținuturi particulare speciale, afirmate ca răspunsuri pedagogice la problematica lumii contemporane de natură politică, economică, ecologică, demografică, sanitară, sportivă etc. Sunt generate de evoluțiile pozitive și negative înregistrate în societatea modernă și postmodernă la nivel de situație a mediului, populație, mass-media, sănătate, relații internaționale, interculturale etc. Cele mai cunoscute vizează (programările UNESCO, 1980) *educația relativă la mediu, educația*	- pre-preschool education; - preschool education; b) *level 1* – primary education; c) *level 2* – secondary education; Cycle I: Secondary Education; d) *level 3*: - secondary education, cycle II: high school education; - professional technical education; Cycle II: high school education; e) *level 4* – post-secondary technical professional education; f) *level 5* – non-tertiary post-secondary technical professional education; g) *level 6* – higher education; Cycle I: higher undergraduate education; h) *level 7* – higher education; Cycle II: higher master's education; i) *level 8* – higher education; Cycle III: higher doctoral education [11, p.9-10]. **The new educations** - represent a set of special particular contents, affirmed as pedagogical responses to the problems of the contemporary world of a political, economic, ecological, demographic, health, sports, etc. nature. They are generated by the positive and negative developments recorded in modern and postmodern society at the level of the environment, population, mass media, health, international, intercultural relations, etc. The most well-known ones concern (UNESCO programming, 1980) *environmental education, education for good understanding and peace, education for participation and democracy, education for the new international order, education for communication*

pentru bună înțelegere și pace, educația pentru participare și democrație, educație pentru noua ordine internațională, educația pentru comunicare și pentru mass-media, educația pentru schimbare și dezvoltare. Educația pentru sport necesită reflectată pedagogic la nivelul „noilor educații", proiectată în sens interdisciplinar și transdisciplinar. Educația sportivă are ca scop și conținut să asigure formarea psihofizică și sportivă în toate formele de învățământ și neorganizat. *Educația psihofizică sportivă*, în cadrul „noii educații" reprezintă un domeniu specializat, care poate fi inițiat la nivelul școlar, organizate formal (lecție de EF) și nonformal (cercuri sportive, echipe sportive, activități sportive, bazate pe antrenament sportiv – instruirea, pregătirea teoretică, tactică, tehnică, fizică, psihică, artistică) competiția sportivă, refacerea psihofuncțională, personalitatea profesorului – antrenor.

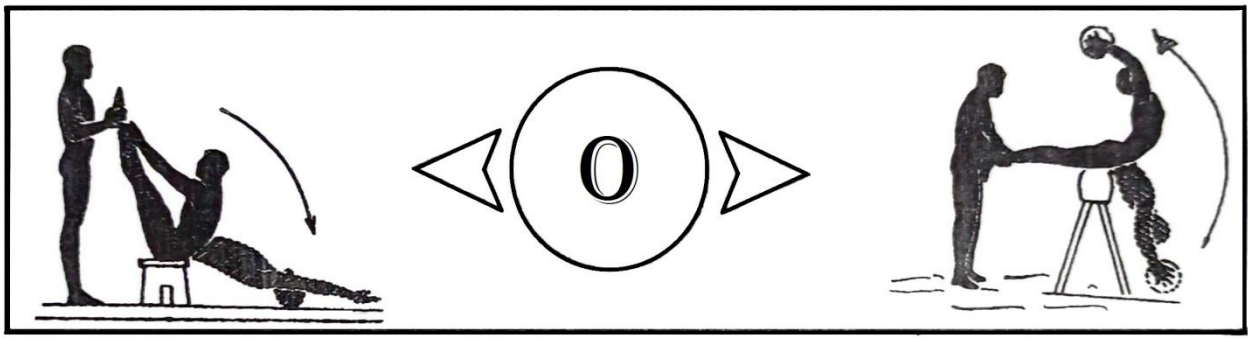
Normalitatea și patologicul – normalitatea desemnează starea de sănătate, iar patologicul – pe cea de boală (C.Enăchescu, 2004). Starea de normalitate desemnează echilibrul somatic, psihic și moral al psihicului, starea de „bine" sau „absența bolii" (de ordinul simptome, sindroame etc.). În opoziție cu starea de normalitate se situează starea patologică. Aceasta demonstrează dezechilibrul somatic, psihic și moral al individului, starea de „rău" sau prezența „bolii". Formularea conferă individului capacitatea de a se

and mass media, education for change and development.

Education for sport needs to be pedagogically reflected at the level of "new educations", designed in an interdisciplinary and transdisciplinary sense. The purpose and content of education for sport is to ensure psychophysical and sports training in all forms of education and unorganized. *Sports psychophysical education*, within the "new education" is a specialized field, which can be initiated at the school level, organized formally (EF lesson) and non-formally (sports clubs, sports teams, sports activities, based on sports training - training, theoretical, tactical, technical, physical, mental, artistic training) sports competition, psycho-functional recovery, teacher-coach personality.

Normality and pathological - normality denotes the state of health, and pathological - that of illness (C. Enăchescu, 2004). The state of normality denotes the somatic, mental and moral balance of the psyche, the state of "wellness" or the "absence of disease" (such as symptoms, syndromes, etc.). In opposition to the state of normality is the pathological state. This demonstrates the somatic, psychic and moral imbalance of the individual, the state of "badness" or the presence of "disease". Formulation gives the individual the ability to adapt to the reality of the world, to be active, to be able to lead and support himself, to be useful to himself and to society.

adapta la realitatea lumii, de a fi activ, de a se putea conduce și susține, de a fi util lui însuși și societății. *Patologicul* este asociat cu inadaptarea pe care o dă starea de invaliditate, reducând în felul acesta în mod considerabil capacitățile și resursele individului și făcând-ul dependent de ceilalți, necesitând măsuri de asistență medicală, socială. Fiecare dintre acestea sunt expresia unei anumite *„stări de ordine” a modului de „organizare” și „funcționare”* a ființei umane în plan somatic, psiho-somatic, moral, cultural, sportiv, social. Diferența dintre normal și patologic este dată de faptul că starea de normalitate afirmă valorile existenței, pe când cea patologică le neagă [17, p.389-390].	*The pathological* is associated with the maladjustment that the invalid state gives, thus considerably reducing the individual's capacities and resources and making him dependent on others, requiring medical and social assistance measures. Each of these are the expression of a certain *"state of order" of the way of "organization" and "functioning"* of the human being in the somatic, psycho-somatic, moral, cultural, sports, social plane. The difference between normal and pathological is given by the fact that the state of normality affirms the values of existence, while the pathological one denies them [17, p.389-390].



Obezitate – este un sindrom metabolic care se manifestă prin creșterea lipidelor neutre. Obezitatea este cantitatea excesivă de grăsime din corp, amplasată mai ales pe abdomen, fese și coapse. Una dintre consecințele nocive ale excesului de greutate este faptul că impune o sarcină suplimentară mai multor părți ale corpului: inimă, plămâni, pancreas, rinichi, vezica biliară, articulații și chiar organele genitale. Obezitatea duce adesea la hipertensiune, diabet, afecțiuni cardiace și alte probleme de sănătate. Cauza principală a obezității este dezechilibrul dintre aportul și consumul de energie, adică abuzul alimentar, supraalimentația. Se recomandă regimul fizic naturist, gimnastica, mișcarea [30, p.286-289; 39, p.460-46].	**Obesity** - is a metabolic syndrome manifested by an increase in neutral lipids. Obesity is the excessive amount of fat in the body, located mainly on the abdomen, buttocks and thighs. One of the harmful consequences of excess weight is the fact that it imposes an additional burden on several parts of the body: heart, lungs, pancreas, kidneys, gall bladder, joints and even genitals. Obesity often leads to high blood pressure, diabetes, heart disease and other health problems. The main cause of obesity is the imbalance between energy intake and consumption, i.e. food abuse, overeating. A natural physical regimen, gymnastics, exercise are recommended [30, p.286-289; 39, p.460-46].
Obiecte portative – conținuturi asupra cărora se îndreaptă cunoașterea. Ceea ce formează materia unei discipline, având scop, țintă, obiectiv. Materie asupra căreia este îndreptată gândirea, activitatea psihofizică și intelectuală a omului – elevului/studentului. Lecțiile, activitățile de gimnastică, atletism, jocuri sportive, lupte etc. cu caracter instructiv și de dezvoltare, de fortificare	**Portable objects** – contents on which knowledge is directed. That forms the subject matter of a discipline, having purpose, target, objective. Matter on which the thinking, the psychophysical and intellectual activity of man - the pupil/student is directed. Lessons, gymnastics activities, athletics, sports games, wrestling, etc. of an instructive and

și sportive trebuie să fie datate în mod special cu aparate ajutătoare ca bastoane de gimnastică, mingi medicinale, coarde de gimnastică, saltele, bănci de gimnastică, odgonuri, măciuci, centuri de siguranță și a. Gimnastica ritmică este o combinație de dans, artă și sport. Aceasta include elemente de balet, acrobatică, dans și presupune mânuirea a cinci obiecte portative: coarda cercul mingea măciucile panglica  Mânuirea acestor obiecte portative îmbogățește semnificativ conținutul gimnasticii ritmice ca disciplină de învățământ, inclusiv și gimnasticii artistice și, desigur, sporește valoarea artistică și măiestria mișcării, determină creșterea cu precădere a îndemânării, coordonării, abilitatea, simțul orientării în spațiu și necesită o stare excelentă o sistemului cardio-vascular și celui respirator și a simțului artistic. **Obiectivele educaționale** sunt sarcini particulare, mai analitice, mai concrete ale procesului educațional pentru schimbarea ființei biologice a omului, intelectuale și spirituale pe tot parcursul vieții în sensul începutului și sfârșitului ei în context universal, cu capacitatea de a progresa continuu, a acumula un nou volum de informații, care, ca valoare, influențează calitatea socială, economică, spirituală prin intermediul unui învățământ profesional formativ-productiv: cognitiv, psihomotor și afectiv.	developmental, strengthening and sports character must be specially dated with assistive apparatu such as gymnastic sticks, medicine balls, gymnastic ropes, mattresses, gymnastic benches, ropes, clubs, safety belts, etc. Rhythmic gymnastics is a combination of dance, art and sport. It includes elements of ballet, acrobatics, dance and involves the handling of five portable objects: Rope ring ball clubs ribbon The handling of these portable objects significantly enriches the content of rhythmic gymnastics as an educational discipline, including artistic gymnastics, and, of course, increases the artistic value and mastery of movement, determines the increase in skill, coordination, ability, sense of orientation in space and requires an excellent state o the cardiovascular and respiratory system and the artistic sense. **Educational goals** are particular, more analytical, more concrete tasks of the educational process for changing the biological, intellectual and spiritual human being throughout life in the sense of its beginning and end in the universal context, with the ability to continuously progress, accumulate a new volume of information, which, as a value, influences the social, economic, spiritual quality by means of a professional formative-productive education: cognitive, psychomotor and affective one. According to the UNESCO

Conform convenției UNESCO, 1981 s-a stabilit: a) *idealul educațional*, b) *scopurile educaționale* și c) *obiectivele educaționale*.	convention, in 1981 was established: a) the educational ideal, b) educational goals and c) educational objectives.
Rolul obiectivelor educaționale: raționalizează demersul didactic prin: - prezentarea intențiilor educative în sensul unor comportamente observabile; - anunțarea „țintelor instruirii" înaintea declanșării acțiunii didactice; - evaluarea procesului (obiective proiectate – obiective realizate).	***The role of educational objectives:*** rationalizes the didactic approach by: - presentation of educational intentions in terms of observable behaviors; - the announcement of the "training targets" before the start of the didactic action; - evaluation of the process (projected objectives - achieved objectives).
Obiectivele educaționale reflectă: a) norme valorice raportate la finalitățile macrostructurale (scopurile pot fi atinse prin obiective) și la activitatea didactică (proiectarea și realizarea obiectivelor); b) strategii de organizare a demersului didactic (proiectare-planificare-programare) pe termen lung-mediu-scurt; c) tactici de evitare și corectare a tendințelor didacticiste (formalism, reducționism).	The *educational objectives* reflect: a) value standards related to the macrostructural purposes (the goals can be achieved through objectives) and to the didactic activity (the design and realization of the objectives); b) strategies for organizing the didactic approach (design-planning-programming) in the long-medium-short term; c) tactics to avoid and correct didactic tendencies (formalism, reductionism).
Obiectivele educaționale desemnează intenționalitatea activității de instruire și formare a personalității, sub îndrumarea profesorului. Sunt finalități microstructurale, care reflectă normele valorice, redate în termeni de comportamente, vizibile, măsurabile și exprimabile. *Obiectivele educaționale au următoarele funcții:* vizează calitatea acțiunii de proiectare și de realizare a activității de instruire/educație. Obiectivele sunt structurate pe categorii	The educational objectives designate the intentionality of the training activity and personality formation, under the guidance of the teacher. They are microstructural finalities, which reflect value standards, rendered in terms of behaviors, visible, measurable and expressible ones. *The educational objectives have the following functions*: they aim at the quality of the action, designing and carrying out the training/educational activity. The objectives are structured by

și realizate prin îndeplinirea integrală de reglare metodologică: 1. *Obiective generale* – se referă la ieșiri din procesul de educație generală pentru viață *„ieșiri în viață”*, verificabile numai după ce școala și-a încheiat misiunea. 2. *Obiective cadru/competențe generale* – sunt obiective cu grad ridicat de generalitate și complexitate. 3. *Obiectivele de referință/competențe specifice* – reprezintă rezultatele așteptate ale învățării și urmăresc progresia în achiziția de competențe și cunoștințe de la un an la altul de studii. Aceste trei obiective iau parte din categoria *obiectivelor instrumentale*. 4. *Obiectivele operaționale* ale activității concrete de învățare preconizată de procesul instructiv-educativ desfășurat la lecție (cognitive, psihomotorii și afective). După tipul de activitate distingem: - *obiective informative* – vizează cunoașterea, achiziționarea de cunoștințe; - *obiective formative* – formarea deprinderilor, capacităților, abilităților, posibilitatea de operare cu sistemul de informații, cunoștințe, valori. După durata de realizare, au fost stabilite: - *obiective pe termen lung,* - *obiective pe termen mediu,* - *obiective pe termen scurt.* După rezultatul așteptat, sunt specificate:	categories and achieved through the full fulfillment of methodological regulation: 1. *General objectives* – refers to outputs of general education process for life "*outputs in life*", verifiable only after the school has completed its mission. 2. *Setting objectives/general skills* – are objectives with a high degree of generality and complexity. 3. *Benchmarks/Specific Skills* – represent the expected learning outcomes and track the progression in the acquisition of skills and knowledge from one year of study to another. These three objectives take part in the category of *tool objectives*. 4. *The operational objectives* of the concrete learning activity expected by the instructional-educational process carried out in the lesson (cognitive, psychomotor and affective). According to the type of activity we distinguish: - *information objectives* - aim at knowledge, the acquisition of knowledge; - *formative objectives* – the formation of skills, capacities, abilities, the possibility of operating with the information system, knowledge, values. After the completion period, the following were established: - *long-term goals,* - *medium-term objectives,* - *short term goals.* After the expected result are specified:

- *obiective de performanță*, realizabile pe termen scurt, la sfârșitul unei activități sau set de activități. În sport – pe termen lung – performanța sportivă. - *obiective de competență* – realizabile pe termen mediu și lung, în aspect de dezvoltare a unui sistem de competențe profesionale desăvârșite [36, p.24-36; 19,p.15-16]. *Obiective de cercetare științifică* – reprezintă anticipat latura teoretică văzută ca domeniu al *„descoperirii și cunoașterii”, „adevărului științific”* ce fundamentează *„teoria cercetării științifice”* pentru formarea-dezvoltarea gândirii și practicii creatoare. Exprimă rezultatele științifice așteptate, conceptualizarea și înțelegerea activității de cunoaștere prin introducerea de inovații în învățământ, în reforma școlară și sportului de performanță folosind verbele: *a ști* să cercetezi; *a ști să faci* investigații, *a ști să fii* un cercetător, *a ști să devii* om al științei experimentat. **Obișnuință** – utilizarea acelorași tipuri de conduite în legătură cu anumite condiții și solicitări relativ constante ale vieții și activității de fiecare zi. Deprinderile au tendința de a se integra în obișnuințe, fiind produse ale educației. *Obișnuințele pot fi cognitive, motrice și sociale*. Sunt deprinderi asociate cu trebuințele. Bazele obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice constau în cunoștințe de specialitate, exersare sistematică a acțiunilor motrice	- *performance objectives*, achievable in the short term, at the end of an activity or set of activities. In sports - long term - sports performance. - *competence objectives* - achievable in the medium and long term, in terms of developing a system of perfect professional skills [36, p.24-36; 19, p.15-16]. *Objectives of scientific research* - represents in advance the theoretical side seen as the domain of "*discovery and knowledge*", the "scientific truth" that underpins the "*theory of scientific research*" for the formation-development of creative thinking and practice. Express the expected scientific results, the conceptualization and understanding of knowledge activity by introducing innovations in education, school reform and performance sports using the verbs: *knowing* how to research; *knowing how* to investigate, *knowing how to be* a researcher, *knowing how to become* an experienced scientist. **Habit** – the use of the same types of behavior in relation to certain relatively constant conditions and demands of everyday life and activity. Skills tend to integrate into habits, being products of education. Habits can be cognitive, motor and social. They are skills associated with needs. The bases of the habit of practicing physical exercises consist of specialized knowledge, systematic practice of motor actions

corespunzătoare motivației, în cadru organizat urmat de activitate independentă.	corresponding to motivation, in an organized setting followed by independent activity.
Oboseala musculară – este o scădere temporară a capacității de lucru a întregului organism, a unui organ sau țesut, care apare după activitate. Epuizarea rezervei de glucide și a altor substanțe energetice din organism favorizează, desigur, apariția oboselii, mai ales în decursul eforturilor îndelungate, când conținutul în glucoză al sângelui scade foarte mult. Oboseala în general este o stare trecătoare de epuizare musculară sau nervoasă după o activitate intensă fizică sau intelectuală, poate fi și după o boală, de exemplu, Covid-19. Important este să găsim cauza oboselii: - lipsa materialului energetic; intoxicarea cu produși catabolici (uree) care împiedică funcționarea celulelor musculare sau nervoase; boli de ficat, mușchi, psihice etc. Pentru a preveni instalarea oboselii, trebuie să ținem cont de următoarele: - somnul trebuie să fie suficient; - mesele să fie servite la ore regulate și să fie respectată compatibilitatea alimentelor; - plimbările la aer liber și gimnastica de relaxare; - de micșorat volumul și intensitatea efortului fizic și intelectual; - de mărit timpul de odihnă în cadrul activității etc. [30, p.289; 39, p.645].	**Muscle fatigue** – is a temporary decrease in the working capacity of the whole organism, of an organ or tissue, occuring after activity. Burn out of the reserve of carbohydrates and other energy substances in the body, of course, favors the appearance of fatigue, especially during long efforts, when the glucose content of the blood drops a lot. Fatigue in general is a transient state of muscular or nervous exhaustion after an intense physical or intellectual activity, it can also be after an illness, for example, Covid-19. It is important to find the cause of fatigue: - lack of energetic material; intoxication with catabolic products (urea) that prevent the functioning of muscle or nerve cells; liver, muscle, mental diseases, etc. To prevent the onset of fatigue, we must take into account the following: - sleep must be sufficient; - meals must be served at regular times and food compatibility must be respected; - outdoor walks and relaxing gymnastics; - to reduce the volume and intensity of physical and intellectual effort; - to increase the rest time during the activity, etc. [30, p. 289; 39, p.645].
Obligație – datorie, îndatorire, răspundere, responsabilitate. Obligativitatea reprezintă o normă	**Obligation** – duty, obligation, liability, responsibility. Obligation is a legislated social norm aimed at the

socială legiferată care vizează responsabilitatea comunităților educative naționale, teritoriale și locale, în contextul unor politici de proiectare, organizare și dezvoltare al sistemului de educație angajat de cadrul juridic al educației (Articolul 2. Codul educației al RM).	responsibility of national, territorial and local educational communities, in the context of design, organization and development policies of the education system employed by the legal framework of education (Article 2. Education Code of the Republic of Moldova).
Obligațiile elevilor și studenților reprezintă:	*Pupils' and students'* obligations are:
a) să respecte regulamentele instituțiilor de învățământ în care învață;	a) to comply with the regulations of the educational institutions where they study;
b) să manifeste un comportament civilizat, să respecte normele de conviețuire în comunitatea academică, să păstreze bunurile ale patrimoniului instituției de învățământ:	b) to show a civilized behavior, to respect the norms of coexistence in the academic community, to preserve the assets of the educational institution's heritage:
Elevii au obligația să frecventeze învățământul obligatoriu și să însușească materiile prevăzute de programele de studii [11, p.67].	Students have the obligation to attend compulsory education and learn the subjects provided by the study programs [11, p.67].
Obligațiile personalului didactic, științifico-didactic și de conducere:	*Obligations of teaching, scientific-teaching and management staff:*
a) să asigure calitatea procesului de învățământ;	a) to ensure the quality of the education process;
b) să respecte deontologia profesională;	b) to respect professional ethics;
c) să respecte drepturile copiilor, elevilor și studenților;	c) to respect the rights of children, pupils and students;
d) să creeze condiții optime pentru dezvoltarea potențialului individual al copilului, elevului și studentului;	d) to create optimal conditions for the development of the individual potential of the child, pupil and student;
e) să promoveze valorile morale de dreptate, echitate, umanism, patriotism și alte valori;	e) to promote the moral values of justice, equity, humanism, patriotism and other values;
f) să colaboreze cu familia și comunitatea;	f) to collaborate with the family and the community;
g) să îndeplinească obligațiile prevăzute în contractul individual de muncă și în	g) to fulfill the obligations stipulated in the individual employment contract and in the job description and to

fișa postului și să respecte statutul și regulamentele instituționale; h) să asigure securitatea vieții și ocrotirea sănătății copiilor, elevilor și studenților [11, p.65-66]. *Obligațiile părinților:* a) să asigure educarea copilului în familie și să creeze condiții adecvate pentru pregătirea temelor și frecventarea studiilor, pentru dezvoltarea aptitudinilor, participarea la activități extrașcolare și pentru autoinstruire; b) să asigure școlarizarea obligatorie a copiilor de vârstă școlară; c) să colaboreze cu instituția de învățământ, contribuind la realizarea obiectivelor educaționale, să urmărească situația școlară și comportamentul copilului sau elevului/studentului în instituția de învățământ [11, p.67-68].	comply with the statute and institutional regulations; h) to ensure the safety of life and health protection of children, pupils and students [11, p.65-66]. *Obligations of parents:* a) to ensure the education of the child in the family and to create adequate conditions for the preparation of homework and attending studies, for the development of skills, participation in extracurricular activities and for self-education; b) to ensure the compulsory schooling of school-aged children; c) to collaborate with the educational institution, contributing to the achievement of the educational objectives, to monitor the school situation and the behavior of the child or pupil/student in the educational institution [11, p.67-68].
Observație – metodă științifică ce constă în urmărirea atentă și intenționată a unui fenomen cu scopul de a-i determina însușirile caracteristice, din două considerente – observația care însoțește activitatea profesională pedagogică, a terapeutului și observația care însoțește activitatea de cercetare științifică. Originea în latinescul *observatio, -onis – a privi, a fi atent la*. *Observația* poate fi *ocazională* în numeroase aspecte: tehnice, economice, sociale, artistice, morale, profesionale, comportamentale. *Observația sistematică* se desfășoară după un plan riguros, în cadrul unui	**Observation** - scientific method that consists in the careful and intentional follow-up of a phenomenon with the aim of determining its characteristic properties, for two reasons - the observation that accompanies the professional pedagogical activity of the therapist and the observation that accompanies scientific research activity. Origin in Latin *observation, -onis – a privi, a fi atent la*. *Observation* it can be *casual* in many aspects: technical, economic, social, artistic, moral, professional, behavioral. *Systematic observation* is carried out according to a rigorous plan, within a

proiect de cercetare, investigație sau experiment, fiind o *observație „naturală”* în procesul de instruire sau în clinică printr-o analiză concretă și atentă referitor la: - *precizia observației*; - *focalizarea, concentrarea observației* – îngustă, strictă până la manifestări globale; - *nivel de conștientizare* a prezenței observatorului de către subiectul observat; - *durata observației*, de la o observație spontană până la observația pe durate mari de timp, conform obiectivelor planificate; - *nivel de informare* oferit subiectului observat, care poate varia diferit; - completamente (informații absolute), încât constituind observația precedă experimentul [6, p.221-222; 15, p.486; 36, p.34-36; 40, p.265-266].	research, investigation or experiment project, being a *"natural" observation* in the training process or in the clinic through a concrete and careful analysis regarding: - *accuracy of observation*; - *focus, concentration of observation* – narrow, strict up to global manifestations; - *level of awareness* of the presence of the observer by the observed subject; - *duration of observation*, from spontaneous observation to long-term observation, according to planned objectives; - *information level* given to the observed subject, which may vary differently; - completely (absolute information), so that constituting the observation precedes the experiment [6, p.221-222; 15, p. 486; 36, p. 34-36; 40, p.265-266].
Odihnă – întrerupere temporară a unei activități în scopul refacerii forțelor. Este o stare de relaxare și fortificare a fiziologiei activității nervoase superioare, căreia caracteristicile energetice ale organismului și activităților sale cresc în care se alimentează forme de angajare activă diferite. Există *forme de relaxare* și recuperare – *pasive și active.* Recuperarea sau *pauza pasivă* se realizează în diverse poziții ale corpului, conținutul ei mergând de la acțiuni de relaxare prin mijloacele antrenamentului autogen, relaxare psihoterapeutică. *Pauza activă* este caracterizată prin	**Rest** – temporary interruption of an activity in order to restore forces. It is a state of relaxation and strengthening of the physiology of the higher nervous activity, to which the energetic characteristics of the body and its activities increase, where different forms of active engagement are fed. There is *forms of relaxation* and recovery – *passive and active.* Recovery or *passive pause* is carried out in various positions of the body, its content ranging from relaxation actions through the means of autogenic training, psychotherapeutic relaxation. *Active break* it is characterized by

efectuarea unor acțiuni cu caracter de relaxare, exerciții fizice cu intensitate redusă, conform principiului *„antrenamentului cu intervale”*. Pauzele prelungite, mai mult de 40 sec nu favorizează progresul capacității motrice și a obține efecte favorabile.	performing relaxation actions, physical exercises with reduced intensity, according to the principle *"interval training"*.Prolonged breaks, more than 40 sec do not favor the progress of the motor ability and obtain favorable effects.
Omogenitate – însușirea de a fi omogen, care are o structură unitară, nediferențiat. Este o însușire a unui grup, elevi, studenți, a unui sistem operațional de a avea aceleași proprietăți în toate punctele sale, fizice, funcționale, intelectuale.	**Homogeneity** - the property of being homogeneous, which has a unitary, undifferentiated structure. It is an appropriation of a group, pupils, students, of an operational system to have the same properties in all its points, physical, functional, intellectual.
Ontogeneză – dezvoltarea mintală psihică și fizică individuală a organismelor care cuprinde toate transformările organismului, de la stadiul de embrion până la sfârșitul existenței lui. Fenomenul dezvoltării nu se petrece simplu cumulativ, ci sinuos (plină de cotituri), dialectic, încărcat de mari rezonanțe și seisme interioare de creștere și implicație a sinelui în lumea valorilor sociale și profesionale. Dezvoltarea inteligenței, a aspirațiilor, dificultățile de acumulare a cunoștințelor și a experienței de viață, ascuțirea spiritului critic, a raționalității observației și constituirea de idealuri sociale, de viață, profesionale etc. dau acestei perioade un caracter tensional. Imaginea de sine se probează mereu în competiții și situații existente. Orientarea profesională creează condiția perspectivei și integrarea socială productivă [15, p.494-495]. *Ontogeneza*	**Ontogenesis** – the individual mental, psychic and physical development of organisms that includes all the transformations of the organism, from the embryo stage to the end of its existence. The phenomenon of development does not happen simply cumulatively, but tortuous (full of twists and turns), dialectical, loaded with great resonances and inner earthquakes of growth and involvement of the self in the world of social and professional values. The development of intelligence, aspirations, the difficulties of accumulating knowledge and life experience, sharpening the critical spirit, the rationality of observation and the formation of social, life, professional ideals, etc. give this period a tense character. Self-image is always tested in existing competitions and situations. Professional orientation creates the condition of perspective and productive social integration [15, p.494-495]. *Ontogenesys* therefore comprises the

cuprinde deci succesiunea treptelor și perioadelor de creștere și diferențiere fizică și psihică. Viața unui individ poate fi divizată în câteva perioade: *perioada preembrionară, prenatală, postnatală.* *Perioada preembrionară* se desfășoară în organismul genitorilor parentali și constă în spermatogeneză și ovogeneză. *Perioada prenatală* (viața intrauterină) cuprinde, în rândul ei, două subperioade ramificate în mai multe etape fiecare: subperioada *embrionară* (0-3 luni) și cea fetală (3-9 luni) cu etapele corespunzătoare. Subperioada embrionară se caracterizează printr-o suită de etape în care au loc procese de citogeneză, histogeneză, organogeneză. *Perioada postnatală* se întinde de la naștere până la sfârșitul vieții. În cadrul acesteia se diferențiază: *Vârsta copilăriei* (0-14 ani) cu mai multe etape: - copil mic (0-3 ani) din care, nou născut (0-30 zile) și sugaci (30 zile – 1 an); - copil preșcolar (3-6 ani); - copil școlar (6-10 ani), etapa ce corespunde creșterii capacității de cunoaștere; - copil mare (pubertatea, 10-14 ani), etapa ce corespunde transformărilor somato-sexuale. *Vârsta tinereții* (14-24 ani), cu două etape: - adolescent (14-18 ani); - tânăr (18-24 ani). *Vârstă adultă* (24-70 ani) cu următoarele etape:	succession of stages and periods of physical and mental growth and differentiation. An individual's life can be divided into several periods: *preembryonic, prenatal, postnatal period.* *Preembryonic period* takes place in the organism of the parental genitors and consists of spermatogenesis and oogenesis. *Prenatal period* (intrauterine life) comprises, in turn, two sub-periods branched into several stages each: the sub-period *embryo* (0-3 months) and fetal (3-9 months) with the corresponding stages. The embryonic subperiod is characterized by a series of stages in which cytogenesis, histogenesis, and organogenesis processes take place. *Postnatal period* spans from birth to the end of life. Within it, the following are differentiated: *Childhood age* (0-14 years) with several stages: - small child (0-3 years), of which, newborn (0-30 days) and infants (30 days - 1 year); - preschool child (3-6 years); - school child (6-10 years old), the stage corresponding to the increase in cognitive capacity; - big child (puberty, 10-14 years old), the stage corresponding to somato-sexual transformations. *The age of youth* (14-24 years), with two stages: - adolescent (14-18 years old); - young (18-24 years old). *Adult age* (24-70 years) with the following stages:

- adult tânăr (24-35 ani); - adult matur (35-60 ani); - adult vârstnic (60-70 ani). *Vârsta bătrâneții* (peste 70 ani), având și ea câteva etape: - bătrân (70-80 ani); - senescent (80-90 ani); - longeviv (peste 90 ani). În concluzie, termenul de „ontogenie” se referă la creșterea și dezvoltarea individului [29, p.148-153]. **Operaționalizare** – reprezintă o strategie de analiză a finalităților procesului de învățământ realizată în cadrul didactic prin intermediul a două acțiuni complimentare care vizează eficientizarea activității de predare-învățare-evaluare. *Prima acțiune*, deducerea obiectivelor concrete din obiectivele specifice. *A doua acțiune*, prezentarea obiectivelor concrete, se specifică foarte clar performanța urmărită. Conținuturile reprezintă unități de cunoaștere pe baza cărora se pot atinge obiectivele operaționale. Operaționalizarea obiectivelor educaționale presupune detalierea, concretizarea și contextualizarea acestora astfel încât ele să exprime schimbările comportamentale așteptate de la subiecții instruirii, respectiv: - *prestația* de moment; - *performanța*; - *competența*. Acestea sunt corelate cu activitățile didactice determinate, organizate la nivel microlecție.	- young adult (24-35 years old); - mature adult (35-60 years); - elderly adult (60-70 years). *The old age* (over 70 years), also having several stages: - old (70-80 years old); - senescent (80-90 years old); - long-lived (over 90 years). In conclusion, the term "ontogeny" refers to the growth and development of the individual [29, p.148-153]. **Operational** - represents a strategy for analyzing the goals of the educational process carried out in the didactic framework by means of two complimentary actions aimed at making the teaching-learning-evaluation activity more efficient. *First action*, the deduction of concrete objectives from specific objectives. *Second action*, the presentation of concrete objectives, the targeted performance is specified very clearly. The contents represent units of knowledge on the basis of which the operational objectives can be achieved. The operationalization of the educational objectives involves detailing, concretizing and contextualizing them so that they express the behavioral changes expected from the training subjects, respectively: - *benefit* for now; - *performance*; - *competence*. These are correlated with the determined didactic activities, organized at the micro-lesson level.

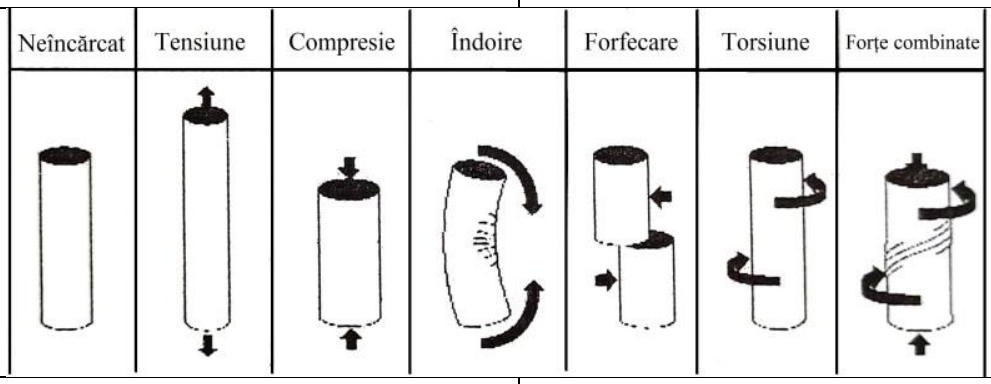
Opinie – opinia este un fenomen de natură psihosocială care se produce la nivelul grupurilor mai largi, în raport cu variate fapte și evenimente concrete din viața cultural-artistică, sportiv-pedagogică, morală etc., exprimând aprecierile, opțiunile, reacțiile referitoare la evenimente. Prin anchete se colectează date cu caracter subiectiv, care reflectă opinii personale, care se face ca investigațiilor să aibă o valoare de diagnoză și prognoză limitată. Întrebarea trebuie să vizeze o anumită situație, oferindu-le subiecților posibilitatea să-și exprime opiniile. Produsele opiniilor se prezintă sub forma unui tabel cu dublă intrare în care sunt trecute datele testului de opinii. Rezultatele se întocmesc pe baza datelor recoltate din concepția subiectului, determinând *„câmpul cunoașterii”*. Cunoștințele subiecților sunt integrate de certitudini, fiind probate practic sau logico-deductiv, sunt încorporate în structura cunoștințelor de circulație în public sau în cercurile de specialiști. **Optimism** – concepție fiziologică, opusă pesimismului, potrivit căreia în lume binele precumpănește asupra răului, iar lumea ar fi aproape perfect întocmită, ar cunoaște un progres și s-ar îndrepta spre un viitor mai bin; atitudine a omului care privește cu încredere viața și pe semenii săi; tendința de a vedea latura bună, favorabilă a lucrurilor. **Organizarea procesului de învățământ** – reprezintă acțiunea	**Opinions** - opinion is a phenomenon of a psychosocial nature that occurs at the level of wider groups, in relation to various concrete facts and events from the cultural-artistic, sports-pedagogical, moral life, etc., expressing appreciations, options, reactions regarding the events. Through surveys, data of a subjective nature is collected, reflecting personal opinions, which makes the investigations have a limited diagnostic and prognostic value. The question should be about a specific situation, giving subjects the opportunity to express their opinions. The opinion products are presented in the form of a double-entry table in which the opinion test data are entered. The results are drawn up on the basis of the data collected from the conception of the subject, determining *"the field of knowledge"*. The subjects' knowledge is integrated by certainties, being proven practically or logically-deductively, they are incorporated into the structure of knowledge circulating in the public or in specialist groups. **Optimism** - physiological conception, opposed to pessimism, according to which in the world good prevails over evil, and the world would be almost perfectly set up, would know progress and would move towards a better future; attitude of the man who confidently looks at life and his fellow men; the tendency to see the good, favorable side of things. **Organization of the educational process** - represents the complex

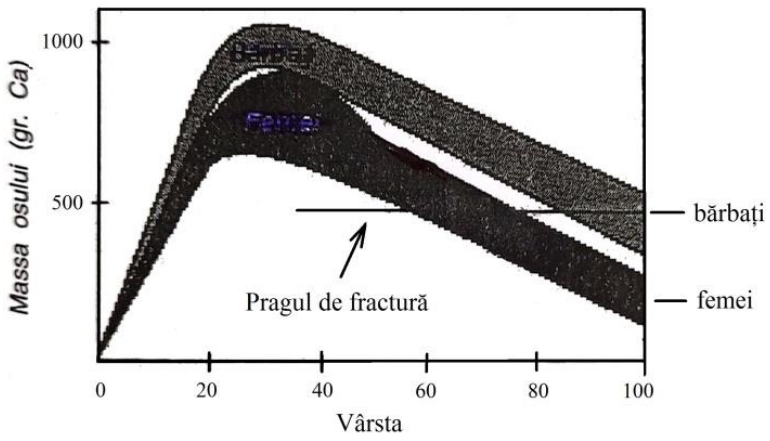
complexă de asigurare ordonată, disciplinată, rațională, coerentă și eficientă a activităților didactice, a forțelor și a mijloacelor umane și materiale necesare punerii în operă a componentelor esențiale ale procesului de învățământ – obiectivele, conținuturile, strategiile didactice, evaluarea și îndeosebi formele de activitate didactică. Sistemul de organizare a învățământului pe clase sau grupe academice și lecții prezintă două caracteristici principale: a) gruparea elevilor pe clase și a studenților pe grupe și b) desfășurarea activității pe lecții [6, p.235-236]. Procesul de învățământ se desfășoară în baza standardelor educaționale de stat, abordate de Ministerul Educației, indiferent de tipul de proprietate și forma juridică de organizare a instituției de învățământ. Durata anului de studiu, a stagiilor de practică, a sesiunilor de examene și a vacanțelor se stabilește pentru fiecare nivel de învățământ prin planul – cadru aprobat de Ministerul Educației (Articolul 14. Procesul de învățământ) [11, p.10]. Subgrupele de învățământ (subdiviziune a grupei) se selectează în conformitate cu particularitățile individuale ale elevilor/ studenților în cadrul lecțiilor de educație fizică și sportivă, lecțiilor de gimnastică, lupte, jocuri la nivel de omogenitate, asigurând un nivel de predare-învățare specific dezvoltării a aptitudinilor psihofizice. **Orgoliu** – atitudine dictată de o	action of orderly, disciplined, rational, coherent and efficient assurance of didactic activities, human and material forces and means necessary to implement the essential components of the educational process - objectives, contents, didactic strategies, assessment and especially forms of didactic activity. The system of organizing education by classes or academic groups and lessons has two main characteristics: a) the grouping of students by classes and students by groups and b) carrying out the activity by lessons [6, p.235-236]. The educational process is carried out on the basis of state educational standards, addressed by the Ministry of Education, regardless of the type of ownership and the legal form of organization of the educational institution. The duration of the study year, internships, exam sessions and vacations is established for each level of education by the framework curriculum approved by the Ministry of Education (Article 14. Education process) [11, p.10]. The educational subgroups (subdivision of the group) are selected in accordance with the individual characteristics of the pupils/students within the physical education and sports lessons, gymnastics lessons, wrestling, games at the level of homogeneity, ensuring a teaching-learning level specific to the development of psychophysical skills. **Vanity** – attitude dictated by an acute

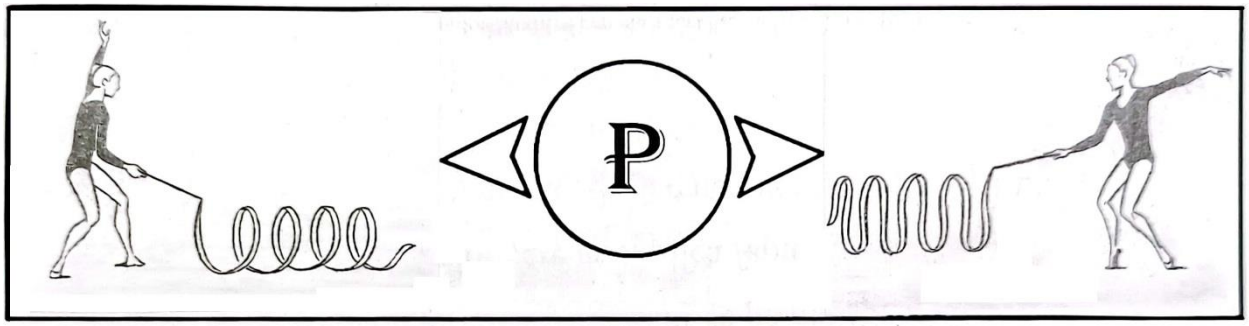
conștiință acută a propriei valori și a propriilor merite, cu tendință de supraestimare. Se manifestă la persoane voluntare autoritare și intolerante ce afișează cu grandoare capacitățile lor, ceea ce le face adesea iritante. Orgoliu stimulează aspirațiile determinând o adevărată hipertrofie a eului, fapt ce împiedică o adaptare socială armonioasă. Izolată de grup persoana poate constitui nucleul unor tulburări psihice. În domeniu educației fizice există orgoliu la unele persoane cu deficiențe a imaginei de sine. Se manifestă prin crize de prestigiu, de reputație.	awareness of one's own value and merits, with a tendency to overestimate. It manifests itself in authoritarian and intolerant voluntary people who show their capabilities with grandeur, which often makes them irritating. Vanity stimulates aspirations causing a true hypertrophy of the ego, a fact that prevents a harmonious social adaptation. Isolated from the group, the person can be the nucleus of some mental disorders. In the field of physical education there is an ego in some people with self-image deficiencies. It manifests itself through crises of prestige and reputation.
Orientare profesională – acțiunea de îndrumare a persoanei către o profesiune sau un grup de profesori în conformitate cu aptitudinile și particularitățile sale, dar și în funcție de solicitările societății contemporane. Ea constă în studiul simultan al componentelor sistemului *„om-muncă-mediu”*, persoanele și posturile de muncă, funcțiile, profesiunile, și mediu psihologic în care persoanele trebuie orientate: procesele intelectuale; interese și aspirații; caracteristicile afectivității; aspectele temperamentale volitionale și caracteriale.	**Professional orientation** – the action of guiding the person towards a profession or a group of teachers in accordance with his/her skills and particularities, but also according to the demands of contemporary society. It consists in the simultaneous study of the system components *"human-work-environment"*., people and jobs, functions, professions, and psychological environment in which people must be oriented: intellectual processes; interests and aspirations; the characteristics of affectivity; volitional and character temperamental aspects.
Ca aspect general, se remarcă următoarele tendințe: a) examinarea programului orientării profesionale de la un simplu examen de diagnosticare a aptitudinilor la un program de lungă durată, bine organizat,	As a general aspect, the following trends can be noted: a) examination of the professional orientation program from a simple skills diagnostic exam to a long-term, well-organized program, with

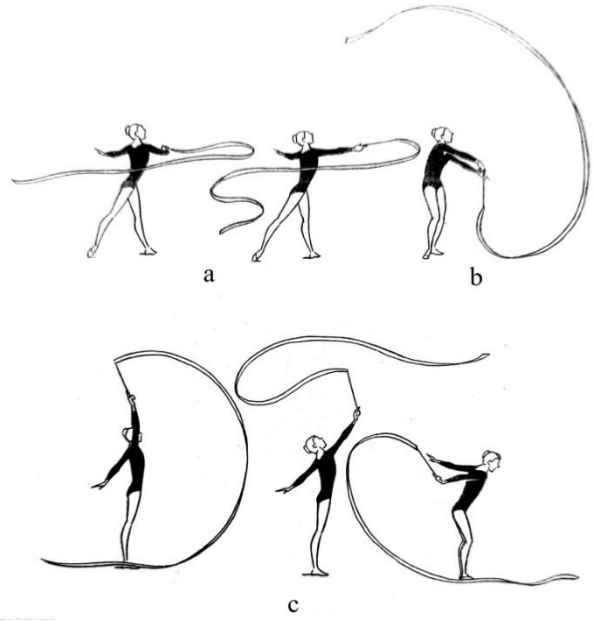
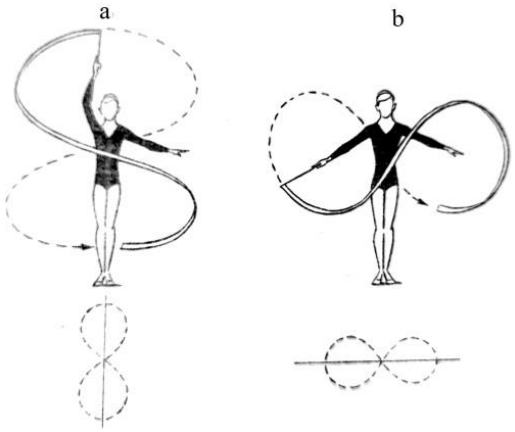
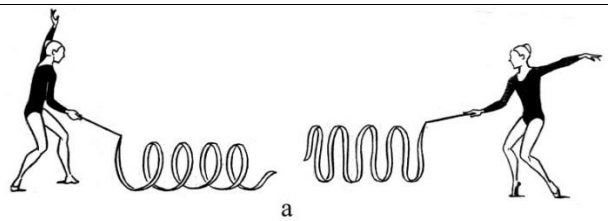
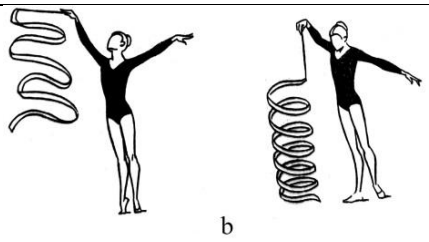
profesionalizarea ocupând rolul căpetenie; b) orientarea profesională nu se mai face către o singură profesiune, ci, dată fiind diviziunea profesiunilor și mobilitatea lor, către un grup de profesiuni; c) se acordă importanță nu numai aptitudinilor tânărului, ci și atitudinii sale față de muncă, față de colectiv etc.; d) se resimte necesitatea unei orientări profesionale continue, în sensul că persoana trebuie îndrumată și ajutată pe parcursul întregii sale vieți profesionale pentru a se adapta la profesiunea pe care o exercită, avându-se în vedere schimbările intervenite în activitatea profesională precum și transformările psihicului său, sub raportul aptitudinilor și trăsăturilor de personalitate. De avut în vedere că în cunoașterea profesiunilor există șase aspecte: 1) denumirea ei; 2) activități practice pe care le aplică; 3) instrumentele sau uneltele cu care se lucrează; 4) materialele sau obiectele asupra cărora acționează profesia; 5) locul în care se exercită; 6) scopurile, obiectivele sau produsele pe care le vizează [15, p.494-495]. **Originalitate** – trăsătură specifică ce se exprimă printr-o prezentare nouă, proprie, adesea neașteptată și interesantă. Se consideră ca fiind trăsătura cea mai importantă a personalității. Este o trăsătură sau însușire ce poate fi atribuită gândirii creative și factori *de natură psihică* (intelectuali, afectivi, motivaționali,	professionalization occupying the leading role; b) the professional orientation is no longer towards a single profession, but, given the division of professions and their mobility, towards a group of professions; c) importance is given not only to the skills of the young person, but also to attitude towards work, groups, etc.; d) the need for continuous professional guidance is felt, in the sense that the person must be guided and helped throughout his entire professional life in order to adapt to the profession he exercises, taking into account the changes in his professional activity as well as the transformations of his psyche, under the ratio of skills and personality traits. Keep in mind that there are six aspects in knowing the professions: 1) its name; 2) practical activities they apply; 3) the instruments or tools used; 4) the materials or objects on which the profession acts; 5) the place where it is exercised; 6) the goals, objectives or products they target [15, p.494-495]. **Original** – a specific feature expressed through a new, original, often unexpected and interesting presentation. It is considered to be the most important personality trait. It is a trait or attribute that can be attributed to creative thinking and factors *of a psychological nature* (intellectual, affective, motivational, evolutionary,

voluționali, aptitudinali, atitudinali etc.), *de natură socială* (socio-culturali, educativi etc.) și *de natură biologică* (sex, vârstă, stare de sănătate, construcție anatomo-fiziologică a organismului etc.). Reieșind din cele amintite	aptitude, attitudinal, etc.), *a social nature* (socio-cultural, educational, etc.) and *biological nature* (sex, age, state of health, anatomical-physiological structure of the body, etc.). Based on the above
Originalitatea este capacitatea gândirii de a produce idei și imagini noi sau de a găsi soluții inudite. Originalitatea are la bază acțiunea conjugată a doi factori distincți: *independența gândirii* și *imaginația creatoare*.	**Originality** it is the ability of thinking to produce new ideas and images or to find unexpected solutions. Originality is based on the combined action of two distinct factors: *independence of thought* and *creative imagination*.
În același timp, originalitatea implică și unele trăsături de personalitate și îndeosebi caracteriale cum ar fi: tăria de a susține propriile opinii, capacitatea de a înfrunta conformismul și rutina, perseverența.	At the same time, originality also implies some personality and especially characteristic traits such as: the strength to support one's own opinions, the ability to face conformity and routine, perseverance.
Osteoporoza – afecțiune a osului (deminaralizat fragil și plin de găuri) ridică pentru kineterapeut precauții suplimentare deoarece exercițiile cu rezistență pot determina o fractură patologică [30, p.294-296].	**Osteoporosis** – bone disease (fragile demineralized and full of holes) raises additional precautions for the kinetotherapist because resistance exercises can cause a pathological fracture [30, p.294-296].
Osul – este un element component al aparatului kinetic care asigură suportul mecanic și pârghia oricărui segment care se mișcă. Osul este un rezervor de ioni activi, format dintr-o matrice de fibre osteo-calogenice (osteoid) (35%)impregnată cu săruri de calciu – în special fosfat de Ca (45%) care determină soliditatea, forța și elasticitatea osului. Restul conținutului este apă (20%). Oasele sunt supuse unor forțe repetate: forțe de presiune, deoarece susțin greutatea corpului, de	**Bone** – is a component element of the kinetic apparatus that provides the mechanical support and leverage of any moving segment. Bone is a reservoir of active ions, formed by a matrix of osteo-calogenic fibers (osteoid) (35%) impregnated with calcium salts – especially Ca phosphate (45%) which determines the solidity, strength and elasticity of the bone. The rest of the content is water (20%). Bones are subjected to repeated forces: pressure forces as

flexiune, de tracțiune și forțe de torsiune. În figură sunt schematizate cele 6 tipuri de forțe care poate fi supus osul. Forțele de încărcare tind să deformeze osul.	they support the weight of the body, flexion, traction and torsion forces. The figure shows the 6 types of forces that the bone can be subjected to. Loading forces tend to deform the bone.
	
Modalități de presiuni (forțe) exercitate asupra osului	*Ways of pressure (forces) exerted on the bone*
Procesele biologice ale osului: de creștere, întărire, resorbție și reformare sunt puternic influențate de activitatea fizică, vârstă, unele boli. Este cunoscut faptul că lipsa de mișcare, îmbolnăvirea, determină rapid osteoporoza. Invers, supunerea osului la solicitări mecanice, determină creșteri ale masei osoase. Astfel alergătorii de cros, după 20 ani de alergare au o densitate osoasă crescută cu 20% la nivelul calciului. Halterofilii, după 6 ani, au o densitate osoasă crescută în coloana lombară, col femurali. Aceeași situație se identifică și în gimnastica artistică, după multiple coborâri de pe aparatele de gimnastică, în cadrul punctului de aterizare. Cartilajul acoperă suprafețele osoase articulare. Oasele se unesc între ele prin zone numite articulații fibroase, cartilaginoase și articulații sinoviale cu funcții de stabilitate și mobilitate. Cu vârsta masa osoasă se reduce [7,	The biological processes of bone: growth, strengthening, resorption and reformation are strongly influenced by physical activity, age, some diseases. It is known that lack of movement, illness, quickly causes osteoporosis. Conversely, subjecting the bone to mechanical stress causes increases in bone mass. Thus, cross-country runners, after 20 years of running, have a bone density increased by 20% at the calcium level. Weightlifters, after 6 years, have an increased bone density in the lumbar spine, femoral neck. The same situation is also identified in artistic gymnastics, after multiple descents from the gymnastic apparatus, within the landing point. Cartilage covers the articular bone surfaces. Bones join each other through areas called fibrous joints, cartilaginous joints and synovial joints with functions of stability and mobility. With age, the bone mass decreases [7,

p.18-20; 38, p.33-35].	p.18-20; 38, p.33-35].
	
Evoluția masei osoase cu vârsta	*Evolution of bone mass with age*



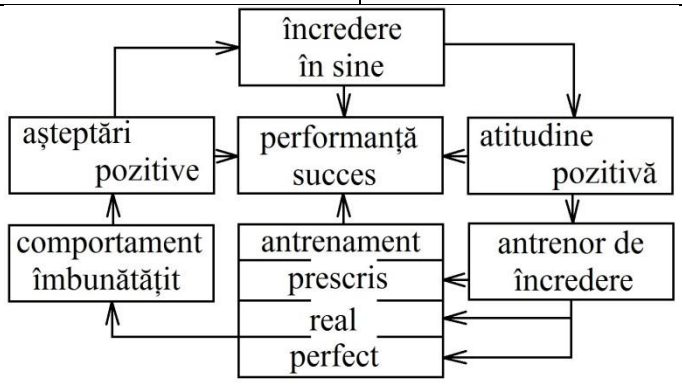
Panglica – obiect portativ în gimnastica ritmică foarte necesar și elegant. Este un obiect „decorativ” și are o lungime cuprinsă între 4 și 6m, dublată pe lungimea de 1m la un început, având ca părți componente bagheta și inelul de fixare.	**Ribbon** – very necessary and elegant portable item in rhythmic gymnastics. It is a "decorative" object and has a length between 4 and 6m, doubled to the length of 1m at the top, having as component parts the pole and the fixing ring.
	
Exercițiile cu panglica necesită un înalt nivel de coordonare, multă dibăcie, suplețe, simț al obiectului, care în timpul exercițiilor se află la o distanță relativ mare de corp.	The ribbon exercises require a high level of coordination, a lot of dexterity, flexibility, sensibility, which during the exercises is at a relatively large distance from the body.
	

Acțiunea de mânuire trebuie să fie executată cu mișcări energice, ample, continue și uniforme, finalizate cu impulsie din articulația mâinii. Aruncările panglicii fac parte din elementele tehnice de valoare și necesită destulă forță specifică și dibăcie. În toate cazurile după prindere panglica trebuie readusă îndată pe contur și e necesar să se urmărească ca vârful ei să nu atingă podeaua. E necesar să aplici acțiuni specifice de mânuire a panglicii. *Nu uita să demonstrezi corect:* *Acțiuni specifice:* șerpuiri, spirale. *Mânuiri:* mișcări de elan, balansări în arc, circulare, în opt. *Lansări* și *reluări:* cu mâna sau piciorul. *Lansări tip bumerang:* înainte, înapoi. *Desprinderi cu mâna dreaptă și stânga.* *Treceri* prin desenul panglicii sau pe deasupra cu tot corpul sau cu unele segmente. Panglica Viața mea se va schimba Când panglica o voi flutura Și în stânga și în dreapta Grațioasă este fata. **Pantomimă** – exprimare a ideilor, a sentimentelor prin gesturi, mimică, dans, pantomimică. Ansamblu de gesturi, de mișcări prin care se exprimă anumite idei și sentimente; scenariul unei compoziții artistice în dans, în gimnastica ritmică, gimnastica estetică prezentat de persoane cu abilități specifice de mișcări exprimate printr-un	The handling action must be performed with energetic, broad, continuous and uniform movements, completed with adrenaline from the joint of the hand. Ribbon throws are part of the technical value elements and require a lot of specific strength and skill. In all cases, after catching, the ribbon must be brought back immediately on the contour and it is necessary to ensure that its tip does not touch the floor. It is necessary to apply specific ribbon handling actions. *Do not forget to demonstrate correctly:* *Specific actions:* windings, spirals. *Handles:* elk movements, arc swings, circular, in eights. *Launches* and *reprises:* with hand or foot. *Boomerang launches:* forward, backward. *Right and left hand takedowns.* *Passes* by ribbon performance or above with the whole body or with some segments. Ribbon My life will change When I will wave it And left and right The girl is graceful. **Pantomime** - expression of ideas, feelings through gestures, mime, dance, pantomime. Set of gestures, movements through which certain ideas and feelings are expressed; the scenario of an artistic composition in dance, in rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics presented by people with specific skills of movements expressed through a non-verbal artistic language and a thinking

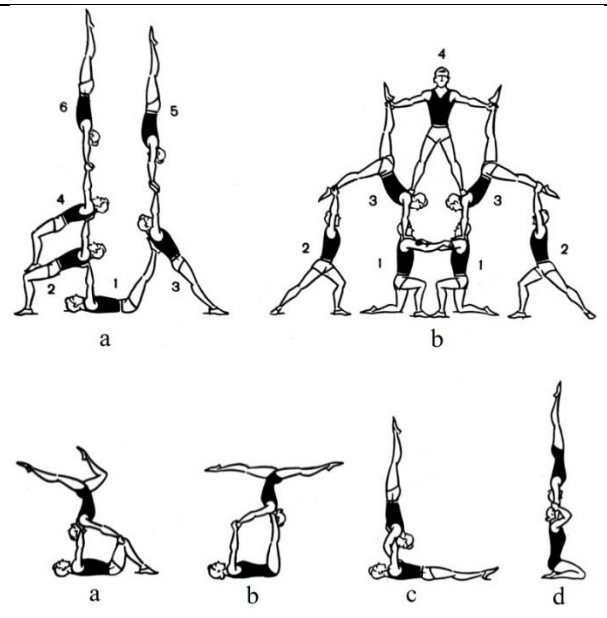
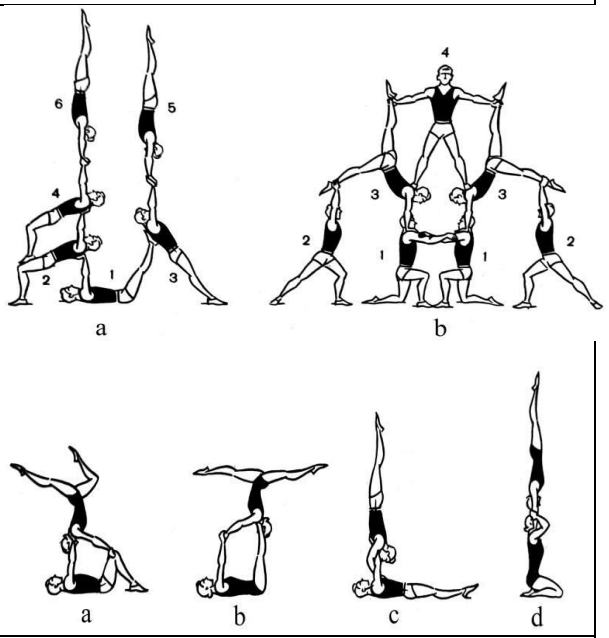
limbaj artistic non-verbal și o gândire cu percepții și reprezentări pe covorul de gimnastică elemente complexe de o persoană energetică în fața publicului cu maniere elegante. Cursul de etică și morală comportamentală, în perspectivă, poate fi inclus în școală, în care include tehnica pedagogică: mișcarea, gesturile, mimica, pantomima, vocea, vorbirea pedagogului, improvizarea spontană a unei compoziții artistice create.	with perceptions and representations on the gymnastics mat complex elements of an energetic person in front of the audience with elegant manners. The course of behavioral ethics and morals, in perspective, can be included in the school, which includes the pedagogical technique: movement, gestures, mime, pantomime, voice, speech of the pedagogue, spontaneous improvisation of a created artistic composition.
Participare – termenul se referă la prezența unei persoane într-o situație, activitate, eveniment. *Participarea poate fi activă și pasivă. Participarea activă* presupune implicație în situația respectivă. Poate fi contribuantă sau nu. Acest fapt se poate observa la un simpozion sau la o sesiune de comunicări. În astfel de situații există participări active. Există și luări de cuvânt demolatoare tot selectiv pentru temele prezentate sau pentru organizarea manifestării. *Participare pasivă* are sensul de prezență ca spectator, observator al situației sau activităților în cauză. Caracteristicile de participare sunt: nivelul de competiție implicat; stilul general și cel personal a participării detive și pasive în situația dată, și rezultatele obținute prin participare.	**Participation** – the term refers to the presence of a person in a situation, activity, event. *Participation can be active and passive. Active participation* implies involvement in that situation. It can be a contributor or not. This fact can be observed at a symposium or a communication session. In such situations there are active participations. There are also destructive speeches, also selective for the themes presented or for the organization of the event. *Passive participation* has the meaning of presence as a spectator, an observer of the situation or activities in question. The characteristics of participation are: the level of competition involved; the general and personal style of active and passive participation in the given situation, and the results obtained through participation.
Pedagogia modernă și psihopedagogia au în atenție conturarea de metode prin care să se obțină participare activă. Predarea activă, solicitantă prin idei, exemple, ilustrații, proiectări, implicația	Modern pedagogy and psychopedagogy focus on delineating methods to achieve active participation. Active teaching, demanding through ideas, examples, illustrations, designs, the implication

de dialoguri și de cerințe de exprimări de opinii, constituie o parte din strategiile predării active. De exemplu, munca în grup, cooperarea și activitatea comună, metodologia centrată pe elev și pe propria-i acțiune, urmărindu-se promovarea metodei activ-participative și metodologic centrată pe grup: metode interactive; practic aplicative; metode euristice etc. [42, p.66].	of dialogues and demands for the expression of opinions, is part of active teaching strategies. For example, group work, cooperation and joint activity, the methodology centered on the student and his own action, aiming to promote the active-participative method and methodologically centered on the group: interactive methods; practical applications; heuristic methods etc. [42, p.66].
Pasiune – sentiment foarte precis, orientat care se distinge printr-o deosebită intensitate, statornicie și eficiență, ce se manifestă ca o tendință polarizatoare a proceselor psihice ale omului, dominându-l prin tăria efectelor sau prin permanența acțiunilor. Înclinație vie însoțită de plăcere pentru disciplina studiată sau pentru profesiunea exercitată. Dorință, aspirație, înclinație vie, arzătoare, dezvoltă și înnobilează omul. Pasiunea este capabilă să orienteze întreaga energie a ființei umane, în desfășurarea unei anumite acțiuni. Există pasiuni devalorizate – alcoolism, jocuri de noroc, fumatul, somnul de intensitate, abuz alimentar, sadice etc. un fel de orbire psihică, deformează valoarea, sensul și rolul obiectivelor în jurul cărora se centrează personalitatea.	**Passion** - very precise, oriented feeling that is distinguished by a particular intensity, constancy and efficiency, which manifests itself as a polarizing tendency of the psychic processes of man, dominating him by the strength of the effects or by the permanence of the actions. Lively inclination accompanied by pleasure for the discipline studied or for the profession practiced. Desire, aspiration, living, ardent vocation, develops and ennobles man. Passion is able to direct the entire energy of the human being, in carrying out a certain action. There are devalued passions – alcoholism, gambling, smoking, deep sleep, food abuse, sadism, etc. a kind of psychic blindness, it distorts the value, meaning and role of the goals around which the personality is centered.
Pedagogia – știința specializată în studiul educației; o știință socială analitică; o știință umană și socială; o știință a comunicării; o știință normativă. Pedagogia este o artă practică, este știința educației bazată pe un ansamblu de cunoștințe, fiind obiect	**Pedagogy** – the science specialized in the study of education; an analytical social science; a human and social science; a science of communication; a normative science. Pedagogy is a practical art, it is the science of education based on a set of

de studiu, explicată și interpretată printr-o metodologie specifică și reglementată printr-o normativitate specifică, rămâne știința de bază a educației cu caracter formativ-dezvoltativ.	knowledge, being an object of study, explained and interpreted through a specific methodology and regulated by a specific norm, it remains the basic science of education with a formative-developmental character.
Percepție – reflectarea în creierul omului a obiectelor și fenomenelor, a căror acțiune directă asupra analizatorilor este mijlocită de experiența anterioară a omului. Este procesul de cunoaștere (mental) activ implicat în adaptare, prin care se reflectă obiecte, fenomene, mișcările și totalitatea însușirilor lor. Percepțiile sunt organizate prin *văz* și *auz*, dezvoltând *percepția spațială* și *percepția mărimii. Percepția spațială* reprezintă însușirile spațiale, poziția corpului în spațiu, adică distanța și direcția în comparație cu alte obiecte, *cea a mărimi* determină mărimea imaginei cu ajutorul analizatorului vizual.	**Perception** – the reflection in the human brain of objects and phenomena, whose direct action on the analyzers is mediated by the previous experience of the human. It is the active cognitive (mental) process involved in adaptation, through which objects, phenomena, movements and the totality of their properties are reflected. Perceptions are organized by *sight* and *hearing*, developing *spatial perception* and *perception of size. Spatial perception* represents the spatial properties, the position of the body in space, i.e. the distance and direction compared to other objects, *that of size* determine the size of the image using the visual analyzer.
La procesele perceperii relațiilor spațiale și mărimii avansează percepția mișcării, temporală, viteza, în vederea durata unui eveniment, devenind deplină și mai precisă, fiind dobândită prin experiență și controlată conștient.	In the processes of perceiving spatial relations and size, the perception of movement, temporality, speed, in view of the duration of an event advances, becoming full and more precise, being acquired through experience and consciously controlled.
Iluzia este percepție de reflectare greșită, bazată pe ipoteze greșite sau pentru că recurge la o argumentare eronată de ordin fiziologic, cum ar fi efectele de mișcare deja cunoscute, care are unele puncte cunoscute cu noi și-l contrazice prin educarea spiritului de observație, bazată pe cunoaștere.	Illusion is perception of wrong reflection, based on wrong assumptions, or because it resorts to an erroneous reasoning of a physiological order, such as already known motion effects, which has some points known to us and contradicts it by educating the spirit of observation, based on knowledge.

Performanță – rezultat deosebit obținut de cineva într-un anumit domeniu, într-o competiție sportivă. Cel mai bun rezultat obținut de un sistem tehnico-științific. Capacitatea și performanța în domeniul sportului corelează cu diverse forme de inteligență: - inteligență vizuală; - inteligența acustică (auditivă); - inteligență motorie a mișcării (fizice); - inteligența simțului chinestezic; - inteligența de expresivitate; - inteligența comunicativă (verbală); - inteligența interpersonală; - inteligența intrapersonală; - inteligența logico-cognitivă (științifică) și inteligența muzicală. Încrederea în sine are performanțe și perseverență. Scopul sportului este orientat către măiestrie, performanță, succes. Obiectivele de performanță sunt suportate direct la conținuturile învățării ca și obiectivele de capacități. Performanța se referă la ceea ce va fi capabil să realizeze subiecții la finele unei unități de instruire.	**Performance** – special result achieved by someone in a certain field, in a sports competition. The best result obtained by a technical-scientific system. Ability and performance in the field of sports correlates with various forms of intelligence: - visual intelligence; - acoustic (auditory) intelligence; - motor intelligence of movement (physical); - kinesthetic sense intelligence; - expressive intelligence; - communicative (verbal) intelligence; - interpersonal intelligence; - intrapersonal intelligence; - logical-cognitive (scientific) intelligence and musical intelligence. Self-confidence has performance and perseverance. The purpose of sport is oriented towards mastery, performance, success. Performance objectives are directly sustained by learning content as are capability objectives. Performance refers to what subjects will be able to achieve at the end of a training unit.
	
Model de încredere în sine	*Model of self-confidence*
Perioadă – interval de timp în cursul căruia se desfășoară anumite fenomene sau se petrec anumite evenimente și	**Period** – time interval during which certain phenomena unfold or certain events occur and after which another

după care se repetă alt fenomen, reproducându-se consecutiv valorile caracteristice acelui fenomen. De exemplu, în cadrul antrenamentului într-un ciclu anual sau microciclu se determină un fenomen în structura pregătirii sportive prin aplicarea efortului aerob.	phenomenon is repeated, reproducing consecutively the characteristic values of that phenomenon. For example, during training in an annual cycle or microcycle, a phenomenon is determined in the structure of sports training through the application of aerobic effort.
Perioada de încălzire cuprinde următoarele fenomene: - crește performanța sistemului motor; - crește fluxul sanguin muscular; - scade vâscozitatea musculară; - crește excitabilitatea țesutului conjunctiv; - crește viteza potențialelor energetice; - crește reacțiile metabolice tisulare; - crește reîntoarcerea venoasă etc.	*Warm-up period* includes the following phenomena: - increases the performance of the motor system; - increases muscle blood flow; - muscle viscosity decreases; - increases the excitability of the connective tissue; - increases the speed of energy potentials; - increases tissue metabolic reactions; - increases venous return, etc.
Perioada de exerciții aerobice propriu-zise deține următoarele fenomene: eforturi submaximale; ritmice; repetitive; dinamice; să angajeze cât mai multe grupe musculare. Să se utilizeze metodele: antrenamentul continuu; antrenamentul cu intervale; cu circuit și în circuit cu intervale.	*Aerobic exercise period* actually has the following phenomena: submaximal efforts; rhythmic; repetitive; dynamics; to engage as many muscle groups as possible. To use the methods: continuous training; interval training; with circuit and in circuit with intervals.
Perioada dă un fenomen de răcire cu un scurt interval de activitate musculară de 5-8 minute necesar pentru: - a preveni blocarea sângelui în extremități după oprirea bruscă a activității musculare; - a crește perioada de refacere a depozitelor energetice; - a preveni apariția fenomenelor ischemice miocardice, aritmii etc. care pot apărea la oprirea bruscă a efortului [38, p.552-555].	**Period** gives a cooling phenomenon with a short interval of muscle activity of 5-8 minutes necessary for: - to prevent blood blocking in the ends after the sudden stop of muscle activity; - to increase the recovery period of energy deposits; - to prevent the occurrence of myocardial ischemic phenomena, arrhythmias, etc. which can appear when the effort is suddenly stopped [38, p.552-555].

În cadrul adaptării organismului la efort deosebim perioada de adaptare, perioade de echilibru și perioada de revenire (la efort de lungă durată) [38, p.438]. **Piramidă** – figură de gimnastică acrobatică de mai mulți parteneri cu o pregătire sportivă specială, suprapuși unul deasupra altuia efectuând poze artistice coregrafice, combinate din băieți și fete, fete, bărbați supradezvoltați fizic ce servesc susținerea pe verticală a piramidei, păstrând echilibrul și securitatea, de orice pericol. Este necesar de educat sentimentul de siguranță, în vederea obținerii securitului.	As part of the body's adaptation to effort, we distinguish the adaptation period, equilibrium periods and the recovery period (for long-term effort) [38, p.438]. **Pyramid** - acrobatic gymnastic figure performed by several partners with special sports training, superimposed one on top of the other performing choreographic artistic poses, combined of boys and girls, girls, physically overdeveloped men serving to support the pyramid vertically, keeping balance and security, from any danger. It is necessary to educate the feeling of safety, in order to obtain security.
	
Polivalență – însușire de a avea valori multiple, de a fi complex specific tipurilor de științe; - teoretice; - practice; - didactice; în diverse științe ale sistemului educațional de cunoaștere, de creație artistică și cercetarea științifică, având multe puncte comune, în aspect psihopedagogic de stiluri, de tipologii. Stilurile științei sunt expresia formal –	**Polyvalence** – quality of having multiple values, of being complex specific to the types of theoretical; - practical; - didactical sciences; - in various sciences of the educational system of knowledge, of artistic creativity and scientific research, having much in common, in the psycho-pedagogical aspect of styles, typologies. The styles of science are

externe a acestora, pe când tipologiile sunt structurile interioare ale unei creații sau producții științifice.	their formal-external expression, while typologies are the inner structures of a scientific creativity or production.
Perseverență – calitate a cuiva care constă în urmărirea stăruitoare, adesea îndelungată, neclintită și (tot mai) energică a unei acțiuni începute, a scopului propus etc., în ciuda unor greutăți; stăruință, tenacitate.	**Perseverance** – someone's quality that consists in the persistent, often long, unwavering and (increasingly) energetic pursuit of a started action, the proposed goal, etc., despite some difficulties; perseverance, tenacity.
Postura organismului este influențată de trei factori: a) Ereditarea b) Stările patologice și c) Obișnuința.	**Body posture** it is influenced by three factors: a) Heredity b) Pathological conditions and c) Habit.
Aspectul general al corpului sau configurarea fizică a lui este rezultanta a trei elemente: *Atitudinea corpului* (ținuta, poziția) determinată de raporturile părților componente ale aparatului locomotor; *Creșterea corpului*, reprezentând acumulările cantitative în înălțime, mărime și greutate, în raport cu vârsta și sexul; *Dezvoltarea globală* în raport cu vârsta; *Simetria corpului*; este o condiție a normalității fizice a lui. În special, coloana vertebrală este supusă unor consecințe datorită posturilor inadecvate din timpul muncii, activităților fizice suprasolicitate sau în perioada de creștere în timpul școlarității.	The general appearance of the body or its physical configuration is the result of three elements: *Body attitude* (attitude, position) determined by the ratios of the component parts of the locomotor apparatus; *Body growth*, representing the quantitative accumulations in height, size and weight, in relation to age and sex; *Global development* in relation to age; *Body symmetry*; it is a condition of physical normality. In particular, the spine is subject to consequences due to inappropriate postures during work, overworked physical activities or during the growth period, school.
Evaluarea aliniamentului și ținutei corecte a corpului se face prin examen clinic utilizând *„cadrul somatoscopic”* [38, p.406-411] din poziția fundamentală STÂND, în care corpul este în contact cu solul pe tălpi fără a depăși centrul de gravitate al corpului. Mișcările producerii unei posturi normale se bazează mult și pe reflexe de	Assessment of correct body alignment and posture is done by clinical examination using *"somatoscopic framework"*. [38, p.406-411] from the fundamental STANDING position, where the body is in contact with the ground on the soles without exceeding the center of gravity of the body. The movements of producing a normal posture are also based a lot on basic

bază – vestibuloocular și vestibulospinal, așa numit reflexe de postură.	reflexes – vestibuloocular and vestibulospinal, so-called postural reflexes.
Potențiale bioelectrice – capacitate de muncă, de acțiune cu randament calitativ și cantitativ. Este o forță, o putere pe baza energiei corporale cu relația neuron-mușchi care se realizează prin semnul electric determinat de cele *2 membrane* (*axolema* și *sarcolema*) excitabile, producând *„forța electrică”* și *„forța gradientului de concentrație”*. Forța bioelectrică al sistemului muscular, ca potențial, este creată de raportul forțelor de atracție a încărcăturilor electrice diferite și cele de respingere între încărcăturile electrice de același tip, neuromușchi. Forțele gradientului de concentrație creează o mișcare a ionilor în mușchi din zona cu concentrație mare a unui ion spre zona cu concentrație mică tinzând la informizare, ca *potențial de răspuns* în sens de depolarizare și hiperpolarizare. Trecerea ionilor prin aceste 2 canale ale membranei creează *„potențiale sinoptice”* și *„potențiale de acțiune”* având același mecanism al sistemului muscular *potențial muscular* ce activează în procesul muncii și odihnei active și pasive [38, p.92-96].	**Bioelectric potentials** - capacity to work, to act with qualitative and quantitative yield. It is a force, a power based on body energy with the neuron-muscle relationship that is achieved through the electrical sign determined by the *2 membrane* (*axolema* and *sarcolema*) excitable, producing *"electric force"* and *"concentration gradient force"*. The bioelectric force of the muscular system, as a potential, is created by the ratio of the forces of attraction of different electric charges and those of repulsion between electric charges of the same type, neuromuscles. Concentration gradient forces create a movement of ions in the muscle from the area of high concentration of an ion to the area of low concentration tending to inform, as *response potential* in the sense of depolarization and hyperpolarization. The passage of ions through these 2 membrane channels creates *"synoptic potentials"* and *"action potentials"* having the same mechanism of the muscular system *muscle potential* what activates in the process of active and passive work and rest [38, p.92-96].
Praxiologie – disciplină științifică ce studiază acțiunile umane și condițiile eficienței acestor acțiuni fiind o ramură a psihologiei. Exersările practice creează priceperi, obișnuințe și abilități care să călăuzească elevii, studenții și pedagogii în relațiile umane, întemeiate pe	**Praxiology** - scientific discipline that studies human actions and the conditions for the effectiveness of these actions, being a branch of psychology. Practical exercises create skills, habits and abilities to guide pupils, students and pedagogues in human relations, based on ethical,

principii etice, moral-spirituale. Include tehnologiei educației comportamentului în contextul *a ști să înveți, a ști să faci, a ști să fii*.	moral-spiritual principles. Includes behavior education technology in context *knowing how to learn, knowing how to do, knowing how to be*.
Praxiologia este un program al științei de autocunoaștere, autocercetării, auto-dezvoltării și autoorganizării exersând *gimnastica psihologică*, practicând un anumit sistem de exerciții speciale de antrenament autogen.	Praxiology is a program of the science of self-knowledge, self-research, self-development and self-organization by practicing *psychological gymnastics*, practicing a certain system of special autogenic training exercises.
Presiune – forța care apasă pe suprafața unui corp; apăsare.	**Pressure** – the force that hits on the surface of a body; pressure.
Presiunea intraabdominală este realizată într-un spațiu închis se exercită asupra pereților cavității abdominale. Presiunea intraabdominală crește în activitate musculară a trunchiului (concomitent cu cea intratoracică), în timpul ridicării de greutăți la halterofili, la lupte ridicarea partenerului, la gimnastică la urcarea prin răsturnare în sprijin din poziția atârnat și la sărituri. Presiunea intraabdominală fiind închis transmite forțele musculare ce înconjoară abdomenul spre structurile de susținere a toracelui din anterior – mușchii drepți abdominali, oblici și transversali din superior – diafragmul; din inferior – mușchii plansului pelvin [38, p.247].	*Intra-abdominal pressure* is performed in a closed space, it is exercised on the abdominal cavity walls. Intra-abdominal pressure increases with trunk muscle activity (at once with intrathoracic), during weightlifting in weightlifters, wrestling, partner lifting, gymnastics, hang-up roll-ups, and jumping. The intra-abdominal pressure being closed transmits the muscular forces that surround the abdomen to the supporting structures of the chest from the front - the rectus abdominis, oblique and transverse muscles from the top - the diaphragm; from below – pelvic floor muscles [38, p.247].
Principiu – element fundamental, idee, lege de bară pe care se întemeiază o teorie științifică, un concept sportiv și artistic, o normă de conduită.	**Principle** – fundamental element, idea, basic rule on which a scientific theory, a sporting and artistic concept, a norm of conduct is based.
Principiile sunt teze fundamentale, norme generale, care stau la baza proiectării, organizării și desfășurării activităților de predare-învățare, de	The principles are fundamental theses, general rules, which are the basis of the design, organization and development of teaching-learning

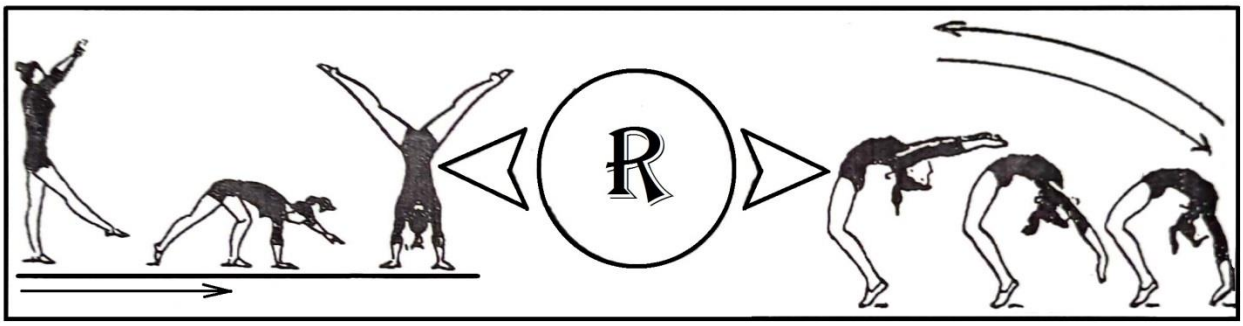
cercetare științifică, în vederea realizării optime a obiectivelor planificate, la descoperirea adevărului științific fiind *„calea cea mai dreaptă”* raportate la activitatea practică. Orice activitate care are intenția de a fi corectare științifică, dacă nu se confirmă acestor principii, nu va duce niciodată descoperirea adevărului, inclusiv în predare-învățare-evaluare. Se operează cu următoarele componente: a) *Principiile cercetării științifice:* 1. Principiul competenței. 2. Principiul obiectivității. 3. Principiul adevărului. 4. Principiul metodic. 5. Principiul demonstrației. 6. Principiul corelației. 7. Principiul evaluării rezultatelor. 8. Principiul utilității. 9. Principiul psihomoral. Orice încercare de abatere de la aceste norme fundamentale va duce la deformări grave, de diferite tipuri și cu consecințe imprevizibile pentru întreaga activitate de cercetare [17, p.282-289]. b) *Principii de stabilire a taxonomiilor.* 1. Principiul didactic. 2. Principiul psihologic. 3. Principiul medico-biologic. 4. Principiul logic. 5. Principiul funcțional-integralist. 6. Principiul interpătrunderilor structural sistemice dintre obiectivele taxonomice ale diferitelor domenii [32, p.150-154]. **Profesionism** – practicare competentă a unei îndeletniciri, ca profesionist. Forma	activities, scientific research, in order to optimally achieve the planned objectives, to discover the scientific truth being *"the straightest way"*. related to the practical activity. Any activity that has the intention of being scientific correction, if it does not confirm these principles, will never lead to the discovery of the truth, including in teaching-learning-evaluation. It operates with the following components: a) *Principles of scientific research:* 1. The principle of competence. 2. The principle of objectivity. 3. The principle of truth. 4. Methodical principle. 5. Principle of demonstration. 6. The principle of correlation. 7. The principle of results evaluation. 8. The principle of utility. 9. The psychomoral principle. Any attempt to deviate from these fundamental norms will lead to serious deformations, various types and with unpredictable consequences for the entire research activity [17, p.282-289]. b) *Principles for establishing taxonomies.* 1. Didactic principle. 2. The psychological principle. 3. The medico-biological principle. 4. The logical principle. 5. The functional-integralist principle. 6. The principle of systemic structural interpenetrations between the taxonomic objectives of different fields [32, p.150-154]. **Profesionism** – competent practice of a profession, as a professional. The

de practicare a sportului de performanță în care sportivii sunt remunerați pentru activitatea desfășurată și pentru rezultatele obținute, pe baza unui statut și unui regulament propriu clubului sau asociației respective.	form of practicing performance sports in which the athletes are remunerated for the activity carried out and for the results obtained, based on a statute and a regulation specific to the respective club or association.
Program motor – reprezintă etapa logică prin care se realizează legătura dintre persoană cu bagajul informativ și activitatea fizică, mișcarea, ce trebuie executată sau *„îndeplinirea scopului”* începând cu ideea *„ce vreau să fac”*, pasul următor este precizarea celei mai bune modalități de a face acea acțiune alegând din mai multe variante posibile (adică *„cum trebuie să fac”*). Planul motor se dezvoltă pe baza a 3 cunoașteri: - *cunoașterea de sine* (a abilităților și limitelor proprii); - *cunoașterea precisă a scopului* acțiunii de realizat; - *cunoașterea mediului* în care aceasta va avea loc (riscuri, oportunități). *Planul motor* – odată eliberat – va fi trimis spre periferie la execuție dar *„o copie”* a lui este trimisă cerebelului care va monitoriza dacă mișcările concrete periferice urmează, conform programului, monitorizare realizată prin feedbackurile senzitive care informează continuu ce se întâmplă la periferie, în ce raport se află mișcarea gândită, intenționată, și cea executată. Pe baza acestui raport se fac mereu corectări care sunt retransmise la periferie. Creierul continuă să acționeze prin detectarea erorilor și corectarea lor [38, p.378].	**Motor Program** - represents the logical stage through which the connection between the person with the information baggage and the physical activity, the movement, which must be performed or *"achieving purpose"*, starting with the idea *"what I want to do"*., the next step is to specify the best way to do that action by choosing from several possible options (i.e. *"how should I do it"*.). The motor plan is developed based on 3 knowledges: - *self-knowledge* (own abilities and limits); - *precise knowledge of the purpose* the action to be carried out; - *knowledge of the environment* where it will take place (risks, opportunities). *Motor plan* – once released – will be sent to the fringe for execution but *"a copy*” is sent to cerebellum which will monitor if the specific peripheral movements follow, according to the program, monitoring carried out through the sensitive feedbacks that continuously inform what is happening in the periphery, in what relation is the thought, intended, and executed movement. Based on this report, corrections are always made which are relayed to the periphery. The brain continues to act by detecting errors and correcting them [38, p.378].

Pronație – mișcare de rotație pe care o execută mâna și antebrațul pentru a aduce palma înapoi și degetul mare spre corp.	**Pronation** – rotational movement that the hand and forearm perform in order to bring the palm back and the thumb towards the body.
Psihagogie – reprezintă un ansamblu de acțiuni și tehnici educative speciale, destinate modelării și remodelării conduitei morale în raport cu exigențele mediului. Practic ajută la reconsiderarea propriei vieți, sporindu-le încrederea în sine și realizând astfel noi linii de conduită care să le asigure o integrare corectă în societate.	**Psychagogy** - represents a set of actions and special educational techniques, intended to shape and reshape moral behavior in relation to the demands of the environment. Practically, it helps to reconsider their own life, increasing their self-confidence and thus realizing new lines of conduct that ensure their correct integration into society.
Psihofizica – ramură care studiază raporturile dintre stimulii fizici și senzații de stări psihice corespunzătoare, făcând abstracție de procesele fiziologice. Gustaf Theodor Fechner (1801-1887) definea psihofizica drept *„știința exactă a realităților funcționale, sau de dependență între corp și suflet și în general, între lumea corporală, între lumea fizică și lumea psihică”*. Educația psihofizică reprezintă activitatea de formare – dezvoltare a personalității prin valorificarea deplină a potențialului anatomo-fiziologic și psihologic al omului în condiții igienico-sanitare specifice societății moderne și postmoderne care solicită „o minte sănătoasă într-un corp sănătos” [15, p.544-545; 40, p.230-235].	**Psychophysics** – branch that studies the relationships between physical stimuli and sensations of corresponding mental states, abstracting from physiological processes. Gustaf Theodor Fechner (1801-1887) defined psychophysics as law *"the exact science of the functional realities, or of dependence between body and soul, and in general, between the corporeal world, between the physical world and the psychic world"*. Psychophysical education represents the activity of training - personality development through the full exploitation of the anatomic-physiological and psychological potential of man in hygienic-sanitary conditions specific to modern and postmodern society that requires "a healthy mind in a healthy body" [15, p.544- 545; 40, p.230-235].
Psihoterapie – metodă de tratament; termenul se referă la tehnici de tratare a tulburărilor psihice sau funcționale ale unor persoane, organizate în legătură cu diagnosticarea clară a caracteristicilor	**Psychotherapy** – method of treatment; the term refers to techniques for treating mental or functional disorders of some people, organized in relation to the clear diagnosis of their characteristics.

acestora. Au în atenție tulburări nervoase, psihosomatice caracteriale și psihotice. În psihoterapie un rol important îl are forța cuvântului pentru a revigora structurile psihice, autocontrolul și motivații ignorate. La suportul verbal se adaugă cele de autosugestie. Ședințele se combină cu tratamente medicale descrise *în „Medicina energetică”* [16] și *„Psihologia energetică”* [18] bazate pe tehnici bioenergetice de relaxare, care sunt folosite azi frecvent. Toate tehnicile energetice pornesc de la ideea că tulburările de energie au pulsionări structurale din care motiv provoacă tulburări psihice, chiar și la copii. Tehnicile bioenergetice restabilesc echilibru psihic. Reducerea tensiunii musculare are loc concomitent cu implicația emoțională ce însoțește întotdeauna energetică. Psihoterapiile au efecte multiple de reechilibrare, de reeducare, de relaxare și restabilire a pulsului conduitelor, au o mai mare stimulare a activității curente, un potențial important de revigorare și de stimulare a expresivității sociale [15, p.574-578]. **Putere de competență** – orientarea de cunoaștere a valorii și componentelor ale competenței (priceperi, deprinderi, abilități, capacități, aptitudini, dexterități, aptitudini) altei persoane care a reușit să se realizeze în profesie, în viață, pe plan social și conferă un fel de aură de prestigiu celor ce se află în jurul	They focus on nervous, psychosomatic character and psychotic disorders. In psychotherapy, the power of the word plays an important role in reviving psychic structures, self-control and ignored motivations. Autosuggestion is added to the verbal support. Sessions are combined with described medical treatments *in "Energetic Medicine"* [16] and *"Energy psychology"* [18] based on bioenergetic relaxation techniques, which are frequently used today. All energy techniques start from the idea that energy disturbances have structural pulsations, which is why they cause mental disturbances, even in children. Bioenergetic techniques restore psychic balance. The reduction of muscle tension occurs simultaneously with the emotional implication that always accompanies energetically. Psychotherapies have multiple effects of rebalancing, re-education, relaxation and restoration of the pulse of conduct, they have a greater stimulation of current activity, an important potential for revitalization and stimulation of social expressiveness [15, p.574-578]. **Power of competence** - the knowledge orientation of the value and components of the competence (skills, habits, abilities, capacities, aptitudes, dexterities, aptitudes) of another person who has succeeded in achieving himself in the profession, in life, on a social level and confers a kind of aura of prestige to those

ei. În contextul educației este necesar să-i permitem subiectului să se manifeste prin toate, dezvoltându-i sentimentul de mulțumire pentru faptul că este și abil, și priceput, și capabil și că are anumite deprinderi și dexterități „salvatoare” în diverse situații existențiale. *Puterea de competență presupune* asemenea calități care fac posibilă acțiunea și care presupun *următoarele aspecte modale: dorința, trebuința de a acționa, ca subiecte vizuale și capacitatea, putința de a acționa,* ca subiecte actualizate. Puterea de competență este modalitate, acțiune, eficiență [7, p.115-117].	around it. In the context of education, it is necessary to allow the subject to express himself through everything, developing his feeling of satisfaction for the fact that he is also skilled, handy, and capable, and that he has certain "saving" skills and dexterities in various existential situations. *The power of competence presupposes* such qualities which make action possible and which presuppose *the following modal aspects: the desire, the need to act, as visual subjects and the ability, the power to act,* as updated topics. The power of competence is modality, action, efficiency [7, p.115-117].



Radiație – emisie și propagare în toate direcțiile a energiei sub formă de unde acustice, calorice, electromagnetice etc., emisie a unui fascicul/ corp de particule cu însușiri specifice (ex.electronul); radiere – radiație. *Radiația este un mijloc de transfer de energie.* Corpul care primește radiație își crește energia internă încălzindu-se. Radiația trebuie luată în considerare nu numai când este vorba de transferul de energie de la planete, stele, ci și atunci când este vorba de atomi care emit și absorb radiație. Lumina este o radiație electromagnetică. Cunoaștem mai multe tipuri de radiații electromagnetice: - radiațiile (undele sonore), radio; - microunde; - radiații infraroșii; - radiații luminoase; - radiații ultraviolete; - radiații X (Röntgen); - radiații „y" (gamma-litera greacă), care se deosebesc între ele prin undă, frecvență și energia pe care o poartă. Unele radiații cum ar fi radio, telefonul, televizorul și a., gamma, X (Röntgen), microunde, acestea transcend materia solidă, iar altele, precum ultraviolete, luminoase, infraroșii, nu transcend materia (decât cea transparentă). Caracteristic pentru toate aceste tipuri de	**Radiation** – emission and propagation in all directions of energy in the form of acoustic, caloric, electromagnetic waves, etc., emission of a beam/body of particles with specific properties (eg the electron); raying - radiation. *Radiation is a means of energy transfer.* The body receiving radiation increases its internal energy by heating up. Radiation must be considered not only when it comes to the transfer of energy from planets, stars, but also when it comes to atoms emitting and absorbing radiation. Light is electromagnetic radiation. We know several types of electromagnetic radiation: - radiation (sound waves), radio; - microwaves; - infrared radiation; - light radiation; - ultraviolet radiation; - X-rays (Röntgen); - "y" radiation (the Greek letter gamma), which differ from each other by the wave, frequency and energy they carry. Some radiations such as radio, telephone, television, etc., gamma, X (Röntgen), microwaves, they transcend solid matter, and others, such as ultraviolet, light, infrared, do not transcend matter (except transparent). Characteristic of

radiații, este *fotonul*.

În fizică radiația este clasificată în 3 categorii – radiația alfa (α), beta (β) și gamma (γ) cu câmp electric și unul magnetic, ambele variind în timp și spațiu, intercondiționându-se reciproc și propagându-se cu viteza luminii sub formă de radiație electromagnetică. Deși, prin radiație înțelegem emisia și transmiterea în spațiu a energiei radiante, numite *cuante*. Datorită câmpului electromagnetic terestru variabil și a intensiei dinamice a electricității în atmosferă, fenomenele tegumentare ale corpurilor includ și procese bioelectromagnetice care asigură echilibrul organismului în mediul de viață (homeostazie bioelectrică).

all these types of radiation, it is *photon*.

In physics, radiation is classified into 3 categories – alpha (α), beta (β) and gamma (γ) radiation with an electric field and a magnetic one, both varying in time and space, inter-conditioning each other and propagating at the speed of light under form of electromagnetic radiation. Although, by radiation we understand the emission and transmission in space of radiant energy, called *quantum*. Due to the variable terrestrial electromagnetic field and the dynamic intensity of electricity in the atmosphere, the integumentary phenomena of the bodies also include bioelectromagnetic processes that ensure the balance of the organism in the living environment (bioelectric homeostasis).

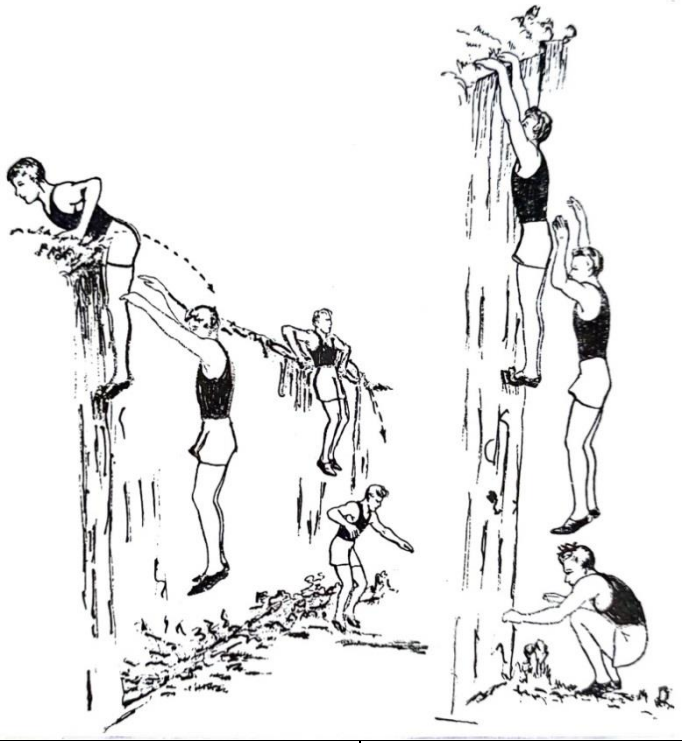
t	q_5	t	q_5
0	2,769	16	1,831
1	2,998	17	1,084
2	1,123	18	-0,116
3	0,150	19	0,613
4	0,782	20	2,769
5	1,396	21	2,998
6	1,317	22	1,123
7	0,647	23	0,150
8	-0,126	24	0,782
9	0,155	25	1,396
10	1,267	26	1,317
11	1,416	27	0,647
12	0,522	28	-0,126
13	0,144	29	0,155
14	0,633	30	1,267
15	1,396		

t	q_5	t	q_5
31	1,416	46	1,317
32	0,522	47	0,647
33	0,144	48	0,126
34	0,633	49	0,155
35	1,396	50	1,267
36	1,831	51	1,416
37	1,084	52	0,522
38	-0,116	53	0,144
39	0,613	54	0,633
40	2,769	55	1,396
41	2,998	56	1,831
42	1,123	57	1,084
43	0,150	58	-0,116
44	0,782	59	0,613
45	1,396	60	2,769

Cea mai puternică sursă electromagnetică, pentru noi, o constituie Soarele, caracteristic pulsatoric în timp, al anului. Tabelul prezentat în continuare cuprinde valorile

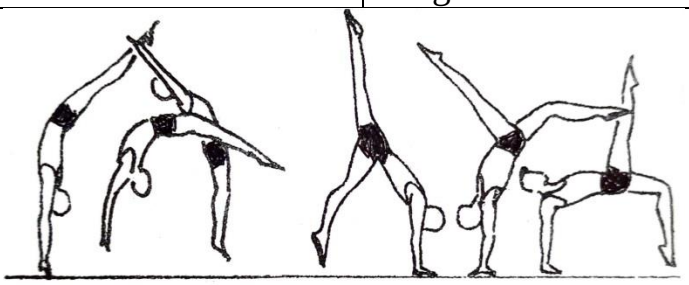
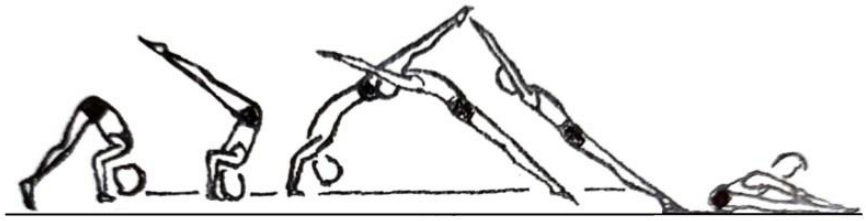
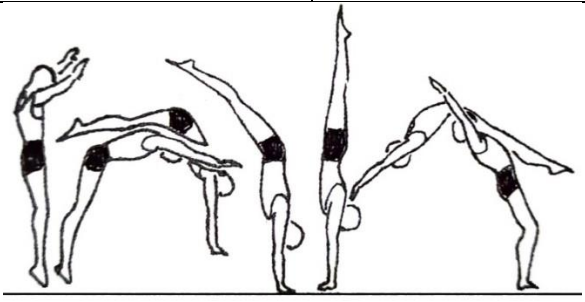
The most powerful electromagnetic source, for us, is the Sun, characteristically pulsating in time, of the year. The table presented below includes the values of the radiant

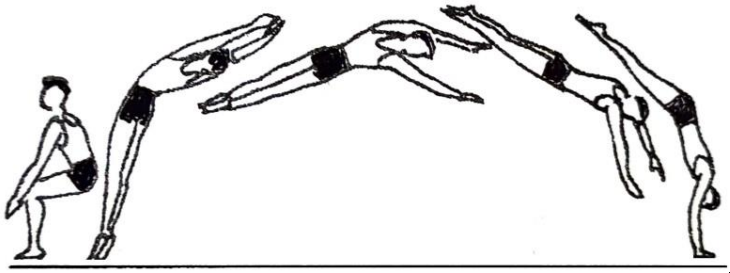
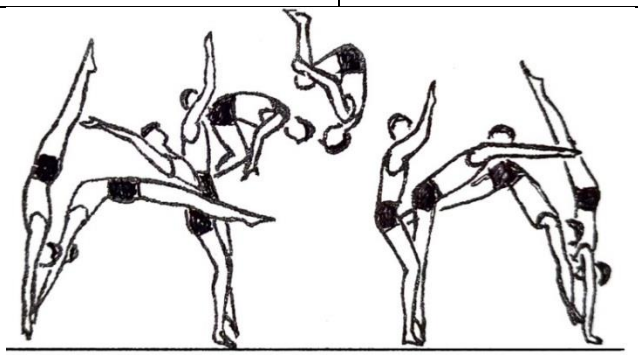
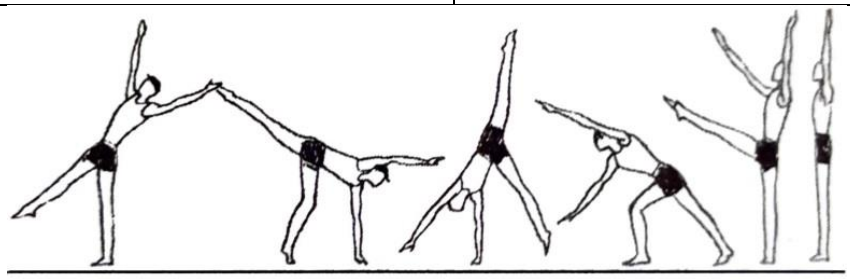
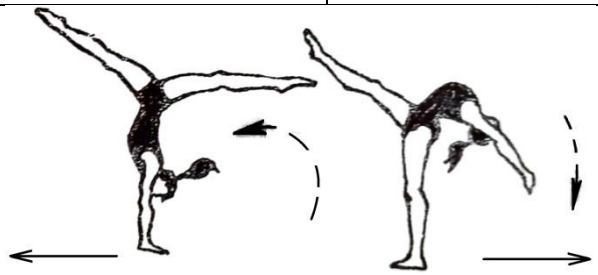
câmpului electromagnetic radiant (c) în funcție de viața în timp (t) caracteristice anului, pe perioada de 60 ani [după V.Ionescu, Zodiacul kinezesc. O abordare științifică. București, 1996, p.306].	electromagnetic field (c) depending on the life in time (t) characteristic of the year, over the period of 60 years [according to V.Ionescu, The Chinese Zodiac. A scientific approach. Bucharest, 1996, p.306].
Radiografie – film fotografie, cu ajutorul radiațiilor X, a imaginii unui corp opac (lipsit de transparență; prin care nu pot trece razele X, radiațiile corespunzătoare, lumina etc.) a unui organ sau a unei porțiuni din interiorul corpului omenesc. **Randament** – capacitatea de muncă intelectuală și fizică a unui subiect (elev, student etc.) efectuată de la o treaptă (etapă, perioadă, mezo-, macro- ciclu) de învățământ, antrenament sportiv, la alta ce conduce la obținerea unor produse (rezultate), performanțe în cadrul unei discipline școlare sau sportive în raport cu consumul de biopsihoenergie; raportul dintre efectul obținut și efortul depus într-o activitate sau acțiune. **Randamentul activităților musculare** – reprezintă cantitatea de energie capabilă să producă organismul atunci când are nevoie, știind că mușchii transformă energia chimică provocată din substanțele energetice în lucru mecanic și în căldură, în ce măsură își poate utiliza organismul aceste resurse. *Randamentul activității musculare* este exprimat prin raportul dintre lucrul efectuat și energia cheltuită. Randamentul variază în funcție de substanțele energetice. În funcție de antrenament și de alți factori care produc	**X-ray** – photographic film, with the help of X-rays, of the image of an opaque body (lacking transparency; through which X-rays, the corresponding radiations, light, etc. cannot pass) of an organ or a part of the human body. **Yield** – the intellectual and physical work capacity of a subject (pupil, student, etc.) carried out from one stage (stage, period, meso-, macro-cycle) of education, sports training, to another that leads to obtaining some products (results), performance in a school or sports discipline in relation to biopsychoenergy consumption; the ratio between the effect obtained and the effort put into an activity or action. **The yield of muscle activities** – represents the amount of energy the body is able to produce when it needs it, knowing that the muscles transform the chemical energy caused by energetic substances into mechanical work and heat, to what extent the body can use these resources. *The yield of muscle activity* is expressed by the ratio between the work done and the energy spent. The yield varies depending on the energy substances. Depending on the training and other factors that produce changes in the osteoarticular system, in the

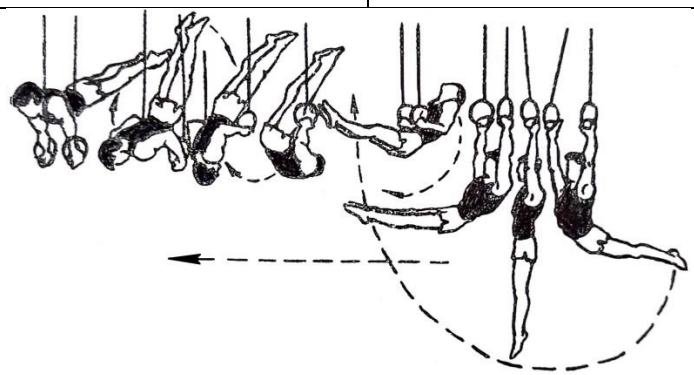
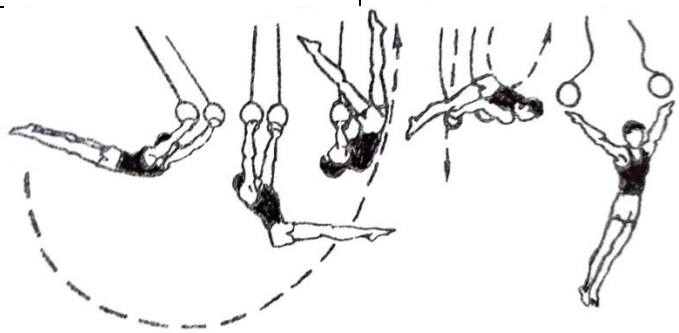
modificări ale sistemului osteoarticular, ale cronaxiei neuromusculare, atribuite modificării proceselor nervoase, sub forma unor impulsuri regulatorii ale sistemului nervos, depinde de motivație și satisfacția muncii [43, p.197-201].	neuromuscular timing, attributed to the change in nervous processes, in the form of regulatory impulses of the nervous system, it depends on motivation and work satisfaction [43, p.197-201].
	
Randamentul competiției (Rc) este politica educațională în R.Moldova și Europa (P_1+P_2), cunoștințele (C), abilitățile (A), trăsături profesionale (TP), motivația (M) prin aplicarea sistemului algoritmic în strânsă corelație Rc=P_1+P_2+C+A+TP+M [34, p.471]. Reprezintă niveluri de complexitate crescândă a achizițiilor de învățare și formare ale viitorului cadru didactic ce scoate în evidență randamentul competiției: ▪ Abilități de cunoaștere și de înțelegere. ▪ Abilități de explicare și de interpretare. ▪ Abilități de gândire critică, să	**Competition performance** (Cp) is the educational policy in the Republic of Moldova and Europe (P_1+P_2), knowledge (K), skills (S), professional traits (PT), motivation (M) by applying the algorithmic system in close correlation Rc=P_1+P_2+C+A+TP+M [34, p.471]. It represents levels of increasing complexity of learning and training acquisitions of the future teaching staff that highlights the performance of the competition: ▪ Knowledge and understanding skills. ▪ Explanation and interpretation skills. ▪ Critical thinking skills, to critically

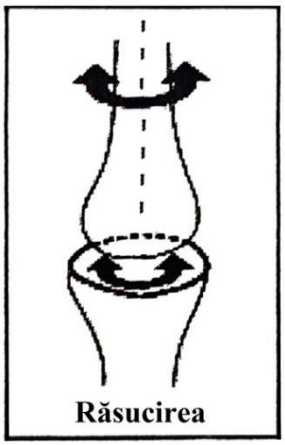
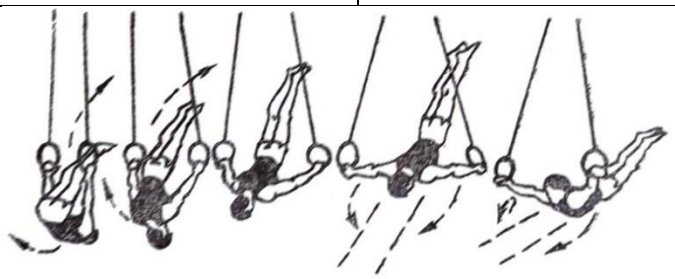
examineze critic ideile, opiniile, teoriile, proiectele, procesele de instruire etc. ▪ Abilități aplicative, praxiologice. Componentele randamentului de competențe tind să se organizeze în stadii succesive, formând „proceduri” corespunzătoare solicitării problemei pentru obținerea performanței în teoria cercetării științifice, în gândire științifică și deschiderii orizontului cunoașterii științifice, o consecință a progresului descoperirilor științifice profesionale. **Randament extern** – vizează acțiunea unor indicatori care angajează efectele intelectualizării intensive a populației, condițiile ci și cerințele exterioare ce se manifestă față de fiecare persoană în parte, inclusiv grupurilor sociale ale sistemului educațional, adaptabilitatea acestora și mobilitatea profesională psiho-comportamentală ale subiecților. **Randament intern** – vizează acțiunea unor indicatori care angajează resursele psihopedagogice și biopsihoenergetice ale sistemului de învățământ, social-economic: rezultatele finale, sursele cunoașterii, finalitățile educației morale, intelectuale, tehnologică, estetică, psihofizică etc., succesele școlare și performanța obținută. **Randamentul fenomenelor** – manifestare interioară și exterioară a esenței unui lucru calitativ, unui proces de activitate, care este accesibilă, perceptibilă în mod neobișnuit. Este un proces, o transformare, evoluție, efect, care produce o impresie puternică,	examine ideas, opinions, theories, projects, training processes, etc. ▪ Applied, praxeological skills. The components of the competence yield tend to be organized in successive stages, forming "procedures" corresponding to the request of the problem to achieve performance in the theory of scientific research, in scientific thinking and the opening of the horizon of scientific knowledge, a consequence of the progress of professional scientific discoveries. **External yield** - aims at the action of some indicators that employ the effects of the intensive intellectualization of the population, the conditions but also the external requirements that manifest themselves towards each individual, including the social groups of the educational system, their adaptability and the psycho-behavioral professional mobility of the subjects. **Internal yield** – aims at the action of some indicators that engage the psychopedagogical and biopsychoenergetic resources of the education system, socio-economic: the final results, the sources of knowledge, the purposes of moral, intellectual, technological, aesthetic, psychophysical education, etc., school successes and the achieved performance. **The yield of phenomena** – inner and outer manifestation of the essence of a qualitative thing, an activity process, which is accessible, perceptible in an unusual way. It is a process, a transformation, evolution, effect, which produces a powerful, fantastic,

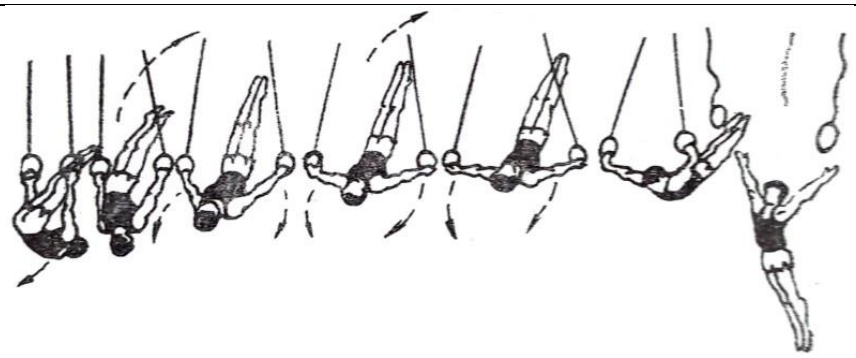
fantastică, excepțională. Studiile de caz au confirmat că autoexistența mărită a condus la dezvoltarea competențelor, artistismului, perfecționismului personal și la dobândirea unor noi modalități superioare, de relaționare cu mediul randamentului intern și extern. Succesul global crește interesul pentru: specializarea prin stagii de doctorat și finanțarea a unor proiecte de cercetare științifică în domeniu.	exceptional impression. The case studies confirmed that increased self-existence led to the development of skills, artistry, personal perfectionism and the acquisition of new superior ways of relating to the environment of internal and external performance. Global success increases interest in: specialization through doctoral internships and funding of scientific research projects in the field.
Raport – legătură între două sau mai multe persoane, obiecte, fenomene, noțiuni pe care gândirea omenească o poate constata și stabili; relație: raportul dintre gândire și limbă; raportul dintre descoperire și imaginația științifică etc. care nu trebuie separate.	**Relation** - connection between two or more people, objects, phenomena, notions that human thinking can ascertain and establish; relationship: the relationship between thought and language; the relationship between discovery and scientific imagination, etc. which must not be separated.
Raționament – formă a gândirii și act mintal prin care gândirea, pornind de la o serie de cunoștințe date, derivă din ele cunoștințe noi. Se disting, în general 4 forme de raționament: a) *deductiv* (se pornește de la general la particular); b) *inductiv* (de la particular la general); c) *ipotetico-deductiv* (constă în aserțiuni fără o relaționare cu realitatea); d) *transductiv* (punctul de pornire și cel de sosire ale operației logice se află la același nivel de generalitate). *Raționamentul* are la bază activitatea mentală a inteligenței, facultate psihică proprie omului de a cunoaște prin intermediul conceptelor a judecăților, exprimă gândirea logică abstractă. Cu ajutorul raționamentului se sesizează	**Reasoning** – form of thinking and mental act by which thinking, starting from a series of given knowledge, derives new knowledge from them. There are generally 4 forms of reasoning: a) *deductive* (it starts from general to particular); b) *inductive* (from the particular to the general); c) *hypothetico-deductive* (consists of assertions without a relation to reality); d) *transductive* (the starting point and the ending point of the logical operation are at the same level of generality). *REASONING* is based on the mental activity of intelligence, the psychic faculty peculiar to man to know through the concepts of judgments, it expresses abstract logical thinking. With the help of reasoning, the essence of objects, phenomena and

esența obiectelor, fenomenelor și proceselor din natură și societate, se descoperă cauzele și legile acestora [15, p.590-591]. *Raționalismul* este izvorul de bază a cunoașterii propagând astfel încrederea în rațiunea umană și forțele ei emergente. **Răsturnare** – deplasarea corpului din poziția de bază – inițială (stând, sprijin ghemuit, stând pe mâini) în altă poziție sau în aceeași poziție. Se execută fără întoarcere și cu întoarcere 90^0, 180^0 cu schimbul direcției (înainte, înapoi, lateral) cu sprijinul mâinilor sau a capului și mâinilor de sol.	processes in nature and society is perceived, their causes and laws are discovered [15, p.590-591]. *Rationalism* is the basic source of knowledge thus propagating faith in human reason and its emerging forces. **Flip** – moving the body from the basic – initial position (standing, supported squat, standing on hands) to another position or to the same position. It is executed without turning and with turning 90^0, 180^0 with the change of direction (forward, backward, sideways) with the support of the hands or the head and hands on the ground.
	
Răsturnare înainte *Răsturnare înainte în sprijin înapoi pe un picior*	*Forward* *Flip Forward Flip in lean back on one leg*
	
Îndreptare înainte de pe cap și mâni în așezat îndoit	*Forward pointing from the head and hands*
	

Răsturnare înapoi de pe ambele picioare	*Backflip from both feet in a bent position*
	
Răsturnare înapoi cu întoarcere 180^0	*Back flip with 180 turn^0*
	
Răsturnare înainte cu salt grupat înainte și săritură în stând pe mâni	*Forward flip with group jump forward and handstand jump*
	
Răsturnare laterală	*Side flip*
	
Răsturnare lentă înainte și înapoi	*Slow flip back and forward*
Răsturnarea la aparatele de gimnastică (bară fixă, inele, paralele) se execută fără elan și cu elan cu pendulare energetică a picioarelor în ritm lent pentru finisarea acțiunii în sprijin. Executarea răsturnărilor cere o pregătire specială de lungă durată, de asemenea și calități psihice deosebite cum ar fi:	The flip on the gymnastic apparatus (fixed bar, rings, parallel bars) is performed without momentum and with momentum with energetic swinging of the legs at a slow pace to end the action in support. Performing flips requires long-term special training, as well as special mental qualities such as: courage,

curajul, stăpânirea de sine, dârzenia, calități care, nu pot elimina celelalte calități motrice de bază: forța, viteza, îndemânarea, suplețea și mobilitatea. De exemplu la inele. *Urcare prin răsturnare în sprijin.* Acest element se caracterizează prin răsturnarea corpului peste inele, începând cu acțiunea picioarelor, se execută prin forță ori balans din diferite poziții inițiale, în funcție de sarcinile puse (în sprijin, stând pe mâni, sprijin orizontal, sprijin brațele lateral etc.). După trecerea verticalei mișcarea picioarelor își schimbă direcția.	self-control, tenacity, qualities that cannot eliminate the other basic motor qualities: strength, speed, skill, suppleness and mobility. For example, rings. *Roll-up in support.* This element is characterized by the body flip over the rings, starting with the action of the legs, it is performed by force or swing from different initial positions, depending on the tasks placed (in support, standing on the hands, horizontal support, supporting side arms, etc.). After passing the vertical, the movement of the legs changes direction.
	
Urcare prin răsturnare în sprijin	*Roll-up in support*
	
Coborâre prin răsturnare înapoi cu picioarele depărtate	*Back flip descent with legs apart*
Răsucirea – este o rotație a segmentului, respectiv a capului osos articular, în jurul axului longitudinal al osului.	**Twisting** – is a rotation of the segment, respectively of the articular bone head, around the longitudinal axis of the bone.

Prin răsucire un punct de pe suprafața care se rotește, realizează un arc de cerc mai mare sau mai mic în funcție de gradul răsucirii.  Răsucirea Se produce rar singură (spontan) de obicei în combinație cu alunecarea și/sau rularea. Cu tehnică de lucru, în cadrul exercițiilor fizice, mobilitatea articulației perfecte este frecvent utilizată. De exemplu, la inele, prin mobilitatea și originalitatea lor, schimbării poziției corpului în plan vertical și mărirea amplitudinii mișcărilor în plan sagital ori orizontal mărește forța de acțiune asupra flexelor și a capului osos articular al centurii scapulare. Forța de greutate și cea de reacție a sprijinului sunt reciproc opuse. Mișcarea de compensare la răsucire necesită o bună pregătire fizică, coordonare, rezistență și suplețe articulară la îndreptarea energică a corpului din atârnat îndoit în atârnat sau coborâre prin răsucire înapoi.	By twisting a point on the rotating surface, it makes a larger or smaller arc of a circle depending on the degree of twist. It rarely occurs alone (spontaneously) usually in combination with sliding and/or rolling. With working technique, in physical exercises, perfect joint mobility is frequently used. For example, in the rings, through their mobility and originality, the change of the body position in the vertical plane and the increase in the amplitude of the movements in the sagittal or horizontal plane increases the force of action on the flexors and the articular bone head of the pectoral girdle. The force of gravity and the reaction force of the support are mutually opposite. The twisting compensating movement requires good physical fitness, coordination, endurance and joint flexibility to energetically straighten the body from bent-to-hang or back-twist descent.
	
Răsucire înapoi în atârnat	*Twist back into hanging*



Coborâre prin răsucire înapoi	*Twisting backwards descent*
Reacționa – răspuns urgent într-un anumit fel la o excitare interioară sau la o acțiune din afară și a lua o atitudine față de o situație sau de o împrejurare (fără a închide ochii), cu încurajare a reacționa, îndeosebi în cadrul procesului instructiv-educativ a disciplinelor sportive.	**React** - urgent response in a certain way to an inner excitement or to an external action and to take an attitude towards a situation or a circumstance (without closing the eyes), with encouragement to react, especially within the instructive-educational process of sports disciplines.
Reacția dureroasă – exercițiul fizic, respectiv contracția musculară, poate determina dureri. Durerile pot apărea în orice moment: în timpul exercițiului, imediat după finisarea lui sau la un interval variabil. Cauza și substratul durerii este diferit în funcție de momentul apariției ei. Sunt dureri de efort (injurie, insultător de efort), „durere musculară întârziată”, „durere bună”, „durere rea”. Durerea doare, însă te schimbă. În sportul de performanță există expresia: „fără durere, nu câștigi” [38, p.576].	**The painful reaction** - physical exercise, respectively muscle contraction, can cause pain. Pain can occur at any time: during exercise, immediately after finishing it, or at a variable interval. The cause and substrate of the pain is different depending on the moment of its appearance. There are exertion sores (injury, expletive of exertion), "delayed muscle soreness", "good soreness", "bad soreness". Pain hurts, but it changes you. In performance sports there is the expression: "without pain, you don't win" [38, p.576].
Reacția de „încălzire” - activitatea musculară, exercițiile kinetice, determină încălzirea atât a mușchilor în activitate, cât și o creștere a temperaturii centrale. Efectele acestei încălziri: - crește fluxul sanguin muscular; - scade vâscozitatea musculară;	**The "heating" reaction** - muscular activity, kinetic exercises, cause heating of both the muscles in activity and an increase in core temperature. The effects of this heating: - increases muscle blood flow; - muscle viscosity decreases;

- crește extensibilitatea țesutului conjunctiv; - crește viteza conducerii potențialelor de acțiune; - crește disocierea O_2 din hemoglobină și mioglobină; - cresc reacțiile metabolice musculare; - crește puterea maximă a mușchiului; - modifică pozitiv performanța musculară cu parametrii ei [38, p.574]. **Reacție de oboseală** – exercițiul fizic, contracția musculară, de la un anumit nivel determină oboseala care va afecta performanța. Oboseala apare în strânsă conexiune cu solicitările la care a fost supus sistemul motor. Pentru performarea unui program de activitate fizică sunt necesare o serie de elemente: cantitate de efort, de forță, selectarea mușchilor în cauză, durata activității, intensitatea efortului, viteza de execuție, motivația, comanda interioară energetică etc. *Reacția oboselii* apare în cazul întreruperii lanțului motor *„efect motor”*, ceea ce s-a denumit *„dependența de sarcină – solicitare”*, iar pe de altă parte, se pune pe problema unor influențe senzitive, aferente asupra instalării oboselii [38, p.580]. Repaosul care urmează oboselii musculare este influențat de către SNC pe căi aferente specifice centrilor nervoși. Reacția poate fi la oboseala patologică periferică și centrală, acută și cronică, nevroze la sportivi, luând în considerare tipul de SNC. **Reacția solului** – forța de reacție a	- increases the extensibility of the connective tissue; - increases the speed of conduction of action potentials; - increases O_2 dissociation from hemoglobin and myoglobin; - muscle metabolic reactions increase; - increases the maximum strength of the muscle; - positively changes muscle performance with its parameters [38, p.574]. **Fatigue reaction** – physical exercise, muscle contraction, from a certain level causes fatigue that will affect performance. Fatigue occurs in close connection with the demands to which the motor system has been subjected. To perform a physical activity program, a number of elements are necessary: amount of effort, strength, selection of the muscles in question, duration of the activity, intensity of effort, speed of execution, motivation, inner energetic command, etc. *Fatigue reaction* occurs in case of interruption of the motor chain *"motor effect"*, what was called *"load-request dependency"*, and on the other hand, it raises the issue of sensitive influences related to the onset of fatigue [38, p.580]. The rest that follows muscle fatigue is influenced by the CNS through afferent pathways specific to nerve centers. The reaction can be to peripheral and central pathological fatigue, acute and chronic, neuroses in athletes, taking into account the type of CNS. **Soil reaction** - the ground reaction

solului „menține lucrurile să nu cadă spre centru pământului” (E.Fuller). Această forță de reacție a solului derivă din lecția acției și reacției reprezentând forța de împingere în jos și în sus a suprafețelor orizontale de sprijin ale corpului. Ea este rezultanta a 3 componente vectoriale care au ca direcții: *verticală*, *antero-posterioară*, și *intero-laterală* (transversală), toate transmițându-se piciorului în timpul fazei de sprijin în mers și alergare. Mărimea forței de reacție este egală cu producătoarea acției care este dependentă de mărimea masei corpului și de valoarea accelerației a centrului de gravitație a acestuia. Când executăm o săritură, forța de reacție a solului trece prin 4 faze: 1. Ne flectăm genunchii. Centrul de greutate coboară. Este faza inițială când forța de reacție a solului este mai mică decât greutatea corporală (accelerația este negativă). 2. Sărim în sus, moment în care accelerația a devenit pozitivă, iar forța de reacție a solului este mai mare decât greutatea corpului. 3. În faza de plutire (zbor) forța de reacție a solului scade la zero, centrul de gravitație se ridică peste nivel de repaus. 4. Faza de revenire, de impact cu solul. Forța de reacție devine mai mare decât greutatea corpului când vectorul de accelerație verticală a centrului de gravitație este în sus (pozitiv) [38, p.240-243]. **Refacere/recuperare** – reprezintă a	force "keeps things from falling towards the center of the earth" (E. Fuller). This ground reaction force derives from the lesson of action and reaction representing the downward and upward thrust of the body's horizontal support surfaces. It is the resultant of 3 vector components whose directions are: *vertical*, *anterior-posterior*, and *intero-lateral* (transverse), all transmitted to the leg during the support phase of walking and running. The size of the reaction force is equal to the action producer which is dependent on the size of the mass of the body and the value of the acceleration of its center of gravity. When we perform a jump, the ground reaction force goes through 4 phases: 1. We bend our knees. The center of gravity lowers. It is the initial phase when the ground reaction force is less than the body weight (acceleration is negative). 2. We jump up, at which point the acceleration has become positive, and the ground reaction force is greater than the body weight. 3. In the floating (flight) phase, the ground reaction force drops to zero, the center of gravity rises above the resting level. 4. The return phase, impact with the ground. The reaction force becomes greater than the body weight when the vertical acceleration vector of the center of gravity is upward (positive) [38, p.240-243]. **Restoration/recovery** – means

aduce din nou în stare în care a fost organismul mai înainte, folosind dirijat unele mijloace naturale sau artificiale, fiziologice, medicale, psihologice, pedagogice și a. Durata desfășurării refacerii se numește perioada de restabilire care se manifestă prin următoarele etape: 1. *Recuperare clinică timpurie* (vindecare clinică) care decurge în 2 perioade: a) tratament medical ambulatoriu și b) elaborarea criteriilor efective de transferare în etapa a doua. 2. *Etapa de recuperare funcțională* (medicală) cu următoarele perioade: a) normalizarea indicilor stării funcționale ale organismului și b) elaborarea criteriilor de transferare în etapa a tria. 3. *Refacerea psihologică* – deprinderi de a provoca senzații vizuale, acustice, cutanate, kinestezice, de echilibru prin diverse mijloace de refacere. 4. *Refacerea pedagogică* constă în planificarea rațională a procesului de antrenament de efort fizic după volum și intensitate. O parte componentă a antrenamentului este *refacerea dirijată*. Se impune la toate situațiile în care intensitatea efortului este mare, spre supraantrenament sportiv, de suprasolicitare. *Scopul refacerii* constă în îmbunătățirea indicilor neuro-psihici, neuro-musculari, endocrinometabolici și cardiorespiratorii utilizând mijloacele de refacere –	bringing the body back to the state it was in before, using directed natural or artificial means, physiological, medical, psychological, pedagogical, etc. The duration of the restoration is called the restoration period, which manifests itself through the following stages: 1. *Early clinical recovery* (clinical healing) which takes place in 2 periods: a) outpatient medical treatment and b) elaboration of the effective transfer criteria in the second stage. 2. *Functional recovery stage* (medical) with the following periods: a) normalization of the indicators of the body's functional state and b) elaboration of the transfer criteria in the third stage. 3. *Psychological recovery* - skills to cause visual, acoustic, skin, kinesthetic, balance sensations through various means of restoration. 4. *Pedagogical restoration* consists in the rational planning of the physical effort training process by volume and intensity. A component of training is *directed recovery*. It is required in all situations where the intensity of the effort is high, for sports overtraining, overstrain. *The purpose of restoration* consists in improving the neuro-psychic, neuro-muscular, endocrinometabolic and cardiorespiratory indices using means of recovery - psychotherapy,

psihoterapie, balneofiziohidroterapie, farmacologie, dietetice, odihna pasivă, relaxarea, odihna activă corelate cu natura efortului fizic, respectând condițiile specifice a mijloacelor de refacere/recuperare [25, p.72-80]. Se recomandă examenul somatoscopic cu alte examinări paraclinice ce permit o corectă evaluare a mișcărilor coordonate sensorio-motorii ce prezintă aptitudinea de a controla și coordona mișcările mari musculare ale corpului. **Refacerea/ recuperarea echilibrului** – pierderea echilibrului în ortostatism și mers apare ca o regulă în bolile neurologice centrale și periferice, dar și în afecțiuni ale aparatului locomotor care prejudiciază mobilitatea sau forța membrelor inferioare. Sunt și suferințele lombare cu dureri și blocare care nu mai permit mișcările de redresare ale trunchiului. De asemenea, leziuni cervicale care anihilează reflexele poziționale ale gâtului în raport cu corpul. În cazul tulburărilor de echilibru trebuie să analizăm 2 aspecte: 1. care sunt bolile și mecanismele prin care acestea au instaurat tulburarea de echilibru; 2. cât de severă este această tulburare, apreciere realizată prin câteva testări conform unui program complex de recuperare al echilibrului elaborat cu componente somatosensitivosenzoriale care asigură echilibrul postural. **Referențial de formare** – reprezintă transpunerea într-un program	balneophysiohydrotherapy, pharmacology, dietetics, passive rest, relaxation, active rest correlated with the nature of physical effort, respecting the specific conditions of the means of restoration/recovery [25, p.72-80]. The somatoscopic examination is recommended with other paraclinical examinations that allow a correct evaluation of the coordinated sensori-motor movements that show the ability to control and coordinate large muscle movements of the body. **Restoring/ balance recovering** - loss of balance in standing and walking occurs as a rule in central and peripheral neurological diseases, but also in diseases of the locomotor system that impair the mobility or strength of the lower limbs. There are also lumbar disorders with pain and blockage that no longer allow the righting movements of the trunk. Also, cervical injuries that annihilate the positional reflexes of the neck in relation to the body. In the case of balance disorders, we must analyze 2 aspects: 1. what are the diseases and the mechanisms through which they established the balance disorder; 2. how severe this disorder is, assessed through several tests according to a complex balance recovery program developed with somatosensory components that ensure postural balance. **Training reference** – represents the transposition into a concrete psycho-

psihopedagogic concret, ale unui curriculum, ale unui program de educație sau ale unei profesii concrete a procesului prin care pot fi dobândite competențele anterior definite. Un referențial de formare cuprinde: ▪ obiectivele programului observabile și măsurabile a rezultatelor anticipate (a competențelor) în baza cărora programul se realizează; ▪ conținutul programului – ansamblul de cunoștințe, deprinderi și capacități cognitive, psihomotrice, afective și acționale praxiologice ce vor fi asimilate prin programul proiectat; ▪ metodele și mijloacele psihopedagogice prin care obiectivele și conținutul vor fi transpuse în achiziții ale celor cuprinși în programul de formare; ▪ conținutul referențialului de evaluare, ca referențial de performanță finale pre-definite. Evaluarea în acest caz, constă în a compara rezultatele efective ale programului de formare cu reperele stabilite prin referențialul de competențe care a ghidat programul respectiv. **Reflex** – reacția organismului față de acțiunea unui stimulent din mediul extern și intern cu participarea sistemului nervos. Calea pe care o parcurge excitația nervoasă de la receptor până la efector se numește *arc reflex*. Orice are reflex este compus din cinci elemente: 1) organul receptor cu terminațiunile nervoase receptoare;	pedagogical program, of a curriculum, of an education program or of a concrete profession of the process through which the previously defined competences can be acquired. A training reference includes: ▪ observable and measurable program objectives of anticipated results (of competencies) on the basis of which the program is carried out; ▪ the content of the program – the set of knowledge, skills and cognitive, psychomotor, affective and practical praxiological capacities that will be assimilated through the designed program; ▪ the psychopedagogical methods and means by which the objectives and content will be translated into acquisitions of those included in the training program; ▪ the content of the evaluation benchmark, as a pre-defined final performance benchmark. The evaluation in this case consists in comparing the actual results of the training program with the benchmarks established by the competency reference that guided that program. **Reaction** - the body's reaction to the action of a stimulus from the external and internal environment with the participation of the nervous system. The path taken by the nerve excitation from the receptor to the effector is called *arc reflex*. Anything that has a reflex is composed of five elements: 1) the receptor organ with the receptor nerve endings;

2) nervul centipet (calea eferentă); 3) sistemul nervos central (măduva sau encefalul); 4) nervul centrifug (calea eferentă); și 5) organul efector (mușchi, pielea, glande etc.). Excitația, ajută la SNC, trece într-o anumită ordine de pe unele celule nervoase pe altele nervoase, până ajunge la cea celulă nervoasă, care o trimite la organul, ce efectuează reacția la iritație. Lanțul de neuroni, prin care excitația se extinde prin interiorul SNC, formează *partea centrală a arcului reflex*. Orice reacție reflectorică depinde de raportul reciproc a două procese fundamentale, din care este compusă orice activitate nervoasă: *excitație* și *inhibiție. Excitația* în centre nervoase provoacă o oarecare activitate a organismului. *Inhibiția* în centre nervoase, dimpotrivă, înseamnă o astfel de stare a lor, când activitatea organului legat de ele încetează temporar – reflex inhibitor. Deci, orice răspuns al organismului, realizat prin intermediul SNC, la un stimulent din lumea reală se numește *reflex* [38, p.121].	2) the centipede nerve (efferent pathway); 3) central nervous system (marrow or brain); 4) centrifugal nerve (efferent pathway); and 5) the effector organ (muscles, skin, glands, etc.). Excitation, helps the CNS, passes in a certain order from some nerve cells to other nerve cells, until it reaches the nerve cell, which sends it to the organ, which performs the reaction to the irritation. The chain of neurons, through which the excitation spreads through the interior of the CNS, forms *the central part of the reflex arc*. Any reflex reaction depends on the mutual relationship of two fundamental processes, of which any nervous activity is composed: *excitation* and *inhibition excitation* in nerve centers causes some activity of the body. *Inhibition* in nerve centers, on the contrary, it means such a state of them, when the activity of the organ connected to them ceases temporarily - inhibitory reflex. So any response of the body, made through the CNS, to a stimulus in the real world is called *reflex* [38, p.121].

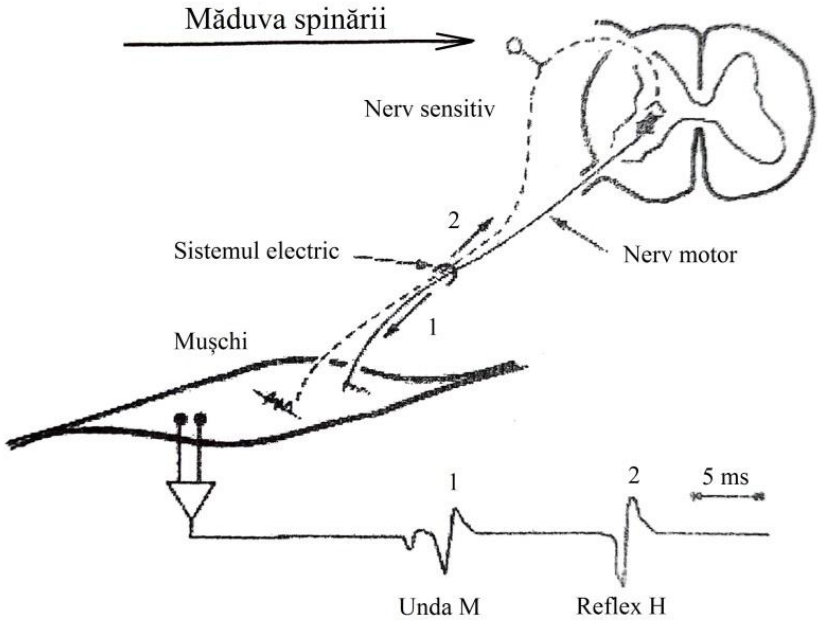
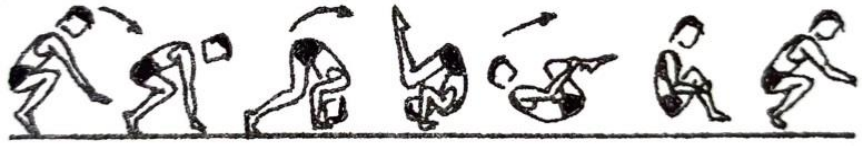
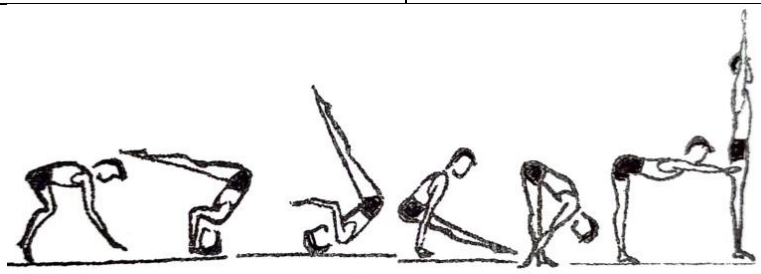
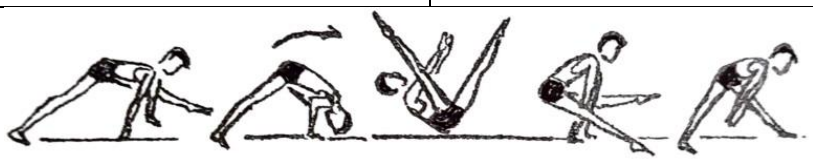
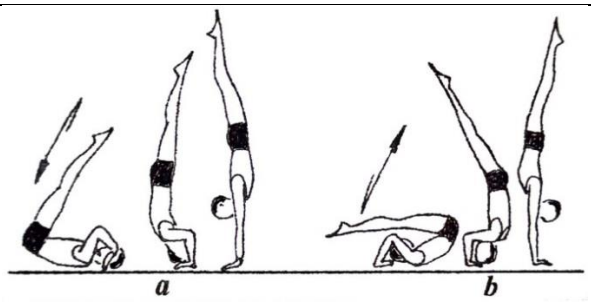


Diagrama reflexelor H (Hoffman)	*Diagram of H reflexes (Hoffman)*
Diferitele forme de echilibrare a organismului cu mediul se realizează prin două categorii de reflexe: *necondiționate – de orientare* (reînvățate, înnăscute) și *condiționate* (învățate, dobândite) [după I.P.Pavlov] – reflex condiționat, depinde de starea funcțională a organismului și de tipul de sistem nervos cu rol de echilibrare a organismului cu mediul.	The different forms of balancing the body with the environment are achieved through two categories of reflexes: *unconditional - orientation* (relearned, innate) and *conditioning* (learned, acquired) [according to I.P. Pavlov] – conditioned reflex, depends on the functional state of the body and the type of nervous system with the role of balancing the body with the environment.
Relaxarea și exersarea – sunt cele mai potrivite căi de evaluare a comportamentului uman prin influența asupra stării fizice, psihice și intelectuale.	**Relaxation and exercise** - are the most suitable ways of evaluating human behavior through the influence on the physical, mental and intellectual state.
Relaxarea este modalitatea de a crea senzații de libertate, liniște, calm și confort psihologic. Este cea mai sigură și cea mai eficientă cale de dirijare a emoțiilor. Senzațiile plăcute, emoțiile pozitive pot slăbi încordarea, pot relaxa, aducând liniște și pace internă. Prin relaxare, omul gândește constructiv, selectează cele mai reușite modele,	**Easing** it is the way to create feelings of freedom, peace, calm and psychological comfort. It is the safest and most effective way to direct emotions. Pleasant sensations, positive emotions can relieve tension, relax, bringing peace and inner peace. By relaxing, man thinks constructively, selects the most

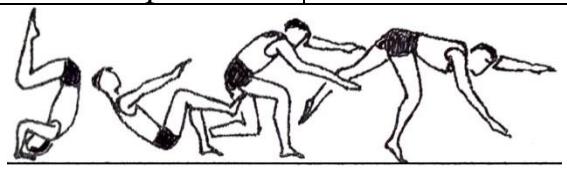
metode, procedee, stări și comportamente, izbutind să evite orgoliul, egoismul, indiferența etc. Un program de relaxare poate fi: 1. Să evităm supraîncărcarea sistemului nervos, activându-l conform potențialului nostru fizic, intelectual, spiritual; 2. Să stabilim relații cu oamenii ce posedă un nivel intelectual similar cu nivelul nostru de inteligență; 3. Să creăm un raport de proporționalitate între starea noastră fizică, psihică și nervoasă și instrumentele relaxării; 4. Să renunțăm la orgoliu, lașitate, frică, cinism, gelozie, egoism, și să manifestăm voință, exigență, bunăvoință, fermitate, bunătate. 5. Somnul prelungit liniștit după nopți nedormite, de asemenea, este o formă de repaus natural [34, p.309-310]. **Rezistență** – capacitatea organismului de a efectua un efort oarecare, timp îndelungat cu eficacitate constantă. Nivelul rezistenței se determină pe baza duratei efortului, capacității acțiunilor și capacității de refacere a potențialului fizic, psihic și intelectual ca sistem de valori și comportamente. Rezistența își are sursa în trăsăturile de personalitate ale individului, în contextul psihosocial, psihofuncțional în structura organizațională. *Rezistența se manifestă:* a) *după localizare – rezistența generală, specială și specifică;*	successful models, methods, procedures, states and behaviors, managing to avoid arrogance, selfishness, indifference, etc. A relaxation program can be: 1. To avoid overloading the nervous system, activating it according to our physical, intellectual, spiritual potential; 2. To establish relationships with people who possess an intellectual level similar to our level of intelligence; 3. To create a relationship of proportionality between our physical, mental and nervous state and the tools of relaxation; 4. Let's give up pride, cowardice, fear, cynicism, jealousy, selfishness, and show will, demand, benevolence, firmness, kindness. 5. Prolonged peaceful sleep after sleepless nights is also a form of natural rest [34, p.309-310]. **Resistance** - the ability of the body to perform some effort, for a long time with constant effectiveness. The level of resistance is determined based on the duration of the effort, the capacity of the actions and the capacity to restore the physical, mental and intellectual potential as a system of values and behaviors. Resistance has its source in the personality traits of the individual, in the psychosocial context, psychofunctional in the organizational structure. *Resistance manifests itself:* a) *by location – general, special and specific resistance;*

b) *după durată – de durată mare, medie și mică; în regim: de forță, de viteză, de forță-viteză etc.* Este rațional de folosit în procesul instructiv-educativ, metode bazate pe variația volumului, pe variația intensității și metode bazate pe variația volumului și intensității efortului. **Risc** – fenomen și situație psihofuncțională ce implică forțarea potențialului fizic, psihic și deciziei sau a acțiunii cu probabilitate incertă a succesului dar, cu conștientizarea necesității de a depăși situația. Este prezent în deciziile sportului de performanță. Există o asumare de răspundere importantă în risc și o dublă conștientizare: *pe de o parte* a propriilor forțe, *pe de altă parte* a situațiilor ca dificile și critice. Situațiile de risc sunt întotdeauna și stresante – exprimă însă îndrăzneala a personalității, depășirea nehotărârii, a stărilor critice. Risc de accidente în gimnastica artistică de performanță, la efectuarea exercițiilor acrobatice, salto triplu cu rotație la 720^0, coborâri de pe aparate, sărituri cu sprijin, exerciții acrobatice pe bârnă. Este necesar de a preveni accidentele și bolile profesionale. **Ritm** – alternanță regulată a unor evenimente. Funcțiile umane organice (bătăile inimii, somnul), constituie bioritmuri. Fiecare individ are ritmul său propriu, implicat în activitate pe care le desfășoară. Depinde de temperamentul, experiența naturală și de educație, având	b) *by duration – of long, medium and short duration; in regime: force, speed, force-speed etc.* It is rational to use in the instructive-educational process, methods based on volume variation, intensity variation and methods based on volume and effort intensity variation. **Risk** – phenomenon and psychofunctional situation that involves forcing the physical and mental potential and the decision or action with uncertain probability of success but with the awareness of the need to overcome the situation. It is present in performance sports decisions. There is an important assumption of responsibility at risk and a double awareness: *on the one hand* of one's own strength, *on the other hand* of situations as difficult and critical. Risky situations are always stressful - but they express the boldness of the personality, the overcoming of indecision, critical situations. Risk of accidents in performance artistic gymnastics, when performing acrobatic exercises, triple somersault with rotation at 720^0, descents from apparatus, jumps with support, acrobatic exercises on the beam. It is necessary to prevent accidents and occupational diseases. **Rhytm** – regular alternation of some events. Organic human functions (heartbeat, sleep) constitute biorhythms. Each individual has their own rhythm, involved in the activity they carry out. It depends on the temperament, natural experience and upbringing,

funcții energizatoare, senzație de bună dispoziție exagerată. Muzica este impregnată de ritm în gimnastică și dans, activează sistemul nervos – autonom, crește forța musculară. Bioritmul este ritm al activității organismului datorită particularităților bioenergetice individuale. **Rostogolire** – mișcare de rotație în jurul lui însuși, dându-se peste cap sau peste umăr cu diverse poziții ale corpului – grupat, îndoit, extins, în diferite poziții – în stând, în ghemuit, în așezat, în stând pe mâini pe sol și rostogoliri cu sărituri peste și prin obstacol. Calitatea rostogolirii se execută după efectuarea rulărilor și dezvoltării coordonării sistemului aparatului vestibular, mobilitate articulară, suplețe, forță și voință.	having energizing functions, exaggerated sense of good mood. Music is imbued with rhythm in gymnastics and dance, activates the autonomic nervous system, increases muscle strength. Biorhythm is the rhythm of the body's activity due to individual bioenergetic peculiarities. **Rolling** – rotational movement around itself, turning over the head or over the shoulder with various body positions – grouped, bent, extended, in various positions – in sitting, squatting, sitting, sitting on hands on the ground and rolling with jumps over and through the obstacle. The quality of rolling is performed after performing the rolls and developing the coordination of the vestibular apparatus system, joint mobility, suppleness, strength and will.
	
Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	*Forward roll from squat to squat*
	
Rostogolire înainte cu corpul îndoit	*Forward roll with bent body*
	
Rostogolire înainte din depărtat în depărtat	*Roll forward from far to far*



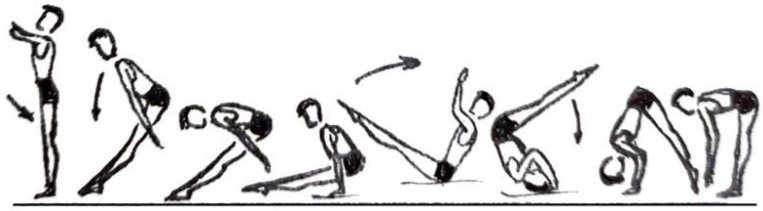
a – Rostogolire înainte din stând pe mâini. *b – Rostogolire înapoi în stând pe mâini.*	*a – Forward roll from handstand.* *b – Roll back into handstand.*



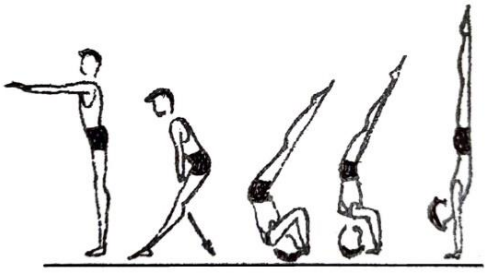
Rostogolire înainte și ridicare pe un picior	*Roll forward and stand on one leg*



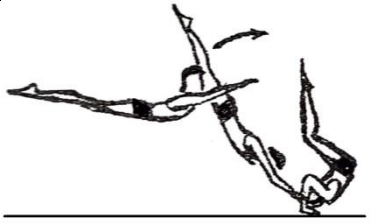
Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat	*Rolling back from far to far*



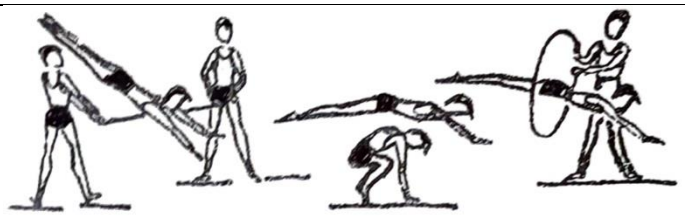
Rostogolire înapoi cu corpul îndoit	*Back roll with bent body*



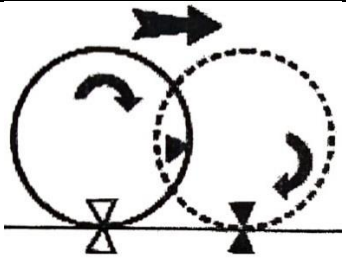
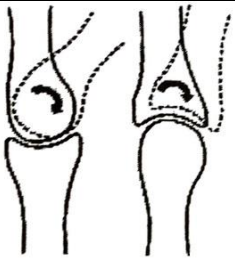
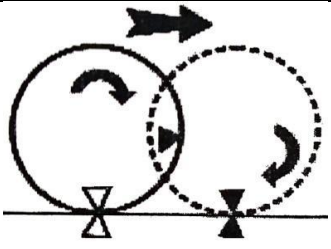
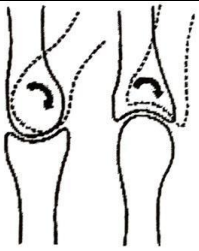
Din stând, cădere înapoi și rostogolire în stând pe mâni	*From sitting, falling back and handstand rolling*

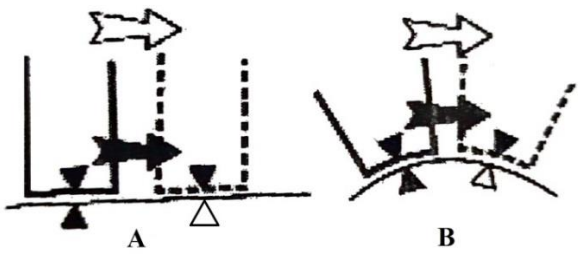
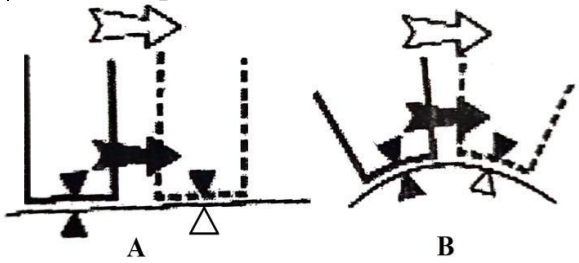
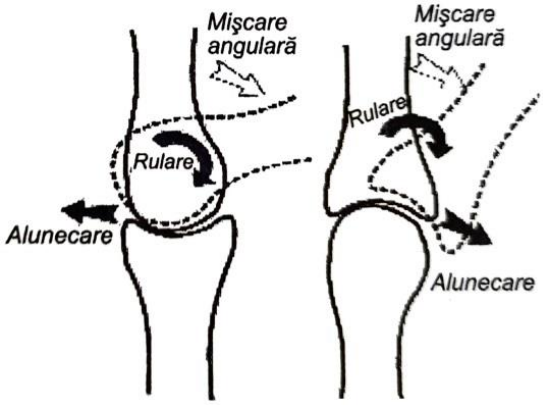
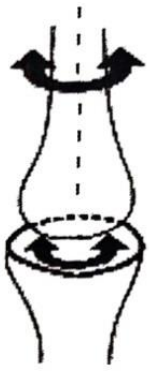


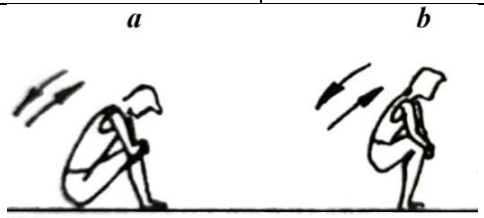
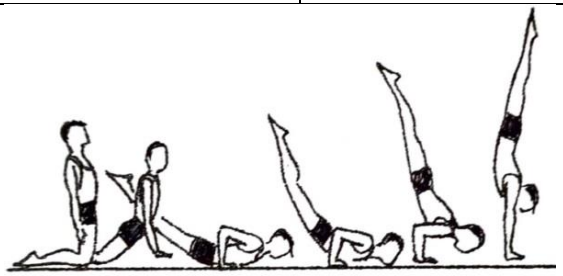
Săritură lungă cu rostogolire	*Long roll jump*

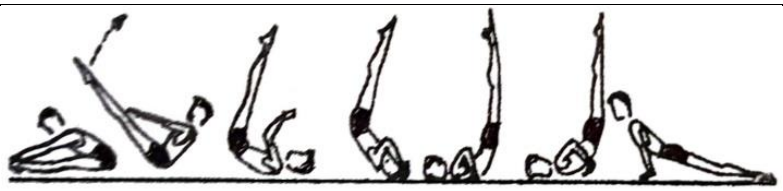
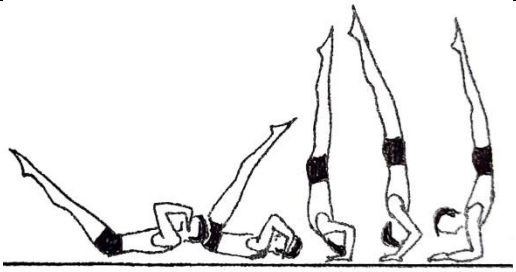
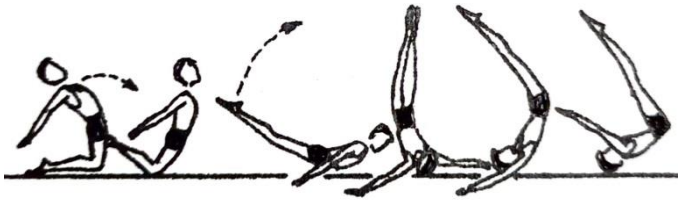


Săritură lungă cu rostogolire, peste și prin obstacol	*Long roll jump, over and through the obstacle*
Rugăciune – cerere, mulțumire sau laudă adresată de credincioși divinității; rugă; rugăminte, insistență [DEX, p.937]. În biblie se întâlnesc nu o dată referințe la date anatomice, fiziologice și la metode de tratament, arta medicală ca știință și practică. S.Freud a recunoscut că în ultima instanță scrierile asceților creștini (ca ramură a teleologiei) s-au dovedit justificate din punct de vedere științific. Ciocnirea dintre dorință și realitate nu rămâne fără urme asupra sănătății, asupra funcțiilor diferitor organe. *Rugăciunea este un mecanism de apărare psihologică, pași spre însănătoșirea psihică, înlătură disconfortul sufletesc.* Principalul efect benefic pentru sănătate este *postul*. Postul ameliorează funcțiile SWC. Activează imunitatea și glandele endocrine, mobilizează forțele de adaptare. Se creează stări psihologice favorabile pentru creșterea aspectelor duhovnicești-morale și medico-psihologice ale competenței practice culturii fizice și sportului. Creștinismul proclama educația fizică rațională prin metoda eficace a întăririi sănătății, creșterii puterii de muncă, păstrării ei la un nivel înalt și activității creatoare. Biserica Ortodoxă pentru	**Prayer** – request, thanksgiving or praise addressed by believers to the divinity; supplication; request, insistence [DEX, p.937]. In the Bible, there are more than once references to anatomical, physiological data and treatment methods, the medical art as a science and practice. S. Freud recognized that in the last instance the writings of Christian ascetics (as a branch of teleology) proved to be scientifically justified. The clash between desire and reality does not remain without traces on health, on the functions of various organs. *Prayer is a psychological defense mechanism, steps towards mental recovery, removes spiritual discomfort.* The main beneficial effect on health is *fasting*. Fasting improves the functions of the SWC. Activates immunity and endocrine glands, mobilizes adaptive forces. Favorable psychological states are created for increasing the spiritual-moral and medical-psychological aspects of practical competence in physical culture and sport. Christianity proclaims rational physical education as an effective method of strengthening health, increasing working capacity, maintaining it at a high level, and creative activity. The Orthodox Church for “creating real conditions for physical culture and sport” [45,

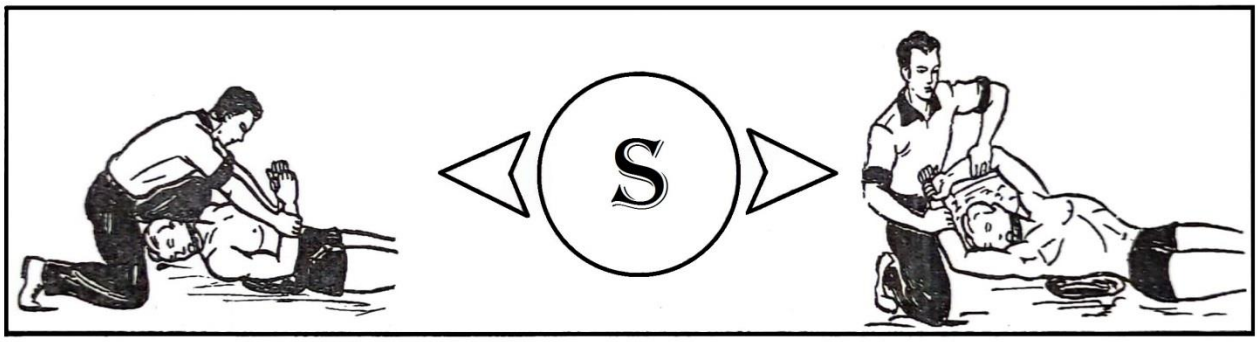
„crearea unor condiții reale pentru cultura fizică și sport” [45, p.465-498]. Înger, îngerașul meu, Ce mi te-a dat Dumnezeu, Totdeauna fii cu mine Și mă învață să fac bine Eu sunt mic, tu fă-mă mare; Eu sunt slab, tu fă-mă tare; În tot locul mă însoțește Și de rele mă ferește. Doamne, îngerașii Tăi Fie păzitorii mei Și în zi și în noapte Până în ceasul cel de moarte Amin. În numele Tatălui… [Carte de rugăciuni. Iași: Editura Mitropoliei Moldovei și Sucevei. 1990, p.20].	p.465-498]. Angel, my little angel, What God gave me, Always be with me And teach me to do good I am small, you make me great; I am weak, you make me strong; He accompanies me everywhere And protects me from evil. My God, Your angels Be my guardians And day and night Until the hour of death Amen. In the name of the Father… [Prayer Book. Iași: Publishing House of the Metropolitanate of Moldova and Suceava. 1990, p.20].
Rulare – rularea se realizează în condițiile în care, prin mișcare, puncte noi de pe suprafața unui os (sau a corpului) intră în contact mereu cu puncte noi de pe suprafața celuilalt os (sau al corpului) [Fig.1].	**Rolling** - rolling is carried out under conditions where, through movement, new points on the surface of one bone (or body) always come into close with new points on the surface of the other bone (or body) [Fig.1].
 *Fig.1. Schema rulării unei suprafețe osoase pe alta*  *Fig.2. Rularea în aceeași direcție cu mișcarea osului*	 *Fig. 1. The scheme of the rolling of one bone surface on another*  *Fig. 2. Rolling in the same direction as the bone moves*
Pentru a se produce această mișcare suprafețele articulare trebuie să fie incongruente adică să existe suficient spațiu articular pentru rularea capetelor osoase. Mișcarea de pendulare a	In order for this movement to occur, the articular surfaces must be incongruent, that is, there must be enough joint space for the rolling of the bone ends. The swinging motion

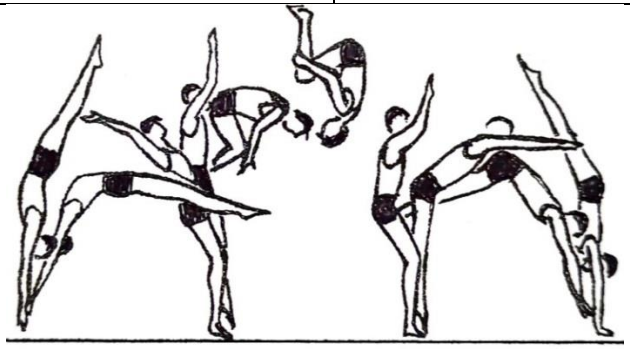
levierului – segment de membru realizează un unghi articular („mișcarea angulară”). Rularea unui cap articular osos, fie că este concav, fie că este convex, se face întotdeauna în aceeași direcție cu angularea [Fig.2].	of the lever – the limb segment makes a joint angle ("angular motion"). The rolling of a bony articular head, whether it is concave or convex, is always in the same direction as the angulation [Fig.2].
Amplitudinea de mișcare (AM)  *Fig.3. Alunecarea unei suprafețe articulare pe alta*	Amplitude of Motion (AM)  *Fig. 3. Sliding of an articular surface on another*
 	
Regula concavității – convexității	*Concavity-convexity rule*
În condiții normale, în majoritatea cazurilor nu avem o rulare pură, ci în combinație cu alunecarea [Fig.3] și răsucirea [Fig.4] [38, p.152]. **În domeniul activităților de educație fizică și a sportului de performanță rularea se efectuează** ca element de pregătire a aparatului locomotor cu caracter de coordonare.  Fig.4. Răsucirea/ Twisting	Under normal conditions, in most cases we do not have a pure rolling, but in combination with sliding [Fig.3] and twisting do [Fig.4] [38, p.152]. **In the field of physical education activities and performance sports, rolling is performed as** an element of coordination locomotor training.

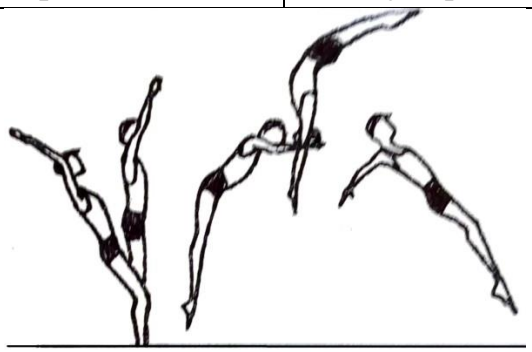
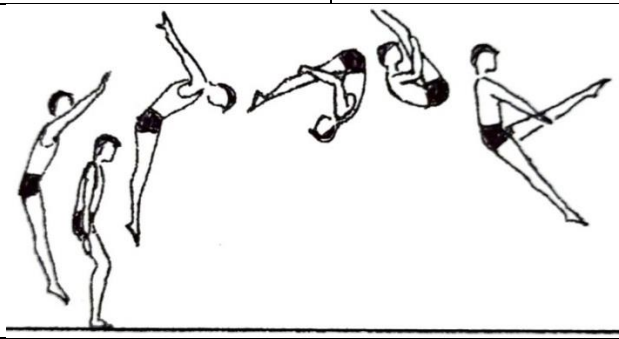
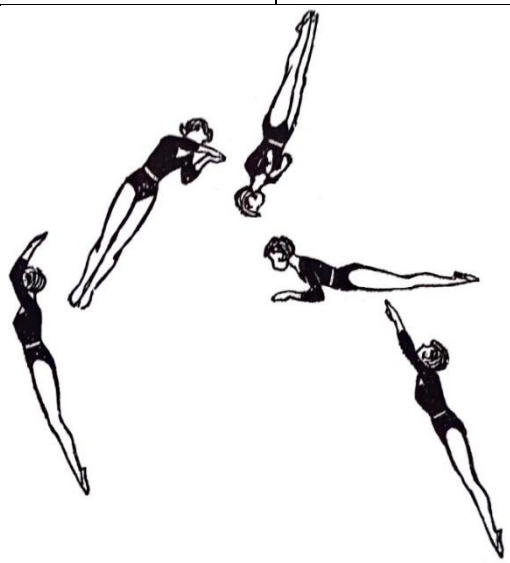
Se execută rularea din poziția grupat: așezat grupat; sprijin ghemuit; din așezat; din grupat pe spate cu genunchii la piept; din stând pe omoplați. Se execută și din poziție întins: din culcat pe abdomen (brațele sus); din sprijin culcat, din stând pe genunchi, din stând pe cap și mâni, din stând pe mâni. Rulările se execută în diferite direcții: înainte, înapoi, spre stânga, spre dreapta, în dependență de poziția de plecare. Se practică de la începători în orice ramură de sport în toate etapele lecției și perioade de pregătire [22, p.125-132]. *Rularea presupune* acțiunea acțiunilor motrice specifice în mod rațional, economic, bazate pe coordonare neuro-musculară, orientare în spațiu, precizie. Formează experiența motrică (bagajul de deprinderi, calități, priceperi motrice), echilibrul fizic și psihofizic.	Rolling is performed from the grouped position: seated grouped; supported squat; from sitting; from grouped on the back with the knees to the chest; from sitting on the shoulder blades. It is also performed from a lying position: from lying on the abdomen (arms up); from lying support, from sitting on knees, from sitting on head and hands, from sitting on hands. Rolls are performed in different directions: forward, backward, left, right, depending on the starting position. It is practiced from beginners in any sport in all stages of the lesson and training periods [22, p.125-132]. *Rolling assumes* the action of specific motor actions in a rational, economical way, based on neuro-muscular coordination, orientation in space, precision. Forms the motor experience (the baggage of habits, qualities, motor skills), physical and psychophysical balance.
	
a – Rulare înapoi din șezând grupat. *b – Rulare înapoi din ghemuit.*	*a – Roll back from grouped sitting.* *b – Rolling back squat.*
	
Din stând pe genunchi, rulare înainte în stând pe mâni	*From sitting on your knees, rolling forward sitting on your hands*

	
Rulări din așezat	*Seated rolls*
	
Din culcat, rulare înapoi cu trecere prin stând pe cap și mâini în stând pe antebrațe	*From lying down, roll back with passing through standing on head and hands standing on forearms*
	
Din stând pe genunchi, rulare înainte peste umăr și rulare înapoi așezat	*From sitting on knees, rolling forward over shoulder and rolling back seated*
	
Din stând pe mâini, rulare pe piept	*From sitting on hands, rolling on your chest*
Rugăciune – cerere, mulțumire sau laudă adresată de credincioși divinității; rugă; rugăminte, insistență [DEX, p.937]. În biblie se întâlnesc nu o dată referințe la date anatomice, fiziologice și la metode de tratament, arta medicală ca știință și practică. S.Freud a recunoscut că în ultima instanță scrierile asceților creștini (ca ramură a teleologiei) s-au dovedit justificate din punct de vedere științific. Ciocnirea dintre dorință și	**Prayer** – request, thanks or praise addressed by believers to the divinity; pray; request, insistence [DEX, p.937]. References to anatomical, physiological data and treatment methods, medical art as science and practice are found more than once in the Bible. S.Freud admitted that in the last instance the writings of the Christian ascetics (as a branch of teleology) proved scientifically

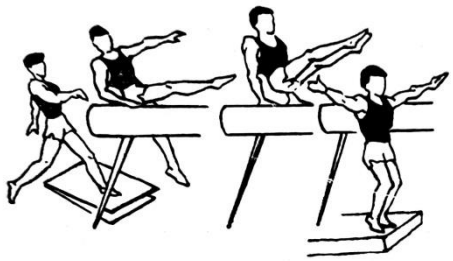
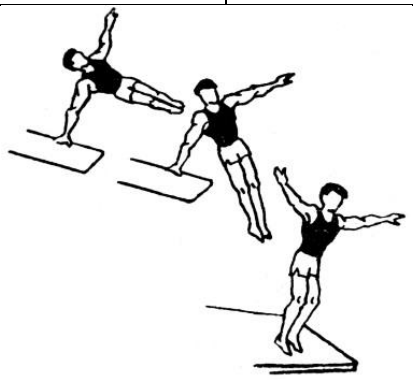
realitate nu rămâne fără urme asupra sănătății, asupra funcțiilor diferitor organe. *Rugăciunea este un mecanism de apărare psihologică, pași spre însănătoșirea psihică, înlătură disconfortul sufletesc.*	justified. The clash between desire and reality does not leave without traces on health, on the functions of various organs. *Prayer is a psychological defense mechanism, steps towards mental recovery, removes soul discomfort.*
Principalul efect benefic pentru sănătate este *postul*. Postul ameliorează funcțiile SWC. Activează imunitatea și glandele endocrine, mobilizează forțele de adaptare. Se creează stări psihologice favorabile pentru creșterea aspectelor duhovnicești-morale și medico-psihologice ale competenței practice culturii fizice și sportului. Creștinismul proclama educația fizică rațională prin metoda eficace a întăririi sănătății, creșterii puterii de muncă, păstrării ei la un nivel înalt și activității creatoare. Biserica Ortodoxă militează pentru „crearea unor condiții reale pentru cultura fizică și sport” [45, p.465-498].	The main beneficial effect for health is *the post*. Post enhances SWC functions. Activates immunity and endocrine glands, mobilizes adaptive forces. Favorable psychological conditions are created for the growth of the spiritual-moral and medical-psychological aspects of the practical competence of physical culture and sport. Christianity proclaims rational physical education as the effective method of strengthening health, increasing labor power, keeping it at a high level and creative activity. The Orthodox Church militates for "the creation of real conditions for physical culture and sports" [45, p.465-498].

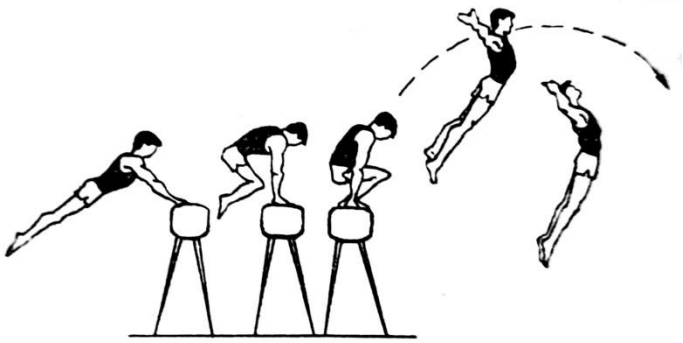
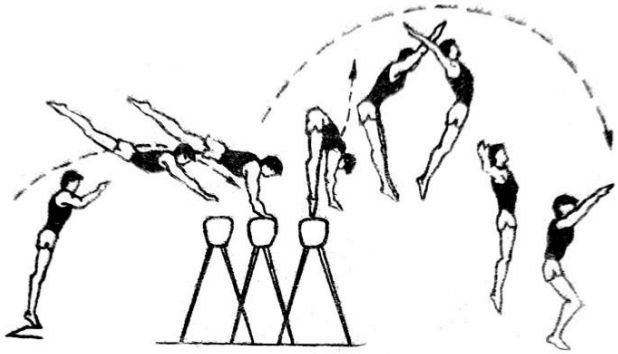
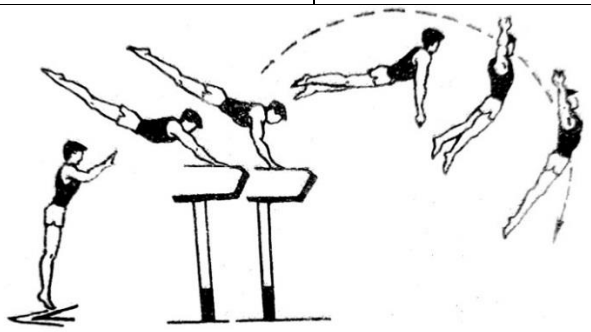


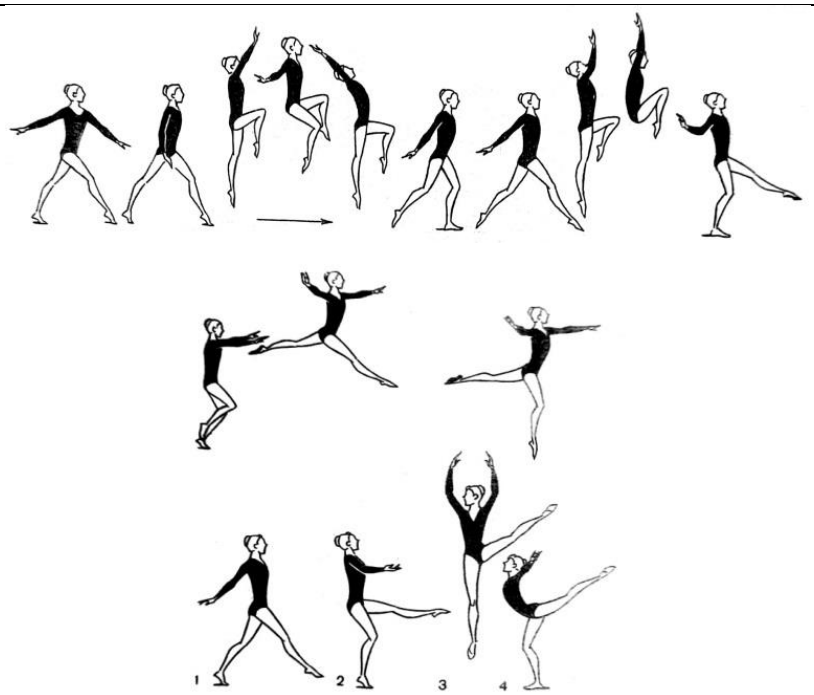
Sabotaj – acțiune de împiedicare sau de frânare intenționată a unei acțiuni sociale, politice, a unui proces de învățământ din cauza unor relații de mediu, de cultură a activității. În rezultat poate fi schimbarea împrejurărilor în condițiile existenței ameliorează situația creată, fapt ce determină noi activități progresiste. **Salt** – mișcare bruscă prin care corpul se desprinde de la sol, sărind pe loc sau din elan efectuând respingere forțată a labei picioarelor (sau a unui picior) acționând mișcare asupra șoldului și genunchiului în timpul săriturii în sus sau în altă direcție. În rezultatul flexiei și extensiei corpul efectuează saltul, săritura. Saltul acrobatic în domeniul sportului poate fi executat prin rotația corpului înainte, înapoi, în lateral cu corpul grupat, întins, cu rotație la 180^0, 360^0, 540^0, 720^0 după necesitatea programei de clasificare sportivă.	**Sabotage** - action of intentionally preventing or slowing down a social, political action, an educational process due to environmental relations, culture of the activity. As a result, the change of circumstances in the conditions of existence can improve the created situation, a fact that determines new progressive activities. **Leap** – sudden movement by which the body gets off the ground, jumping on the spot or from momentum performing a forced push-off of the foot (or one leg) acting on the movement of the hip and knee during the jump up or in another direction. As a result of flexion and extension, the body performs the jump. The acrobatic leap in the field of sports can be performed by rotating the body forward, backward, sideways with the body grouped, extended, with 180^0, 360^0, 540^0, 720^0 rotation according to the need of the sports classification program.
	
Răsturnare înainte cu salt grupat înainte	*Forward flip with forward group*

și săritură în stând pe mâini	*jump and handstand jump*
	
Salt întins înainte	*Leap forward*
	
Salt îndoit cu aterizare pe un picior	*Bent jump landing on one leg*
	
Salt înapoi întins cu întoarcere la 360^0 (piruet)	*Lying back jump with 360 ^{0} turn (piruette)*
La salt din cele mai multe ori, datorită flexiei și extensiei membrelor inferioare și în centura pelviană, datorită formei și orientării suprafețelor articulare, mișcările se combină automat în jurul unui ax unic, forța de respingere devenind progresivă. Forța explozivă a desprinderii de la sol în timpul saltului	When jumping, most of the time, due to the flexion and extension of the lower limbs and in the pelvic girdle, due to the shape and orientation of the joint surfaces, the movements automatically combine around a single axis, the repulsive force becoming progressive. The explosive

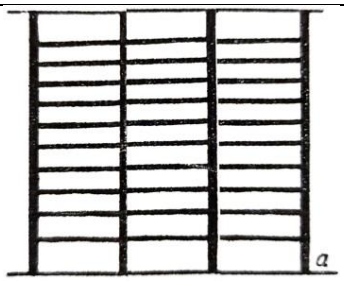
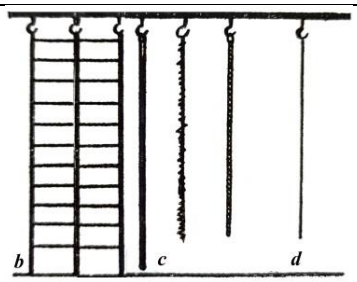
depinde de câmpul psihologic al subiectului și echilibrul biopsihoenergetic al organismului, îndeosebi, rotația corpului de la 360^0 până la 720^0.	force of getting off the ground during the jump depends on the psychological field of the subject and the biopsychoenergetic balance of the body, especially the body rotation from 360^0 up to 720^0.
Satisfacție – sentiment de mulțumire, de plăcere după o activitate reușită. Ceea ce provoacă mulțumire; prilej de a fi satisfăcut. Factorii de determinare a satisfacției subiecților în activitatea de instruire – învățare se referă la realizarea obiectivelor și finalităților programelor și conținuturilor de învățare privind:	**Satisfaction** - feeling of gratitude, pleasure after a successful activity. Which causes contentment; opportunity to be satisfied. The factors determining the satisfaction of the subjects in the training-learning activity refer to the achievement of the objectives and purposes of the programs and learning contents regarding:
- creșterea responsabilității de conducere a activităților didactice; - creșterea ponderii curriculelor și disciplinelor de studii; - încurajarea și valorificarea comportamentelor participative ale subiecților; - utilizarea metodelor și tehnicilor euristice moderne, creative pentru dezvoltarea profesionalismului potențial.	- increasing the responsibility of leading teaching activities; - increasing the weight of curricula and study subjects; - encouraging and capitalizing on the participatory behaviors of the subjects; - the use of modern, creative heuristic methods and techniques for the development of potential professionalism.
Studiul nostru a scos în evidență faptul că factorii și condițiile care inhibă sau blochează afirmarea satisfacției potențiale a elevilor/ studenților în activitatea de predare-învățare pot fi: - încurajarea insuficientă a activităților constructive, de încredere în forțele proprii ale subiectului; - funcționarea unor stereotipuri socioeducaționale care stopează manifestarea comportamentului expresiv, erudit și original; - prezența unor stări afective;	Our study highlighted the fact that the factors and conditions that inhibit or block the affirmation of the potential satisfaction of pupils/students in the teaching-learning activity can be: - insufficient encouragement of constructive activities, confidence in the subject's own strengths; - the operation of some socio-educational stereotypes that stop the manifestation of expressive, erudite and original behavior; - the presence of affective mood;

- insuficiența stimulatoare și valorificare a imaginei viitoarei profesii; - pregătire fizică și psihică slabă și alți factori ale rezultatelor activității în defavoarea procesului de organizare și desfășurare a problemelor instructive [26, p.17-18]. **Săritură** – rezultatul acțiunii de a sări în spațiu prin procedee specifice ramurilor de sport (atletism, gimnastica artistică și ritmică, natație, schi, jocuri sportive etc.). Săriturile se clasifică în dependență de acțiunile exercitate, cu sprijin și sărituri simple (fără sprijin cu mâinile). Prima grupă de sărituri contribuie la dezvoltarea forței și a reacției de contracție musculară, orientării în spațiu, voinței, curajului, hotărârii, încrederii în forțele proprii.	- insufficient stimulation and capitalization of the image of the future profession; - weak physical and mental preparation and other factors of activity results to the detriment of the process of organization and development of instructional problems [26, p.17-18]. **Jump** – the result of the action of jumping into space through procedures specific to sports (athletics, artistic and rhythmic gymnastics, swimming, skiing, sports games, etc.). Jumps are classified depending on the actions performed, with support and simple jumps (without hand support). The first group of jumps contributes to the development of strength and muscle contraction reaction, orientation in space, will, courage, determination, self-confidence.
	
Săritură în echer peste cal în lungime	*Forwarder long horse jump*
	
Săritură laterală	*Side jump*

	
Săritură în sprijin ghemuit și coborâre cu extensie	*Squat jump and extension landing*
Săriturile contribuie la dezvoltarea și perfecționarea coordonării mișcărilor, formarea deprinderilor speciale de învingere a obstacolelor cu o iuțeală mai mare și mai economă.	Jumping contributes to the development and improvement of coordination of movements, the formation of special skills to overcome obstacles with greater speed and economy.
	
Săritură curbată peste capră în lungime	*Curved long jump over the buck*
	
Săritură cu picioarele depărtate peste cal în lungime	*Jump with feet apart over long horse*
Săriturile sunt mijloacele de bază utilizate la lecțiile de educație fizică – gimnastica. Aplicarea lor, în funcție de particularitățile de vârstă contribuie la dezvoltarea sistemului cardiovascular, respirator, nervos central, vegetativ, neuromuscular, în special a articulațiilor membrelor.	Jumps are the basic means used in physical education lessons - gymnastics. Their application, depending on age characteristics, contributes to the development of the cardiovascular, respiratory, central nervous, vegetative, neuromuscular systems, especially the joints of the limbs.

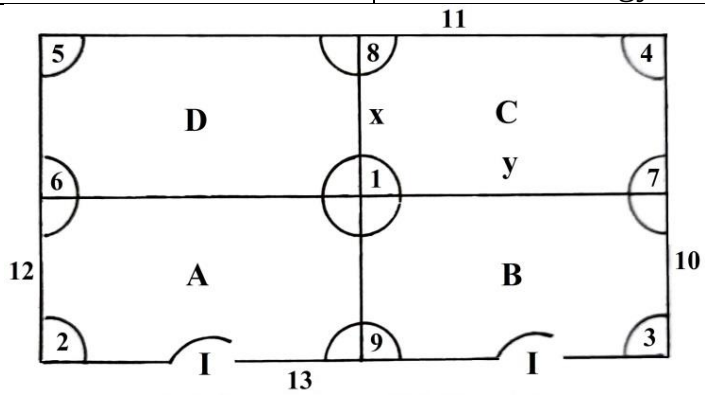


Săriturile simple (fără sprijin cu mâinile), sus-înainte cu diferite acțiuni ale membrelor dezvoltă artistismul, eleganța, cultura mișcării. Scopul principal al săriturii este de a menține echilibrul dinamic al corpului pentru executarea corectă a săriturii. În realitate se practică: sărituri de pe loc, sărituri cu elan, sărituri în înălțime, sărituri de pe trambulină elastică, sărituri cu coarda, cu coarda lungă etc. Lungimea și înălțimea zborului depind de forța respingerii la săritură, puterea bătăii, precum și gradul de antrenare individuală. Asigurarea și ajutorul se acordă înainte de aterizare, dintr-o parte cu o mână dinainte, iar cu alta – de la spate. Ajutorul verbal în timpul zborului se acordă la fixarea pozițiilor corpului pe toată traiectoria zborului până la aterizare. Aterizarea să fie elastică, de pe vârfuri, pe toată talpa cu flexiuni ușoare	Simple jumps (without hand support), up-forward with different actions of the limbs develop artistry, elegance, movement culture. The main purpose of the jump is to maintain the dynamic balance of the body for the correct execution of the jump. In reality it is practiced: jumps from the spot, jumps with elk, high jumps, jumps from the elastic trampoline, jumps with the rope, with the long rope, etc. The length and height of the flight depend on the force of the bounce on the jump, the strength of the beat, as well as the degree of individual training. Assurance and help are given before landing, on the one hand with one hand in front, and with another - from behind. Verbal in-flight assistance is given to fix body positions throughout the flight path until landing. The landing should be springy, from the toes, all over the sole with slight flexions in the knee joints and pelvic

în articulațiile genunchilor și contura pelviană, păstrând echilibrul corpului, apoi îndreptarea corpului. **Scară fixă de gimnastică** – instalație de lemn cu suporturi specifice de la sol – 320 cm., lățimea – 100 cm. distanța dintre șipcile orizontale este de 14 cm. cu un spațiu de 250-400 mm. Între ele, aranjate într-o succesiune și ordine standardă, servind pentru executarea numeroaselor exerciții de bază pentru aparatul locomotor: exerciții de dezvoltare fizică generală, de echilibru, în sprijin, de atârnat cățărări, deplasări etc. Sunt utilizate și exerciții coregrafice din stând apucat de bară. Scara suspendată (b) e din metal, lemn sau odgon (scara mărinărească), suspendată de plafon. Lungimea ei e de 5 m., lățimea – 48 cm., șipcile (barele) cu diametrul de 3,5 cm., la o distanță de 25 cm.	contour, keeping the balance of the body, then straightening the body. **Fixed gymnastic ladder** - wooden installation with specific supports from the ground - 320 cm., width - 100 cm. the distance between the horizontal slats is 14 cm. with a space of 250-400 mm. Between them, arranged in a standard sequence and order, serving to perform numerous basic exercises for the locomotor apparatus: exercises for general physical development, balance, support, hanging, climbing, moving, etc. Choreographic exercises from standing holding the bar are also used. The suspended ladder (b) is made of metal, wood or odgon (grand ladder), suspended from the ceiling. Its length is 5 m., width – 48 cm., slats (bars) with a diameter of 3.5 cm., at a distance of 25 cm.
 *Scara fixă (a), scara suspendată (b), prăjină (c), odgonul (d)*	 *Fixed ladder (a), suspended ladder (b), rod (c), rope (d)*
Scenariu – textul succind al unei manifestații artistice, pe scenă, în sala de festivități, pe stadion etc., al unui spectacol, conform unei teme bine determinate, inclusiv indicațiile de decor, de regie, fiind izvor de educație estetică pentru spectatori și toți participanții sărbătorii. Vastul program	**Scenario** – the succinct text of an artistic manifestation, on stage, in the hall of festivities, in the stadium, etc., of a show, according to a well-defined theme, including the directions for the setting, directing, being a source of aesthetic education for the spectators and all the participants of the celebration. The vast motor program,

motric, acompaniamentul muzical, atmosfera de sărbătoare, creează un fond emoțional pozitiv. Tot depinde de scenariu și de creativitatea regizorului. Organizarea activității în cadrul lecției se desfășoară conform unui scenariu - proiect didactic, după cum urmează: - organizarea materială; organizarea colectivului de elevi; organizarea exersării în cadrul structurii lecției conform scopului didactic. **Scopul didactic** – reprezintă o finalitate pedagogică de tip microstructural care concentrează obiectivele generale și specifice ale unui grup de activități instructiv-educative la nivelul dimensiunii operaționale. Rolul scopului didactic relevat la nivelul procesului de lecție elaborat de profesor îndeplinind funcții de cunoaștere în plan utilitar/practic având o relație specială între *„a fi”, „a gândi”, „a realiza”* și *„a moderniza”*. Scopul cunoașterii este înțelegerea cunoștințelor predate; puterea de convingere asupra subiecților, stabilirea și echilibrul cunoștințelor, claritatea și precizia conceptelor, integrarea cunoștințelor la disciplina de profesie cu alte discipline înrudite, aprecierea problemelor metodologice și epistemologice. Cunoștințele instrumentale (cunoștințe ale teoriei educației fizice și sport, medico-biologice, pedagogice, psihologice, fizice, etc.) nu trebuie să constituie, în memoria subiectului, un depozit inert, ci, în strânsă legătură cu cunoștințele	the musical accompaniment, the festive atmosphere, create a positive emotional background. It all depends on the script and the creativity of the director. The organization of the activity within the lesson is carried out according to a scenario - didactic project, as follows: - material organization; organization of the group of students; organizing practice within the structure of the lesson according to the didactic purpose. **Didactic purpose** - represents a microstructural pedagogical purpose that concentrates the general and specific objectives of a group of instructional-educational activities at the level of the operational dimension. The role of the didactic purpose revealed at the level of the lesson process developed by the teacher performing knowledge functions in a utilitarian/practical plan having a special relationship between *"to be"*, *"to think"*, *"to achieve"* and *„to update”*. The purpose of knowledge is to understand the knowledge taught; the power of persuasion on subjects, the establishment and balance of knowledge, the clarity and precision of concepts, the integration of knowledge to the professional discipline with other related disciplines, the appreciation of methodological and epistemological issues. Instrumental knowledge (knowledge of the theory of physical education and sports, medico-biological, pedagogical, psychological, physical, etc.) must not constitute, in the subject's memory, an inert deposit, but, in close connection

funcționale (metode de analiză, criterii de apreciere a valorilor), devin ele însele funcționale și îi permit subiectului să-și îmbogățească permanent educație intelectuală, fizică, morală, estetică, tehnologică, să aprecieze cunoștințe noi de specialitate și modalitatea de cunoaștere, de a gândi, în egală măsură „modul în care se gândește" este cel al acțiunii.	with functional knowledge (methods of analysis, value appreciation criteria), they themselves become functional and allow the subject to permanently enrich his intellectual, physical, moral, aesthetic, technological education, to appreciate new specialized knowledge and the way of knowing, thinking, equally " the way of thinking' is that of action.
Sector, sectoare – secțiune(i) dintr-un plan corespunzătoare unei delimitări de orice natură a unei suprafețe; porțiune limitată dintr-o suprafață, în cazul nostru, sectoarele sălilor de sport și a terenurilor specifice activității. În sectoarele unei săli sportive sunt dotate cu cele necesare pentru activitatea didactică. Într-un sector ce instalează bara înaltă, bara joasă, inele, bârna înaltă, medie și bârna joasă, pe sol. În alt sector, cal cu mâncare, paralele, plasă elastică, și masă (capră) pentru sărituri cu sprijin. În centrul sălii se instalează covorul pentru execuții la sol și pista pentru acrobatică. Posibil și alte variante, dotate cu aparate ajutătoare în funcție de contingent și specificul activității de gimnastică.	**Sector, sectors** – section(s) of a plan corresponding to a delimitation of any kind of a surface; limited portion of a surface, in our case, the sectors of gyms and activity-specific fields. In the sectors of a sports hall, they are equipped with what is necessary for the didactic activity. In a sector that installs the high bar, low bar, rings, high beam, middle beam and low beam, on the ground. In another sector, horse with pommels, parallel bars, elastic net, and table (buck) for vaulting. In the center of the hall, the carpet for ground executions and the track for acrobatics are installed. Other options are possible, equipped with assistive devices depending on the contingent and the specifics of the gymnastics activity.
În general, dimensiunile maxime ale unei săli nu trebuie să depășească suprafața de 550 m^2, iar cele minime să nu fie sub 100 m^2. Oricât de mic este contingentul de executanți fiecăruia trebuie să-i revină 4 m^2, pentru adulți și 3 m^2 pentru copii. O sală de sport pentru gimnastică și alte	In general, the maximum dimensions of a hall should not exceed the area of 550 m^2, and the minimum ones should not be below 100 m^2. No matter how small the contingent of executors is, each one must get 4 m^2, for adults and 3 m^2 for the children.

activități de jocuri sportive ca volei, baschet, handbal și a. este divizată în sectoare în dependență de intrare în sală:	A gym for gymnastics and other sports game activities such as volleyball, basketball, handball, etc. is divided into sectors depending on the entrance to the gym:
	
Marcarea sălii de sport	*Marking the gym*
I – intrare în sală pentru îndeplinirea unor funcții. x – linia mediană transversală care împărțește sala în două sectoare: sectorul din dreapta (BC) și sectorul din stânga (AD). y – linia mediană longitudinală, latura ce întretaie sala în sectorul depărtat (CD) de la intrare și sectorul apropiat (AB). 1 – centrul (mijlocul) sălii, punctul de întretăiere a liniei mediane transversale (x) cu linia mediană longitudinală (y). 2 – colțul stâng apropiat – punctul de întretăiere a marginii sectorului din stânga (12) cu marginea sectorului apropiat (13). 3 – colțul drept apropiat – punctul de întretăiere a marginii sectorului din dreapta (10) cu marginea sectorului apropiat (13). 4 – colțul drept depărtat – punctul de întretăiere a marginii sectorului depărtat (11) cu marginea sectorului din dreapta (10). 5 – colțul stâng depărtat – punctul de	I – entering the hall to perform some functions. x – the transverse median line that divides the hall into two sectors: the right sector (BC) and the left sector (AD). y – the longitudinal median line, the side that intersects the hall in the far sector (CD) from the entrance and the near sector (AB). 1 – the center (middle) of the hall, the point of intersection of the transverse median line (x) with the longitudinal median line (y). 2 – the near left corner – the intersection point of the edge of the left sector (12) with the edge of the near sector (13). 3 – the near right corner – the intersection point of the edge of the right sector (10) with the edge of the near sector (13). 4 – the far right corner – the intersection point of the edge of the far sector (11) with the edge of the right sector (10). 5 – the far left corner – the

întretăiere a marginii sectorului depărtat (11) cu marginea sectorului din stânga (12). 6 – mijlocul din stânga – punctul de întretăiere a liniei mediane longitudinale cu latura marginii din stânga (12). 7 – mijlocul din dreapta – punctul de întretăiere a liniei mediane longitudinale cu latura marginii din dreapta (10). 8 – mijlocul depărtat – punctul de întretăiere a liniei mediane transversale cu latura marginii depărtate (11). 9 – mijlocul apropiat – punctul de întretăiere a liniei mediane transversale cu latura marginii apropiate (13). 10 – marginea sectorului din dreapta – latura care unește colțul drept apropiat (3) cu colțul drept depărtat (4). 11 – marginea sectorului depărtat – latura care unește colțul drept depărtat (4) cu colțul stâng depărtat (5). 12 – marginea sectorului din stânga – latura care unește colțul stâng depărtat (5) cu colțul stâng apropiat (2). 13 – marginea sectorului apropiat – latura care unește colțul stâng apropiat (2) cu colțul drept apropiat (3). În cadrul lecțiilor de volei plasa se instalează pe linia mediană transversală. Pentru a optimiza activitatea jocului de volei plasa poate fi instalată și pe linia mediană longitudinală în două sectoare, în sectorul din dreapta și în sectorul din stânga. **Securitate** – sentiment de încredere și de liniște pe care îl dă cuiva absența oricărui pericol. Este o stare psihică de proporție, de siguranță, fondată pe	intersection point of the edge of the far sector (11) with the edge of the left sector (12). 6 – the middle of the left – the point of intersection of the longitudinal median line with the side of the left border (12). 7 – the middle of the right – the point of intersection of the longitudinal median line with the side of the right edge (10). 8 – the far middle – the point of intersection of the transverse median line with the side of the far edge (11). 9 – near middle – the point of intersection of the transverse median line with the side of the near edge (13). 10 – the edge of the right sector – the side that joins the close right corner (3) with the far right corner (4). 11 – the edge of the far sector – the side that joins the far right corner (4) with the far left corner (5). 12 – the edge of the left sector – the side that joins the far left corner (5) with the near left corner (2). 13 – the edge of the near sector – the side that joins the near left corner (2) with the near right corner (3). During volleyball lessons, the net is installed on the transverse median line. To optimize the activity of the volleyball game, the net can also be installed on the longitudinal median line in two sectors, in the right sector and in the left sector. **Safety** – feeling of confidence and peace that the absence of any danger gives one. It is a mental state of proportion, of safety, based on the

convingerea că nu există motive de teamă. Ea constituie o necesitate fundamentală a elevului, a studentului, sportivilor, în cadrul activităților fizice, o condiție esențială a sănătății sale mintale. O importanță deosebit de mare îl are grupul social, atitudinea unul față de altul, comportamentul intelectual, emoțional apt de perfecționare de a oferi ajutor direct, a asigura corect, luând în considerații particularitățile individuale, pregătirea tehnică, fizică, caracterul persoanei asigurate. Măsurile de securitate trebuie bine cunoscute și aplicate în diverse situații în orice clipă, având o reacție rapidă pentru îndeplinirea asigurării sau ajutorului direct, indirect sau verbal.	belief that there are no reasons to fear. It constitutes a fundamental necessity of the pupil, the student, the athletes, in the framework of physical activities, an essential condition of his mental health. Of particular importance is the social group, the attitude towards each other, the intellectual and emotional behavior that can be perfected to offer direct help, to assure correctly, taking into consideration the individual characteristics, the technical and physical training, the character of the insecured person. Safety measures must be well known and applied in various situations at any moment, having a quick reaction to fulfill direct, indirect or verbal assurance or help.
Semnificație – sens al unui cuvânt, al unei expresii. Însemnătate, importanță, valoarea unui fapt. Exemplu: **Semnificația științei** – este cunoașterea exactă, riguroasă și demonstrabilă a unor date cu valoare de adevăruri obiective despre realitate. Din punct de vedere conceptual termenul „știința” are trei semnificații: a. cunoașterea realității fizice obiective intrapsihică a ființei umane, în acest caz, știința este o „înțelepciune” care exprimă esența; b. cunoașterea unor forme particulare de caracteristici, reprezentând treapta superioară a unor domenii necesare de formare profesională; c. cunoașterea ca o modalitate de „a fi instruit”, de a te pricepe într-un domeniu anumit de cunoaștere științifică.	**Meaning** - meaning of a word, of an expression. Significance, importance, value of a fact. Example: **The meaning of science** – is the accurate, rigorous and demonstrable knowledge of some valuable data of objective truths about reality. Conceptually, the term "science" has three meanings: a. knowledge of the intrapsychic objective physical reality of the human being, in this case, science is a "wisdom" that expresses the essence; b. the knowledge of particular forms of characteristics, representing the upper level of some fields necessary for professional training; c. knowledge as a way of "being trained", to be good at a certain field of scientific knowledge.

Din cele spuse reiese că pentru cunoașterea științifică este necesar și obligatoriu să cunoaștem *semnificația metodei* în cercetarea științifică. Metoda se constituie ca sistem de cunoaștere în procesul de gândire, ca instrument al gândirii, având reguli specifice, să vadă și să-i demonstreze adevărul, să-l dovedească prin cercetare metodologică. **Semnificația evaluării** – teoria modernă a evaluării introduce în problematica psihopedagogică complexă de stabilire a relevanței, și a valorii unor procese de predare și învățare, performanțe, comportamente cu o funcție fundamentală, prin raportarea acestora la un sistem de indicatori de performanță, respectiv criterii și standarde prestabilite, exercitând funcția de feedback global, sistemic și furnizează informații utile pentru stabilirea eficienței procesului și sistemului de învățământ și pentru fundamentarea deciziilor de politică educațională. **Semnificația notei** – notarea rezultatelor cunoștințelor elevilor, studenților la testele formative, cât și notarea rezultatelor la testele sumative este criterială; altfel spus, ea se face în raport cu obiectivele urmărite și, mai precis, în raport cu performanța minimă acceptabilă – este *prima precizare* – greșită. *A doua precizare* fundamentală, în acordarea de note la testele formative sau sumative trebuie să pornim de la	It follows from what has been said, for scientific knowledge it is necessary and mandatory to know *the significance of the method* in scientific research. The method is constituted as a system of knowledge in the process of thinking, as a tool of thinking, having specific rules, to see and demonstrate the truth, to prove it through methodological research. **Meaning of assessment** - the modern theory of evaluation introduces into the complex psycho-pedagogical issue of establishing the relevance and value of some teaching and learning processes, performances, behaviors with a fundamental function, by relating them to a system of performance indicators, respectively predetermined criteria and standards, exercising the function of global, systemic feedback and providing useful information for establishing the efficiency of the education process and system and for substantiating educational policy decisions. **The meaning of the grade** - marking the results of students' knowledge in the formative tests, as well as grading the results in the summative tests is reasoning; in other words, it is done in relation to the objectives pursued and, more precisely, in relation to the minimum acceptable performance - it is *the first specification* - wrong. *Second* fundamental *clarification*, in assigning grades to formative or summative tests, we must start from

nota maximă – zece – scăzând puncte proporțional cu numărul de erori găsite. În învățământul superior se aplică scara de notare cu calificative recomandate în Sistemul european de credite transferabile (Articolul 16. Evaluarea și scara de note, p.11. Codul educației al Republicii Moldova, 2014).	the maximum grade - ten - deducting points in proportion to the number of errors found. In higher education, the grading scale with qualifications recommended in the European Transferable Credit System is applied (Article 16. Evaluation and grading scale, p.11. Education Code of the Republic of Moldova, 2014).
Sentiment – proces afectiv complex, combinat cu elemente intelectuale (reprezentări), morale și estetice reprezentând sentimente superioare.	**Feeling** – complex affective process, combined with intellectual (representations), moral and aesthetic elements representing higher feelings.
Sentimentele intelectuale sunt legate de activitatea de cunoaștere, de satisfacerea dorinței de a cunoaște, de căutare a adevărului prin cercetare, de rezolvarea problemei proiectate.	**Intellectual feelings** they are related to the activity of knowledge, to the satisfaction of the desire to know, to the search for truth through research, to the solution of the projected problem.
Sentimentele morale sunt trăirile emotive, fapte, gânduri intenții ale omului din punct de vedere al atitudinii, pe care trebuie s-o aibă el față de societate, față de interesele ei, față de normele de conduită, sentimentul datoriei și responsabilității, onoarei personale față de sine și de colectivul în care activează.	**Moral feelings** are the emotional experiences, deeds, thoughts, intentions of man from the point of attitude view, which he/she must have towards society, towards interests, towards the rules of conduct, the feeling of duty and responsibility, of personal honor towards himself and the collective where he/she works.
Sentimentele estetice – reprezintă frumosul, apărute la perceperea fenomenelor artei, formarea-dezvoltarea simțului estetic și gustului estetic, și nu în ultimul rând, spiritul de creație estetică.	**Aesthetic feelings** - represents beauty, arising from the perception of art phenomena, the formation-development of aesthetic sense and aesthetic taste, and last but not least, the spirit of aesthetic creation.
Sentimentele intelectuale, morale și **estetice** se caracterizează prin: orientare, profunzime și eficiență, sunt legate de tendințele profunde ale individului, de pulsiunile sale, de dorințele sale	**Intellectual, moral, aesthetic feelings** is characterized by: orientation, depth and efficiency, they are related to the deep tendencies of the individual, to his impulses, to his

satisfăcute introducerea efectului aşteptat. **Senzaţie** – procesul psihic prin intermediul căruia se reflectă însuşirile obiective a fenomenelor ce se produc asupra organelor de simţ şi a creierului. Este izvorul primar al tuturor cunoştinţelor noastre despre lume. Apariţia senzaţiilor este transformarea energiei stimulentului în energia proceselor nervoase, ce se petrec în analizatori, constituit din receptori senzoriali, căile nervoase de transmisie şi centrii corespunzători din scoarţa cerebrală, care culege, transmite, analizează şi sintetizează stimuli senzoriali. Senzaţiile au funcţii adaptative, de cunoaştere şi sunt punctul de plecare pentru conduite morale, profesionale, de comportament. Senzaţiile se deosebesc în dependenţă de mecanismul analizatorilor care pot fi externi şi interni. La senzaţiile, provocare de activitatea analizatorilor externi se referă: senzaţiile vizuale, auditive, cutanate (tactile – atingere, presiune, de temperatură şi de vibraţie), olfactive (de gust şi miros). De activitatea analizatorilor interni sunt legate senzaţiile: kinestezice (de mişcare şi poziţiile organelor corpului) senzaţiile statice (de echilibru) şi senzaţiile organice (senzaţia de foame, sete, senzaţiile sexuale şi senzaţiile, legate de procesele de respiraţie şi circulaţia sângelui).	satisfied desires and the introduction of the expected effect. **Sensation** - the psychic process through which the objective characteristics of the phenomena occurring on the sense organs and the brain are reflected. It is the primary source of all our knowledge of the world. The emergence of sensations is the transformation of the energy of the stimulus into the energy of nervous processes, which take place in the analyzers, consisting of sensory receptors, the nerve transmission paths and the corresponding centers in the cerebral cortex, which collect, transmit, analyze and synthesize sensory stimuli. Sensations have adaptive, cognitive functions and are the starting point for moral, professional and behavioral conduct. Sensations differ depending on the mechanism of analyzers that can be external and internal. The sensations provoked by the activity of external analyzers refer to: visual, auditory, skin (tactile – touch, pressure, temperature and vibration), olfactory (taste and smell) sensations. Sensations are related to the activity of internal analyzers: kinesthetic (of movement and positions of body organs), static sensations (of balance) and organic sensations (the sensation of hunger, thirst, sexual sensations and sensations related to breathing processes and blood circulation).

Senzațiile vizuale – reprezintă rezultatul acțiunii oscilațiilor electromagnetice, corespunzătoare părții vizibile a spectrului asupra receptorului vizual al ochiului. Cea mai simplă formă de manifestare a vederii spațiale este agerimea vederii sau capacitatea de a distinge obiecte mărunte și îndepărtate, însușiri spațiale, luminozitatea culorii, diferențierea culorii lucrărilor. Văzul se transformă în clarviziune.	**Visual sensations** - represent the result of the action of electromagnetic oscillations, corresponding to the visible part of the spectrum, on the eye's visual receptor. The simplest form of manifestation of spatial vision is visual acuity or the ability to distinguish small and distant objects, spatial properties, color brightness, color differentiation of works. Sight turns into clairvoyance.
Senzațiile auditive – stimulentul analizatorului auditiv îl constituie undele sonore sau vibrațiile aerului produse de vibrațiile corpurilor. Undele sonore au trei însușiri esențiale: *frecvența* sau numărul de vibrații pe secundă, *amplitudinea*, determinată de deplasarea corpului în vibrație față de poziția și de echilibru și *forma*, puritatea sau compoziția undelor sonore. Deosebim *înălțimea* sunetului, *intensitatea* și *timbrul* sunetului – calitatea care deosebește între ele sunetele egale ca înălțime și intensitate, însă diferite după compoziția vibrațiilor suplimentare. Auzul sunetelor se transformă în clarauz.	**Auditory sensations** – the auditory analyzer's stimulus is sound waves or air vibrations produced by body vibrations. Sound waves have three essential properties: *frequency* or the number of vibrations per second, *amplitude*, determined by the displacement of the body in vibration with respect to the position and equilibrium and *form*, the purity or composition of sound waves. distinguish *height* sound, *the intensity* and *postage* of sound – the quality that distinguishes between sounds equal in height and intensity, but different in the composition of additional vibrations. Hearing sounds turns into clairvoyance.
Senzațiile cutanate – simțul tactil în diferite regiuni ale pielii, pe vârfurile degetelor și pe limbă. Apariția senzațiilor tactile, este rezultatul excitației scoarței. Pipăitul se transformă în claratingere.	**Skin sensations** – the sense of touch in different regions of the skin, on the fingertips and on the tongue. The appearance of tactile sensations is the result of the excitation of the cortex. Groping turns into clairvoyance.
Senzația presiunii apare când acțiunea stimulentului asupra pielii se întărește și sunt legate de formarea învelișurilor	**The feeling of pressure** occurs when the action of the stimulus on the skin is strengthened and are related to the

cutanate și apariția deformației corespunzătoare puterii de presiune. **Senzațiile de temperatură**, fiind reflectarea gradului de încălzire a corpului, apar în timpul acțiunii asupra pielii. Încălzirea mediului mai mare „de zero fiziologic” influențează iritarea receptorilor termici de căldură. Senzațiile de frig (răceală) apar la temperatură mai joasă de zero fiziologic, ceea ce este legat de iritarea receptorilor de frig. Ambele senzații, de căldură și frig, se deplasează sub influența adaptației. **Senzațiile de durere** sunt provocate de cei mai variați stimulenți de căldură, mecanici, chimici când ajung la o intensitate înaltă și devin agenți distrugători ai organismului. **Senzațiile gustative** – aceste senzații sunt rezultatul stimulării unor receptori situați în papilele linguale, gustative, pe suprafața limbii, pe suprafața posterioară a faringelui, pe centrul gurii și pe epiglotă. **Senzațiile olfactive** – receptorii olfactivi sunt așezați în partea superioară a cavității nazale, în membrana mucoasă a acestei cavități. În timpul acțiunii stimulenților asupra regiunii olfactive pot să apară senzațiile tactice, de temperatură și de durere, depinde de stimulenții chimici, ca acidul valerianic și vanilina, spirtul etilic provoacă senzații de miros căldură. Mirosul se transformă în clararomă, gustul în clargust.	formation of skin covers and the appearance of deformation corresponding to the pressure power. **Temperature sensations**, being the reflection of the degree of body heating, happen during the action on the skin. Heating the environment above "physiological zero" influences the irritation of thermal heat receptors. Sensations of cold (chill) occur at temperatures below physiological zero, which is related to the irritation of cold receptors. Both sensations, of heat and cold, move under the influence of adaptation. **Pain sensations** they are caused by the most varied heat, mechanical, chemical stimuli when they reach a high intensity and become destructive agents of the body. **Taste sensations** - these sensations are the result of the stimulation of some receptors located in the lingual papillae, taste buds, on the surface of the tongue, on the back surface of the pharynx, on the center of the mouth and on the epiglottis. **Olfactory sensations** - the olfactory receptors are located in the upper part of the nasal cavity, in the mucous membrane of this cavity. During the action of stimulants on the olfactory region, tactile, temperature and pain sensations may occur, depending on chemical stimulants, such as valerianic acid and vanillin, ethyl alcohol causes sensations of smell and heat. The smell turns into obviousaroma, the taste into obvioustaste.

Senzațiile kinestezice (de mișcare) – receptorii acestor senzații sunt terminațiuni nervoase din mușchi, tendoane și articulații iar nucleul analizatorului este situat în circumvoluțiunea frontală ascendentă. Aceste terminațiuni sunt excitate mecanic prin tracțiune, flotări, flexiuni, activități fizice. Datorită acestor senzații ne dăm seama de poziția membrelor noastre, a capului, a trunchiului, a membrelor inferioare și celor superioare, de direcția și viteza mișcării lor. Se face și coordonarea mișcării lor inclusiv coordonarea mișcărilor aparatului fonator, ce produc sunetele vorbirii. Dacă activitatea analizatorilor chinestezici este tulburată, omul își pierde facultatea de a-și coordona mișcările și de a-și menține echilibru corpului fără ajutorul vederii. Închizând ochii o astfel de persoană nu reușește să meargă.	**Kinesthetic sensations** (of movement) – the receptors of these sensations are nerve endings in muscles, tendons and joints and the core of the analyzer is located in the ascending frontal gyrus. These endings are mechanically excited by traction, push-ups, flexions, physical activities. Thanks to these sensations we realize the position of our limbs, head, trunk, lower and upper limbs, the direction and speed of their movement. The coordination of their movement is also done, including the coordination of the movements of the phonatory apparatus, which produce speech sounds. If the activity of the kinesthetic analyzers is disturbed, the person loses the ability to coordinate his movements and maintain the balance of his body without the aid of vision. Closing his eyes such a person cannot walk.
Senzațiile de echilibru – se realizează cu ajutorul analizatorilor a căror receptori sunt așezați în urechea internă și anume în vestibul și în canalele semicirculare. Straturile inferioare ale scoarței motrice realizează funcții de reglare a mișcării legat cu analizatorul vestibular și de creierul mic, ce joacă un rol important la redistribuirea tensiunii musculare a corpului, care contribuie la susținerea automată a echilibrului.	**The sensations of balance** - it is carried out with the help of analyzers whose receptors are placed in the inner ear, namely in the vestibule and in the semicircular canals. The lower layers of the motor cortex perform movement regulation functions related to the vestibular analyzer and the cerebellum, which play an important role in redistributing the body's muscle tension, which contributes to the automatic maintenance of balance.
Senzațiile organice sau interne – aceste senzații reflectă starea organelor interne. Receptorii acestor senzații se găsesc în pereții organelor interne	**Organic or internal sensations** – these sensations reflect the state of the internal organs. Receptors of these sensations are found in the walls of internal organs (esophagus, stomach,

(esofag, stomac, intestine, căile respiratorii, vasele sanguine, etc.). Printre senzațiile organice se numără foamea, setea, greața – senzația foamei și a setei, senzații de greață provocate de mișcările de expulzare combinate cu senzații de *miros, gust, presiune*. Din sistemul respirator provine senzația de sufocare, iar din cel circulator teama cardiacă și senzația legată de roșirea feței în caz de jenă sau rușine.	intestines, airways, blood vessels, etc.). Among the organic sensations are hunger, thirst, nausea - the sensation of hunger and thirst, nausea sensations caused by the movements of expulsion combined with sensations of *smell, taste, pressure*. From the respiratory system comes the sensation of suffocation, and from the circulatory system cardiac fear and the sensation related to blushing in case of embarrassment or shame.
Sistemul european de acumulare și transfer al creditelor de studii (ECTS) este un instrument al Spațiului european al învățământului superior, utilizat pentru a spori transparența studiilor și a cursurilor. Aceasta îi ajută pe studenți să se deplaseze în mai multe țări și să obțină recunoașterea calificărilor lor universitare și a perioadelor de studiu în străinătate. Creditele ECTS reprezintă învățarea bazată pe rezultate și pe volumul de muncă aferent. ECTS sporește flexibilitatea programelor de studii pentru studenți. Acest sistem sprijină, de asemenea, planificarea, realizarea și evaluarea programelor de învățământ superior. Un an universitar reprezintă 60 de credite ECTS. O calificare de ciclu scurt include între 90 și 120 de credite ECTS „Primul ciclu” (licență) constă fie în 180, fie în 240 de credite ECTS. De obicei, „al doilea ciclu” (masterat) echivalează cu 90 sau 120 de credite ECTS. Utilizarea sistemului ECTS în „al treilea ciclu” (doctorat) variază.	**European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS)** is a tool of the European Higher Education Area, used to increase the transparency of studies and courses. It helps students move to more countries and get their university qualifications and periods of study abroad recognized. ECTS credits represent outcome-based learning and related workload. ECTS increases the flexibility of study programs for students. This system also supports the planning, delivery and evaluation of higher education programmes. An academic year represents 60 ECTS credits. A short cycle qualification includes between 90 and 120 ECTS credits The "First cycle" (Bachelor) consists of either 180 or 240 ECTS credits. Usually the "second cycle" (master's) is equivalent to 90 or 120 ECTS credits. The use of the ECTS system in the "third cycle" (doctorate) varies.
Sistemul psihic uman (SPU) – reprezintă un ansamblu autoreglabil de stări și procese structurate pe baza principiilor *semnalizării, reflectării* și	**Human Psychic System (HPS)** – represents a self-regulating set of states and processes structured on the basis of principles *signaling,*

simbolizării coechilibrate prin intermediul unor operatori specifici de *comparare, clasificare, opunere, seriere spațio-temporară, generalizare.* *Sistemul psihic uman este un sistem energetico-informațional* de o complexitate supremă, prezentând cele mai înalte și perfecționate mecanisme de autoorganizare și autoreglaj și fiind dotat cu dispoziții selective de informații și cu modalități proprii de determinare antialcatorii. Cele două definiții cuprind principalele caracteristici ale sistemului psihic uman. Sublinierea caracteristicilor SPU. 1. Se degajă mai întâi caracterul informațional-energizant al sistemului psihic uman. 2. Reprezintă caracterul său interactiv, interacționist. 3. Realizează nu exclusiv între propriile sale componente, ci și între el, luat ca întreg, și exterior, așa încât putem sublinia o altă caracteristică a lui și anume faptul că este *ambilateral* orientat. 4. Sistemul psihic uman nu funcționează global, nediferențiat, ci pe nivele, conținuturile sale căpătând o *ierarhizare* funcțională și valorică. 5. Sistemul psihic uman este *evolutiv*, trece de la o stare la alta, de la o insuficientă organizare, diferențiere și specializare spre forme din ce în ce mai complexe, mai moderne de organizare, diferențiere și specializare profesională.	*reflection* and *symbolization* balanced by means of specific providers *comparison, classification, opposition, spatio-temporal series, generalization.* *The human psychic system is an energy-information system* of supreme complexity, presenting the highest and most perfected mechanisms of self-organization and self-regulation, being endowed with selective dispositions of information and with its own ways of determining anti-injury. The two definitions encompass the main characteristics of the human psychic system. Highlighting the features of HPS. 1. The informational-energizing character of the human psychic system is revealed first. 2. Represents its interactive, interactionist character. 3. It realizes not exclusively between its own components, but also between itself, taken as a whole, and externally, so that we can emphasize another characteristic of it, namely the fact that it is *ambilateral* oriented. 4. The human psychic system does not function globally, undifferentiated, but on levels, its contents acquiring a functional and valuable *ranking*. 5. The human psychic system is *progressive*, moves from one state to another, from insufficient organization, differentiation and specialization to increasingly complex, more modern forms of organization, differentiation and professional specialization.

6. Sistemul psihic uman are un caracter *adaptiv*, îndeplinind funcții de reglare și autoreglare, își afirmă specificul și forța sa proprie, pe cea de *autoorganizare*. Autoimpunerea, autorealizarea, auto-afirmarea, autodescoperirea, autoeducația, autodepășirea sunt comportamente specifice prin care se exprimă funcția autoorganizatoare a psihicului. Datoria tuturor acestor caracteristici psihicul a fost considerat ca fiind un sistem hipercomplex, un fel de rezumat condensat ale întregii dezvoltări biologice și socioculturale a omului, sistem ce dispune de un număr mare de elemente active, puternic saturate de laturi interne și externe [35, p.335-343]. **Sistemele energetice ale organismului** sunt sisteme metabolice care pe baza unor reacții biochimice eliberează energia necesară lucrului muscular. „Combustibilul” specific pe care-l utilizează fibra musculară în activitatea de contracție a sa fiind adeno-sintrifosfatul (ATP) care prin desfacere (ATP→ADP+P) eliberează energia necesară. Intensitatea și durabilitatea unei activități fizice care sunt dependente de cantitatea de energie livrată, iar acest lucru îl realizează „sistemele energetice” ale organismului care sunt: - *adenosintrifosfat* – fosfocreatinina ca și ATP sunt stocate în celula musculară, stocurile refăcându-se în perioadele de repaus muscular. Acest sistem energetic furnizează energie doar în momente de	6. The human psychic system has an *adaptive* character, performing regulation and self-regulation functions, asserts its specificity and its own strength, that of *self-organization*. Self-imposition, self-realization, self-affirmation, self-discovery, self-education, self-overcoming are specific behaviors that express the self-organizing function of the psyche. Due to all these characteristics, the psyche was considered to be a hypercomplex system, a kind of condensed sum up of the entire biological and sociocultural development of man, a system that has a large number of active elements, strongly saturated with internal and external sides [35, p.335-343]. **The body's energy systems** are metabolic systems that, based on biochemical reactions, release the energy needed for muscle work. The specific "fuel" that the muscle fiber uses in its contraction activity is adeno-syntriphosphate (ATP) which releases the necessary energy through breakdown (ATP→ADP+P). The intensity and durability of a physical activity that is dependent on the amount of energy delivered, and this is achieved by the body's "energy systems" which are: - *adenosine triphosphate* - phosphocreatinine as well as ATP are stored in the muscle cell, the stocks being replenished during periods of muscle rest. This energy system provides energy only in moments of

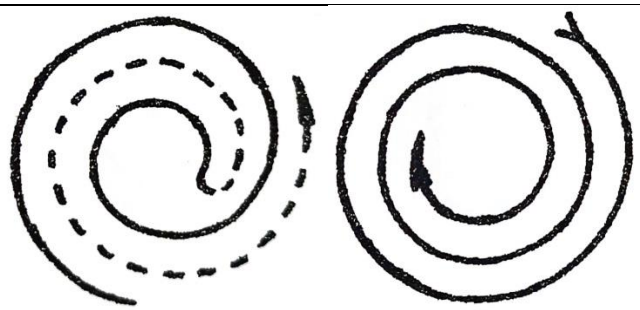
activități fizice scurte și rapide; - *sistemul glicolitic anaerobic* (glucoză), intră în activitate imediat după primele 30 sec. de la începutul activității fizice. Eforturile intense de scurtă durată își iau energia din sistemul anaerob, motiv pentru care exercițiile respective poartă numele de „anaerobice” pentru a fi deosebite de cele „aerobice”; - *sistemul aerobic* este sistemul energetic care stă la baza antrenamentului aerobic, dar acesta nu înseamnă că celelalte sisteme nu acționează pe durate scurte. Sursele de energie ale acestui sistem sunt multiple: glicogen, grăsimi, proteine, tocmai pentru că acesta este sistemul ce furnizează energetic musculaturii în activități prelungite (minute, ore). Sistemul aerobic este prezența O_2. Capacitatea celulei musculare de a-l metaboliza alături de sursele energetice presupune o integritate perfectă celulară. O activitate fizică cu implicarea unor largi grupe musculare la o intensitate submaximală cu durată de 3-5 min. repetată după un repaus sau după o reducere a intensității, activitate care are ca scop atât creșterea de putere cât și de anduranță, utilizează ca sursă energetică toate cele trei sisteme (fosfocreatinina, anaerobic, aerobic). O activitate fizică de intensitate submaximală care se desfășoară cel puțin 20-30 min. își extrage energia în cel mai mare procent din sistemul aerob având ca efect creșterea rezistenței musculare și generale.	short and fast physical activities; - *anaerobic glycolytic system* (glucose), enters into activity immediately after the first 30 sec. from the beginning of physical activity. Short-term intense efforts take their energy from the anaerobic system, which is why the respective exercises are called "anaerobic" to distinguish them from "aerobic" ones; - *the aerobic system* is the energy system that underlies aerobic training, but this does not mean that the other systems do not act for short durations. The energy sources of this system are multiple: glycogen, fats, proteins, precisely because this is the system that supplies the muscles with energy during prolonged activities (minutes, hours). The aerobic system is the presence of O_2. The ability of the muscle cell to metabolize it together with energy sources requires perfect cellular integrity. A physical activity with the involvement of large muscle groups at a submaximal intensity lasting 3-5 min. repeated after a rest or after a reduction in intensity, an activity that aims to increase both power and endurance, uses all three systems (phosphocreatinine, anaerobic, aerobic) as an energy source. A physical activity of submaximal intensity that takes place for at least 20-30 min, extracts its energy in the highest percentage from the aerobic system with the effect of increasing muscular and general endurance.

O activitate fizică care se prelungește mai mult este asigurată 99% prin metabolism energetic aerobic [38, p.518-521].	A physical activity that lasts longer is ensured 99% by aerobic energy metabolism [38, p.518-521].
Sistemul de evaluare – este corelat cu prevederile actuale al planului de învățământ și cu conținuturile programelor de studii. El se aplică în toate școlile, indiferent de condițiile materiale în care se desfășoară activitatea care e prevăzută în „trunchiul comun”. Criteriile sistemului vizează evidențierea nivelului realizării obiectivelor competențelor specifice pe clase, standardele de performanță pe cicluri și desigur al competențelor generale. *Sistemul național de evaluare conține:* 1. Metodologia de aplicare a sistemului. 2. Capacitățile și competențele supuse evaluării formative și sumative. 3. Instrumentele de evaluare. 4. Criteriile minimale de promovabilitate, pe scara de notare [11, p.21].	**The evaluation system** – it is correlated with the current provisions of the education plan and with the contents of the study programs. It applies to all schools, regardless of the material conditions in which the activity provided for in the "common core" is carried out. The system's criteria aim to highlight the level of achievement of the objectives of specific skills per class, performance standards per cycle and, of course, general skills. *The national assessment system contains:* 1. System application methodology. 2. The capacities and competences subject to formative and summative assessment. 3. Evaluation tools. 4. The minimum passing criteria, on the grading scale [11, p.21].
Somn – somnul este o funcție fiziologică, o integrală, o condiție de bază a vieții, un fenomen fundamental biologic, pedagogic și psihologic, reîmprospătează organismul și previne epuizarea. Întreținerea somnului se datorează scoaterii din funcțiune a sistemului activator ascendent, răspândirii inhibiției într-o mare masă neuronală și întăririi în funcțiune a unor mediatori chimici inhibitori (acidul hidoxigama - butiric). Împiedicarea somnului are loc ca urmare a intervenției	**Sleep** - sleep is a physiological function, an integral one, a basic condition of life, a fundamental biological, pedagogical and psychological phenomenon, it refreshes the body and prevents exhaustion. The maintenance of sleep is due to the removal of the ascending activating system, the spread of inhibition in a large neuronal mass, and the strengthening in function of some inhibitory chemical mediators (hydoxygamma - butyric acid). Preventing sleep occurs as a result of the intervention of unexpected factors (excessive noise, verbal prohibition,

unor factori neașteptați (zgomotul excesiv, interdicție verbală, stresul etc.). *Mecanismele somnului: somnul rapid* este expresia activității onirice (care aparține visului) a psihicului; cele două tipuri de somn au efecte contradictorii: *somnul lent* îndeplinește mai ales un rol reparator, odihnitor, restaurator, fortifiant al organismului și doar parțial pentru creier, pe când *somnul rapid* are efecte tocmai asupra reînnoirii creierului; de asemenea el constituie la formarea memoriei de lungă durată, deoarece oferă condițiile favorabile menținerii și prelucrării informației câștigate în stare de veghe; somnul rapid facilitează cu deosebire memorarea acelui material care dispune de o încărcătură afectivă. S-a constatat, că cei ce dorm puțin tind a fi energici, eficienți, în timp ce cei care dorm mult sunt depresivi, anxioși critici. Introducerea rezultatelor unor astfel de cercetări și teorii în organizarea și sporirea eficienței procesului de învățământ sau psihoterapeutic poate fi de un interes practic. Procesul învățării prin somn este o realitate, dacă materialul învățat este memorat, prin somn se proiectează idei, fenomene creative, dacă visul are de stimulare și de legătură, lăsate de viața conștientă, ca urmare a acestor legături visul capătă o oarecare orientare și un sens (înțeles), în spiritul cunoașterii. **Spiritul pozitiv și spiritul umanist** – în câmpul cunoașterii se admite un tip de *cunoaștere pozitivă*, rațională, obiectivă,	stress, etc.). *Mechanisms of sleep: REM sleep* it is the expression of the dream activity (belonging to the dream) of the psyche; the two types of sleep have contradictory effects: *slow sleep* mainly fulfills a reparative, restful, restorative, fortifying role for the body and only partially for the brain, while *fast sleep* it has effects precisely on brain renewal; it also contributes to the formation of long-term memory, because it provides favorable conditions for maintaining and processing information gained while awake; fast sleep makes it especially easy to memorize that material that has an emotional charge. It was found that those who sleep little tend to be energetic, efficient, while those who sleep a lot are depressed, anxious and critical. Introducing the results of such research and theories into the organization and increasing the efficiency of the educational or psychotherapeutic process can be of practical interest. The process of learning through sleep is a reality, if the learned material is memorized, ideas, creative phenomena are projected through sleep, if the dream has stimulation and connection, left by conscious life, as a result of these connections the dream acquires some orientation and meaning (understood), in the spirit of knowledge. **The positive spirit and the humanistic spirit** – in the field of knowledge a type of *positive knowledge*, rational, objective,

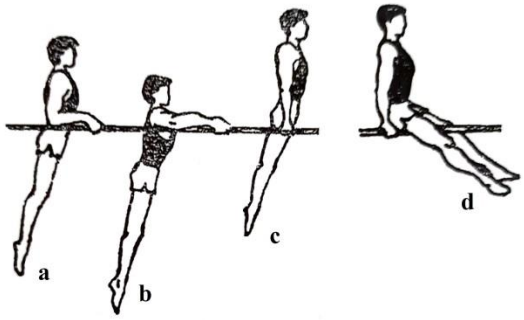
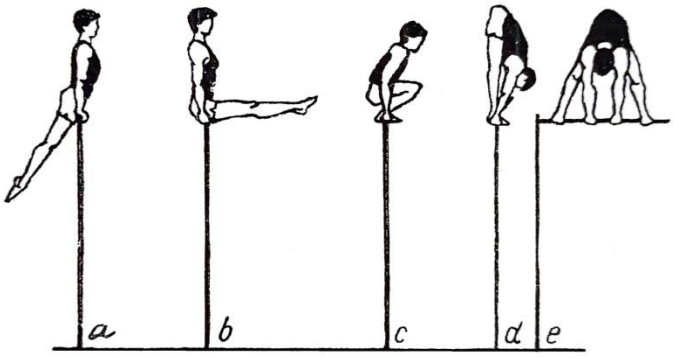
conformă cu normele logice, și o *cunoaștere intuitivă*, subiectivă, pe care o dobândim printr-un act de reflecție. În primul caz, obiectul este concret, material, întrucât el există în afara noastră și independent de noi. În al doilea caz, obiectul este numai presupus, întrucât, deși el există ca realitate, nu este obiectiv, ci se obiectivează prin efectele sau prin manifestările sale fiind inferior ființei umane, prin actele, atitudinile, produsele și conduitele acesteia. De aici și diferența dintre spiritul umanist.	compliant with logical norms, and o *intuitive knowledge*, subjective, which we acquire through an act of reflection. In the first case, the object is concrete, material, since exists outside of us and independently of us. In the second case, the object is only assumed, since, although it exists as a reality, it is not objective, but is objectified through its effects or manifestations, being inferior to the human being, through its acts, attitudes, products and behaviors. Hence the difference between the humanist spirit.
Spiritul pozitivist, constând în modul de „a-i percepe” și de „a-i reprezenta” pe ceilalți, din punct de vedere formal, ca „obiecte” concrete și obiective cu caracter empiric.	**The positivist spirit**, consisting in the way of "perceiving" and "representing" others, from a formal point of view, as concrete "objects" and empirical objectives.
Spiritul umanist, care vizează aspectele subiective ale ființei umane, atât ale persoanei mele, cât și ale persoanei celorlalți, modul de „a vedea” și de „a înțelege” omul, intuitiv.	**The humanist spirit**, which aims at the subjective aspects of the human being, both my person and the person of others, the way of "seeing" and "understanding" man, intuitively.
Ca în sfera medicinii, diferențiată între *medicina somatică* și *psihiatrie*, ca medicină a sufletului, în aspect complementar medicina psihosomatică, demonstrând existența unei patologii biunivoce, în care sfera somatică și cea psihică se suprapun, sunt complementare, ca și psihofizică [17, p.111-118].	As in the sphere of medicine, differentiated between *somatic medicine* and *psychiatry*, as medicine of the soul, in a complementary aspect psychosomatic medicine, demonstrating the existence of a biunivocal pathology, in which the somatic and the psychic sphere overlap, are complementary, like psychophysics [17, p.111-118].
Spiritul universitar – este o mentalitate, dar și un model fundamental de conduită intelectuală, pe care o descoperi și o înveți ca student, o cultivi și o transmiți ca profesor, o aplici și	**University spirit** – is a mentality, but also a fundamental model of intellectual conduct, which you discover and learn as a student, cultivate and transmit as a teacher, apply and live according to it as a

trăiești conform acesteia ca intelectual format și ca om de cultură sau știință. Este o formă de conduită intelectuală și morală, este caracterizat prin deschiderea către om. Spiritul universitar de Educație Fizică și Sport cultivă valorile științei cunoașterii, valorile sportiv-culturale și intelectuale, etice și estetice având în centrul lor ființa umană. Transmite adevărul științelor culturii fizice și sportului, ridicând astfel idealuri universitare prin cinci factori: *știința, profesorii, studenții, masteranzii* și *doctoranzii* educând spiritul științific.	trained intellectual and as a man of culture or science. It is a form of intellectual and moral conduct, it is characterized by openness to man. The university spirit of Physical Education and Sport cultivates the values of the science of knowledge, sports-cultural and intellectual, ethical and aesthetic values with the human being at their center. It conveys the truth of the sciences of physical culture and sports, thus raising university ideals through five factors: *science, teachers, students, master's students* and *PhD students* educating the scientific spirit.
Spiritul științific este un spirit metodic: în *plan psihologic*, prin operațiile gândirii logico-raționale: în *plan metodologic*, prin metoda experimentală. Spiritul științific este și un *spirit rațional* – a gândirii raționale, gândirii clare, „idei mamă”, creatoare formând tip de om modern.	**The scientific spirit** is a methodical spirit: in *psychological level*, through the operations of logical-rational thinking: in *methodological plan*, through the experimental method. The scientific spirit is also a *rational spirit* - rational thinking, clear thinking, "mother ideas", creators forming the type of modern man.
Spirală – mișcare în circuit cu mișcarea treptată a razei până la centru și ieșire în direcția opusă în contramers. Deosebim *spirala deschisă* și *spirala închisă*. Executanții încep mișcarea la comanda „În spirală deschisă marș!”. Comanda executivă „Marș!” se dă la mijlocul unui perimetru. Înaintașul, formând un cerc, strânge raza spiralei spre centru. Micșorând treptat raza, executanții păstrează lățimea coridorului (până la doi pași). Terminând descrierea figurii prin contramers, executanții ies din spirală.	**Spiral** – circular movement with the gradual movement of the radius to the center and exit in the opposite direction in the opposite direction. We distinguish *open spiral* and *closed spiral*. Performers start the movement at the command "In open spiral march!". The executive order "March!" is given in the middle of a perimeter. The forward, forming a circle, tightens the radius of the spiral towards the center. Gradually reducing the radius, the performers keep the width of the corridor (up to two steps). Completing the description of the figure by counterstepping, the performers exit the spiral.

 a b	
Spirală deschisă (a) Spirala închisă (b)	*Open spiral (a) Closed spiral (b)*
Executanții încep mișcarea la comanda „În spirală închisă, Marș!”, lățimea coridorului e de un pas, ajungând la centrul spiralei, înaintașul merge pe loc. Pentru deschiderea spiralei se dă comanda „Clasa! (Grupă!) împrejur, Marș! Deschideți spirala!”. Înaintașul devine încheietorul formației și invers, după întoarcerea împrejur, încheietorul devine înaintașul formației. Treptat mărind raza cercului, desfășoară spirala până la circumferința inițială, apoi urmează comanda „Împrejur, Marș!”, revenirea formației în coloană pe cerc. Spirala se folosește în lecțiile de educație fizică, în activitatea extrașcolară, în toate instituțiile de învățământ de specialitate în cadrul lecțiilor de gimnastică, jocuri sportive, lupte etc. utilizând variante de mers, alergări, sărituri cu obiecte portative și fără obiecte, cu transport de greutăți, cu ochii închiși – simțul spațiului, utilizând acompaniamentul muzical conform acțiunilor motrice și obiectivelor planificate cu structuri și caracter de coordonare, agilitate, echilibru, mișcări cu caracter competițional. **Sport** – concepția strategică spectaculară care atrage atenția antrenată	The executors start the movement at the command "In a closed spiral, March!", the width of the corridor is one step, reaching the center of the spiral, the forward walks in place. To open the spiral, the command "Class! (Group!) around, March! Open the spiral!". The vanguard becomes the formation's finisher and vice versa, after turning around, the finisher becomes the formation's vanguard. Gradually increasing the radius of the circle, unfold the spiral to the initial circumference, then follows the command "Around, March!", the return of the column formation on the circle. The spiral is used in physical education lessons, in extracurricular activities, in all specialized educational institutions in gymnastics lessons, sports games, wrestling, etc. using variants of walking, running, jumping with portable objects and without objects, carrying weights, with eyes closed - sense of space, using musical accompaniment according to motor actions and planned objectives with structures and coordination character, agility, balance, movements with competitive character. **Sport** – the spectacular strategic conception that attracts the trained

de activare și de concentrare a activității este centrată asupra acțiunilor psihofizic sistematic repetate metodic cu scopul principal de promovare a acestuia în pregătirea subiecților pentru a dobândi performanțe sportive înalte. Principala sursă de informare a acestuia sunt cunoștințele, tehnicile, deprinderile sportive, iar principala sursă de norme – performanțele sportive maxime. Opiniem pentru actualizarea devenirii disciplinei „educația fizică sportivă”. Educația sportivă presupune învățarea de către elevi – sportivi a valorilor generale de sport ca cele motrice, tehnice, tactice, morale, estetice, civice, ecologice, etc. Prin sport se dezvoltă relații de tip asociat, se dezvoltă spiritul de compoziție, depășire și autodepășire, etc. Sportul generează olimpismul care constituie cristalizarea specifică etico-spirituală a valorilor sportiv-culturale vizând domeniul activității sportive în ansamblul lui, practicând sportul prin trei forme diferite: 1. Sportul spontan și neorganizat. 2. Activități sportive care implică o instruire. 3. Sportul organizat. **Învățământul de sport** relevă din competența educației naționale, care începe la toate gradele școlii de învățământ general și profesional, care se termină în institutele de învățământ superior și tehnic, fie cursul de sport curricular sau extracurricular. Conjugarea învățământului sportiv	attention of activation and concentration of the activity is centered on psychophysical actions systematically repeated methodically with the main purpose of promoting it in the preparation of the subjects to acquire high sports performances. Its main source of information is knowledge, techniques, sports skills, and the main source of norms – maximum sports performances. We are in favor of updating the development of the "sports physical education" discipline. Sports education involves the learning by students - athletes of general sports values such as motor, technical, tactical, moral, aesthetic, civic, ecological, etc. Through sports, relationships of an associated type develop, the spirit of composition, overcoming and self-surpassing develops, etc. Sport generates Olympism, which constitutes the specific ethical-spiritual crystallization of sports-cultural values aimed at the field of sports activity as a whole, practicing sport through three different forms: 1. Spontaneous and unorganized sport. 2. Sports activities involving training. 3. Organized sports. **Sports education** emerges from the competence of the national education, which starts at all grades of the general and vocational school, which ends in the institutes of higher and technical education, either the curricular or extracurricular sports course. The combination of compulsory sports education with optional

obligatoriu cu sportul extracurricular (extrașcolar) facultativ deschide tinerei generații un câmp de activități variate și diferențiate după vârstă, sex, randament, interese, având un obiectiv esențialmente psihopedagogic și bioenergetic, care poate fi sintetizat în formula *„educație pentru sport și educație prin sport”*.	extracurricular (extra-school) sports opens up to the young generation a field of varied and differentiated activities according to age, sex, performance, interests, having an essentially psychopedagogical and bioenergetic objective, which can be synthesized in the formula *"education for sport and education through sport"*.
Termenul de sport, în accepția sa generală, se aplică activităților fizice care, ameliorând sau menționând o stare bună fizică, funcțională, psihică sau socială – valori ale patrimoniului mondial, determinat apariției unui nou tip de educație, aprobat de Comitetul pentru dezvoltarea sportului din cadrul Consiliului Europei, a cărui activitate este focalizată spre democratizarea sportului, fără probleme etice de violențe și agresivitate rele (comportamente care urmăresc să facă rău altui individ sau obiect).	**The sport term**, in its general meaning, applies to physical activities that, improving or maintaining a good physical, functional, mental or social condition - world heritage values, determined by the emergence of a new type of education, approved by the Committee for the development of sport within the Council of Europe, whose activity is focused towards the democratization of sport, without ethical problems of violence and bad aggression (behaviors that aim to harm another individual or object).
Un sportiv care vrea să concureze împotriva altui sportiv talentat trebuie să se gândească cu atenție la pregătirea mentală [după Stephen J.Bull. 41, p.138].	An athlete who wants to compete against another talented athlete must think carefully about mental preparation [according to Stephen J.Bull. 41, p.138].
În ceea ce privește originea sportului putem afirma că sensul inițial al cuvântului englezesc „sport” era joc, distracție. Deci, jocul se află efectiv la originea sportului.	Regarding the origin of sport, we can say that the original meaning of the English word "sport" was play, fun. So the game is effectively at the origin of the sport.
Conform concepției lui Arnold Th., (rectorul din Rogby - 1829), sportul nu se limitează doar la plăcerea de a juca, desigur să-i impună niște cerințe de ordin moral. Sportul merge „mână în	According to the conception of Arnold Th., (Rector of Rogby - 1829), sport is not limited to the pleasure of playing, in order to impose some moral requirements. Sport goes "hand

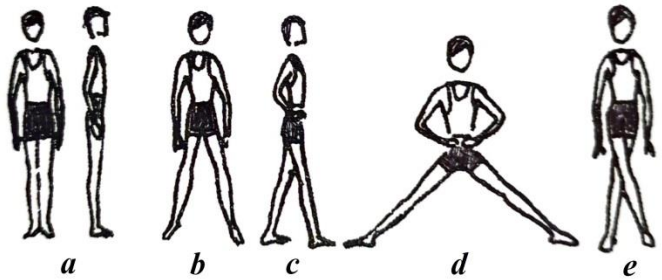
mână” cu cinstea, este un factor moralizator, permite o interacțiune socială ca izvor de plăcere, procură senzația de bine și sănătate. **Sprijin** – poziție statică, în care axa centurii scapulare se află mai sus decât axa aparatului, punctelor de sprijin. Sprijinele sunt mixte și simple. *Sprijinele mixte* sunt pozițiile în care participă și alte segmente ale corpului. De exemplu, sprijin ghemuit, sprijin culcat, sprijin înapoi, sprijin lateral, sprijin stând îndoit etc. *Sprijinele simple* se folosesc la bară, paralele, inele, bârnă, etc. La paralele egale: a – sprijin pe antebrațe, b – sprijin pe brațe, c – sprijin (sprijine simple), d – sprijin așezat depărtat (sprijin mixt).	in hand" with honor, it is a moralizing factor, it allows social interaction as a source of pleasure, it provides the feeling of well-being and health. **Support** – static position, in which the axis of the shoulder belt is higher than the axis of the apparatus, the support points. Supports are mixed and single. *Mixed supports* are the positions in which other body segments also participate. For example, squat support, lying support, back support, side support, sitting bent support, etc. *Simple supports* they are used on the bar, parallel bars, rings, beam, etc. At parallel bars: a – support on the forearms, b – support on the arms, c – support (simple support), d – support seated far apart (mixed support).
	
La bara fixă:	*At the fixed bar:*
	
Sprijin (a) în echer (b), ghemuit (c), stând îndoit (d), stând îndoit, picioarele depărtate (e)	*Supporting (a) square (b), squat (c), sitting bent (d), sitting bent, legs apart (e)*

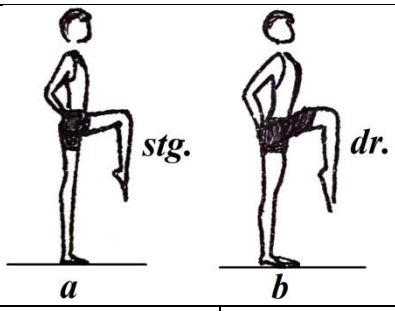
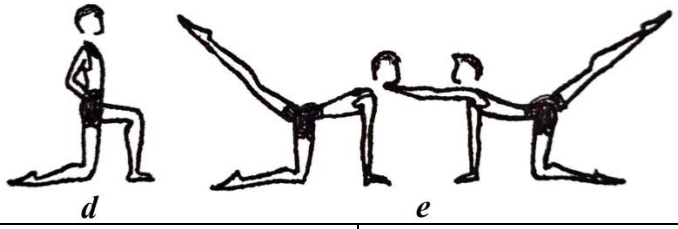
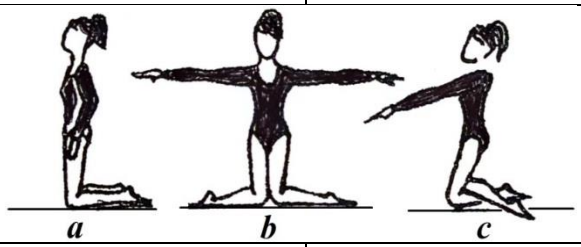
Stabilitate – însușire de a fi stabil, solid, performant și trainic, statornic, fermitate. Faptul de a păstra nivelul pregătirii fizice, tehnice, tactice. Capacitatea de a menține posturile gravitaționale și antigravitaționale ca și pozițiile mediane ale corpului. Ea se realizează prin reflexele tonice posturale ca și prin procesul de contracție. *Stabilitatea are patru mecanisme principale:* 1. Forma componentelor/capetelor osoase articulare și perfecțiunea contactului celor două capete articulare prin modelare reciprocă; 2. Rolul de *„frânare”* al ligamentelor și capsulei, realizează „stabilitate pasivă”. 3. Activitatea tendonomusculară care traversează articulația. Musculatura realizează *„stabilitatea activă”*. Contracția musculară permite tendonului să stabilizeze articulația pe direcția de mișcare articulară. 4. Proprietățile adezive (țesutul adeziv) are capacitatea de atracție între două suprafețe aflate în contact foarte strâns de forțele intermoleculare ale fluidului sinovial reîntărit de presiunea atmosferică. Stabilitatea este o condiție majoră pentru articulațiile portante și pentru articulația membrelor superioare. **Stabilitatea genunchiului** – se realizează prin componente pasive și active. Cele pasive se realizează de forma suprafețelor articulare, cu corectările aduse de cartilaj și meniscuri, inclusiv, de formațiunile	**Stability** – to be stable, solid, performing and durable, steadfast, firmness. The fact of keeping the level of physical, technical, tactical training. Ability to maintain gravity and anti-gravity postures as well as mid-body positions. It is achieved through tonic postural reflexes as well as through the contraction process. *Stability has four main mechanisms:* 1. The shape of the articular bone components/ends and the perfection of the contact of the two articular ends through mutual modeling; 2. The role of *" slowdown* of ligaments and capsule, achieves "passive stability". 3. Tendonomuscular activity crossing the joint. The muscles perform *"active stability"*. Muscle contraction allows the tendon to stabilize the joint in the direction of joint movement. 4. Adhesive properties (adhesive tissue) has the ability of attraction between two surfaces in very close contact by the intermolecular forces of synovial fluid reinforced by atmospheric pressure. Stability is a major condition for load-bearing joints and upper limb articulation. **Knee stability** – is achieved through passive and active components. The passive ones are made by the shape of the articular surfaces, with the corrections brought by the cartilage and menisci, including the capsuloligamentous formations.

capsuloligamentare. Stabilitatea activă este realizată de mușchi.	Active stability is achieved by muscles.
Stabilitatea coloanei vertebrale – determină posturile de bază: decubit (culcat, întins pe orizontală), șezând, ortostatică (stând). *Stabilitatea pasivă a coloanei* este realizată de structurile pasive ale coloanei (vertebre, curburi, articulații, ligamente), determinate de structurile dinamice, prin contracția musculaturii trunchiului, abdomenului și centurilor scapulare.	**Stability of the spine** - determines the basic positions: decubitus (lying down, lying horizontally), sitting, orthostatic (standing). *Passive stability of the spine* is achieved by the passive structures of the spine (vertebrae, curves, joints, ligaments), determined by the dynamic structures, through the contraction of the trunk, abdomen and shoulder girdle muscles.
Stabilitatea activă a coloanei vertebrale – reprezintă contracția tonusului și contracția musculară ce stă la baza realizărilor diverselor posturi ale trunchiului, asigură activitatea liberă a membrelor inferioare și superioare.	*Active stability of the spine* - represents the contraction of the tone and the muscle contraction that is the basis of the realization of the various postures of the trunk, ensures the free activity of the lower and upper limbs.
Stadiu – perioade distincte în evoluția unui proces istoric social, politic, sportiv etc. sau a unui fenomen din natură, fază, etapă [DEX, p.1014]. Există trei stadii de pregătire de lungă durată a sportivilor, determinate de caracteristicile de vârstă.	**Stage** – distinct periods in the evolution of a social, political, sports, etc. historical process. or of a phenomenon in nature, phase, stage [DEX, p.1014]. There are three stages of long-term training of athletes, determined by age characteristics.
1. *Stadiul unu al antrenamentului sportiv*. Se realizează selecția copiilor cu aptitudini specifice pentru practicarea sportului respectiv, inițierea în practicarea sportului și stabilirea viitoarei specializări. Selecția se desfășoară pe baza unor criterii biologice, funcționale, motrice și psihologice în direcția practicării diferitelor ramuri de sport, conform unui model de selecție și de instruire.	1. *Stage one of sports training.* The selection of children with specific skills for the practice of the respective sport, the initiation into the practice of the sport and the establishment of the future specialization is carried out. The selection is carried out on the basis of biological, functional, motor and psychological criteria in the direction of the practice of different sports branches, according to a selection and training model.
2. *Stadiul al doilea al antrenamentului sportiv*. Activitatea se desfășoară pe	2. *The second stage of sports training.* The activity is carried out by groups

grupe al valorii sportive: *începători, avansați, perfecționați*, cunoscând ca disponibilitatea de performanță, legată de vârsta cronologică și obiective specifice de instruire pentru obținerea performanțelor superioare. 3. *Stadiul al treilea al antrenamentului sportiv.* Constituie eșalonul sportivilor consacrați, care pot să practice sportul preferat până când disponibilitățile lor de randament corespund exigenților competiționale, potrivit sportului de performanță și a celui de înaltă performanță. Se ia măsuri de concentrare a celor mai buni sportivi în centre de pregătire, care constituie principale nuclee de formare și valorificare plenară a aptitudinilor sportivilor. **Standardizare** – conceptul standard semnifică o normă; acțiune organizată de stat pentru reglementarea calității, caracteristicilor specifice domeniului, în scopul îmbunătățirii și asigurării calității produselor. Conceptul de standard educațional trebuie să fie asociat direct cu cel de criteriu de calitate a sistemului de învățământ, criteriu de bază în aprecierea performanțelor elevilor, studenților, a instituției, de eficiență a învățării. Standardele servesc drept bază pentru evaluarea nivelului de competențe și reper pentru conceptorii de curriculum și autorii de manual. Fără standarde bine argumentate prin cercetare, autoritățile nu pot măsura în mod eficient calitatea sistemului de învățare eficientă, a monitoriza progresele academice și sociale ale	of sporting value: *beginners, advanced, performance ones*, known as performance readiness, related to chronological age and specific training objectives for achieving high performance. 3. *The third stage of sports training.* It constitutes the echelon of established athletes, who can practice their favorite sport until their performance availability matches the competitive demands of performance and high performance sports. Measures are taken to concentrate the best athletes in training centers, which are the main cores of training and full utilization of the athletes' skills. **Standardization** – the standard concept means a norm; action organized by the state to regulate the quality, the specific characteristics of the field, in order to improve and ensure the quality of the products. The concept of educational standard must be directly associated with that of the quality criterion of the education system, the basic criterion in assessing the performance of pupils, students, of the institution, of learning efficiency. The standards serve as a basis for assessing proficiency and a benchmark for curriculum designers and textbook writers. Without well-grounded research-based standards, authorities cannot effectively measure the quality of the effective learning system, monitor the academic and social

elevilor sau evalua reformele. Standardele au conținut academic sau standardele de performanță în sportul școlar care măsoară abilitățile, capacitățile și competențele și progresele în raport cu obiectivul stabilit fac parte dintr-un sistem de educație eficient. În scopul de a atinge un anumit standard, pe parcursul anului se organizează *„puncte de control”*, peste fiecare trei luni de activitate. Punctele de control sunt observabile, utilizate pentru a monitoriza prognozele [24, p.208-218].	progress of students, or evaluate reforms. Standards have academic content or performance standards in school sport that measure skills, abilities and competences and progress against the established objective are part of an effective education system. In order to reach a certain standard, it is organized throughout the year *"control points"*, over every three months of activity. Control points are observables, used to monitor forecasts [24, p.208-218].
Scopul standardelor este de a integra dimensiunile și principiile Educație de Bază de Calitate pentru a le îmbunătăți viețile copiilor și învățământul care le este oferit.	**The purpose of the standards** is to integrate the dimensions and principles of Quality Basic Education to improve the lives of children and the education that is provided to them.
Standardele de competență reprezintă un document normativ de stat ce indică normele necesare de atins în învățare prin studiul disciplinelor școlare. Aceste norme reflectă așteptările sociale referitoare la ceea *ce va ști, va ști să facă și cum va fi elevul/studentul* la o anumită treaptă de învățământ într-un anumit domeniu de studiu. Standardele de competență determină la anumite etape de școlarizare, acel nivel de competențe care se consideră a fi unul *necesar și suficient* pentru a se realiza dezvoltarea intelectuală și psihofizică deplină a personalității și a permite accesul acestuia la următoarea etapă/treaptă a învățământului, devenind un reper pentru conceptorii de curriculum și autori de manuale, standarde de conținuturi și instrumente	**Competency standards** represents a normative state document that indicates the necessary norms to be achieved in learning through the study of school subjects. These norms reflect social expectations about what *what he will know, know how to do and what the pupil/student will be like* at a certain level of education in a certain field of study. Competence standards determine at certain stages of schooling, that level of competence that is considered to be one *necessary and sufficient* to achieve the full intellectual and psychophysical development of the personality and allow its access to the next stage/level of education, becoming a benchmark for curriculum designers and authors of textbooks, content standards and

didactice. *Prin standarde de eficiență a învățării se înțeleg obiective complexe, largi – obiective orientate spre ceea ce va ști, va ști să facă și cum va fi elevul/studentul la finalizarea școlarizării sale*, plasat pe axa valorificărilor fundamentale ale educației (educația morală, intelectuală, tehnologică, estetică, psihofizică) pentru existența și sănătatea umană. **Stând** – poziția fundamentală STÂND este cea în care corpul este în contact cu solul pe talpă: pe ambele tălpi, pe una sau pe o poziție a acestora, de aici rezultând principalele derivate ale acestei poziții fundamentale ca stând depărtat lateral, cu tălpile în unghi, pe vârfuri, pe călcâie, stând fondat, stând pe genunchi, pe un genunchi etc. Din toate pozițiile de stând se poate începe executarea exercițiilor de prelucrare selectivă a aparatului locomotor, care influențează în aspect general, dar și în aspect analitic.	didactic tools. *Learning effectiveness standards mean complex, broad goals – goals that focus on what the student will know, be able to do, and be like at the end of their education*, placed on the axis of the fundamental valorization of education (moral, intellectual, technological, aesthetic, psychophysical education) for human existence and health. **Standing** – the fundamental STANDING position is the one in which the body is in contact with the ground on the sole: on both soles, on one or on one of them, hence the main derivatives of this fundamental position as standing apart laterally, with the soles at an angle, on tiptoes, on heels, sitting grounded, sitting on knees, on one knee, etc. From all standing positions, one can start the execution of exercises for selective processing of the locomotor apparatus, which influence in a general aspect, but also in an analytical aspect.
 ***a b c d e***	
a – stând, b – stând depărtat, c – stând depărtat cu dreptul, d – stând depărtat lateral, e –stând, cu dreptul încrucișat înainte	*a – standing, b – standing apart, c – standing apart with the right, d – standing apart laterally, e – standing, with the right crossed forward*

	
Stând pe un picior, celălalt îndoit înainte	*Standing on one leg, the other bent forward*
	
d – stând pe un genunchi, celălalt îndoit înainte, talpa pe sol, *e – echilibrul pe un genunchi*	*d – standing on one knee, the other bent forward, sole on the ground,* *e – balance on one knee*
	
Stând pe genunchi *a – stând pe genunchi, b – stând pe genunchi, gambele depărtate, brațele lateral,* *c – stând pe genunchi, gambele încrucișate, brațele înainte-jos*	*Standing on knees* *a – standing on the knees, b – standing on the knees, calves apart, arms at the sides,* *c – standing on knees, calves crossed, arms forward-down*
Stil – mod specific de exprimare într-un anumit domeniu al activității. Talentul, arta de a exprima ideile și sentimentele într-o formă corectă, aleasă, personală. Stilul pedagogic definește mediul preferențial de realizare a procesului de învățământ, în general, a activității didactice/educative, în mod special. Diversele stiluri pedagogice pot fi delimitate în funcție de sisteme de referință: 1. *Maniera de conducere a procesului*	**Style** – specific way of expression in a certain field of activity. Talent, the art of expressing ideas and feelings in a correct, chosen, personal form. Pedagogical style defines the preferred environment for the realization of the educational process, in general, of the didactic/educational activity, in particular. The various pedagogical styles can be delimited according to reference systems: 1. *The way of conducting the training*

de instruire evidențiază existența a trei stiluri pedagogice: - stil pedagogic democratic, progresist; - stil pedagogic autoritar, care dezechilibrează corelația dintre subiecții educației; - stil pedagogic permisiv/liberal, blochează canalele activității didactice. 2. *Modul de organizare a procesului de instruire delimitează următoarele stiluri:* - stil centrat pe rezultate; - stil centrat pe antrenarea – superviziunea subiectului; - stil centrat pe instruire dirijată – autoinstruire. 3. *Modul de concepere a activității didactice*: - stil centrat pe procesul de acomodare; - stil centrat asupra procesului de gândire, convergență și divergență. În unele ramuri de sport termenul de „stil” este folosit: stil „bras” (înot), stil „fluture” (înot), stil „delfin” (înot), stil „foarfecă” (sărituri în înălțime), stil „rostogolire laterală” (sărituri în înălțime) ca și stil „rostogolire ventrală”, stil atacant, ofensiv, stil liber, stil comportamental-atitudinal al liderului etc. **Stilul acomodator** – experiență concretă și exprimare activă: spre deosebirile de asimilatori, acomodatorii vor ignora teoria dacă faptele nu coincid cu acestea. Subiecții stilului dat excelează în situațiile în care trebuie să aplice teoriile știute unor circumstanțe specifice. Punctul forte al acestora este	*process highlights the existence of three pedagogical styles:* - democratic, progressive pedagogical style; - authoritarian pedagogical style, which unbalances the correlation between education subjects; - permissive/liberal pedagogical style, blocks the channels of didactic activity. 2. *The way the training process is organized defines the following styles:* - style focused on results; - style centered on training - subject supervision; - style centered on directed instruction; - self-instructional. 3. *The way of designing the didactic activity*: - style centered on the accommodation process; - style centered on the thought process, convergence and divergence. In some sports the term "style" is used: breast stroke (swimming), butterfly style (swimming), dolphin style (swimming), scissor style (high jump), side roll style (high jump) as "belly roll" style, attacking, offensive style, free style, behavioral-attitudinal style of the leader, etc. **Accommodated style** – concrete experience and active expression: unlike assimilators, accommodators will ignore the theory if the facts do not coincide with them. Subjects of the given style excel in situations where they have to apply known theories to specific circumstances.

abilitatea de a realiza ceva și de a se implica într-o nouă experiență. Acomodatorii abordează problema într-o manieră intuitivă mergând pe calea încercărilor și erorilor. Ei obțin cunoștințe mai curând de la alte persoane decât prin intermediul abilităților lor. Din toate aceste patru stiluri, acomodatorii sunt cei care-și asumă riscul. Acești subiecți solicită opțiuni și vor crea ei înșuși câteva în procesul de învățare. Punându-și o astfel de întrebare „ce-ar fi dacă?” în orice situație ei descoperă lucruri noi și le împărtășesc și altora.	Their strength is the ability to achieve something and engage in a new experience. Accommodators approach the problem intuitively by challenges and errors. They gain knowledge from other people rather than through their own abilities. Of all these four styles, the accommodators are the risk takers. These subjects demand options and will create some themselves in the learning process. By asking themselves such a question "what if?" in every situation they discover new things and share them with others.
Stilul de instruire - individual – ducabilii posedă anumite preferințe fizice, biologice și ambientate, care împreună cu trăsături de personalitate și emoționale, formează stilul de instruire individual. Ambele modele clasifică elementele stilurilor de învățare în următoarele arii specifice: Emoțională (motivație, persistență, responsabilitate etc.), Fizică (modalități perspective, perioada zilei, alimentație etc.), Ambientală (sunet, iluminare, temperatură, designul etc.), Sociologică (semeni, autorități etc.).	**Instructional- individual style** - teachables possess certain physical, biological and environmental preferences, which together with personality and emotional traits, form the individual training style. Both models classify the elements of learning styles in the following specific areas: Emotional (motivation, persistence, responsibility, etc.), Physical (perspective modes, time of day, nutrition, etc.), Environmental (sound, lighting, temperature, design, etc.), Sociological (peers, authorities, etc.).
Stil democrat – comunicarea bazată pe respect, pe interesul de a organiza educația pe principii morale – etice.	**Democratic style** - communication based on respect, on the interest to organize education on moral-ethical principles.
Stil autocrat – bazat pe lipsa respectului, principiilor morale, etice, spirituale, profesorul autocrat se străduie se rezolve problemele educative prin propria inițiativă.	**Autocratic style** - based on the lack of respect, moral, ethical, spiritual principles, the autocratic teacher tries to solve educational problems through his own initiative.

Stil liberal – bazat pe anarhie, când profesorul nu se amestecă în problemele educației, fără a manifesta interes, dorința de a ajuta, de a colabora.	**Liberal Style** – based on anarchy, when the teacher does not interfere in the problems of education, without showing interest, the desire to help, to collaborate.
Stil convergent – conceptualizare abstractă și experimentare activă: subiecți convergenți (care se îndreaptă spre același punct) acumulează cunoștințe prin analiză și apoi aplică noile idei concepute în practică. Abilitatea de a aplica ideile noi este punctul forte al acestora. Convergenții sistematizează informația prin intermediul raționamentale ipotetico-deductive. Ei pun un accent deosebit pe gândirea rațională și concretă rămânând relativ „reci". Decât să „irosească" timpul cu oamenii, ei preferă să mediteze, să inventeze ceva. Cei din această categorie mai întâi stabilesc „de ce?" este importantă pentru ei informația.	**Convergent Style**– abstract conceptualization and active experimentation: converging subjects (moving towards the same point) accumulate knowledge through analysis and then apply the new ideas conceived in practice. The ability to apply new ideas is their strong point. Convergences systematize information through hypothetico-deductive reasoning. They place particular emphasis on rational and concrete thinking while remaining relatively "cold". Rather than "waste" time with people, they prefer to meditate, to invent something. Those in this category first determine "why?" the information is important to them.
Stil divergent – experiența concretă și observare reflexivă: divergenții (deosebire de opinii, neînțelegere, conflict) acumulează cunoștințele cu ajutorul intuiției. Subiecții care reflectă acest stil de instruire își utilizează la maxim aptitudinile imaginative și abilitatea de a vedea situații complexe din mai multe perspective, ajungând prin sinergie, la formarea unui gestalt semnificativ. Divergenții posedă, de asemenea abilitatea de a integra eficient informația într-un tot întreg. Punctul forte al divergenților îl constituie abilitatea lor imaginativă, fiind	**Divergent Style** – concrete experience and reflective observation: divergences (difference of opinion, misunderstanding, conflict) accumulate knowledge with the help of intuition. Subjects who reflect this training style make the most of their imaginative skills and the ability to see complex situations from multiple perspectives, synergistically reaching the formation of a meaningful gestalt. Divergents also possess the ability to effectively integrate information into a whole. The strong point of divergents is their imaginative ability,

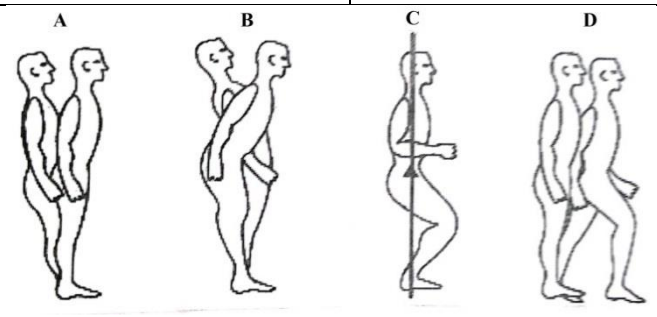
considerați opușii convergenților. Acești subiecți sunt emoționali se excelează în artă și literatură. Subiecții din această categorie gândesc predominant prin termenul „ce?”.	being considered the opposite of convergents. These subjects are emotional and excel in art and literature. Subjects in this category think predominantly in terms of "what?".
Stil asimilator – conceptualizare abstractă și observare reflexivă: abilitatea de a crea modele teoretice și rațional inductive, este punctul forte al asimilatorilor (a-și însuși cunoștințele); a învăța, ei învață prin analiză, planificare și reflectare. Asimilatorii nu pun accentul pe aplicarea practică, ci se focusează pe dezvoltarea teoriilor, deseori ignorând faptele dacă subiecții din această categorie se focusează pe întrebarea de tip „cum?” acestea nu corespund cu teoria deseori întrebând: „cum este (se face) asta în practică?”. Therer J., Willemart Cl. (1984) au deschis patru stiluri de predare reprezentative pentru practicile pedagogice.	**Assimilative style** – abstract conceptualization and reflective observation: the ability to create theoretical and rationally inductive models is the stength of assimilators (appropriating knowledge); to learn, they learn through analysis, planning and reflection. Assimilators do not emphasize practical application, but focus on the development of theories, often ignoring the facts if subjects in this category focus on the question "how?" they do not correspond to the theory, often asking: "how is this (done) in practice. Therer J., Willemart Cl. (1984) discovered four teaching styles representative of pedagogical practices.
Aceste stiluri se definesc pornind de la un model bidimensional care combină două atitudini ale celui care predă: *atitudinea față de materia de învățământ și atitudinea față de cel care învață.* Aceste atitudini se exprimă în grade diferite – slabe sau puternice – de dezinteres sau de interes. Combinațiile acestor două atitudini permit să se identifice patru stiluri de bază:	These styles are defined starting from a two-dimensional model that combines two attitudes of the teacher: *the attitude towards the educational subject and the attitude towards the learner.* These attitudes are expressed in different degrees - weak or strong - of disinterest or interest. The combinations of these two attitudes make it possible to identify four basic styles:
1. *Stil „transmisiv”* - centrat pe materia de învățământ care se preda;	1. *Style „transmissive“* - centered on the subject being taught;
2. *Stil „incitativ”* - centrat în același	2. *Style „incentive”* - centered at the

timp atât pe materia de predat, cât și pe cei care învață. 3. *Stil „asociativ”* - centrat pe cel care învață. 4. *Stil „permisiv”* - centrat foarte puțin atât pe cel care învață, cât și pe materia de învățământ. De reținut *patru criterii de alegere a stilurilor de predare:* - natura obiectivelor care trebuie atinse; - gradul de motivare a elevilor/studenților; - capacitatea cognitivă a celor care învață; - stilul de învățare. Tipologia stilurilor de învățare, se bazează pe termeni binari, care demonstrează *stiluri de învățare* diferite, stiluri menționate de Therer (1998); intuitiv-normativ; metodic-normativ (keen, 1976); dependent de câmp – independent de câmp (Witkin, 1978); auditiv-vizual (De la Garanderie, 1980); divergent-convergent (Kolb, 1985); acomodator (Kolb, 1985); tratarea informațiilor în emisfera stângă – tratarea informațiilor în emisfera dreaptă, la care se adaugă: tratare secvențială – tratare simultană a informațiilor (Lucier, Flessas, 2000). Stilurile de învățare pot evolua prin exercițiu,, pe baza experienței, prin punerea în lucru a unei veritabile pedagogii diferențiate. Grația acestei orientări, teoriile privind stilul de învățare se apropie de teoria metacognitivă, unde intervin și caracteristicile stilului cognitiv și ale	same time both on the subject matter to be taught and on the learners. 3. *"Associative" style* - centered on the learner. 4. *Style „permissive“* - focused very little on both the learner and the subject of education. To remember *four criteria for choosing teaching styles:* - the nature of the objectives to be achieved; - the degree of motivation of pupils/students; - the cognitive capacity of those who learn; - learning style. The typology of learning styles is based on binary terms that demonstrate *learning styles* different, styles mentioned by Therer (1998); intuitive-normative; methodical-normative (keen, 1976); field dependent – field independent (Witkin, 1978); auditory-visual (According to Garanderie, 1980); divergent-convergent (Kolb, 1985); accommodating (Kolb, 1985); processing of information in the left hemisphere - processing of information in the right hemisphere, to which is added: sequential processing - simultaneous processing of information (Lucier, Flessas, 2000). Learning styles can evolve through practice, based on experience, through the implementation of a truly differentiated pedagogy. Thanks to this orientation, learning style theories come close to metacognitive theory, where the characteristics of cognitive style and learning style also intervene,

stilului de învățare, lărgind comportamentele didactice, relaționând stilurile de predare cu cele cognitive și cu stilurile de învățare ale elevilor/studenților [32, p.125-127].	broadening didactic behaviors, relating teaching styles to cognitive ones and to the learning styles of pupils/students [32, p.125-127].
Strategie educațională – concepția metodologică cu ajutorul căreia poate fi realizat un set de obiective educaționale predeterminate într-o lecție sau grup de lecții. Este combinația de metode, mijloace și materiale de învățământ cu ajutorul cărora pot fi realizate unul sau mai multe obiective operaționale într-o activitate didactică.	**Educational strategy** – the methodological conception with the help of which a set of predetermined educational objectives can be achieved in a lesson or group of lessons. It is the combination of methods, means and educational materials with the help of which one or more operational objectives can be achieved in a didactic activity.
Conceptul „strategie” se referă la ansamblul de concepții, decizii, tehnici de lucru, procedee de acțiune și operații care vizează funcționalitatea, perfecționarea și modernizarea componentelor structurale ale procesului de învățământ, în acord cu obiectivele generale ale învățământului și educației.	The concept of "strategy" refers to the set of concepts, decisions, work techniques, action procedures and operations aimed at the functionality, improvement and modernization of the structural components of the education process, in accordance with the general objectives of education and training.
Există mai multe sintagme, care precizează și nuanțează componenta educațională de interes: „strategia procesului de învățământ”, „strategia de instruire”, „strategia de autoinstruire”, „strategia instructiv-educativă”, „strategie didactică”, „strategie de predare”, „strategie de învățare”, „strategiile mișcării” etc.	There are several phrases, which specify and nuance the educational component of interest: "strategy of the educational process", "instructional strategy", "self-instructional strategy", "instructive-educational strategy", "didactic strategy", "teaching strategy", "learning strategy", "strategies of movement" etc.
Norak și Celab (1986) introduc noțiunea de „strategie” dinamică pentru menținerea echilibrului corpului, „strategie a gleznelor”, „strategia șoldurilor”, „strategia trunchiului”, și „strategia pașilor”, în aspect general	Norak and Celab (1986) introduce the notion of dynamic 'strategy' for maintaining body balance, 'ankle strategy', 'hip strategy', 'trunk strategy', and 'step strategy', in general terms 'fundamental movement

„strategiile mișcării fundamentale” (Vezi Kinesiologia; p.255).	strategies' (See Kinesiology; p.255).
Strategie neurală se produce în cazul unui exercițiu obositor exhaustic prelungit al cvadricepsului. Prin contracții izometrice prelungite și repetate sau izochinetice [38, p.582].	Neural strategy occurs in the case of a prolonged exhaustive exhausting exercise of the quadriceps. Through prolonged and repeated isometric or isokinetic contractions [38, p.582].
Strategii de cercetare psihologică vizează principiile, direcția generală și unitară de acțiune. Cele mai răspândite strategii de cercetare psihologică sunt:	**Psychological** r**esearch strategies** it aims at the principles, the general and unitary direction of action. The most widespread psychological research strategies are:
a. *strategia cercetării genetice* care presupune studierea genezei și evoluției fenomenelor psihice și a comportamentelor într-un dublu plan: istorico-filogenetic și individual – ontogenetic;	a. *genetic research strategy* which involves studying the genesis and evolution of psychic phenomena and behaviors in a double plane: historical-phylogenetic and individual – ontogenetic;
b. *strategia cercetării comparate* centrată pe surprinderea și evidențierea deosebirilor calitative exigente dintre diferite etape evolutive ale psihicului;	b. *comparative research strategy* centered on capturing and highlighting the demanding qualitative differences between different evolutionary stages of the psyche;
c. *strategia cercetării psihopatologice* constă în studiul tulburărilor sau devierilor funcțiilor psihice și comportamentale;	c. *the strategy of psychopathological research* consists in the study of disorders or deviations of mental and behavioral functions;
d. *strategia cercetării longitudinale* presupune urmărirea unuia și aceluiași individ de-a lungul mai multor etape ale vieții și evoluției lui;	d. *longitudinal research strategy* it involves following one and the same individual throughout several stages of his life and evolution;
e. *strategia cercetării transversale* implică cercetarea mai multor indivizi la nivelele diferite de dezvoltare psihică;	e. *transversal research strategy* involves the research of several individuals at different levels of psychic development;
f. *strategia cercetării educației psihofizice* evidențiază valorile fundamentale pentru esența umană – sănătatea fizică și psihică;	f. *psychophysical education research strategy* highlights the fundamental values for the human essence – physical and mental health;
g. *strategia cercetării depline a*	g. *research strategy full of education*

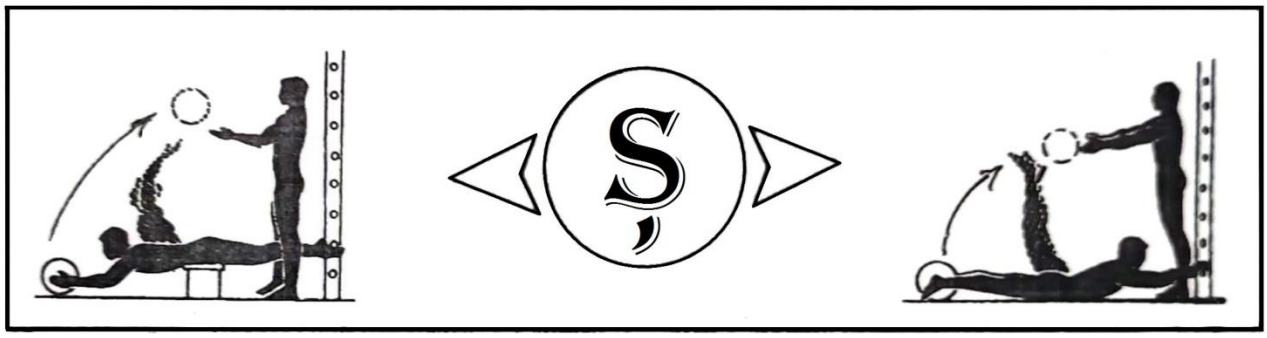
educației este subordonată celor două scopuri generale ale educației în sensul educației permanente și al autoeducației pe fonul activității de proiectare curriculară [35, p.132-133; 12, p.382].	is subordinated to the two general goals of education in the sense of permanent education and self-education against the background of curriculum design activity [35, p.132-133; 12, p.382].
Strategiile mișcării – multitudine de opțiuni disponibile de a realiza diferite activități neurale asociate diferitelor tipuri de mișcări, ce reprezintă „programe motorii”, comenzi stereotipe trimise de la măduvă spre mușchi pentru a se realiză un anumit comportament motor specific. Aceste programe au mai fost numite „engrame”.	**Movement strategies** – multitude of options available to achieve different neural activities associated with different types of movements, which represent "motor programs", stereotyped commands sent from the spinal cord to the muscles to perform a certain specific motor behavior. These programs were also called "engrams".
Horak și colab. (1986) introduc noțiunea de strategia dinamică pentru menținerea echilibrului corpului (în ortostatism) deosebind 4 tipuri de strategii care se desfășoară în secvențialitate în funcție de intensitatea stimulului dezechilibrator:	Horak et al. (1986) introduce the notion of the dynamic strategy for maintaining the balance of the body (in orthostatism) by distinguishing 4 types of strategies that are carried out sequentially according to the intensity of the imbalance stimulus:
1. *Strategia gleznelor* – mici oscilații ale corpului la nivelul gleznelor (antero-posterior) pentru anihilarea tendinței la dezechilibrare și readucerea corpului în poziție rectilinie. Dezechilibrul este mic (A).	1. *Ankle strategy* – small oscillations of the body at the level of the ankles (antero-posterior) to annihilate the tendency to imbalance and return the body to a straight position. The imbalance is small (A).
2. *Strategia șoldurilor* apare când redresarea doar prin strategia gleznelor nu este suficientă. Se concretizează prin oscilații ale trunchiului și pelvisului deasupra coxofemuralelor. Capul și șoldurile se mișcă în direcții opuse în această redresare. Strategia șoldurilor poate conține mișcări intense ale trunchiului în dezechilibrare largi, rapide, la limita stabilității. De aceea, unii autori vorbesc în aceste cazuri de o	2. *The hip strategy* occurs when recovery through the ankle strategy alone is not sufficient. It is realized by oscillations of the trunk and pelvis above the coxofemorals. The head and hips move in opposite directions in this straightening. The hip strategy can contain intense, wide, rapid, off-balance trunk movements at the limit of stability. That is why some authors speak in these cases of o *"trunk*

„strategie a trunchiului” (B). 3. *Strategia suspensiei* urmărește coborârea centrului de greutate al corpului către baza de susținere și se realizează prin flectarea genunchilor. Este o strategie nu atât de reacție instantanee ca celelalte cât mai mult de fixare într-o postură favorabilă menținerii stabilității în condiții speciale, adică în situații combinate între mișcare și stabilitate (ex. la ski) (C). 4. *Strategia pașilor* – executarea a 1-3 pași mici în momentul pierderii echilibrului. Este un mecanism de ultim apel când linia gravitațională este deja ieșită după linia stabilității. Deseori se asociază și mișcări ale brațelor. Apare și în dezechilibrele antero-posterioare (mai mari) și frecvent în cele laterale în care caz celelalte strategii au un rol foarte mic.	*strategy"* (B). 3. *Suspension strategy* follows the descent of the center of gravity of the body towards the base of support and is achieved by bending the knees. It is a strategy not so much of an instant reaction as the others, but rather of fixing in a posture favorable to maintaining stability in special conditions, i.e. in combined situations between movement and stability (e.g. skiing) (C). 4. *Step strategy* - taking 1-3 small steps when losing balance. It is a mechanism of last resort when the gravity line is already out past the stability line. Arm movements are often associated. It also occurs in anterior-posterior imbalances (larger) and frequently in lateral ones in which case the other strategies have a very small role.
	
Strategii posturale: A – strategia gleznelor; B – strategia șoldurilor; C – strategia suspensiei; D – strategia pășitului (după Hasson S.) Reamintim că frecvent căderile bătrânilor au la bază tocmai aceste dezechilibre laterale. În domeniul gimnasticii dezechilibre laterale, în cele mai multe cazuri, se observă la acțiunile pe bârnă. Este o stare în care gimnasta își pierde simțul	*Postural strategies: A – ankle strategy; B – hip strategy; C – suspension strategy; D – step strategy (after Hasson S.)* We remind you that frequent falls of the elderly are based precisely on these lateral imbalances. In the field of gymnastics, lateral imbalances, in most cases, are observed during actions on the beam. It is a state in which the gymnast loses

echilibrului, a stabilității.	the sense of balance, of stability.
Stres – ansamblul reacțiilor fiziologice prin care organismul uman răspunde unui stres, încercând să se apere și să-și mențină echilibrul de bază. Indică starea în care se află organismul în urma acțiunii asupra lui a agenților stresari (starea de suferință), de uzură, zgomotul permanent, temperaturi excesive, toxine, infecții (stres fiziologic), de tristețe, enervare, anxietate, furie (stres psihologic) etc.	**Stress** - the set of physiological reactions by which the human body responds to a stress, trying to defend itself and maintain its basic balance. It indicates the state in which the organism is as a result of the action on it of stressful agents (state of suffering), wear and tear, constant noise, excessive temperatures, toxins, infections (physiological stress), sadness, annoyance, anxiety, anger (psychological stress) etc.
Se manifestă ca factor de stres și monotonia, separația prin divorț, pierderea unei persoane apropiate, șomajul, precum și situații ca reușita, situații agresive, neprevăzute, conflictuale, eforturile corespunzătoare neobișnuite care depășesc puterile organismelor (stres psihofiziologic).	It manifests itself as a stress factor and monotony, separation through divorce, loss of a close person, unemployment, as well as situations such as success, aggressive, unpredictable, conflicting situations, corresponding unusual efforts that exceed the powers of organisms (psychophysiological stress).
Stretchingul muscular – orice manevră care alungește țesutul moale patologic scurtat crescând amplitudinea de mobilitate articulară este numită „stretching” (întindere).	**Muscular Stretching** - any maneuver that elongates the pathologically shortened soft tissue increasing the range of joint mobility is called "stretching".
Există câteva tipuri de stretching pentru mușchi, astfel:	There are several types of muscle stretching, such as:
a) *Streching balistic* se realizează activ cu utilizarea mușchiului întins ca pe un resort care „aruncă” segmentul în direcție opusă. Exerciții de flexie-extensie ale trunchiului făcute în forță, începând să se treacă brutal peste amplitudinea maximă pasivă și cu rapiditate.	a) *Streching balistic* it is actively performed using the stretched muscle as a spring that "throws" the segment in the opposite direction. Flexion-extension exercises of the trunk done with strength, starting to pass brutally over the maximum passive amplitude and quickly.
b) *Sretching dinamic* se realizează prin mișcări voluntare lente ale segmentului încercând să se treacă blând peste	b) *Sretching dinamic* it is achieved by slow voluntary movements of the segment trying to gently pass over the maximum point of the possible

punctul maxim al amplitudinii posibile de mișcare. Se recomandă pentru încălzire, 8-10 receptori oprindu-se în momentul oboselii mușchiului.	amplitude of movement. It is recommended for warming up, 8-10 receptors stopping at the moment of muscle fatigue.
c) *Stretchingul activ* (sau stato-activ) se efectuează tot prin mișcare voluntară spre amplituda mișcării maxim posibilă, poziție în care segmentul este menținut 10-15 sec. prin contracția agoniștilor fără un ajutor exterior.	c) *Active stretching* (or static-active) is also performed by voluntary movement towards the maximum possible movement amplitude, position in which the segment is maintained for 10-15 sec. by contraction of agonists without external help.
d) *Stretching static* denumit și „pasiv" este realizat nu prin forța proprie musculară, ci de către o forță exterioară.	d) *Stretching static* also called "passive" is achieved not by own muscular strength, but by an external force.
e) **Stretchingul izometric** este combinarea stretchingului pasiv cu o contracție izometrică în poziția de întindere pasivă realizată de kinetoterapeut [38, p.142-144].	e) **Isometric stretching** is the combination of passive stretching with an isometric contraction in the passive stretching position performed by the physical therapist [38, p.142-144].
Studiu de caz – reprezintă o metodă de cercetare în domenii ca: pedagogie, psihologie, sociologie, istorie, literatură etc. și constă în analiza și dezbaterea unui „caz" propus, de exemplu o situație particulară a unei persoane, a unei organizații, echipe sportive etc. în scopul dobândirii de către cercetător a unor informații cu caracter teoretic și practic în studierea unor situații concrete de comportament, tehnico-tactic, fizic, situații stresante de ordin psihologic și funcțional.	**Case Study** - represents a research method in fields such as: pedagogy, psychology, sociology, history, literature, etc. and consists of analyzing and debating a proposed "case", for example a particular situation of a person, an organization, a sports team, etc. in order for the researcher to acquire theoretical and practical information in the study of concrete behavioral, technical-tactical, physical situations, psychological and functional stressful situations.
Subconștient – sferă a fenomenelor psihice care se desfășoară în afara conștiinței și care au putut fi anterior conștiente sau ar putea deveni conștiente ulterior. Subconștientul nu este sinonim cu inconștientul. După Freud	**Subconscious** – sphere of psychic phenomena that take place outside of consciousness and that may have previously been conscious or may become conscious later. Subconscious is not synonymous with unconscious.

subconștientul fiind: 1 – deschis și orientat spre conștiință; 2 – presupune o oarecare transparență cu putință a fi considerat ca o conștiință latentă; 3 – este un ansamblu de servo-mecanisme și implicații nemijlocite ale conștientului, rezervă de informații și operații din care se constituie faptele de conștiință. Principalele trăsături ale subconștientului sunt proximitatea (apropierea) față de conștiință și compatibilitatea cu ea (Paul Popescu – Neveanu, 1976).	According to Freud, the subconscious being: 1 – open and oriented towards consciousness; 2 – presupposes some transparency possible to be considered as a latent consciousness; 3 – is a set of servo-mechanisms and immediate implications of the conscious, reserve of information and operations from which the facts of consciousness are constituted. The main features of the subconscious are proximity to consciousness and compatibility with it (Paul Popescu – Neveanu, 1976).
Surmenaj – stare de epuizare a organismului datorită solicitării excesive și prelungite a activității fizice sau intelectuale. Se exprimă după numeroase reprize de oboseală. Surmenajul antrenează o serie de tulburări mai mult sau mai puțin durabile. Se manifestă prin neatenție, dureri de cap, insomnii. Sunt două mari forme de surmenaj: 1. Persoana în cauză e tristă, fără interes, fără gust, cu dificultate de a-și asambla și evalua ideile. 2. Persoana în cauză e excitată, se agită, e instabilă, turbulentă, recalcitrantă (încăpățînată), e anxioasă, are insomnii, coșmaruri și uneori face crize de somnambulism. Există și forme și faze extreme: - epuizare fizică cu tulburări de nutriție și metabolism; - febră, sensibilitate la infecții, energism și epuizare psihică de depresie, neurastenie, psihastenie, reacții confuze, oscilații de stări tonice (depresie - agitație) [15, p.674].	**Overworking** - state of exhaustion of the body due to excessive and prolonged demands of physical or intellectual activity. It is expressed after numerous periods of fatigue. Overwork leads to a number of more or less lasting disorders. It is manifested by inattention, headaches, insomnia. There are two major forms of overwork: 1. The person in question is sad, without interest, without taste, with difficulty assembling and evaluating his ideas. 2. The person in question is excited, restless, unstable, turbulent, recalcitrant (stubborn), anxious, has insomnia, nightmares and sometimes sleepwalks. There are also extreme forms and phases: - physical exhaustion with nutrition and metabolism disorders; - fever, sensitivity to infections, energy and mental exhaustion from depression, neurasthenia, psychasthenia, confused reactions, oscillations of tonic states (depression - agitation) [15, p.674].



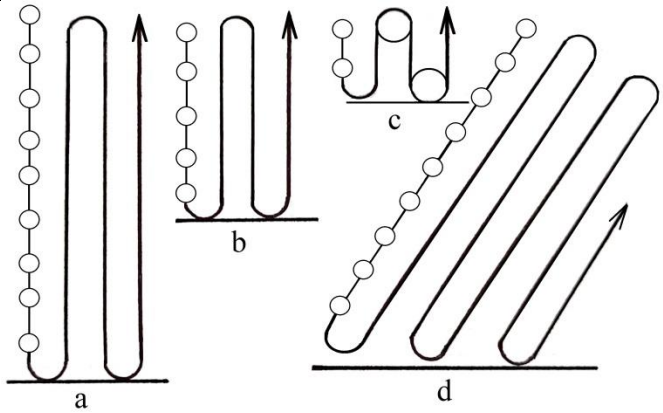
Șantaj – presiune morală și psihologică adresată latent în vederea obținerii unui avantaj material, social sau psihic, unei reușite în schimbul tăinuirii unor situații, fapte, evenimente ce devalorizează persoana ce este șantajată. Poate avea substrat economic, politic. Se exercită mai ales de persoane dominante asupra celor pe care le domină și speculează în tot felul de împrejurări.	**Blackmail** - moral and psychological pressure latently addressed in order to achieve a material, social or psychological advantage, a success in exchange for hiding some situations, facts, events that devalue the person being blackmailed. It can have an economic or political background. It is exercised especially by dominant persons over those whom they dominate and speculate in all kinds of circumstances.
Șapte niveluri energetice – structura umană este construită din șapte niveluri energetice. 1. *Nivel fizic-material* cu toate componentele sale sunt date de moștenirea genetică a individului ca *simțurile fizice* – văzul, auzul, pipăitul, mirosul, gustul etc. care transformă în clarviziune, clarauz, clarsensibilitate, claratingere, clararomă, clargust caracterizate de fenomene psihice și spirituale proprii. Nu toate problemele de sănătate ale nivelului fizic-material pot fi rezolvate prin tratamente energetice. De exemplu, un nerv secționat nu poate fi refăcut printr-un tratament energetic. Se conturează faptul că existenței corporale îi corespunde și o existență energetic-informațională, care evoluează paralel	**Seven energy levels** – the human structure is built from seven energy levels. 1. *Physical-material level* with all its components are given by the genetic inheritance of the individual as *the physical senses* - sight, hearing, touch, smell, taste, etc. which transforms into clairvoyance, insight, clairsensitivity, clairaudience, clararoma, clairtaste characterized by its own psychic and spiritual phenomena. Not all health problems of the physical-material level can be solved by energy treatments. For example, a severed nerve cannot be restored by energy treatment. The fact that corporeal existence corresponds to an energetic-informational existence, which evolves parallel to the physical

cu corpul fizic – material care ar putea să transcende continuitatea informației și a individualității [29, p.236]. 2. *Nivelul emoțional* – este supus voinței noastre și poate fi dezvoltat prin exerciții speciale. Toate afecțiunile cauzate de deficiențe energetice la acest nivel pot fi rezolvate prin tratamente psihoenergetice, care dau rezultate mult mai bune decât orice tratament. 3. *Nivelul mintal* – are două trepte: *concret* și *intuitiv*. *Nivelul mintal concret* poate fi dezvoltat. *Nivelul mintal intuitiv* nu poate fi controlat de mintea umană. Termenul *„mental”* reprezintă forma de manifestare ca medium folosește mintea intuitivă, cosmică, nu partea ei rațională, logică. Cheia utilizării intuiției este subconștientul. Energiile sunt mediate în subconștient. Din subconștient sunt strâns legate de simțurile fizice care tind să revină în conștiință și presează în mod continuu asupra conștiinței omului. 4. *Nivelul transcendental* (Meditație) este o formă de psihoterapie complexă, acumulează experiența acestei vieți, stocând toate informațiile utile. Periodic, o parte din aceste informații sunt eliminate pentru a face loc altora noi, pe măsura perfecționării și dezvoltării spirituale. În momentul tranziției informațiile sunt transferate nivelului transcendent superior. Tratamentele energetice dau rezultate foarte bune. Are ca obiectiv intrarea în stări de conștiință, stare de conștiință curentă, activă cu ritmuri de	- material body that could transcend the continuity of information and individuality [29, p.236]. 2. *The emotional level* – is subject to our will and can be developed through special exercises. All ailments caused by energy deficiencies at this level can be solved by psychoenergetic treatments, which give much better results than any treatment. 3. *The mental level* – has two steps: *concrete* and *intuitive*. *Concrete mental level* can be developed. *The intuitive mental level* it cannot be controlled by the human mind. Deadline *„mental”* represents the form of manifestation as a medium uses the intuitive, cosmic mind, not its rational, logical side. The key to using intuition is the subconscious. Energies are mediated in the subconscious. From the subconscious they are closely related to the physical senses that tend to return to consciousness and press continuously on the consciousness of man. 4. *The transcendental level* (Meditation) is a form of complex psychotherapy, it accumulates the experience of this life, storing all the useful information. Periodically, some of this information is removed to make room for new ones as spiritual refinement and development progresses. At the moment of transition information is transferred to the higher transcendental level. Energy treatments give very good results. It aims to enter states of consciousness, current state of consciousness, active with relaxation and sleep rhythms,

relaxare și somn, activă cu sensibilitate crescută și hipoactivă saturată de gândire concretă. Și stare de conștiință calmă de meditație.	active with increased sensitivity and hypoactive saturated with concrete thinking. And meditative calm state of consciousness.
5. *Nivelul transcendental superior* stochează toate informațiile acumulate în toate viețile anterioare. Dezechilibrele acestui nivel energetic se manifestă prin dereglări psihice grave, în care bolnavul trăiește în altă lume. Tratamentul energetic Reiki este foarte eficient în astfel de situații.	5. *The higher transcendental level* it stores all the information accumulated in all previous lives. The imbalances of this energy level are manifested by serious mental disturbances, in which the patient lives in another world. Reiki energy treatment is very effective in such situations.
6. *Nivelul spiritual*. Tratamentele energetice dau rezultate prin practici terapeutice, prin dezvoltarea nivelurilor accesibile minții umane, indirectă, a nivelului spiritual.	6. *The spiritual level*. Energy treatments give results through therapeutic practices, through the development of levels accessible to the human mind, indirectly, of the spiritual level.
7. *Nivelul cunoștinței cosmice universale* – nivelul energetic ce delimitează viul de neviu. Prin energia electromagnetică organismul viu comunică cu Universul, care asigură echilibrul organismului. Creierul este cel mai puternic și mai complex biolaser care face posibil accesul la straturile și substraturile energetice și bioenergetice informaționale.	7. *The level of universal cosmic knowledge* - the energy level that delimits the living from the non-living. Through electromagnetic energy, the living organism communicates with the Universe, which ensures the balance of the body. The brain is the most powerful and complex biolaser that makes possible access to informational energetic and bioenergetic layers and substrates.
Toate aceste șapte niveluri energetice sunt conectate între ele prin intermediul a șapte centri energetici care permit trecerea energiei dintr-un nivel la altul, filtrând și adaptând energia universală conform necesităților organismului respectiv. *Acești centri energetici se numesc* ***chakre***. Tratamentul energetic Reiki se realizează aducerea chakrelor la parametrii optimi de funcționare [31, p.93-95].	All these seven energy levels are connected to each other through seven energy centers that allow the energy to pass from one level to another, filtering and adapting the universal energy according to the needs of the respective organism. *These energy centers are called* ***chakras***. The Reiki energy treatment is achieved by bringing the chakras to optimal operating parameters [31, p.93-95].

Șase principii fundamentale ale medicinii energetice (în vederea exercițiilor fizice energetice):	**Six fundamental principles of medicine energy** (for energetic physical exercises):
1. *Accesul:* medicina energetică abordează procesele biologice în fundamentul lor energetic, astfel încât să aibă legătură cu întregul spectru al tulburărilor fizice.	1. *Access:* energy medicine addresses biological processes in their energetic foundation so that they relate to the entire spectrum of physical disorders.
2. *Eficiența:* Medicina energetică reglează procesele biologice cu precizie, viteză și flexibilitate.	2. *Efficiency:* Energy medicine regulates biological processes with precision, speed and flexibility.
3. *Caracterul practic:* Medicina energetică menține sănătatea prin intervenții rapide, ieftine și non-invazive.	3. *Practicality:* Energy medicine maintains health through quick, inexpensive and non-invasive interventions.
4. *Împuternicirea subiectului:* Medicina energetică include metode care pot fi aplicate acasă, pe cont propriu, permițând o îngrijire personală mai bună și în același timp stimulând și un parteneriat mai creativ între pacient (subiect) și practician în procesul de vindecare (exersare).	4. *Empowering the subject:* Energy medicine includes methods that can be applied at home, on one's own, allowing for better self-care while also stimulating a more creative partnership between patient (subject) and practitioner in the healing process (practice).
5. *Compatibilitatea totală:* Medicina energetică adoptă concepte neliniare cu vindecare la distanță, efectul tămăduitor al rugăciunii și rolul autosugestiei în vindecare. De la autor – sistem energetic Reiki, Țigun, Yoga, alte tehnici energetice de exersare a exercițiilor energetice pentru sănătate și vitalitate.	5. *Total Compatibility:* Energy medicine adopts non-linear concepts with distance healing, the healing effect of prayer and the role of autosuggestion in healing. From the author - energy system Reiki, Tsigun, Yoga, other energy techniques for practicing energy exercises for health and vitality.
6. *Orientarea holistică:* Medicina energetică întărește integritatea corporală, mentală și spirituală, promovând nu doar concentrarea în procesul de vindecare, ci și obținerea unei mai mari bunăstări, a liniștii sufletești și a poftei de viață, să aibă un	6. *Holistic orientation:* Energy medicine strengthens bodily, mental and spiritual integrity, promoting not only concentration in the healing process, but also the achievement of greater well-being, peace of mind and zest for life, to have a better life

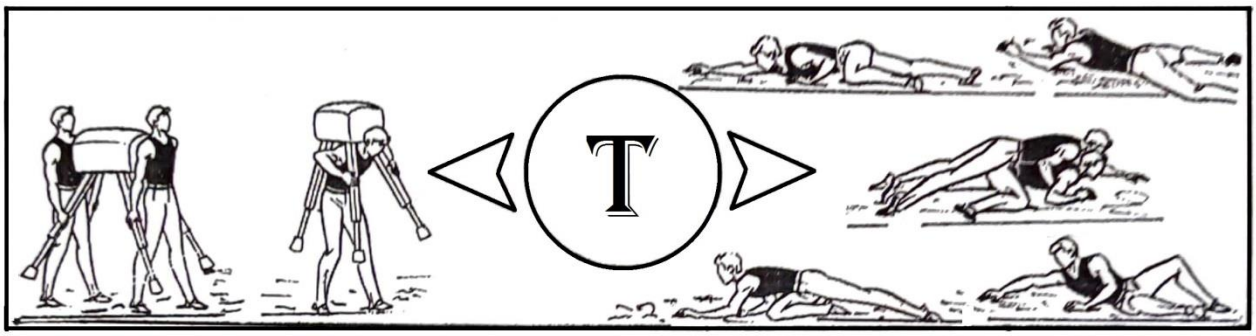
trai mai bun prin energie [16]. **Șapte principii ale psihologiei energetice** – reprezintă argumente valabile de fapt crucial, de fluxul evolutiv de energezie vitală în mintea umană. Cuprinde un proces care pornește de la *dependența* zonelor de conexiune a centrelor energetice (chakrelor) care sunt conectate cu un canal energic subtil din coloana vertebrală și se îndreaptă spre *independență*, ajungându-se, în cele din urmă, la *interdependență* a biopsihoenergiei fizice și mentale legate de dificultăți psihice. 1. Tehnicile psihoenergetice restabilesc echilibrul bioenergetic. 2. Creierul este un sistem bioelectric, este un organ de legătură cu mediul și ca organ al gândirii și al conștiinței. 3. Energiile creierului se transformă în mușchi atunci când acestea trec peste un anumit grad de folosire de energie. Reducerea tensiunii musculare are loc concomitent cu implicarea emoțională ce însoțește întotdeauna tensiunea energetică. 4. Manifestările fiziologice ale emoțiilor, ca modificarea ritmurilor cardiace, respiratorii, relaxarea, vasodilatarea, secreția bucală, spasme, tremurări produc schimbări biopsihoelectrice, reacția creierului la situația respectivă. 5. Psihoterapia poate schimba tulburările psihice problematice, convingerile, comportamentele, teama, rușinea, furia sau gelozia, deoarece îi permite	through energy [16]. **Seven principles of energy psychology** - represent valid arguments of the crucial fact, of the evolutionary flow of vital energy in the human mind. It includes a process that starts from *addiction* connection areas of energy centers (chakras) that are connected with a subtle energy channel in the spine and follow to *independence*, finally arriving at *interdependence* of physical and mental biopsychoenergy related to mental difficulties. 1. Psychoenergetic techniques restore the bioenergetic balance. 2. The brain is a bioelectrical system, it is an organ of connection with the environment and as an organ of thought and consciousness. 3. Brain energies turn into muscles when they exceed a certain degree of energy use. The reduction of muscle tension occurs simultaneously with the emotional involvement that always accompanies energy tension. 4. Physiological manifestations of emotions, such as changes in cardiac and respiratory rhythms, relaxation, vasodilation, oral secretion, spasms, tremors produce biopsychoelectric changes, the brain's reaction to the respective situation. 5. Psychotherapy can change problematic mental disorders, beliefs, behaviors, fear, shame, anger or jealousy because it allows the therapist to alter the electrochemistry

terapeutului să modifice electrochimia creierului clientului cu o precizie și o delicatețe nemaipomenite în psihologia energetică ce determină efectele terapiei energetice asupra traumei emoționale.	of the client's brain with unprecedented precision and delicacy in the energy psychology that determines the effects of energy therapy on emotional trauma.
6. Intervențiile psihologiei energetice pot îmbunătăți performanța de vârf și realizarea obiectivelor.	6. Energy psychology interventions can improve peak performance and goal achievement.
7. Optimizarea orizontului de cunoaștere a activității manageriale se face prin susținerea mentală energetică a activității manageriale, prin transmiterea informațiilor biopsihoenergetice în timp și spațiu, prin proceduri ale conștiinței și voinței ce poate asigura o armonie energetică și succes în viață.	7. Optimizing the horizon of knowledge of the managerial activity is done through the mental energetic support of the managerial activity, through the transmission of biopsychoenergetic information in time and space, through procedures of consciousness and will that can ensure energetic harmony and success in life.
Șerpuire – o serie de deplasări în contramers (sens opus) executate succesiv. Șerpuirea se execută de-a lungul sălii, longitudinal, transversal și pe diagonală. Deosebim: a) șerpuire mare; b) șerpuire medie; c) șerpuire mică, pe un sfert de sală; d) șerpuire pe diagonală.	**Meandering** – a series of movements in the opposite direction executed successively. The meandering is performed along the hall, longitudinally, transversely and diagonally. We distinguish: a) big meandering; b) medium meandering; c) small meandering, on a quarter of the hall; d) diagonally meandering.
	
Șerpuire mare (a), medie (b), mică (c), pe diagonală (d)	*Large (a), medium (b), small (c) diagonally meandering (d)*
Procedeele de mers, alergări, sărituri, pași de dans, transportări de greutăți pot fi executate prin șerpuire, nu numai pe	The processes of walking, running, jumping, dance steps, carrying weights can be performed by winding,

cerc. Acțiunile se efectuează cu deplasare înainte, înapoi, cu pași alăturați, cu întoarceri la 180^0 și 360^0 fără obiecte portative, utilizând acompaniamentul muzical. Se va atrage atenția la poziția corectă a tălpii, oscilația redusă a corpului. Exercițiile contribuie la dezvoltarea vitezei, ritmului, orientării în spațiu, rezistenței, forței. Stimulează activitatea aparatelor cardiovascular, respirator, psihomotor etc., inclusiv, stare de sănătate perfectă, capacitate de refacere bună și pregătire sportivă de calitate. **Șoc** – tulburare generală, bruscă și violentă, a funcțiilor organismului, care se manifestă printr-un dezechilibru fizic și psihic. **Știința** – reprezintă totalitatea organizată a datelor de cunoaștere obiective sau subiective ale realității organizate într-un sistem coerent, inteligibil, ordonat conform unui sistem în acord perfect cu principiile logice. Este un ansamblu de cunoștințe dintr-un domeniu al cunoașterii. Ea se impune societății, în plan formal, sub forma factorilor și formelor de „progres”. *Știința contribuie* direct la „formarea persoanei” și la „modelarea grupurilor umane”, datorită caracterului lui psihofizic, psihofuncțional (sufletesc, cultural, moral etc.). *Științele pedagogice* studiază știința comunicării, știința socială, normativă, știința despre teoria educației tinerelor	not only on the circle. Actions are performed by moving forward, backward, with side steps, with 180^0 turns and 360^0 without portable objects, using musical accompaniment. Attention will be drawn to the correct position of the sole, the reduced oscillation of the body. Exercises contribute to the development of speed, rhythm, orientation in space, endurance, strength. It stimulates the activity of the cardiovascular, respiratory, psychomotor, etc. devices, including, perfect health, good recovery capacity and quality sports training. **Shock** - general, sudden and violent disorder of the body's functions, which manifests itself through a physical and mental imbalance. **Science** – represents the organized totality of objective or subjective knowledge data of reality organized in a coherent, intelligible system, ordered according to a system in perfect agreement with logical principles. It is a body of knowledge from a field of knowledge. It imposes itself on society, formally, in the form of factors and forms of "progress". *Science contributes* directly to the "formation of the person" and to the "shaping of human groups", due to its psychophysical, psychofunctional character (soul, cultural, moral, etc.). *Pedagogical sciences* studies the science of communication, social science, normative science, the science of the theory of education of

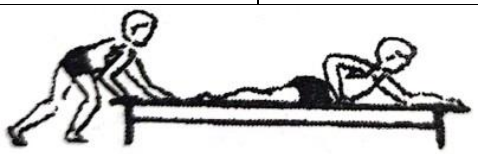
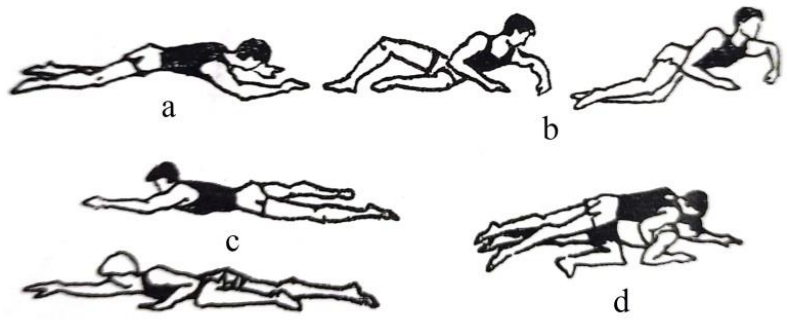
generații (educația corporală, intelectuală, morală, estetică), funcționalitatea educației care vizează activitatea de formare-dezvoltare permanentă a personalității la nivelul structurii acțiunii educaționale, bazată pe corelația dintre obiectul educației. Ele studiază nucleul funcțional-structural al activității de educație bazată pe ansamblu de cunoștințe.	young generations (physical, intellectual, moral, aesthetic education), the functionality of education aimed at the activity of permanent training-development of personality at the level of the structure of educational action, based on the correlation between the object of education. They study the functional-structural core of the educational activity based on the body of knowledge.
Științele psihologice ne învață să cunoaștem omul și ne ajută să-l înțelegem ca personalitate, reacțiile și condițiile sale, modul de viață interioară și manifestări exterioare ale omului ca știință. Omul de știință evită situațiile riscante în ceea ce privește realizarea scopului urmărit de cercetare. Știința capătă relația sau raporturile omului cu lumea materială, obiectivă și concretă a realității fizice. Orice cunoaștere este legată de gândirea umană.	*Psychological sciences* it teaches us to know man and helps us to understand him as a personality, his reactions and conditions, the inner way of life and outer manifestations of man as a science. The scientist avoids risky situations in terms of achieving the research goal. Science acquires the relationship or relations of man with the material, objective and concrete world of physical reality. All knowledge is related to human thought.
Gândirea europeană remarcă nu numai prin *limbajul științific*, ci și prin *tehnicile de gândire* și prin formele acesteia de comunicare.	European thinking notes not only through *scientific language*, but also through *thinking techniques* and through its forms of communication.
Științele aplicate au scop adaptarea cunoștințelor teoretice în vederea obținerii unor efecte-rezultate practice concrete (medicina, anatomia, fiziologia, chimia, kinetoterapia, educația fizică și sportul etc.) cu scop în cazul de față, vindecarea bolilor și stilului de viață sănătos.	**Applied sciences** they aim to adapt theoretical knowledge in order to obtain concrete practical effects-results (medicine, anatomy, physiology, chemistry, physical therapy, physical education and sports, etc.) with the aim, in the present case, of curing diseases and a healthy lifestyle.
Științele sunt rezultatul activității de cunoaștere, de descoperire a adevărului de către ființa umană.	Sciences are the result of the activity of knowledge, of discovering the truth by the human being.
Știința psihopedagogiei sportului	**The science of sport**

definește și analizează modul de realizare a educației sportive și a instruirii la nivelul activităților cu conținut general și specific predominant optimizării performanțelor psihofizice, tehnice, artistice, tactice, teoretice, abilității sportive și competiționale. **Știința psihopedagogiei și biopsihoelectro-magnetice a artei gimnasticii** definește și analizează modul de realizare a educației și instruirii la nivelul energetic al activităților cu conținut general și specific domeniului artei sportiv-artistice predominant esteticii acțiunilor motrice, orientat conform valorilor specifice sănătății psihofizice a gimnastului în baza surselor de informații interrelației biocâmpurilor electromagnetice cu câmpurile electromagnetice exterioare ce pot constitui echilibrul performant al organismului.	**psychopedagogy** defines and analyzes the way to achieve sports education and training at the level of activities with general and specific content predominantly optimizing psychophysical, technical, artistic, tactical, theoretical performances, sports and competitive skills. **The science of psychopedagogy and biopsychoelectro-magnetic of the art of gymnastics** defines and analyzes the way of carrying out education and training at the energy level of activities with general content and specific to the field of sports-artistic art predominantly the aesthetics of motor actions, oriented according to the specific values of the gymnast's psychophysical health based on the sources of information on the interrelationship of electromagnetic biofields with external electromagnetic fields that can constitute the body's performance balance.



Tabagismul – este o intoxicație acută cu nicotină datorată excesului de fumat. Fumul de țigară exercită o acțiune nocivă asupra organismului prin: cresoli, piridine, nicotine (substanțe alcaloide incolore toxice). Intoxicația afectează în primul rând celulele nervoase din creier apoi laringele, respirația, digestia, ochii, sistemul nervos, sistemul cardiovascular. În urma utilizării prelungite și abuzive de tutun, apare toxicitarea, cancerul bronhopulmonar, are influență dăunătoare asupra acțiunii medicamentelor în organism, paralizează musculatura striată, ganglionii vegetativi precum părți ale sistemului nervos central [39, p.211]. **Tact psihopedagogic** (simț) – reprezintă o aptitudine de a judeca rapid și cu finețe o situație dificilă, care determină o comportare corectă în atingerea obiectivelor în măsura în care angajează perfecționarea proiectului pedagogic și stimulează orientarea rapidă a activității în funcție de comportamentul celui educat. *Tactul pedagogic* constă în capacitatea profesorului de a acționa adecvat și simplu în diverse situații ale procesului de predare – învățare. Un profesor	**Smoking** – is an acute nicotine poisoning due to excessive smoking. Cigarette smoke has a harmful effect on the body through: cresols, pyridines, nicotine (toxic colorless alkaloid substances). Intoxication primarily affects the nerve cells in the brain, then the larynx, breathing, digestion, eyes, nervous system, cardiovascular system. Following the prolonged and abusive use of tobacco, toxicity occurs, bronchopulmonary cancer, it has a harmful influence on the action of drugs in the body, it paralyzes the striated muscles, the vegetative ganglia as well as parts of the central nervous system [39, p.211]. **Psychopedagogical tact** (sense) – represents an ability to quickly and finely judge a difficult situation, which determines a correct behavior in achieving the objectives to the extent that it engages the improvement of the pedagogical project and stimulates the quick orientation of the activity according to the behavior of the educated one. *Pedagogical tact* consists in the ability of the teacher to act appropriately and simply in various situations of the teaching-learning process. A tactful teacher explains the

tacticos explică bine lecția, pe interesul subiecților, este binevoitor, calm, simpatic, corect exigent și inteligent.	lesson well, in the interest of the subjects, is kind, calm, sympathetic, fairly exacting and intelligent.
Talent – aptitudine, înclinare înnăscută într-un anumit domeniu, capacitate deosebită care favorizează o activitate creatoare deosebită ce depășește în calitate și în cantitate pe a altora. În anumite cazuri, talentul și aptitudinile ating un nivel excepțional, o capacitate deosebită. În astfel de cazuri se manifestă *geniul*. Talentul apare timpuriu și se exprimă până la 20 ani și că are mare longevitate. Sportivii de performanță sunt înzestrați cu talent, și nu numai, antrenorii, pedagogii, medicii etc. care cunosc temeinic problema în domeniu căruia profesează. Prin talent în domeniu se bucură de o mare faimă, reputație, vestit. De exemplu, participanții la Jocurile Olimpice.	**Talent** – aptitude, innate inclination in a certain field, special ability that favors a special creative activity that surpasses in quality and quantity that of others. In certain cases, talent and skills reach an exceptional level, a special ability. In such cases it manifests itself the *brilliant*. Talent appears early and is expressed up to the age of 20 and that it has great longevity. Performance athletes are gifted with talent, and not only coaches, pedagogues, doctors, etc. who thoroughly know the problem in the field in which they practice. Through talent in the field he enjoys great fame, reputation, well-known. For example, participants in the Olympic Games.
Taxonomie – știința legilor de clasificare. În pedagogie taxonomia reprezintă o modalitate de clasificare sistematică a unor concepte din domeniul educației, realizată pe baza avansării unor criterii teoretice explicite și specifice, operabile la nivelul sistemului și al procesului de învățământ stabilit pe baza unor principii: principiul didactic, psihologic, logic, funcțional-integralist și principiul interpătrunderilor structural-sistemice dintre obiectivele taxonomice ale diferitelor domenii (psihomotor, cognitiv, afectiv, motivațional, caracterial). După Potolea, 1986, „taxonomiile sunt gândite ca scheme elastice (orientative) care se	**Taxonomy** – the science of classification laws. In pedagogy, taxonomy represents a method of systematic classification of some concepts in the field of education, carried out based on the advancement of explicit and specific theoretical criteria, operable at the level of the system and the educational process established on the basis of principles: the didactic, psychological, logical, functional principle - integralist and the principle of structural-systemic interpenetrations between the taxonomic objectives of different fields (psychomotor, cognitive, affective, motivational, character). According to Potolea, 1986, "taxonomies are thought of as elastic

acomodează la structura particulară a obiectelor de învățământ". Taxonomia lui B.S. Bloom domeniului cognitiv constituie: 1. Achiziția cunoștințelor. 2. Înțelegerea (comprehensiunea). 3. Aplicarea. 4. Analiza. 5. Sinteza. 6. Evaluarea. **Târâre** – este forma de deplasare a subiectului în diferite poziții ale corpului cât mai aproape de sol. Exercițiile de târâre sunt un mijloc pentru dezvoltarea fizică multilaterală. Au o influență asupra aparatului locomotor, cardiovascular și circular, contribuind la dezvoltarea îndemânării, forței, vitezei și rezistenței speciale.	(orientative) schemes that accommodate the particular structure of educational objects". Taxonomy of B.S. Bloom's cognitive domain constitutes: 1. Acquisition of knowledge. 2. Understanding (comprehension). 3. Application. 4. Analysis. 5. Synthesis. 6. Evaluation. **Crawling** – is the form of movement of the subject in different positions of the body as close to the ground as possible. Crawling exercises are a means for multi-faceted physical development. They have an influence on the locomotor, cardiovascular and circulatory system, contributing to the development of skill, strength, speed and special endurance.
	
Târâre pe banca de gimnastică	*Crawling on the gym bench*
	
Târâre pe antebrațe și genunchi (a), pe o parte (b), târâre joasă (c), cu partener (d)	*Crawls on forearms and knees (a), on one side (b), low crawl (c), with partner (d)*
Au influența corectivă asupra coloanei vertebrale. Târârile pot fi combinate cu transport de greutăți, aruncare și cu trecere pe sub obstacole. Târârile se clasifică în: înalte (pe palme și tălpi); medie (pe antebrațe și genunchi); joase (pe abdomen, pe spate, costal). Târârile ajută și pentru autoapărare, autosalvare,	They have a corrective influence on the spine. Crawls can be combined with wightlifts, throws and hurdles. Crawling is classified into: high (on palms and soles); medium (on forearms and knees); low (on the abdomen, back, rib). Crawling also helps for self-defense, self-rescue, in

în condiții extremale în caz de traumatism și alte situații neprevăzute. **Tehnologie** – știința metodelor și mijloacelor de prelucrare a materialelor, a organizării factorilor care contribuie la un rezultat urmărit, astfel încât cerințele optimizării să fie satisfăcute în scopul obținerii unui anumit produs. Este o știință psihopedagogică aplicată în diferite contexte, după o serie de procedee, la modul în care sunt făurite activitățile. Tehnologia realizării obiectivelor operaționale în activitățile instructiv-educative și de cercetare științifică se realizează în baza unor categorii de criterii și indicatori specifici de performanță. **Temperament** – componenta principală a personalității care exprimă particularitățile individuale ale oamenilor în ceea ce privește aspectul dinamic al proceselor și însușirilor psihice (de cunoaștere, afective și volitive). Energie vitală, avânt, elan, impetuozitate, voiociune. Caracteristicile temperamentelor sunt stabilite după tipologia pavloviană, fiecărei persoane sunt prezente numeroase variante individuale, influențate de celelalte caracteristici ale personalității, cum sunt aptitudinile și caracterul – colericul, sangvinicul, flegmaticul, melancolicul. Diagnoza temperamentului să fie luat în considerare în activitatea de învățare, de antrenament sportiv, pentru stabilirea unui tratament diferențiat al aceloraşi boli, în cazul unor indivizi cu	extreme conditions in case of trauma and other unforeseen situations. **Technology** – the science of the methods and means of processing materials, the organization of the factors that contribute to a desired result, so that the optimization requirements are satisfied in order to obtain a certain product. It is a psycho-pedagogical science applied in different contexts, according to a series of procedures, to the way in which the activities are carried out. The technology of achieving operational objectives in instructive-educational and scientific research activities is carried out based on certain categories of criteria and specific performance indicators. **Temperament** – the main component of the personality that expresses the individual peculiarities of people in terms of the dynamic aspect of mental processes and attributes (cognitive, affective and volitional). Vital energy, impetus, momentum, impetuosity, liveliness. The characteristics of temperaments are established according to the Pavlovian typology, each person has numerous individual variants, influenced by other personality characteristics, such as aptitudes and character – choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic. The diagnosis of temperament should be taken into account in the activity of learning, sports training, for the establishment of a differentiated treatment of the same diseases, in the case of individuals with different temperaments. L. Corman used the

temperamente diferite L. Corman a utilizat în determinarea tipologică drept criteriu fața umană, fizionomia facială, trăsăturile feței și mimica. Mimica expresivă pune în evidență bogăția interioară, excesiv de vie, atrage atenția asupra unor conflicte și asupra unei emotivități în exces. Există legătură între tipologiile somatopsihice, psihosomatice și biopsihoelectromagnetice, bioritmuri cu frecvență înaltă, medie și joasă, conform ciclului intelectual și fizic. Există corelații între caracteristicile temperamentului, bioritmului și performanțele sportive [15, 29]. **Tempou** – latură a energiei psihice în care se exprimă modul spontan propriu al unor persoane în activitate pe care le efectuează sau în execuția unor acte stratificate cum ar fi mersul, alergarea, exercițiu efectuat în 2, 4, 8 timpi, vorbirea, scrierea. Tempoul de bază reprezintă o anumită viteză de reacție – mai ales în partea executorie a acțiunilor legate de deprinderi și obișnuințe, stil de viață, poate fi stil de antrenament fizic, ritmul mișcărilor. **Tempo, tempouri** – viteza, iuțeala cu care se execută o mișcare, o piesă muzicală, conform conținutului și caracterului ei. Ritm, cadență, de a trăi activ, motric, de a simți expresivitatea moțională a ritmului mișcării (muzical) și de al reproduce cu exactitate. Perceperea tempoului, ritmului ușurează substanțial înțelegerea structurii mișcării sau melodice a unei compoziții muzicale în acompaniament, care însoțește, susține	human face, facial physiognomy, facial features as a criterion in the typological determination and mime. Expressive mimicry highlights inner richness, excessively alive, draws attention to conflicts and excessive emotionality. There is a connection between somatopsychic, psychosomatic and biopsychoelectromagnetic typologies, high, medium and low frequency biorhythms, according to the intellectual and physical cycle. There are correlations between the characteristics of temperament, biorhythm and sports performance [15, 29]. **Tempo** – side of the psychic energy in which the spontaneous way of some people is expressed in the activity they perform or in the execution of stratified acts such as walking, running, exercise performed in 2, 4, 8 times, speaking, writing. The basic tempo represents a certain speed of reaction – especially in the executive part of the actions related to skills and habits, lifestyle, it can be physical training style, the rhythm of movements. **Tempo, tempos** – the speed, the quickness with which a movement, a piece of music is performed, according to its content and character. Rhythm, cadence, to live actively, motorically, to feel the emotional expressiveness of the rhythm of movement (musical) and reproduce it accurately. The perception of tempo, rhythm substantially facilitates the understanding of the movement or melodic structure of a musical composition in accompaniment, which accompanies, supports or

sau completează acțiunile motrice în cadrul lecțiilor de gimnastică și altor discipline în domeniul educației fizice și sportului.	complements motor actions in gymnastics lessons and other disciplines in the field of physical education and sports.
Tensiune psihică – stare de încordare psihică care tinde logic spre destindere. Se caracterizează prin grade variate de intensitate ale activismului psihic (intelectual, afectiv, volutiv) în funcție de forțele opuse, conflictual cu care se confruntă și care zdruncină echilibrul psihic existent la un moment dat (trebuințe, dorințe nesatisfăcute). Tensiune psihică anticipă și este prezentă mai mult sau mai puțin intens în orice activitate pe care o desfășoară persoana: în joc, învățare, muncă, creație; este implicată în orice efort psihic. Are o funcție dinamogenă. Tensiunea psihică este capacitatea de care dispune persoana de a-și intensifica propriile acțiuni, de a se pregăti pentru activitate, de a-și echilibra forțele interne contradictorii.	**Mental tension** - a state of mental tension that logically tends towards relaxation. It is characterized by varying degrees of intensity of psychic activism (intellectual, affective, volitional) depending on the opposing, conflicting forces it faces and which shake the psychic balance existing at a given moment (needs, unsatisfied desires). Mental tension anticipates and is present more or less intensely in any activity that the person carries out: in play, learning, work, creation; is involved in any mental effort. It has a dynamic function. Mental tension is the ability of the person to intensify his own actions, to prepare for the activity, to balance his contradictory internal forces.
Teoria informației – este principala știință ajutătoare a ciberneticii. Prin informație înțelegem ceva ce aduce o cunoștință – un text scris, un mesaj. Mesajul, oral sau scris, ne oferă o cunoștință în măsura în care nu cunoaștem dinainte conținutul său. Teoria informației arată că întâlnim semnale nu numai la sistemele vii, ci în orice sistem cibernetic (cele tehnice). În funcție ce sistemul în care circulă informația, putem avea sisteme emițătoare (care emite unde sonore sau electromagnetice) și sistemul receptor	**Information theory** – is the main auxiliary science of cybernetics. By information we mean something that brings knowledge – a written text, a message. The message, oral or written, gives us a knowledge to the extent that we do not know its content beforehand. Information theory shows that we encounter signals not only in living systems, but in any cybernetic (technical) system. Depending on the system in which the information circulates, we can have emitting systems (which emit sound or electromagnetic waves) and the receiving system (which receives the sound waves through the excitation of

(care primește undele sonore prin excitație a organelor de simț, care vine în contact cu stimulii). Receptorul primește stimul sau semnal. Evident, spre a transmite informația de la emițător la receptor trebuie ca receptorul să înțeleagă semnalele. Rezultă că între emițător și receptor trebuie să fie un traducător care traduce informația în forma în care îl acceptă receptorul. Traducători pot fi ochii, urechea, nasul etc. prin senzații, care codifică informația primită prin glanda pienală a scoarței cerebrale, care are funcție de transformator al undelor informaționale la efectori, având implicații de energie în gândire. Informația echivalează energiei, energia se transformă în informație. Evidențierea interacțiunilor de tip triadic: substanța → câmp → informație descriu existența interacțiunilor cuplate ca izvor, ca sursă pentru interdependențele reciproce, aflate în masa noastră de lucru, reprezentând știința informației. **Terapia cognitivă** explică procesul de formare/dezvoltare a capacităților de cunoaștere, iar modelul de comportament îl descrie. În cazul terapiei cognitive accentul se pune elev/student, pe cunoașterea și explicarea mecanismelor profunde ale procesului învățării, pe determinările sale cauzale oferind răspunsuri la întrebarea *„de ce?”* are loc învățarea. **Terapia comportamentală** implică un proces educativ aparte, ghidat de un	the sense organs, which comes into contact with the stimuli). The receiver receives the stimulus or signal. Obviously, in order to transmit information from the transmitter to the receiver, the receiver must understand the signals. It follows that between the sender and the receiver there must be a translator who translates the information into the form in which the receiver accepts it. Translators can be the eyes, the ear, the nose, etc. through sensations, which encode the information received through the pineal gland of the cerebral cortex, which functions as a transformer of informational waves to effectors, having energy implications in thinking. Information equals energy, energy turns into information. Highlighting triadic interactions: substance → field → information describe the existence of coupled interactions as a source, as a source for mutual interdependencies, located in our work table, representing information science. **Cognitive therapy** it explains the process of formation/development of cognitive capacities, and the behavior model describes it. In the case of cognitive therapy, the focus is on the pupil/student, on knowing and explaining the deep mechanisms of the learning process, on its causal determinations, providing answers to the question *"why* learning takes place. **Behavioral therapy** it involves a special educational process, guided by

specialist de profil, care să elaboreze problema profesionist, care cunoaște psihologia socială în măsură să-l ajute pe subiect să rezolve dificultățile apărute, ce țin de combinarea cunoștințelor, a priceperilor comportamentale și atitudinale.	a specialized specialist, who will elaborate the professional problem, who knows social psychology in a position to help the subject to solve the difficulties that have arisen, related to the combination of knowledge, behavioral and attitudinal skills.
Terapia cognitivă și comportamentală este arta practică de a promova conștient independența instruirii prin utilizarea activităților zilnice și/sau modificând modalitățile la anumite situații de conduită (purtare, comportare);	***Cognitive and behavioral therapy*** it is the practical art of consciously promoting the independence of training by using daily activities and/or changing the ways in certain conduct situations (conduct, behavior);
Terapia cognitivă și comportamentală folosește activități creative pentru creșterea și restaurarea cunoștințelor și stării psihice ale unui elev la nivelul de funcționalitate;	***Cognitive and behavioral therapy*** uses creative activities to increase and restore a student's knowledge and mental state to the level of functioning;
Terapia cognitivă și comportamentală este terapia care ajută elevul să se adapteze de sine stătător la mediul procesului de frânare a cunoștințelor, astfel încât elevul să devină capabil să-și desfășoare activitatea cu demnitate și autorespect;	***Cognitive and behavioral therapy*** is the therapy that helps the student to adapt independently to the environment of the knowledge inhibition process, so that the student becomes able to carry out his activity with dignity and self-respect;
Terapia cognitivă și comportamentală este o activitate care contribuie la independența învățării comportamentale, ce se realizează prin utilizarea unor metode și procedee de cunoaștere selective;	***Cognitive and behavioral therapy*** it is an activity that contributes to the independence of behavioral learning, which is achieved through the use of selective knowledge methods and procedures;
Terapia cognitivă și comportamentală promovează calitatea instruirii și purtării, reînnoind și crescând participarea elevilor la activitățile învățării creative.	***Cognitive and behavioral therapy*** promote the quality of instruction and conduct, renewing and increasing student participation in creative learning activities.
Printre strategiile metodologice ale	Among the methodological strategies

terapiei cognitive și comportamentale se regăsesc: - Discuțiile cu copiii despre viețile lor în afara orelor de curs pentru a le înțelege mai bine propriile emoții, reacțiile și pentru a controla dacă sunt conștienți de opțiunile pe care le au; - Învățarea copiilor cum să își evalueze dialogul comportamental interior și încurajarea lor, să adopte dialogul cu propria persoană, care să ducă la alegeri și atitudini mai bune; - Învățarea copiilor să recunoască senzațiile corporale care sunt rădăcina emoțiilor înainte de a le interpreta și a reacționa la ele; - Potrivirea obiectivelor la vârsta copiilor și la gradul de pregătire funcțională, cognitivă și din punct de vedere al dezvoltării motrice și psihice; - Coordonarea lecțiilor din clasă cu celelalte experiențe ale copiilor prin învățarea părinților cum să sprijine studiul acesta și prin crearea unei culturi emoționale în cadrul activităților extrașcolare; - Viziunea emisiunilor televizate fără caracter violent cu copiii pentru a-i ajuta să empatizeze cu alte persoane și să identifice eventualele greșeli în percepția mesajelor sociale. Vizionarea scenelor și a emisiunilor cu subiecte sportive violente poate induce un grad mai înalt de agresivitate la spectatorii tineri și la adulți; - Scenete și jocuri de rol care le permit copiilor să exploreze situațiile emoționale și să experimenteze noile	of cognitive and behavioral therapy are: - Discussions with children about their lives outside of school hours to better understand their own emotions, reactions and to check if they are aware of the options they have; - Teaching children how to evaluate their inner behavioral dialogue and encouraging them to adopt the dialogue with themselves, which leads to better choices and attitudes; - Teaching children to recognize bodily sensations that are the root of emotions before interpreting and reacting to them; - Matching the objectives to the age of the children and to the degree of functional, cognitive preparation, in terms of motor and mental development; - Coordinating classroom lessons with the children's other experiences by teaching parents how to support this study and by creating an emotional culture within extracurricular activities; - Viewing non-violent TV shows with children to help them empathize with other people and identify possible mistakes in the perception of social messages. Viewing scenes and shows with violent sports topics can induce a higher degree of aggression in young viewers and adults; - Scenes and role-playing games that allow children to explore emotional situations and experience new

strategii [18, p.146-147]. **Terapia ocupațională** este: - o profesie care ajută o persoană cu incapacitate să-și câștige potențialul maxim pentru independență și productivitate în propria viață; - arta practică de a promova independența funcțională prin utilizarea activităților vieții zilnice și/sau modificând echipamentul sau mediul, când este necesar, pentru același scop; - folosește „activități” pentru creșterea restaurării stării fizice și psihice ale unei persoane la nivelul funcțional necesar vieții cotidiene; - este terapia care ajută o persoană să se adapteze mediului sau adaptează mediul unei persoane astfel încât aceasta să devină capabilă să-și desfășoare viața cu demnitate și autorespect; - o profesie pentru sănătate care contribuie la independența fizică și emoțională ca și la starea de bine a individului ce se realizează prin utilizarea unor activități selectate; - terapia ocupațională promovează calitatea vieții restaurând, reîntărind și crescând participarea indivizilor la activitățile necesare vieții. **Terapia ocupațională** este în fond o *„terapie funcțională”* urmărind să aducă pacientul la cel mai înalt nivel funcțional posibil pentru toate activitățile vieții lui încât *„să facă”* ce ar trebui *„cu ce poate”* [38, p.470-472]. ***Terapia prin muncă*** este ergoterapia. Ergonomia este disciplina care se ocupă cu studiul condițiilor de muncă în	strategies [18, p.146-147]. **Occupational therapy** is: - a profession that helps a person with a disability to achieve their maximum potential for independence and productivity in their own life; - the practical art of promoting functional independence by using activities of daily living and/or modifying equipment or environment, when necessary, for the same purpose; - uses "activities" to increase the restoration of a person's physical and mental state to the functional level necessary for daily life; - is the therapy that helps a person to adapt to the environment or adapts the environment of a person so that he becomes able to lead his life with dignity and self-respect; - a health profession that contributes to physical and emotional independence as well as to the well-being of the individual, which is achieved through the use of selected activities; - occupational therapy promotes the quality of life by restoring, strengthening and increasing the participation of individuals in the activities necessary for life. **Occupational therapy** is basically a *"functional therapy"* aiming to bring the patient to the highest possible functional level for all his life activities so that *"to do* what should *"with what he can"*. [38, p.470-472]. ***Occupational therapy*** is occupational therapy. Ergonomics is the discipline that deals with the study of working

vederea realizării unei adaptări optime a omului la acestea.	conditions in order to achieve optimal human adaptation to them.
Pierderea capacității de muncă are urmări negative importante, cum ar fi: - schimbarea stilului de viață; - introducerea senzației de dependență care conduce la depresie; scăderea resurselor energetice ale organismului și, corespunzător, a celor economice; - dezadaptare socială, izolare; - stimei proprii etc.	Losing the ability to work has important negative consequences, such as: - changing the lifestyle; - the introduction of the feeling of dependence that leads to depression; decrease in the body's energy resources and, correspondingly, the economic ones; - social maladjustment, isolation; - self-esteem, etc.
Activitățile de muncă utilizate ca modalități terapeutice fac parte din activitățile esențiale ale terapiei ocupaționale. Obiectivele terapiei constau în pregătirea pacientului pentru întoarcerea la vechea muncă avută sau la o muncă asemănătoare, dar modificată în unele elemente. Poate fi și o reprofesionalizare (altă muncă).	Work activities used as therapeutic modalities are part of the essential activities of occupational therapy. The goals of the therapy consist in preparing the patient to return to the old work he had or to a similar work, but modified in some elements. It can also be a reprofessionalization (another job).
Programul de recuperare parcurge următoarele etape:	The recovery program passes through the following stages:
1. Analiza muncii, a locului de muncă: poziție, manevre, urcat-coborât scări, împins-tras-ridicat obiecte. Condițiile senzoriale: vedere-auz-miros, ca și cele psihologice: capacitatea de acomodare la mediul de muncă; factorii de risc locali (efort, frig, poluare, postură, zgomot etc.).	1. Analysis of work, of the workplace: position, maneuvers, going up-down stairs, pushing-pulling-lifting objects. The sensory conditions: sight-hearing-smell, as well as the psychological ones: the ability to adapt to the work environment; local risk factors (exertion, cold, pollution, posture, noise, etc.).
2. Stabilirea *toleranței la muncă*: fizică, cognitivă, psihică. Evaluarea toleranței la muncă: - starea aparatului musculo-scheletal; - starea aparatului cardiovascular, respirator; - starea cognitivă, comportamentală și de atitudine; - capacitatea funcțională de muncă; - starea vocațională; - vârsta,	2. Establishment *work tolerance*: physical, cognitive, psychological. Assessment of work tolerance: - the state of the musculoskeletal system; - the state of the cardiovascular and respiratory system; - cognitive, behavioral and attitudinal state; - functional work capacity; - vocational status; - age, cultural level,

nivelul cultural, motivație etc. 3. Elaborarea planului individual de recuperare de către terapeut. 4. Implementarea planului individual bazat pe terapia ocupațională, legat de activitățile obișnuite ale omului: - de autoîngrijire, - de mobilitate, - de comunicare și de manipulare, a mânui un obiect [38, p.493-503]. **Terapia ocupațională în școli** se focalizează pe acele abilități necesare vieții de elev permițând un acces cât mai complet elevilor în mediul de învățământ la capacitatea fizică și psihică. **Terapia prin muzică.** Muzica are, calitatea unică și esențială de a determina răspunsuri emoționale, fizice, sociale și spirituale. Prin muzică mintea și corpul își desăvârșește unitatea. Efectele muzicii asupra omului sunt bine cunoscute, ele raportându-se la toată complexitatea umană. Astfel: - *Efectele fizice* se concretizează fie în relaxare generală, scădere de tonus muscular, fie din contra în promovare de mișcări ritmice ale corpului întreg sau ale segmentelor corpului. - *Efectele psihologice* prin influențarea „dispoziției” individului care poate deveni mai alert, gata de acțiune sau din contra mai liniștit, apatie. - *Efectele cognitive* se concretizează prin creșterea capacității intelectuale, creșterea memoriei, ameliorarea concentrației. - *Efectele sociale* se manifestă prin modificări ale comportamentului social.	motivation, etc. 3. Elaboration of the individual recovery plan by the therapist. 4. Implementation of the individual plan based on occupational therapy, related to the usual human activities: - self-care, - mobility, - communication and manipulation, handling an object [38, p.493-503]. **Occupational therapy in schools** it focuses on those skills necessary for student life, allowing students in the educational environment the most complete access to physical and mental capacity. **Music therapy.** Music has the unique and essential quality of eliciting emotional, physical, social and spiritual responses. Through music mind and body complete their unity. The effects of music on man are well known, they relate to all human complexity. Thus: - *Physical effects* it manifests either in general relaxation, decrease in muscle tone, or on the contrary in promotion of rhythmic movements of the whole body or body segments. - *Psychological effects* by influencing the "mood" of the individual who can become more alert, ready for action or, on the contrary, quieter, apathetic. - *Cognitive effects* it is realized by increasing intellectual capacity, increasing memory, improving concentration. - *Social effects* it manifests itself through changes in social behavior.

Terapia ocupațională utilizează muzica urmărind câteva obiective – cheie: - pentru creșterea schemelor ritmice de mișcare sau pentru promovarea mișcărilor la deficienții motori; - pentru realizarea despasticizării, a decontractării; - pentru relaxarea generală psiho-somatică; - pentru socializarea individului în cadrul grupului de lucru; - pentru ameliorarea tulburărilor cognitive (ex. ameliorarea memoriei); - pentru reechilibrare psihică prin scăderea anxietății sau depresiei [38, p.505-506]. Terapia prin muzică este acceptată, însă are nevoie încă de cercetări științifice serioase, de o practică mai răspândită și de cursuri de instruire și documentație necesară.	Occupational therapy uses music following several key objectives: - to increase the rhythmic schemes of movement or to promote movements in motor deficiencies; - for achieving despasticity, decontracting; - for general psycho-somatic relaxation; - for the socialization of the individual within the work group; - to improve cognitive disorders (e.g. improving memory); - for mental rebalancing by reducing anxiety or depression [38, p.505-506]. Music therapy is accepted, but still needs serious scientific research, more widespread practice, and necessary training and documentation.
Terapii duhovnicești – rugăciunile dezvăluie secretele luminii omenești și le dă pe față starea psihologică și care în același timp pune înainte în mod deschis realitatea lucrurilor nevăzute, spirituale prin desăvârșirea și rezolvarea problemelor psihice, sănătății fizice și spirituale. Spiritul este o energie divină, pe care omul o primește de la Dumnezeu, din Spațiul Cosmic. Omul cu suflet curat, are și un corp informațional puternic dezvoltat în concepția idealului educațional integrator. *Educația creștină* este o componentă a sistemului educațional, comparabilă cu educația intelectuală, morală, spirituală, estetică, fizică,	**Spiritual therapies** – prayers reveal the secrets of human light and reveal their psychological state and at the same time openly bring forward the reality of unseen, spiritual things by perfecting and solving mental, physical and spiritual health problems. Spirit is a divine energy, which man receives from God, from Cosmic Space. The man with a pure soul also has a strong informational body developed in the conception of the integrative educational ideal. *Christian education* it is a component of the educational system, comparable to intellectual, moral, spiritual, aesthetic, physical, artistic, literary,

artistică, literară, muzicală etc. Terapia duhovnicească trebuie practicată în toate treptele sistemului de învățământ și declarată dominantă a învățământului.	musical, etc. education. Spiritual therapy must be practiced at all levels of the education system and declared dominant in education.
Rugăciune la intrare în clasă Doamne, Doamne, ceresc Tată Noi pe Tine Te rugăm Luminează-a noastră minte Lucruri bune să-nvățăm. Că Tu ești Stăpânul lumii Și al nostru Tată ești Și pe toate cele bune Numai Tu le împlinești. Amin.	***Prayer at the entrance to the classroom*** Lord/My God, Lord/MyGod, my heavenly Father We are begging you Enlighten our minds Good things to learn. Cause You are the Lord of the world And you are our Father And on all the good ones Only You accomplish them. Amen.
Rugăciune la ieșire din clasă Toți, din suflet, cu plăcere, Doamne, azi îți mulțumim, Că ne-ai dăruit putere Buni și silitori să fim. Dă-ne și de azi-nainte Ajutorul Tău, Preasfințite, Să-nvățăm cu drag mereu Și să ne ferim de rău. Amin. [Cartea de rugăciuni. Binecuvântarea Prea Sfântului Calinic Episcopul Argeșului. Ed. a IV-a Argeș, 1997, p.47].	***Prayer at the end of the class*** All, from the heart, with pleasure, Lord, today we thank you, That you gave us strength Let's be good and forceful. Give us from today too Your help, Your Holiness, Let's always learn with love And let us beware of evil. Amen. [Prayer book. The blessing of the Most Saint Calinic, the Bishop of Arges. 4th Ed. Arges, 1997, p.47].
Terapia este forma de tratament care folosește activități și metode specifice, pentru a dezvolta, ameliora sau reface capacitatea de a desfășura activitățile necesare vieții individului, de a compensa disfuncții și de a diminua deficiențe psihofizice prin diverse terapii: - terapia psihologică;	**Therapy** is the form of treatment that uses specific activities and methods, to develop, improve or restore the ability to carry out the activities necessary for the individual's life, to compensate for dysfunctions and to reduce psychophysical deficiencies through various therapies: - psychological therapy;

- terapia prin energie; - terapia biorezonanță; - terapia câmpului gândirii; - terapia prin exerciții energetice; - terapia coregrafică; - dans terapia; - ergoterapia (sau TO) – terapia prin muncă; - autopsihoterapia; - terapie funcțională; - art-terapie – terapie prin artă; - lidoterapie – terapie prin joc; - terapia logopedică – recuperarea tulburărilor de limbaj; - kinetoterapie – terapie prin mișcare, pot fi profilactice (de prevenire), curative și de recuperare.	- energy therapy; - bioresonance therapy; - thought field therapy; - therapy through energetic exercises; - choreographic therapy; - dance therapy; - ergotherapy (or TO) – work therapy; - selfpsychotherapy; - functional therapy; - art therapy – therapy through art; - lidotherapy - play therapy; - speech therapy – recovery of language disorders; - kinetotherapy – movement therapy, they can be prophylactic (preventive), curative and recovery.
Terminologie – totalitatea termenilor de specialitate folosiți într-o disciplină sau într-o ramură de activitate. Termenii se clasifică în categorii: 1. *Termeni separați* – atârnat, sprijin, urcare, coborâre, cățărare, mers etc. (un cuvânt); 2. *Termeni bimembri* – rostogolire înainte, atârnat îndoit, rulare înapoi, atârnat extens, sprijin culcat etc. (două cuvinte); 3. *Termeni trimembri* – stând pe omoplați, stând pe mâni; atârnat în echer, urcare prin îndreptare etc. (trei cuvinte); 4. *Termeni tetramembri* – balans peste cu dreptul, rostogolire înainte în așezat, coborâre la balans înapoi etc. (patru cuvinte); 5. *Termeni polimembri* – uracare prin îndreptare în sprijin, balans înapoi în	**Terminology** – all the specialized terms used in a discipline or branch of activity. The terms are classified into categories: 1. *Separate terms* – hanging, supporting, climbing, descending, pull-up, walking, etc. (a word); 2. *Binomial terms* – forward roll, bent hang, backward roll, extended hang, lying support, etc. (two words); 3. *Three member terms* – sitting on the shoulder blades, sitting on the hands; hanging in square, climbing by straightening, etc. (three words); 4. *Tetramember terms* – overhand swing, forward roll into sitting, back swing descending, etc. (four words); 5. *Polymember terms* – climbing by straightening in support, swing back

atârnat extens etc. (cinci cuvinte).	in extended hanging, etc. (five words).
Termoreglare. Mecanism fiziologic controlat de un centru nervos situat în hipotalamus, prin care temperatura corpului este menținută constantă, indiferent de variațiile temperaturii mediului ambiant. Hipotalamus este formație cenușie a creierului, care corespunde părții inferioare a encefalului, având rol important în reglarea superioară a funcțiilor vegetative ale organismului, centri vegetativi în scoarța cerebrală. Mai ales diencefalul și în special hipotalamusul reprezintă o zonă foarte importantă de coordonare a diferitor funcții simpatice și parasimpatice. Aici există centrii termoreglării, ai metabolismului apei, sărurilor, glucidelor și lipidelor.	**Thermoregulation.** Physiological mechanism controlled by a nerve center located in the hypothalamus, by which the body temperature is kept constant, regardless of variations in the temperature of the surrounding environment. The hypothalamus is a gray formation of the brain, which corresponds to the lower part of the brain, having an important role in the higher regulation of the body's vegetative functions, vegetative centers in the cerebral cortex. Especially the diencephalon and especially the hypothalamus represent a very important coordination area of different sympathetic and parasympathetic functions. Here there are centers of thermoregulation, water, salt, carbohydrate and lipid metabolism.
Test – probă prin care se examinează și se apreciază unele aptitudini intelectuale, psihice, fizice ale unei persoane. Este un instrument de diagnosticare de caracteristici psihice și funcționale, pentru a măsură progresele sau dificultățile din activitatea de învățare. Obiectivele testelor vizează măsurarea cunoștințelor și a capacităților fundamentale proiectate în programele școlare angajate în cunoașterea fondului informațional – formativ dobândit de elev/student în cadrul activității didactice. Testele se pot clasifica și utiliza și în domeniul orientării și selecției profesionale ce exprimă cerințe de criteriu – gradul de extindere și profunzime a informației pe care o	**Test** – a test through which some intellectual, mental and physical abilities of a person are examined and appreciated. It is a diagnostic tool of psychological and functional characteristics, to measure progress or difficulties in the learning activity. The objectives of the tests aim to measure the knowledge and fundamental capacities designed in the school programs engaged in knowing the informational-formative background acquired by the pupil/student in the didactic activity. The tests can also be classified and used in the field of professional orientation and selection that express criterion requirements - the degree of

solicită testul. Unele teste individuale pot fi modificate și simplificate astfel încât să devină aplicabile unui grup de subiecți în același timp. La metodele de grup se recurge atunci când este necesar ca un mare număr de persoane să fie testate în timp relativ scurt. În domeniul educației fizice evaluarea formativă poate fi prin teste practice, să demonstreze aptitudinile tehnice ale exercițiului și să testeze echilibrul în ortostatism static prin folosirea testului Romberg, alte teste de evaluare conform sistemului național școlar de evaluare. **Tetania** – este o insuficiență paratirodiană. Este un sindrom datorită scăderii calciului din umorile organismului. Se manifestă prin contracturi ale mușchilor, tresăriri și contracții involuntare, convulsii, asfixie prin spasm laringian etc. La bază se află o stare latentă de hiperexcitabilitate a mușchilor și a nervilor. Durează de la câteva minute la o oră. Se întâlnește în insuficiența paratirodiană, hipovitaminoza D, tulburări grave gastrointestinale [39, p.459]. **Tipologie** – domeniu al psihologiei personalității și al psihologiei diferențiale ce clasifică oamenii în categorii cu trăsături relativ asemănătoare folosind optica bio-naturalistă de clasificare. Se bazează pe observația că personalitatea umană se structurează în jurul unor caracteristici dominante sau centrale, structurate în formula genetică, dar influențată și de	extension and depth of the information that the test requires. Some individual tests can be modified and simplified so that they become applicable to a group of subjects at the same time. Group methods are used when it is necessary for a large number of people to be tested in a relatively short time. In the field of physical education, the formative evaluation can be through practical tests, to demonstrate the technical skills of the exercise and to test the balance in static orthostatism by using the Romberg test, other evaluation tests according to the national school evaluation system. **Tetany** – is a parathyroid insufficiency. It is a syndrome due to the decrease of calcium in the humors of the body. It manifests itself through muscle contractions, jerks and involuntary contractions, convulsions, asphyxiation through laryngeal spasm, etc. At the base is a latent state of hyperexcitability of the muscles and nerves. It lasts from a few minutes to an hour. It is found in parathyroid insufficiency, hypovitaminosis D, serious gastrointestinal disorders [39, p.459]. **Typology** - field of personality psychology and differential psychology that classifies people in categories with relatively similar traits using the bio-naturalistic classification lens. It is based on the observation that human personality is structured around dominant or central characteristics, structured in the genetic formula, but also influenced

factori de mediu. *Prin tipologie* se înțelege totalitatea caracterelor morfologice, funcționale și psihice care definesc anumite grupe umane. Această împărțire după trei grupe de caractere este de natură didactică, omul fiind un tot unitar, ceea ce explică limitele acestei viziuni. Toate tipurile constituționale se regăsesc în diverse grupe de populație, dar populația în care intervin este diferită de la o rasă (subrasă) la alta sau de la o populație la alta (Eliade Mircea, 1969. Universitatea din Chicago). Foarte stabilă la influența mediului înconjurător este dezvoltarea țesuturilor moi. Sub influența unei alimentații intensive și a exercițiilor fizice se dezvoltă fibrele musculare, iar țesuturile adipoase suferă variații diferite în funcție de acești factori, pe tot parcursul vieții. Dacă analizăm cele trei tipuri de constituție (*gras, zvelt, atletic*) rezultă că fiecare reacționează altfel la o alimentație intensivă, influențând și factorii psihologiei care adâncește reacția. *Tipul atletic* este activ, acțiunea intensificând și întărind dezvoltarea mușchilor. *Tipul gras* poate să-și mărească masa țesutului adipos, devenind din ce în ce mai greu, refuzând efortul. *Individul zvelt*, sub influența unei alimentații intensive și a exercițiilor fizice, va câștiga puțin în greutate, având puține fibre musculare și puține celule adipoase. Varietatea tipologică are consecințe asupra comportamentului, randamentului muncii, rezistenței,	by environmental factors. *By typology* it means the totality of the morphological, functional and psychological characteristics that define certain human groups. This division according to three groups of characters is didactic in nature, man being a unitary whole, which explains the limits of this vision. All constitutional types are found in various population groups, but the population in which they intervene is different from one race (subrace) to another or from one population to another (Eliade Mircea, 1969. University of Chicago). Very stable to the influence of the environment is the development of soft tissues. Under the influence of intensive nutrition and physical exercise, muscle fibers develop, and adipose tissues undergo different variations depending on these factors, throughout life. If we analyze the three types of constitution (*fat, slim, athletic*) shows that everyone reacts differently to an intensive diet, also influencing the psychological factors that deepen the reaction. *The athletic type* it is active, the action intensifying and strengthening muscle development. *The fat type* can increase his adipose tissue mass, becoming heavier and heavier, refusing effort. *The slender type*, under the influence of intensive nutrition and exercise, will gain little weight, having few muscle fibers and few fat cells. The typological variety has consequences on behavior, work performance, resistance,

predispoziției la boli etc., se poate vorbi de înclinații și sensibilități diferite, numindu-se tipologii somatice, endocrine, temperamentele etc. Hipocrate a fost primul constituționalist care a dat existența a patru tipologii temperamentale: *sanguin-activ*, senin cu reacții vii; *coleric-exploziv*, excitabil; *melancolic-apatic*, cu mobilitate redusă; *flegmatic-echilibrat*, puțin excitabil. În domeniul construcției corpului, acesta deosebea două tipuri extreme: *cu construcție zveltă* și *cu construcție masivă*.	predisposition to diseases, etc., we can talk about different inclinations and sensitivities, called somatic, endocrine typologies, temperaments, etc. Hippocrates was the first constitutionalist to give the existence of four temperament typologies: *blood-active*, serene with vivid reactions; *choleric-explosive*, excitable; *melancholic-apathetic*, with reduced mobility; *phlegmatic-balanced*, a little excitable. In the field of body construction, he distinguished two extreme types: *with a slim build* and *with massive build*.
Secolul al XIX-lea aduce un suflu nou în dezvoltarea științelor naturale și a interesului față de om, dezvoltându-se antropologica, care se ocupă de tipologiile constituționale în cadrul unor școli diferite.	The 19th century brings a new breath in the development of natural sciences and interest in man, developing anthropology, which deals with constitutional typologies within different schools.
1. *Școala constituțională italiană* – A. de Giovani și G.Viola.	1. *The Italian Constitutional School* – A. de Giovani and G.Viola.
Tipologia după tonusul corporal și după proporții, patru grupe:	Typology according to body tone and proportions, four groups:
- longilini – stenici – tonici;	- longilin – sthenics – tonics;
- longilini – hipostenici – hipotonici;	- longilin – hyposthenic – hypotonic;
- brevilini – stenici – tonici;	- brevilin – sthenics – tonics;
- brevilini – hipotonici.	- brevilin – hypotonic.
2. *Școala franceză – Claude Sigaud:*	2. *French School – Claude Sigaud:*
- muscular; puternică dezvoltare;	- muscular; strong development;
- respirator, preponderența părții superioare a cutiei toracice;	- respiratory, the preponderance of the upper part of the chest;
- digestiv, abdomen mare, linia taliei ușor concentrată, umerii înguști, fața în forma de triunghi, cu maxilarele puternic dezvoltate, gâtul gros și scurt;	- digestive, large abdomen, slightly concentrated waistline, narrow shoulders, triangle-shaped face, with strongly developed jaws, thick and short neck;
- cerebral – nervos, cap mare, partea	- cerebral - nervous, large head, the lower part of the face is poorly

inferioară a feței slab dezvoltată, constituția generală zveltă, delicată, trunchiul și bazinul înguste, extremitățile relativ lungi. 3. *Șoala germană – Ernest Kretschmer:* - tipul picnic; - tipul leptosom; - tipul atletic. 4. *Școala americană – W.H.Sheldon –* se bazează pe trei forțe embionare. Ființele umane se pot raporta la trei tipuri extreme: endomorf (tipul visceral), mezomorf (tipul cu sistem osteomuscular și cardiovascular bine dezvoltat), estomorf (tipul zvelt cu sistem nervos dezvoltat, sensibil). După Sheldon temperamentul este amestecul a trei componente primare. 5. *Școala rusească – Bunck și Pavlov:* - *colericul* – tendință de nestăpânire de sine, impulsivitate, agitație, nerăbdare, explozivitate emoțională, depresie etc.; - *sanguinul* – rapiditate, voiociune, calm, intensitate a emoțiilor și a. - *flegmaticul* – calmul, lentoarea, slaba reactivitate efectivă, durabilitatea sentimentelor, refuzul schimbărilor etc.; - *melancolicul* – temperament hipotonic, redusă capacitatea de lucru în condiții de suprasolicitare etc. Pavlov a completat tipologia temperamentelor după specificul activității nervoase superioare: - *tipul artistic* – prin imagini intuitiv-concrete; - *tipul mediu* – egalitate a celor două sisteme de semnalizare;	developed, the general constitution is slender, delicate, the trunk and pelvis are narrow, the extremities are relatively long. 3. *The German School – Ernest Kretschmer:* - picnic type; - leptosom type; - the athletic type. 4. *American School – W.H.Sheldon –* is based on three embryonic forces. Human beings can be related to three extreme types: endomorph (visceral type), mesomorph (type with well-developed osteomuscular and cardiovascular system), estomorph (slender type with developed, sensitive nervous system). According to Sheldon temperament is the mixture of three primary components. 5. *Russian School – Bunck and Pavlov:* - *choleric* - tendency to lack self-control, impulsivity, agitation, impatience, emotional explosiveness, depression, etc.; - *sanguine* - speed, liveliness, calmness, intensity of emotions etc. - *phlegmatic* - calmness, slowness, weak effective reactivity, durability of feelings, refusal of changes, etc.; - *melancholic* - hypotonic temperament, reduced work capacity in conditions of overload, etc. Pavlov completed the typology of temperaments according to the specifics of higher nervous activity: - *the artistic type* – through intuitive-concrete images; - *the mean type*– equality of the two signaling systems;

- *tipul gânditor* – reflectarea realității prin legături de tip logic. 6. *Şcoala românească – I.C.Parhon şi Şt.M.Milcu.* Apariția unei hipo- sau hipersecreții endocrine dă corpului o formă caracteristică. Se formează astfel tipuri hipi- și hipertiroidiene, hipo- și hiperfizare, hipo- și hipergonadale, hipo- și hiper-corticosuprarenale, - *tipul hipertirodian* – se caracterizează prin predominanța valorilor de lungime asupra celor de lățime; - *tipul hipotirodian* – este brevilin (membre scurte și groase), cu talpa scurtă, deseori sub media populației etc. - *tipul hiperhipofizor* – indivizii sunt înalți, cu membrele relativ mai mari decât trunchiul. Părțile distale, mâinile, picioarele și fața sunt masive etc. - *tipul hipohipofizare* – se caracterizează printr-o dezvoltare somatică insuficientă și deseori printr-o adipozitate exagerată. - *tipul hipergonadic* – apariția pricoce a pubertății. Femeile au bazinul relativ lung, sânii sunt însă mici. - *tipul hipogonadic* – talia peste medie și prin dezvoltarea moderată a caracterelor sexuale. Craniul și fața au diametre mici etc. - *tipul hipercorticosuprarenal* – are un corp masiv, cu musculatura dezvoltată și hiperthricoză (păr în urechi) abundentă. - *tipul hipocorticosuprarenal* – este înalt și slab, cu musculatura slabă. Există alte tipuri, care pot să meargă	- *the thinking type* – reflecting reality through logical connections. 6. *The Romanian School – I.C.Parhon and St.M.Milcu.* The appearance of an endocrine hypo- or hypersecretion gives the body a characteristic shape. Thus hypo- and hyperthyroid, hypo- and hyperphyseal, hypo- and hypergonadal, hypo- and hyper-adrenal types are formed. - *hyperthyroid type* – it is characterized by the predominance of length values over width values; - *hypothyroid type* – is brevilin (short and thick limbs), with a short sole, often below the population average, etc. - *hyperpituitary type* – individuals are tall, with limbs relatively larger than the trunk. The distal parts, hands, feet and face are massive, etc. - *hypohypophysis type* – it is characterized by insufficient somatic development and often by exaggerated adiposity. - *hypergonadal type* - the early onset of puberty. Women have a relatively long pelvis, but their breasts are small. - *hypogonadal type* – above average waist and moderate development of sexual characters. The skull and face have small diameters, etc. - *hypercorticosuprenal type* - has a massive body, with developed muscles and abundant hypertrichosis (ear hair). - *hypocortico-adrenal type* – is tall and thin, with weak muscles. There are other types, which can sometimes go as far as the

uneori până la dezvoltarea unei forme aeromegaloide (dezvoltare exagerată a capului și a membrelor) [29, p.182-189]. **Tipologia formelor de organizare a procesului didactic** Procesul didactic poate satisface înclinațiile și interesele elevilor/studenților pentru anumite obiecte de învățământ și pentru anumite tipuri de activități didactice. 1. *După ponderea activității:* 1.1. Activități frontale. 1.2. Activități grupale. 1.3. Activități individuale. 2. *După ponderea categoriei de metode didactice:* 2.1. Activități care au la bază metode de comunicare. 2.2. Activități care au la bază metode de cercetare. 2.3. Activități care au la bază metode experimentale. 2.4. Activități care au la bază metode aplicative. 3. *După locul de desfășurare:* 3.1. Activități organizate în mediul școlar. 3.2. Activități organizate în mediul extrașcolar/activități conexe. 4. *După mediul în care se desfășoară activitățile erxtrașcolare* pot fi parașcolare și perișcolare. 5. *În funcție de criteriul școlar*, poate fi curriculum la decizia școlii. 6. *După momentul sau etapa procesului de învățământ în care se desfășoară activitățile:*	development of an aeromegaloid form (exaggerated development of the head and limbs) [29, p.182-189]. **Typology of organizing forms of the didactic process** The didactic process can satisfy the callings and interests of pupils/students for certain educational subjects and for certain types of didactic activities. 1. *By activity average:* 1.1. Front activities. 1.2. Group activities. 1.3. Individual activities. 2. *According to the average of the didactic methods category:* 2.1. Activities based on communication methods. 2.2. Activities based on research methods. 2.3. Activities based on experimental methods. 2.4. Activities based on applied methods. 3. *By venue:* 3.1. Activities organized in the school environment. 3.2. Activities organized in the extracurricular environment/related activities. 4. *According to the environment in which extracurricular activities are carried out* they can be para-school and peri-school. 5. *Depending on the school criterion*, can be curriculum at the school's decision. 6. *According to the moment or stage of the educational process in which the activities are carried out:*

6.1. Activități introductive. 6.2. Activități desfășurate în procesul studierii capitolului sau temei. 6.3. Activități finale/de încheiere. 7. *Activități organizate după categoria de educație căreia îi corespund:* 7.1. Activități educative formale. 7.2. Activități educative neformale, 7.3. Activități informale cu valențe educative [32, p.304-307]. **Tipuri umane de cunoaștere reprezintă:** 1. Tipul uman dominant de spiritul critic-rațional – este înclinat către cunoașterea materialului, fiind concret, obiectiv-material și determinat, corespunde naturii sale. 2. Tipul uman dominant de spiritul meditativ-sensibil – este înclinat, spre cunoașterea supranaturalului, a ceea ce este dincolo de concret, de subiectivitatea extensivă care scapă determinări fizice, corespunzător cu natura sa, predominată emoțional-sensibil și imaginativ [17, p.125]. **Tipurile de personalitate a omului de știință** – omul de știință, cercetător, se deosebește de ceilalți prin prezența unor trăsături sufletești și morale caracteristice care reprezintă calitățile: - entuziasmul și perseverența; - originalitatea; - inteligența; - calitățile etice; - contactul cu natura, cu realitatea fizică; - contactul cu oamenii; - curiozitatea; - neliniștea și interogația, teama și	6.1. Introductory activities. 6.2. Activities carried out in the process of studying the chapter or theme. 6.3. Final/closing activities. 7. *Activities organized according to the category of education to which they correspond:* 7.1. Formal educational activities. 7.2. Informal educational activities, 7.3. Informal activities with educational value [32, p.304-307]. **Human types of knowledge are:** 1. The human type dominated by the critical-rational spirit - is inclined towards knowledge of the material, being concrete, objective-material and determined, corresponds to its nature. 2. The human type dominated by the meditative-sensitive spirit - is inclined, towards the knowledge of the supernatural, of what is beyond the concrete, by the extensive subjectivity that escapes physical determinations, corresponding to its nature, predominated emotionally-sensitive and imaginative [17, p. 125]. **Personality types of the scientist** - the scientist, researcher, differs from the others by the presence of characteristic soul and moral traits that represent the qualities: - enthusiasm and perseverance; - originality; - intelligence; - ethical qualities; - contact with nature, with physical reality; - contact with people; - curiosity; - restlessness and questioning, fear

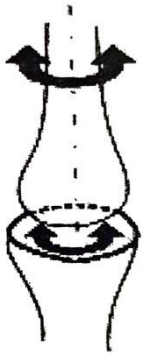
îndoiala, toate constituind o anumită stare de tensiune intelectuală; - nevoia de a răspunde prin descoperiri științifice. H.Selye oferă „schița unui tip de personalitate” caracteristică pentru omul de știință, savantul descoperitor sau cercetător: 1. Omul activ. 2. Gânditorii. 3. Emoționalii. 4. Tipurile ideale. 1. Tipurile de cercetători orientați către viitor, cu caracter deschis, proiectiv, sunt reprezentanți prin „oameni activi”. În această categorie tipologică intră următorii: - colecționarul de fapte; - născocitorul. 2. Tipurile de cercetători orientați spre trecut, cu un caracter închis, sunt reprezentanți prin „gânditorii introvertiți”. În această categorie tipologică sunt incluși următorii: - colecționarul de fapte; - analistul; - sinteticul; - șoarecele de bibliotecă – poate acumula conștiințe enciclopedice. 3. Tipurile de cercetători dominați de forțele pulsionate ale inconștientului sunt caracterizați printr-un caracter practic de factură pulsional – emoțională. În această categorie sunt incluse următoarele tipuri de cercetători care sunt reprezentate prin „emotivitate” și „impulsivitate” ca trăsături specifice:	and doubt, all constituting a certain state of intellectual tension; - the need to respond through scientific discoveries. H.Selye offers the characteristic "outline of a personality type" for the scientist, the discoverer or researcher: 1. The active man. 2. The thinkers. 3. The emotional ones. 4. Ideal types. 1. Future-oriented, open-minded, projective types of researchers are represented by "active people". This typological category includes the following: - the fact collector; - the inventor. 2. Types of researchers oriented to the past, with a closed character, are represented by "introverted thinkers". The following are included in this typological category: - the fact collector; - the analyst; - the synthetic; - the bookworm - can accumulate encyclopedic knowledge. 3. The types of researchers dominated by the pulsating forces of the unconscious are characterized by a practicality of pulsing-emotional nature. Included in this category are the following types of researchers who are represented by "emotionality" and "impulsivity" as specific traits:

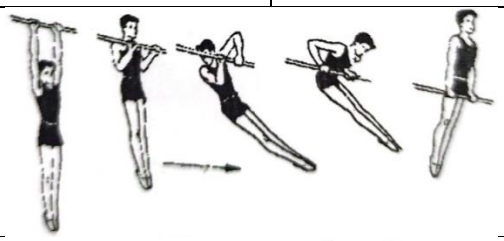
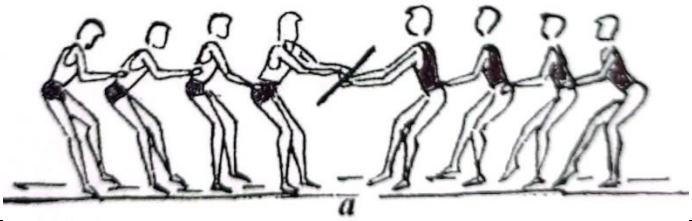
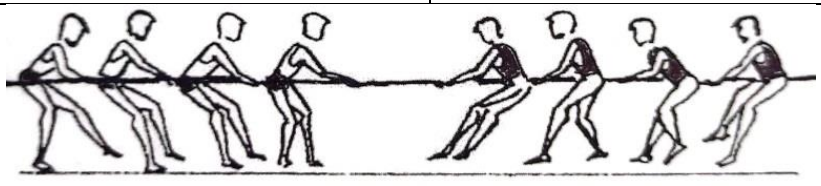
- marele patron; - veșnicul grăbit; - inimă rece; - femeia seacă de laborator; - narcisicul – tipul egocentric, interesat de sine; - mimoza: cel care reacționează la evenimentele externe etc. 4. Tipurile de cercetători dominați de forțele și valorile morale ale Supra-Eului au o pronunțată notă de idealism, fiind tipuri idealiste, de factură teoretică: - vânătorul de faimă; - sfântul sau pseudosfântul; - perfectul sau perfecționistul; - personajele de savanți de tipul lui Faust. Fiecare tip sau grup de cercetători aparține unei „școli” sau a unui anumit „curent de idei”, „fiecare generație este o comunitate de destin” [17, p.186-190].	- the great boss; - the eternal hurry; - cold heart; - the lab hollow woman ; - the narcissist – the egocentric, self-interested type; - mimosa: the one who reacts to external events, etc. 4. The types of researchers dominated by the forces and moral values of the Super-Ego have a pronounced note of idealism, being idealistic, theoretical types: - the fame hunter; - the saint or pseudo-saint; - the perfect or the perfectionist; - Faust-type scientist characters. Each type or group of researchers belongs to a "school" or a certain "current of ideas", "each generation is a community of destiny" [17, p.186-190].
Tipurile de profesori – în cadrul tipurilor de profesori, K.Jaspers distinge trei grupe principale, și anume: a. *tipul de profesori care învață,* sau predau principiile cunoscute, stabilite, ale domeniului disciplinei lor, fără să schimbe nimic, în mod riguros didactic; b. *tipul de profesori care construiesc sisteme de gândire,* caută și descoperă sensul vieții și al omului,cel ce își învață discipolii să gândească, să aibă un stil intelectual propriu; c. *tipul de profesori creatori,* maeștrii care construiesc sau imaginează doctrine ori domenii științifice noi, cultivă un stil de comunicare pasională cu studenții, de atragere și convingere, dar, concomitent,	**Types of teachers** – within the types of teachers, K.Jaspers distinguishes three main groups, namely: a. *the type of teachers who teach,* or they teach the known, established principles of the field of their discipline, without changing anything, in a rigorously didactic manner; b. *the kind of teachers who build systems thinking,* seeks and discovers the meaning of life and man, the one who teaches his disciples to think, to have their own intellectual style; c. *the type of creative teachers,* the masters who build or imagine new doctrines or scientific fields, cultivate a style of passionate communication with students, attraction and

și de antrenare creatoare a acestora [32, p.214]. **Tipurile de studenți** – în ceea ce privește tipurile de studenți, există o mare varietate a acestora, începând cu momentul orientării lor către universitate și până la încheierea studiilor. a. *studentul motivat intelectual* este cel care merge la universitate din vocație, curiozitate și interes științific, cel care dorește, având aptitudini, să se formeze ca specialist într-un domeniu; b. *studentul motivat spiritual* este cel care se duce la universitate atras fiind de faima unei personalități, de un anumit maestru, de spiritul de școală al acestuia; c. *studentul motivat material* este cel care alege studiile universitare din calcul, pentru a-și realiza ulterior în viață și în societate o anumită poziție avantajoasă economic, social, politic etc. d. *studentul motivat nevrotic* este caz special, destul de frecvent, dar de regulă neglijent, studenții cu situații complexuale, pentru compensarea „problemelor psihologice personale”, „să-i convingă” pe ceilalți de valoarea lor; e. *studentul de profesie* este care încep studiile, dar de fapt nu le termină sau le prelungesc cât mai mult, caută ieșiri din situații prin diferite metode, transformând din familia de origine în familia universitară; f. *studentul autodidact* cel care se formează în totalitate singur, are o cultură cantitativă, nu calitativă și, fiind	persuasion, but, at the same time, of their creative training [32, p.214]. **Types of students** – regarding the types of students, there is a wide variety of them, starting from the moment of their orientation to the university and until the end of their studies. a. *the intellectually motivated student* it is the one who goes to university out of vocation, curiosity and scientific interest, the one who wants, having skills, to train as a specialist in a field; b. *the spiritually motivated student* is the one who goes to university, attracted by the fame of a personality, by a certain master, by his school spirit; c. *materially motivated student* is the one who chooses university studies in computing, in order to later achieve a certain advantageous position economically, socially, politically, etc. in life and in society. d. *the neurotically motivated student* is a special case, quite frequent, but usually negligent, for students with complex situations, to compensate for "personal psychological problems", to "convince" others of their value; e. *the job student* are those who start their studies, but in fact do not finish them or prolong them as much as possible, look for ways out of situations through different methods, transforming from the family of origin to the university family; f. *the self-taught student* the one who is completely self-educated, has a quantitative culture, not a qualitative

lipsit de un maestru care să-l servească drept model, studentul cu studii la frecvență redusă, acestea iau contact cu universitatea și cu profesorii numai la examene [32, p.214-215]. **Tiroida** – glandă endocrină cu secreție internă. Este situată în zona gâtului fiind alcătuită din 2 lobi latero-traheali, având forma de fluture. Glanda tiroidă are rol în reproducerea celulară, oxidarea țesuturilor, asimilarea zahărului, controlul ritmic cardiac, activitatea cerebrală și senzuală și creșterea normală a celulelor. Conține 40mg iod. Dereglările tiroidei sunt produse de sarcină, alăptare, climax, toxicitate sau stres. În caz de stres, se elimină adrenalină din suprarenale prin sânge și ajung la inimă, aceasta exteriorizându-se prin tulburarea ritmului cardiac, înroșirea feței etc. [37, p.477]. **Tixotropia** – stare a materiei, o stare de viscozitate care dispare (se fluidează) prin mișcare. Este acea senzație de „greutate în mușchi” pe care o avem la sculare sau după stat mai multe ore în poziție fixă de ședere, lipsit de mișcare (sedentar). Dificultatea aceasta de mișcare dispare dacă se execută câteva mișcări ample pe toate direcțiile. Exercițiile de mișcare „rup” vâscozitatea tisulară restabilind flexibilitatea. **Toleranța** – calitate morală ce caracterizează atitudinea față de interesele, convingerile, credințele, obișnuințele în conduita celorlalți oameni. Exprimă în năzuința de a obține	one, and, lacking a master to serve him as a model, the student with low frequency studies, they come into contact with the university and with the professors only during exams [32, p.214-215]. **Thyroid** – endocrine gland with internal secretion. It is located in the neck area, being made up of 2 side-tracheal lobes, having the shape of a butterfly. The thyroid gland is involved in cell reproduction, tissue oxidation, sugar assimilation, heart rhythm control, brain and sensual activity, and normal cell growth. Contains 40mg of iodine. Thyroid disorders are produced by pregnancy, lactation, climax, toxicity or stress. In case of stress, adrenalin is removed from the adrenal glands through the blood and reaches the heart, which is manifested by heart rhythm disturbances, facial flushing, etc. [37, p.477]. **Thixotropy** – state of matter, a state of viscosity that disappears (fluidizes) through movement. It is that feeling of "heaviness in the muscles" that we have when we wake up or after sitting for several hours in a fixed sitting position, without movement (sedentary). This movement difficulty disappears if a few wide movements are performed in all directions. Movement exercises "break" tissue viscosity restoring flexibility. **Tolerance** - moral quality that characterizes the attitude towards the interests, convictions, beliefs, habits in the conduct of other people. Expresses in an effort to achieve mutual understanding and

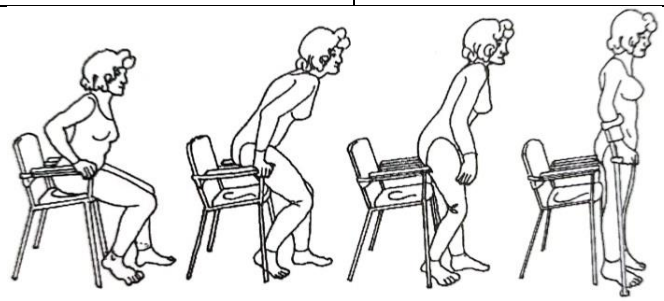
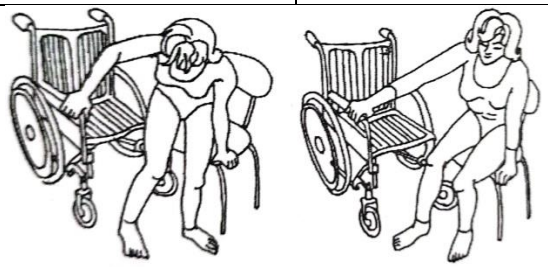
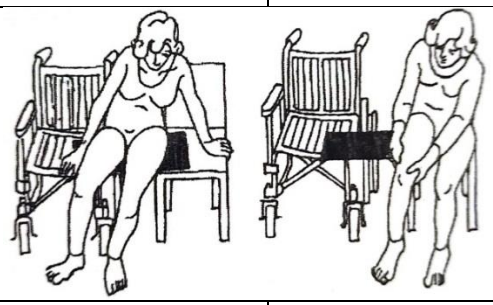
înțelegere reciprocă și concordanța intereselor și a punctelor de vedere diferite, fără aplicarea unor măsuri extreme de presiune, cu precădere prin metode de explicare și educație. Toleranța este o parte integrată și indispensabilă respectării drepturilor omului și instaurării păcii. Obiectivul primordial al educației pentru toleranță este de a recunoaște și a respecta demnitatea și integralitatea tuturor ființelor umane. *Condițiile toleranței pentru definirea obiectivelor:* limbajul; ordinea publică; relațiile sociale; procesele psihice; relațiile majoritate-minoritate și populațiile autohtone; manifestările comunitare, comemorările istorice etc.; evenimentele și manifestările culturale și sportive; practicile religioase; cooperarea între grupuri. Șapte domenii de învățare a toleranței. 1. Toleranța. 2. Cunoașterea reciprocă. 3. Respectul față de diferență. 4. Înțelegerea singularității. 5. Complementaritatea ca principiu de raportare la diferență. 6. Reciprocitatea ca bază pentru eforturile de cooperare. 7. O cultură a păcii. Deci *Toleranța* este încurajată prin cunoaștere, deschiderea spiritului, comunicare și libertatea gândirii, conștiinței și credinței, este armonia în diferență; este o obligațiune de ordin etic, o necesitate politică și juridică cu o cultură a păcii. **Tonus muscular** – stare permanentă de ușoară contracție a mușchilor într-un	concordance of different interests and points of view, without the application of extreme measures of pressure, mainly through methods of explanation and education. Tolerance is an integral and indispensable part of respecting human rights and establishing peace. The primary objective of education for tolerance is to recognize and respect the dignity and wholeness of all human beings. *Tolerance conditions for defining objectives:* the language; public order; social relations; mental processes; majority-minority relations and native populations; community events, historical commemorations, etc.; cultural and sports events and manifestations; religious practices; cooperation between groups. Seven areas of learning tolerance. 1. Tolerance. 2. Mutual knowledge. 3. Respect for difference. 4. Understanding uniqueness. 5. Complementarity as a principle of relation to difference. 6. Reciprocity as a basis for cooperative efforts. 7. A culture of peace. Thus, *Tolerance* it is encouraged through knowledge, openness of spirit, communication and freedom of thought, conscience and belief, it is harmony in difference; it is an ethical obligation, a political and legal necessity with a culture of peace. **Muscle Tone** - permanent state of slight muscle contraction in a certain degree of tension. It is a permanent

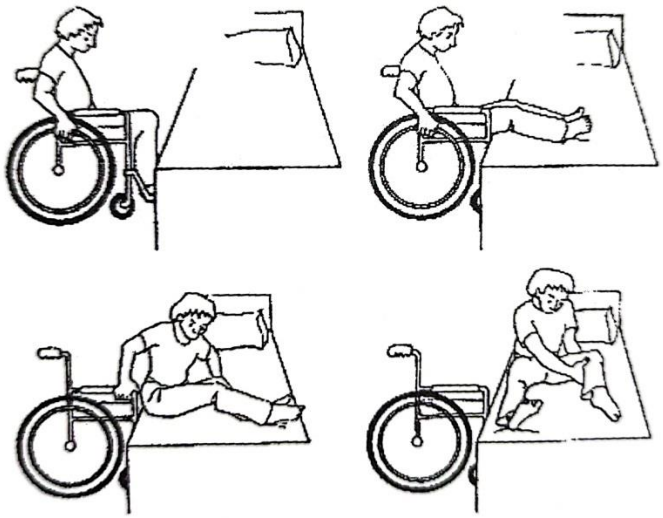
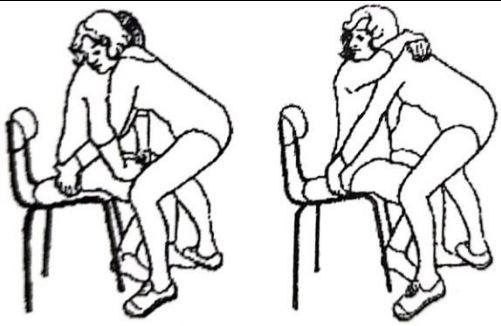
anumit grad de tensiune. Este o stare permanentă de excitație în condiții de repaus, este în funcție de activitatea sistemului nervos central, secționarea nivelului motor al unui mușchi provocând dispariția tonusului mușchiului respectiv. În timpul somnului, când activitatea sistemului nervos central este redusă, tonusul muscular scade mult. Se măsoară tonusul muscular ca un aparat special denumit tonometru, prin metoda „miotonometria” și „electromiotonometria”, înregistrând efectele excitației electrice asupra nervilor și mușchilor.	state of excitement in resting conditions, it is according to the activity of the central nervous system, the sectioning of the motor level of a muscle causing the disappearance of the tone of that muscle. During sleep, when the activity of the central nervous system is reduced, the muscle tone decreases a lot. Muscle tone is measured as a special device called a tonometer, by the "myotonometry" and "electromyotonometry" method, recording the effects of electrical excitation on nerves and muscles.
Torsiune – deformare a corpurilor solide (a osului) care se realizează prin deplasarea relativă a două secțiuni paralele și transversale ale corpului; răsucire. Răsucirea este o rotație a segmentului, respectiv a capului osos articular, în jurul axului longitudinal al osului. Prin răsucire un punct de pe suprafața care se rotește, realizează un arc de cerc mai mare sau mai mic în funcție de gradul răsucirii.  *Răsucirea*	**Torsion** – deformation of solid parts (of bone) which is achieved by the relative displacement of two parallel and transverse sections of the body; twist. Twisting is a rotation of the segment, respectively of the articular bone head, around the longitudinal axis of the bone. By twisting a point on the rotating surface, it makes a larger or smaller arc of a circle depending on degree of twist.
Tracțiune (nile) – acțiune de deplasare a unui corp prin tragere cu ajutorul unei forțe exterioare/interioare care pune în mișcare corpul pentru a-l îndrepta spre un anumit punct. A trage în brațe (din atârnat în atârnat cu brațele îndoite sau din atârnat, prin tracțiune urcare în	**Pull-up** – action of moving a body by pulling with the help of an external/internal force that sets the body in motion to direct it to a certain point. Pull up (from hanging to hanging with bent arms or from hanging, by support pull-up, two-team

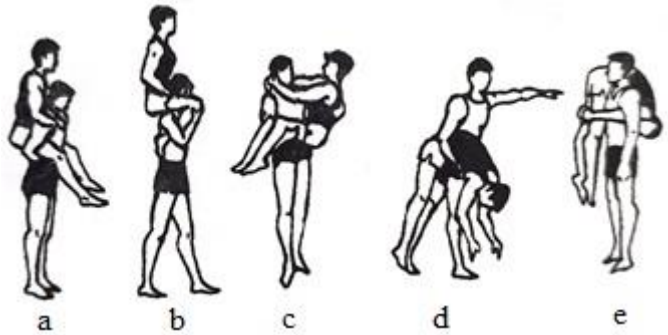
sprijin, tracțiuni în două echipe). Prin specificul tracțiunilor în procesul de predare-învățare, exersările vor contribui substanțial și la dezvoltarea calităților motrice (îndemânarea, viteza, forța, rezistența) și a unor importante componente psihice, afectiv-volitionale (curaj, stăpânire, dârzenie, voință etc.). Se începe tracțiunea pe banca de gimnastică, inițial cu picioarele în afara băncii, tracțiune simultană cu ambele brațe (fetele) și alternativă (băieți), corpul întins alunecând pe bancă. Treptat, tracțiunile pot fi executate din atârnat culcat la bara joasă, apoi la bara înaltă din atârnat. Tracțiuni se execută și la cățărări la odgon, la scara de perete cu transport de greutăți și fără transport (mingi medicinale, bastoane de gimnastică, pernuțe de nisip, alte obiecte portative).	pull-ups). Through the specifics of the tractions in the teaching-learning process, the exercises will contribute substantially to the development of motor qualities (skill, speed, strength, resistance) and important psychological, affective-volitional components (courage, mastery, tenacity, will, etc.). The pull-up on the gymnastic bench is started, initially with the feet outside the bench, simultaneous pull-up with both arms (girls) and alternate (boys), the stretched body sliding on the bench. Gradually, the pull-ups can be performed from lying down to the low bar, then to the high bar from hanging. Pull-ups are also performed on rope climbs, on the wall ladder with weight bearing and without bearing (medicine balls, gymnastic sticks, sand cushions, other portable objects).
	
 a	
Tracțiuni între echipe în coloane apucat de baston	*Pull-ups between teams in columns grasping the stick*
 b	
Tracțiuni între echipe în coloane apucat de frânghie	*Pull-ups between teams in columns grasping the rope*

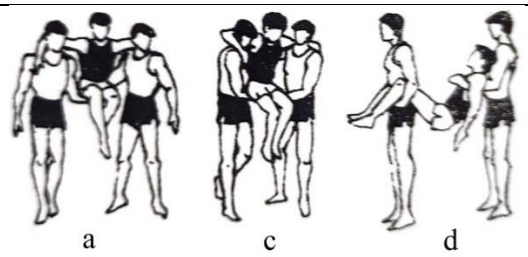
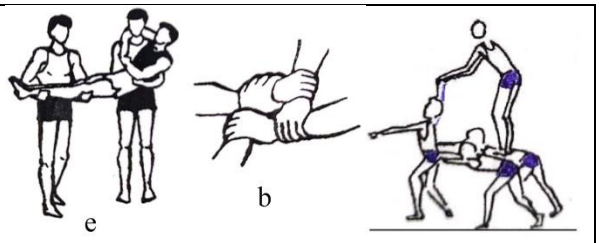
Prioritățile exercițiilor de tracțiune și transportare, a cățărărilor și escaladărilor constă în: formarea trăsăturilor superioare de voință și caracter; dezvoltarea funcțională a sistemului nervos; perfecționarea deprinderilor psihomotrice și a unor calități psihomotrice – forța, viteza, mobilitate, îndemânare etc.; stimularea mișcărilor individuale și colective, în concordanță cu „criteriile gimnasticii aplicative”; formarea – dezvoltarea conștiinței psihofizice teoretice și practice.	The priorities of pull-up and carry exercises, climbs and escalations are: the formation of higher traits of will and character; functional development of the nervous system; improving psychomotor skills and some psychomotor qualities - strength, speed, mobility, skill, etc.; stimulation of individual and collective movements, in accordance with the "criteria of applied gymnastics"; training – development of theoretical and practical psychophysical awareness.
Traheita este inflamația mucoasei traheii, uneori pierderea vocii, hârâială puternică, tuse uscată, dureri înapoi a sternului. Traheea este dispusă înaintea esofagului. Traheita apare ca o stare febrilă, iar tusea uscată, chinuitoare va fi apoi însoțită de expectorație și arsuri îndărătul sternului. Există risc de bronșită [39, p.391-392].	**Tracheitis** is inflammation of the trachea lining, sometimes loss of voice, strong wheezing, dry cough, back pain in the sternum. The trachea is located in front of the esophagus. Tracheitis appears as a febrile condition, and the dry, excruciating cough will then be accompanied by expectoration and burning behind the sternum. There is a risk of bronchitis [39, p.391-392].
Transdisciplinaritatea – reprezintă, asigură interpătrunderea, cooperarea, coordonarea, integrarea și interpretarea la nivel foarte înalt, superior a conținuturilor, metodelor, tehnicilor, limbajelor diferitor discipline implicate. Dimensiunile întreprinse, abordările și conexiunile realizate valorifică o perspectivă care nu mai este centrată pe discipline și pe conținuturile informaționale sau instrumentale (ea le transcendă), ci pe demersurile educatului (intelectuale, afective sau psihomotorii), demersuri care reprezintă dimensiune majoră în abordările transdisciplinare [32, p.185].	**Transdisciplinarity** - represents, ensures the interpenetration, cooperation, coordination, integration and interpretation at a very high, superior level of the contents, methods, techniques, languages of the different disciplines involved. The dimensions undertaken, the approaches and the connections made valorize a perspective that is no longer centered on disciplines and on informational or instrumental contents (it transcends them), but on the efforts of the educated (intellectual, affective or psychomotor), efforts that represent a major dimension in transdisciplinary approaches [32, p.185].

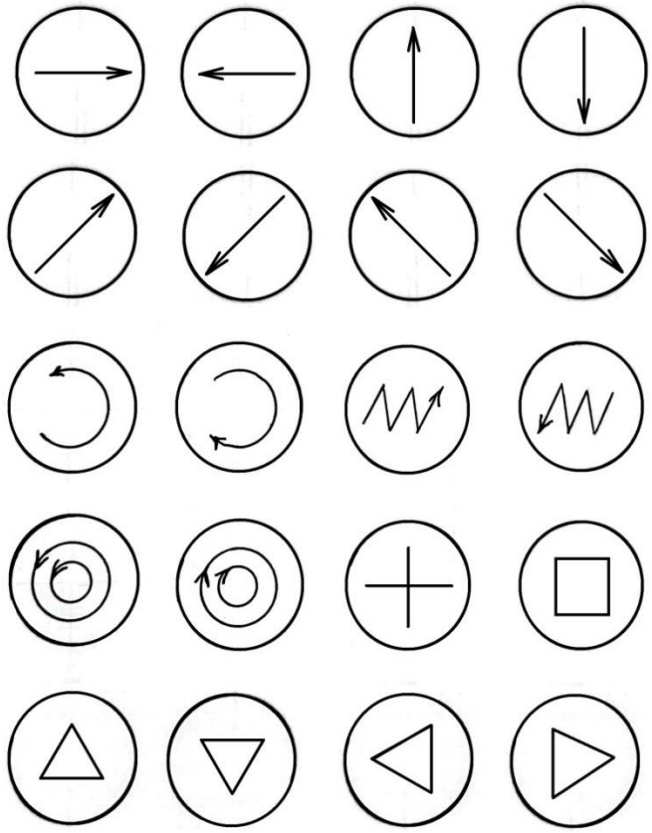
Transformare de stare. Trecerea a unui caz, fenomen, dintr-o stare de echilibru, caracterizată de anumite valori ale parametrilor de stare, în altă stare de echilibru, caracterizată prin alte valori ale parametrilor de stare. A schimba în cantități echivalente o formă de energie în altă formă de energie. Această regulă a naturii este cunoscută sub denumirea de principiul conservării energiei. Efectele energiei mecanice se transformă în energie potențială și energie cinetică internă, calorice în energie termică. Transformarea energiei termice în energie mecanică se face cu pierderi de căldură și nu toată energia internă trece în energie mecanică, este legea conservării energiei. Important de reținut este că energia este ceea ce trebuie furnizat sau luat unui sistem material pentru a-l transforma. Corpul care primește energie radiantă de la soare și alte stele își crește energia internă încălzindu-se, produce în salturi porții de energie, numite *cuante*.	**State transformation**. The transition of a case, phenomenon, from a state of equilibrium, characterized by certain values of the state parameters, to another state of equilibrium, characterized by other values of the state parameters. To change in equivalent amounts one form of energy into another form of energy. This law of nature is known as the principle of conservation of energy. The effects of mechanical energy are transformed into potential energy and internal kinetic energy, caloric into thermal energy. The transformation of thermal energy into mechanical energy is done with heat loss and not all internal energy passes into mechanical energy, it is the law of conservation of energy. The important thing to remember is that energy is what must be supplied or taken from a material system in order to transform it. The body that receives radiant energy from the sun and other stars increases its internal energy by heating, produces bursts of energy, called *quanta*.
Transferul pacienților – este transferul greutății corpului de pe un picior pe altul, din ortostatism pe scaun sau în pat sau invers, din mașină afară și invers. Nu dăm atenție acestei acțiuni de transfer, dar pentru un individ cu deficit funcțional acest transfer poate fi deosebit de dificil sau chiar imposibil, ceea ce îl transformă într-un invalid dependent.	**Transfer of patients** – is the transfer of body weight from one leg to another, from standing to a chair or bed or vice versa, from the car out and vice versa. We do not pay attention to this transfer action, but for an individual with a functional deficit this transfer can be particularly difficult or even impossible, which turns into a dependent invalid.
Există trei tipuri de tehnici pentru transfer:	There are three types of transfer techniques:
1. *Transferurile independente în cazul*	1. *Independent transfers in case of*

realizării lor de către pacient singur, după indicații precise ale medicului și după o perioadă de antrenament.	*their realization by the patient alone*, after precise indications from the doctor and after a training period.
	
Transfer șezând în ortostatism	*Transfer sitting in orthostatism*
	
Transfer din scaun cu rotile pe scaun obișnuit	*Transfer from wheelchair to regular chair*
	
Transfer din scaun cu rotile pe scaun obișnuit cu ajutorul scândurii	*Transfer from a wheelchair to a normal chair with the help of the board*
2. *Transfer asistat* de una sau două persoane care ajută să se scoale din pat și să se așeze în scaunul cu rotile. 3. *Transfer prin liftare cu sau fără scripeți* – procedee de transferuri sunt pentru pacienți care nu au nici o participare la transfer, invaliditatea fiind totală. Programul de asistență recuperatorie prin terapie ocupațională este mult mai complex, el cuprinzând și activități adjuvante (electroterapie, crioterapie, exerciții terapeutice etc.) [38, p.507-509].	2. *Assisted transfer* by one or two people helping to get out of bed and into the wheelchair. 3. *Lift transfer with or without pulleys* - transfer procedures are for patients who have no participation in the transfer, the disability being total. The recuperative assistance program through occupational therapy is much more complex, it also includes adjunctive activities (electrotherapy, cryotherapy, therapeutic exercises, etc.) [38, p.507-509].

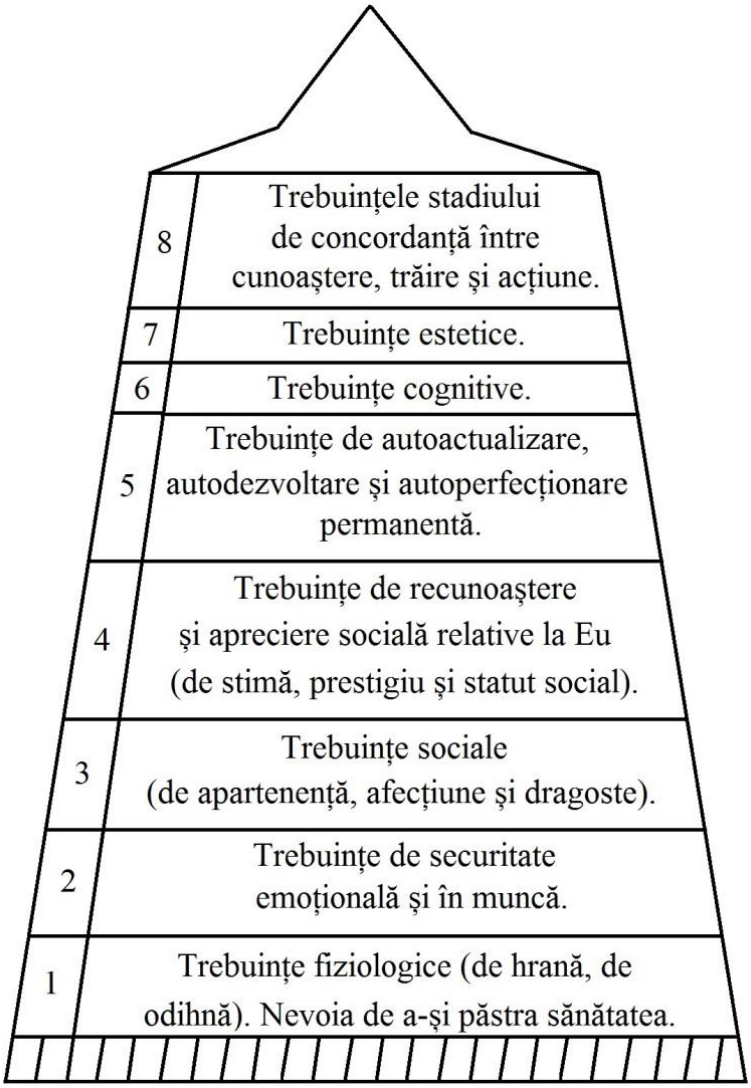
	
Transfer din scaun cu rotile pe pat	*Transfer from wheelchair to bed*
	
Ajutor cu priză de pelvis	*Help with pelvic hold*
	
Ajutor cu priză de antebraț	*Support with forearm hold*
Transpirația – procesul de eliminare a sudorii care conține apă (în proporție de 99%), CO_2, clorură de sodiu, amoniac, acid lactic, uree, acid urocanic și acizi aminați. Ea crește în caz de efort fizic, căldură și anumite boli: tuberculoza, bolile de sânge, dereglările glandelor endocrine, bruceloza etc. Transpirația excesivă se manifestă mai ales la persoanele cu un sistem nervos labil (instabil). Emoțiile declanșează o reacție	**Sweat** – the process of eliminating sweat that contains water (99%), CO_2, sodium chloride, ammonia, lactic acid, urea, urocanic acid and amino acids. It increases in case of physical exertion, heat and certain diseases: tuberculosis, blood diseases, endocrine gland disorders, brucellosis, etc. Excessive sweating manifests itself especially in people with a labile (unstable) nervous system. Emotions

sudoripară ce se manifestă mai ales în palme și tălpi. Cei afectați psihic trebuie în primul rând să ia calmante și antidepresive – trei, sunătoare, talpa-gâștei etc. Cei cu probleme endocrine pot să bea ceai de drăgălică, macerat de obligeană [39, p.445]. **Transport** – faptul de a transporta. Totalitatea bunurilor sau a persoanelor care sunt transportate la un moment dat și în condiții determinate. Termenul „transporta" reprezintă a deplasa bunuri sau persoane dintr-un loc în altul; a duce, a purta [DEX, p.1105]. Transportarea greutăților joacă un rol hotărâtor în formarea deprinderilor necesare în viața cotidiană, dezvoltă forța, rezistența, îndemânarea și calități moral-volitive, fiind mobilizate toate grupele de mușchi și asigurându-se fortificarea organelor interne, aparatului cardiovascular, respirator etc. Se transportă diferite obiecte, în funcție de greutate, a partenerului individuale, în doi sau mai mulți.	trigger a sweaty reaction that manifests itself mainly in the palms and soles. Those who are mentally affected must first of all take sedatives and antidepressants - St. John's wort, etc. Those with endocrine problems can drink honeysuckle tea, sweet calamus soak [39, p.445]. **Transport** – the fact of transporting. The totality of goods or persons that are transported at a given time and under specified conditions. The term "transport" means to move goods or people from one place to another; to carry [DEX, p.1105]. Carrying weights plays a decisive role in the formation of the necessary skills in everyday life, develops strength, resistance, skill and moral-volitional qualities, all muscle groups being mobilized and ensuring the strengthening of internal organs, the cardiovascular, respiratory system, etc. Different objects are carried, depending on the weight, of the individual partner, in two or more.
 a b c d e	
Călare pe spate (a), pe umeri (b), culcat îndoit pe umeri (c), o mână sub genunchi, alta la spate (d), de la mijloc cu o mână (e)	*Riding on back (a), on shoulders (b), lying bent on shoulders (c), one hand under knee, other behind back (d), from the middle with one hand (e)*

	
Transportarea în doi (a), scăunelul (b), sprijin pe spetează (c), sub umeri și genunchi (d), unul la spate, altul de picioare (e)	*Carrying in two (a), seat (b), back support (c), under shoulders and knees (d), one at the back, the other at the feet (e)*
Tratament (terapia) al organului vizual – complex de mișcări al organului vizual pentru a obține modificări de calitate al sistemului neuromuscular care ajută la funcționarea ochilor și asigură mișcările oculare în cazul oboselii ochilor. Motivele oboselii ochilor: fenomenul reflexiei regulate sau difuze, dirijează fluxul luminos radiant de ecranele monitoarelor la tabele, telefoane inteligente, e-mailuri, privire ceasuri în șir la televizor, ce produc tulburarea vederii, amețeala și, uneori, dureri de cap.  Atunci când privim la monitorul calculatorului sau la televizor, mușchii ciliari se încordează și se contractă, făcând cristalinul să arate ca o sferă, mușchii sunt în permanență tensionați și obosesc rapid. Se recomandă mișcarea ochilor în diverse direcții (vezi figurile), de trei ori, apoi odihnă 2 min. Sporiți apoi durata treptat, mărind numărul de repetări, micșorând odihna până la 30 sec. Corpul relaxat. Respirația normală. Mișcarea ochilor să fie lentă – la stânga și la	**Treatment (therapy) of the visual organ** – complex of movements of the visual organ to achieve quality changes of the neuromuscular system that helps the functioning of the eyes and ensures eye movements in case of eye fatigue. The reasons for eye fatigue: the phenomenon of regular or diffuse reflection, directs the luminous flux radiating from monitor screens to tables, smart phones, e-mails, watching TV for hours on end, which produce visual disturbance, dizziness and sometimes headaches.  When we look at a computer monitor or TV, the ciliary muscles strain and tighten contracts, making the lens look like a sphere, the muscles are constantly strained and tire quickly. It is recommended to move the eyes in various directions (see the figures), three times, then rest for 2 min. Then increase the duration gradually, increasing the number of repetitions, reducing the rest to 30 sec. Relaxed body. Normal breathing. The eye movement should be slow – left and

dreapta, în sus și în jos, mișcări circulare, conform figurilor.	right, up and down, circular movements, according to the figures.
	
Tratamentul vizual este o sistemă de autodiagnosticare și autovindecare. Măsura unghiulară de mișcare a aparatului vizual dezvoltă percepțiile vizuale, mărește pragul spațial al vederii, ce caracterizează mai departe prin mărimea câmpului de vedere binocular, de 120^0 [30, p.291-294; 39, p.134], [46, Л.Г. Пучко. 2004]. **Traumatisme** – sunt leziuni produse de diferiți factori fizici, mecanici, temperaturi ridicate sau scăzute, substanțe chimice din cauza pierderii atenției și echilibrului la căderi, lovituri, alunecări, agresivitate, accidente de muncă ce depind de elevi/studenți și de profesor în funcție de proba sportivă. Cauzele pot fi: a. cunoașterea insuficientă a metodicii	Visual treatment is a system of self-diagnosis and self-healing. The angular measure of movement of the visual apparatus develops visual perceptions, increases the spatial threshold of vision, which is further characterized by the size of the binocular field of view, 120^0 [30, p.291-294; 39, p.134], [46, L.G. Puchko. 2004]. **Trauma** – are injuries caused by different physical, mechanical factors, high or low temperatures, chemical substances due to loss of attention and balance when falling, hits, slips, aggressiveness, work accidents that depend on the pupils/students and the teacher depending on the sports event. The causes can be: a. insufficient knowledge of the

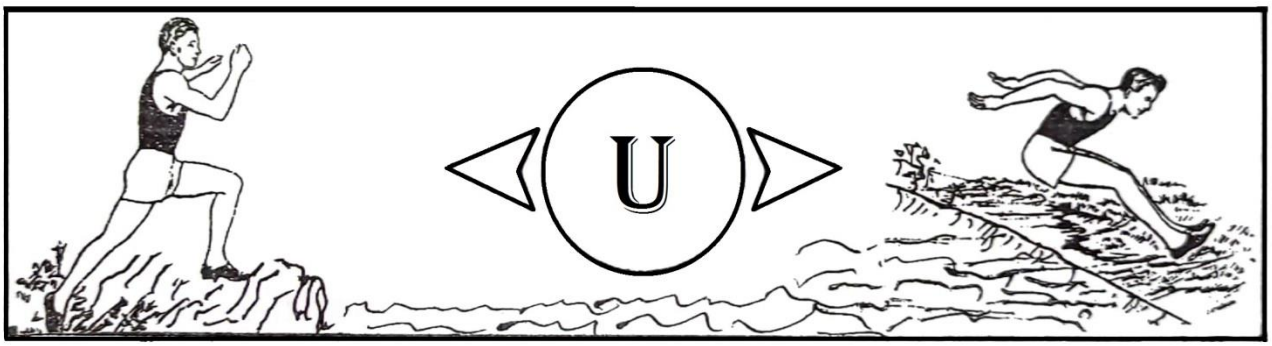
de predare-învățare; b. din motive nedisciplinare; c. legate de mediul ambiant; d. nu se respectă normele sanitar-igienice în desfășurarea activităților sportive; e. nu se respectă măsurile de securitate la practicarea exercițiilor de gimnastică, jocuri sportive, lupte etc., din cauza micșorării numărului de profesori specialiști și măririi subgrupelor la aparatele de gimnastică, antrenament specific. **Traumatism psihic** are ca punct de plecare experiențe profund tulburătoare (afective), care suprasolicită și fac persoana vulnerabilă la stresurile ulterioare. **Trebuință** – expresie psihică a energiei nervilor și necesităților înnăscute și dobândite ale omului. Dezvoltarea trebuinței decurge în mod inevitabil din interrelațiile de schimb ale organismului și personalității cu mediul social și natural. Trebuințele sunt ca atare instrumente ale psihicului și personalității ce se exprimă prin tensiuni psihice și biologice, orientate spre nevoia de adăpost, îmbrăcăminte, hrană, apărare, cultură, învățare, sport etc., cu tendința să se dezvolte „în mod armonios” echilibrat, cu structuri civilizate de mijloace de satisfacere.	teaching-learning methodology; b. for non-disciplinary reasons; c. related to the environment; d. sanitary-hygienic norms are not respected in the performance of sports activities; e. security measures are not respected when practicing gymnastics, sports games, wrestling, etc., due to the decrease in the number of specialist teachers and the increase of subgroups in the gymnastics apparatus, specific training. **Psychic trauma** it has as its starting point deeply disturbing (affective) experiences, which overload and make the person vulnerable to subsequent stresses. **Need** – psychic expression of the energy of the nerves and the innate and acquired needs of man. The development of need arises inevitably from the exchange interrelationships of organism and personality with the social and natural environment. Needs are as such tools of the psyche and personality that are expressed through psychological and biological tensions, oriented towards the need for shelter, clothing, food, defense, culture, learning, sports, etc., with the tendency to develop "harmoniously" balanced, with civilized structures of means of satisfaction.



Piramida trebuințelor fundamentale care reglează motivația [15, p.705-707]	*The pyramid of fundamental needs that regulate motivation [15, p.705-707]*
Triangulația – tehnică pentru a depăși un risc metodologic datorat unei deficiențe a instrumentelor de cercetare, respectiv rigiditatea lor (deci pentru a minimiza riscul metodologic) și pentru a asigura astfel valoarea și relevanța cercetării. Poate fi definită a două sau mai multe metode de colectare de date în studiul anumitor aspecte ale comportamentului uman. Este o tehnică de măsurări fizice utilizând atât date cantitative, cât și calitative folosind tehnici multiple: fie normative, fie interpretative, fie	**Triangulation** – technique to overcome a methodological risk due to a deficiency of the research tools, namely their rigidity (in order to minimize the methodological risk) and thus ensure the value and relevance of the research. It can be defined as two or more methods of data collection in the study of certain aspects of human behavior. It is a technique of physical measurements using both quantitative and qualitative data using multiple techniques: either normative or

combinații ale acestora. Tipurile de triangulație utilizate în cercetarea pedagogică sunt: - ***Triangulația în timp*** – care încearcă să ia în considerare factorii de modificare și de proces prin utilizarea de designuri experimentale transversale și longitudinale. - ***Triangulația în spațiu*** – încearcă să depășească provincialismul studiilor organizate și conduse în aceeași țară sau cultură, prin folosirea tehnicilor interculturale. **Nivelele de triangulație** – acest tip folosește mai mult decât un nivel de analiză din cele trei nivele principale folosite în științele sociale și anume: nivelul individual, nivelul interactiv (grupuri) și nivelul colectivităților (organizațional, cultural sau societal). **Triangulația teoretică** – folosește teoriile alternative sau competitive în locul utilizării doar a unui singur punct de vedere, a unei singure perspective de analiză. **Triangulația cercetătorului** – angajează mai mulți cercetători (de exemplu, observatori sau evaluatori) în studiul aceleiași probleme. Cercetătorul poate fi participant la acțiunea educativă – în calitate de participant complet/total, de participant ca observator, de observator ca participant sau de observator complet/total (F.C. Dane, 1990; P. Iluț, 1997) sau se poate situa în afara ei (L Cohen, L. Manion, 1998). **Triangulația metodologică** – folosește fie:	interpretive or combinations thereof. The types of triangulation used in pedagogical research are: - ***Triangulation in time*** – which attempts to account for change and process factors through the use of cross-sectional and longitudinal experimental designs. - ***Triangulation in space*** – tries to overcome the provincialism of studies organized and conducted in the same country or culture, by using intercultural techniques. **Levels of triangulation** – this type uses more than one level of analysis from the three main levels used in the social sciences, namely: the individual level, the interactive level (groups) and the level of collectivities (organizational, cultural or societal). **Theoretical triangulation** – uses alternative or competing theories instead of using only one point of view, one perspective of analysis. **Researcher triangulation** – engages multiple researchers (eg observers or evaluators) in the study of the same problem. The researcher can be a participant in the educational action - as a full/total participant, participant as observer, observer as participant or full/total observer (F.C. Dane, 1990; P. Iluț, 1997) or can be outside it (L Cohen, L Manion, 1998). **Methodological triangulation** – use either:

a) aceeași metodă în ocazii diferite; b) metode diferite aplicate în aceeași ocazie. Câteva exemple de situații în care este utilă tehnica triangulației: - studierea fenomenelor complexe (în aceste situații tehnice triangulare au relevanță specială); - crearea de perspective mai lungi de analiză; - analizarea rezultatelor educaționale (tehnicile triangulare sunt adecvate atunci când se dorește realizarea unei perspective holistice asupra rezultatelor educaționale); - evaluarea metodelor de predare; - compararea studiilor controversate; - valorificarea studiilor de caz. Valorificarea meta-analizei, respectiv analizarea (cu ajutorul unor proceduri cantitative specifice) conținutului unui ansamblu numeros de studii pentru a realiza, prin corelare, o sintetizare a datelor și rezultatelor cercetării [32, p.444-445].	a) the same method on different occasions; b) different methods applied on the same occasion. Some examples of situations where the triangulation technique is useful: - studying complex phenomena (in these technical situations, triangulation has special relevance); - creating longer analysis perspectives; - analyzing educational results (triangulation techniques are appropriate when a holistic perspective on educational results is desired); - evaluation of teaching methods; - comparing controversial studies; - capitalizing on case studies. The use of meta-analysis, namely the analysis (with the help of specific quantitative procedures) of the content of a large set of studies in order to achieve, through correlation, a synthesis of data and research results [32, p.444-445].



Unitate de conținut – reprezintă ansamblu resurselor informaționale stabilite la nivelul unei teme indivizibile conform finalităților microstructurale (de obiective specifice și operaționale). **Unitate de învățare** – un întreg conținut indivizibil (care nu poate fi divizat) la nivelul personalității elevului prin valorificarea capacității de dobândire a cunoștințelor, a deprinderilor și a atitudinilor cognitive și psihomotrice în concordanță cu finalitățile proiectate. În proiectul unității de învățare, cadrul didactic va asocia fiecărei activități de învățare ***resursele materiale*** (*mijloacele de învățământ* – manuale, lucrări auxiliare, culegeri, îndrumare, planșe, tabele, materiale didactice, mijloace audio-vizuale; *locul de desfășurare*), ***resursele umane*** (elevul, studentul etc. cu personalitatea sa, cu potențialul său psihic și psihofizic, cu motivația sa pentru studiu, cu capacitățile sale de învățare; *profesorul* cu personalitatea și experiența sa didactică) și ***resursele procedurale*** (forma de organizare a activității subiecților, modalitățile operaționale de organizare a activității didactice; metodele de predare – învățare; metodele de evaluare; alocarea resurselor de timp). Implicarea în	**Content unit** – represents the set of information resources established at the level of an indivisible theme according to the microstructural purposes (of specific and operational objectives). **Learning unit** – an entire indivisible content (which cannot be divided) at the level of the student's personality by capitalizing on the ability to acquire knowledge, skills and cognitive and psychomotor attitudes in accordance with the designed purposes. In the learning unit project, the teacher will associate each learning activity ***material resources*** (*the means of education* – biiks, additional works, collections, guidance, boards, tables, didactic materials, audio-visual means; *venue*), ***human resources*** (the pupil, student, etc. with his personality, with mental and psychophysical potential, with his motivation for study, with his learning capabilities; *teacher* with his personality and teaching experience) and ***procedural resources*** (the form of organization of the subjects' activity, the operational ways of organizing the didactic activity; the teaching-learning methods; the evaluation methods; the allocation of

proiectarea didactică: obiective/ competențe (De ce?), activități (Cum?), resurse ale activității (Cu ce?), resurse de evaluare (Cui?).

Întrebările la care răspund proiectarea, realizarea, evaluarea și reglarea instruirii:

Acțiunea pedagogică	Întrebările de care răspunde
Proiectare	Ce se urmărește?
	În ce condiții: unde, când, în ce timp?
	În ce condiții: cu cine, pentru cine?
	Cum se vor realiza cele propuse?
	Cum se va proceda?
	Cum se va ști că s-au realizat cele propuse?
Realizare	Cum s-a procedat?
Evaluare	Ce rezultate s-au obținut?
Reglare	Ce trebuie făcut în continuare?

În viziunea curriculară modernă, proiectul de lecție pe unități de învățare are caracter orientativ, având o structură flexibilă și elastică, asupra căreia își pune, în bună măsură, amprenta, cadrul didactic, cu un comportament didactic creator cu selectarea și prelucrarea conținutului științific care să le permită elevilor/studenților asimilarea lui, să îi oblige la efort intelectual și/sau practic-aplicativ/motric [32, p.320-328].

Unitate de învățământ – reprezintă un model eficient de proiectare didactică, constituit dintr-un număr de lecții structurate într-un sistem, în baza unor

time resources). Involvement in didactic design: objectives/skills (Why?), activities (How?), activity resources (With what?), assessment resources (Who?).

The questions answered by the planning, implementation, evaluation and regulation of training:

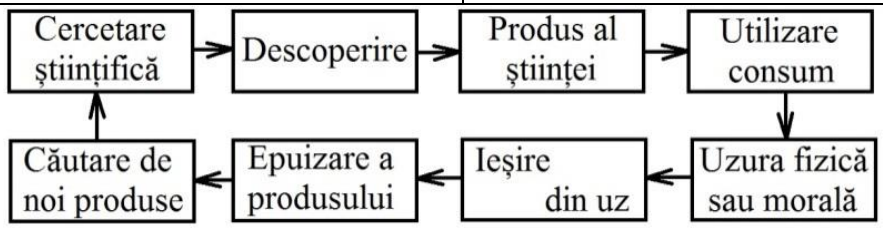
Pedagogical action	The questions it answers
Planning	What is followed?
	Under what conditions: where, when, in what time?
	Under what conditions: with whom, for whom?
	How will the proposed ones be realized?
	How will it be done?
	How will it be known that the proposed ones have been achieved?
Implementation	How was it done?
Evaluation	What results were achieved?
Regulation	What needs to be done next?

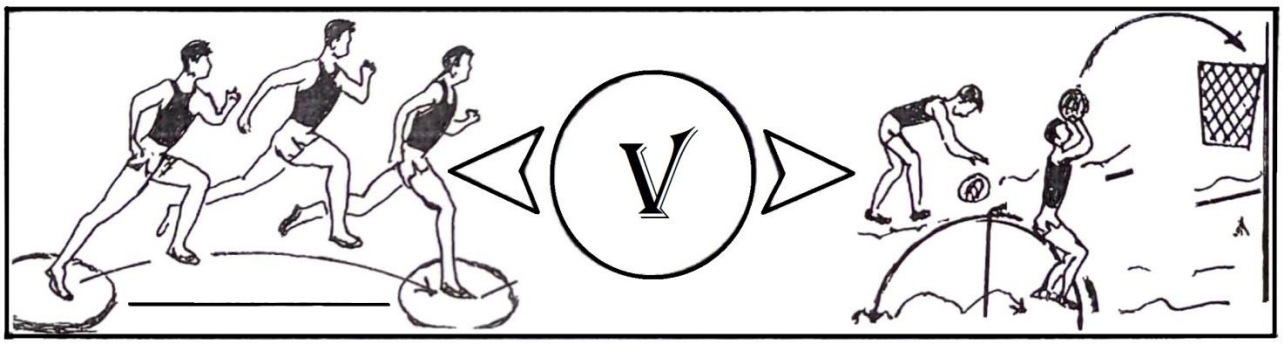
In the modern curricular vision, the lesson project on learning units has an indicative character, having a flexible and resilient structure, on which the teaching staff leaves its mark, with a creative teaching behavior with the selection and processing of the scientific content that allow pupils/students to assimilate it, force them to intellectual and/or practical-applicative/motor effort [32, p.320-328].

Education unit – represents an effective didactic planning model, consisting of a number of lessons structured in a system, based on

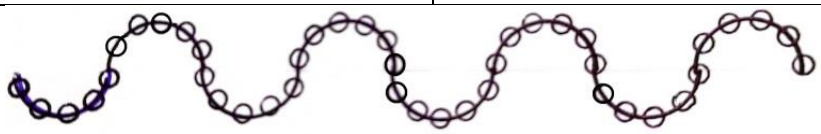
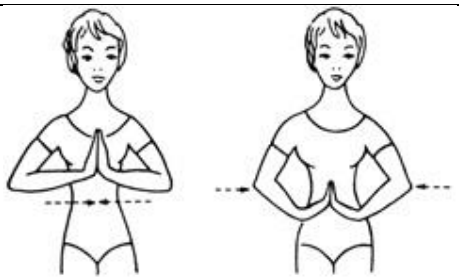
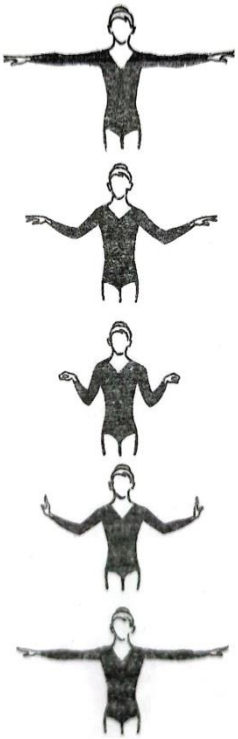
principii specifice formării competenței școlare. Proiectarea pe unități de învățare presupune o abordare integrativă, unitară a conținuturilor curriculare identificate în teme care determină integralitatea unităților de învățare. Unitatea de învățare înseamnă un sistem de cunoștințe fundamentale care aparțin unui domeniu mai restrâns de cunoaștere științifică, explorare prin intermediul unui sistem de unități de conținut teoretic și practic ale unității de învățare, a cărei metodologie prevede parcurgerea a patru etape: *Prima etapă* – cunoștințe fundamentale (a ști). *Etapa a doua* – cunoștințe funcționale (a ști să faci). *Etapa a treia* – cunoștințe interiorizate (a ști să fii). *Etapa a patra* – cunoștințe exteriorizate (a ști să devii). *Etapele a ști și a ști să faci* presupun formarea și aplicarea cunoștințelor fundamentale la o anumită etapă de învățare, realizate prin numeroase metode și tehnici de dezvoltare cognitivă. *Etapele a ști să fii și a ști să devii* exprimă ceea ce este subiectul și demonstrează componența prin aplicarea cunoștințelor pe subetape Exersează → Experimentează → Cercetează → Modelează, îi sunt caracteristice *a ști să modelezi și a ști să devii* prin utilizarea cunoștințelor fundamentale în rezolvarea de situații – problema de tip experiment demonstrativ, de aplicare și destinat formării abilităților (deprinderilor)	specific principles for the formation of school competence. The planning on learning units assumes an integrative, unitary approach to the curricular contents identified in the themes that determine the completeness of the learning units. The learning unit means a system of fundamental knowledge that belongs to a narrower field of scientific knowledge, exploration through a system of units of theoretical and practical content of the learning unit, whose methodology provides for the completion of four stages: *First stage* – fundamental knowledge (to know). *The second stage* – functional knowledge (knowing how to do). *The third stage* – internalized knowledge (knowing how to be). *The fourth stage* – externalized knowledge (knowing how to become). *The stages of knowing and knowing to do* involve the formation and application of fundamental knowledge at a certain stage of learning, achieved through numerous methods and techniques of cognitive development. *The stages of knowing how to be and knowing how to become* expresses what the subject is and demonstrates the composition by applying knowledge to the substeps Practice → Experiment → Research → Model, are characteristic of *knowing how to shape and knowing how to become* through the use of fundamental knowledge in solving situations – the problem of the demonstrative experiment type, of application and intended for the formation of motor

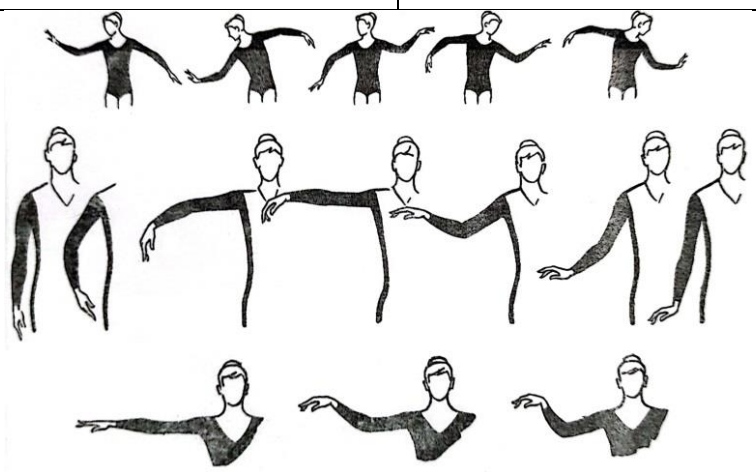
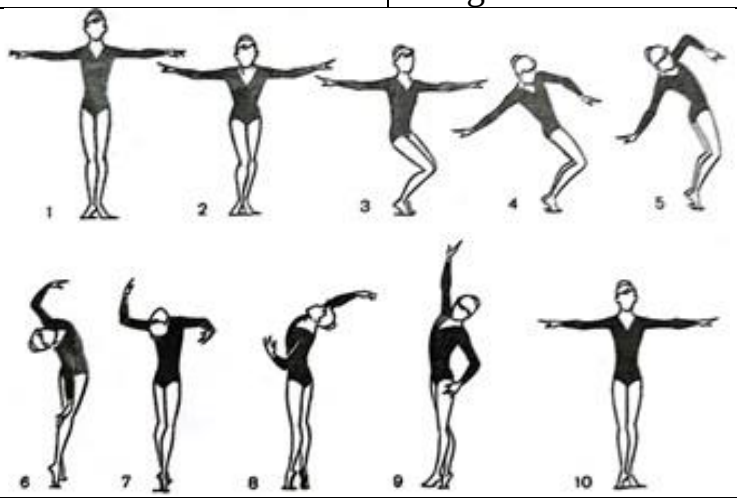
motrice, utilizat ca un gen aparte al metodei rezolvării de probleme, studiul de caz, familiarizează elevii/studenții cu o strategie de abordare a experienței în baza unității de învățare [10, 12, 32, I.Botgros, C.Simion, 2014 și a.]. **Universal** – care se bucură de o mare faimă, vestit, ilustru, celebru. Care posedă cunoștințe din toate domeniile, care are o cultură generală vastă [DEX, p.1137]. Cunoașterea contribuie la evoluția omului. Cunoașterea este și acțiune la nivel universal, este concentrată și exprimată prin limbaj legate de formarea și evoluția profesională ca cercetătorii, erudiții și savanții. ***Cercetătorii***, care caută și descoperă fapte noi, este vestit în domeniul științei, motivați de curiozitatea științifică, temperament și muncă. ***Erudiții*** adună numeroase cunoștințe din diferite domenii, motivații de pasiunea cunoașterii, este erudit, renumit. ***Savanții***, oameni de știință de mare valoare. Ei sunt universali, sunt deschizători în sfera cunoașterii, a gândirii științifice. Ei sunt creatori de metode, de idei, teorii, oferă soluții, creează mentalități, gânditori de excepție [17, p.201-204]. **Univers personal** – ansamblul semnificațiilor care constituie pentru o persoană dată, mediul său de existență, spațiul său de viață, „lumea" personală în care obiectivele, evenimentele și funcțiile au un sens dar care nu au însă aceeași forță pentru alții.	skills (abilities), used as a separate genre of the method of solving problems, the case study, familiarizes the pupils/students with an approach strategy of experience based on the learning unit [10, 12, 32, I.Botgros, C.Simion, 2014 and others]. **Universal** - who enjoys great fame, famous, illustrious, famous. Who possesses knowledge in all fields, who has a vast general culture [DEX, p.1137]. Knowledge contributes to human evolution. Knowledge is also action at the universal level, it is focused and expressed through language related to professional training and development as researchers, erudite ones and scholars. ***The researchers***, who seeks and discovers new facts, is renowned in the field of science, motivated by scientific curiosity, temperament and work. ***The erudite ones*** gathers numerous knowledge from different fields, motivated by the passion of knowledge, is erudite, renowned. ***The scholars***, scientists of great value. They are universal, they are openers in the sphere of knowledge, of scientific thinking. They are creators of methods, ideas, theories, offer solutions, create mentalities, exceptional thinkers [17, p.201-204]. **Univers personal** – the set of meanings that constitute for a given person, his environment of existence, his living space, the personal "world" in which the objectives, events and functions have a meaning but which do not have the same power for others.

Universul axiologic al științei este constituit din următoarele elemente: - idei, teorii și sisteme de cunoaștere științifică; - activități practic – aplicative rezultate ale științei; - produse de utilitate practică datorate științei și tehnologiei; - apariția unor forme și sisteme noi de limbaj, comunicare și transmitere a informațiilor. Modelul universului axiologic al științei.	**The axiological universe of science** consists of the following elements: - ideas, theories and systems of scientific knowledge; - practical activities – application results of science; - products of practical utility due to science and technology; - the emergence of new forms and systems of language, communication and information transmission. The axiological universe model of science.
	
Sunt recunoscute categorii principale de *sisteme de valori ale universului axiologic al științei*. 1. *Valorile științelor pozitive* – vizează lumea exterioară „viața în cetate” - valorile produse. 2. *Valorile științelor umane* – constituie „formarea persoanei” și „modelarea grupurilor umane” cu caracter constructiv structuralizant. 3. *Valorile culturale* – unifică și apropie oamenii, creează o solidaritate umană durabilă în timp datorită construirii unei „personalități, de bază, colectivă”. 4. *Valorile materiale* – modifică echilibrul sociouman [17, p.443-446].	Main categories of *value systems of the axiological universe of science*. 1. *The values of positive sciences* – aims at the outside world "life in the city" - the values produced. 2. *The values of the human sciences* - constitutes the "formation of the person" and the "shaping of human groups" with a constructive, structuralizing character. 3. *Cultural values* – unifies and brings people together, creates a sustainable human solidarity over time thanks to the construction of a "basic, collective personality". 4. *Material values* – changes the socio-human balance [17, p.443-446].



Val, valuri – mișcări complexe, ritmice și plastice, succesive și variate acțiuni ondulatorii ale corpului omenesc prin modelarea ținutei posturii corporale de forma unui val, a unei unde elastice programate de controlul motor, de la SNC. Reacția algoritmică *gleznă → genunchi → sold → pelvis → coloană scapulară → brațe → mână*, manifestă ca răspuns la o foarte bună suplețe și coordonare. *Măiestria și performanța artei execuției valului constituie valoarea strategiei mișcării.* Se controlează, se adaptează continuu în condițiile și necesitățile concrete în care trebuie să se realizeze valul. Se efectuează valul în direcția de alunecare articulară posterior, anterior, inferior, sagital, frontal, transversal cu consum de energie și maximă amplitudine în zonele articulațiilor segmentelor corpului în cadrul pregătirii coregrafice, competițiilor în gimnastică și dans. Valurile se practică fără obiecte și cu obiecte portative: mingea, coarda de gimnastică, cercul, panglica etc. capabile să trezească emoții, satisfacții, plăceri estetice acestor forme de activități artistice în dependență de kinetica coloanei vertebrale. Mișcările în formă de val se pot realiza printr-o	**Wave, waves** – complex, rhythmic and flexible movements, successive and varied undulating actions of the human body by shaping the posture of the body in the shape of a wave, of an elastic wave programmed by the motor control, from the CNS. Algorithmic reaction *ankle → knee → hip → pelvis → scapula → arms → hand*, manifests in response to very good flexibility and coordination. *The mastery and performance of the art of wave execution is the value of the movement strategy.* It is controlled, continuously adapted to the concrete conditions and needs in which the wave must be realized. The wave is performed in the posterior, anterior, inferior, sagittal, frontal, transverse articular sliding direction with energy consumption and maximum amplitude in the areas of the joints of the body segments during choreographic training, gymnastics and dance competitions. The waves are practiced without objects and with portable objects: the ball, the gymnastic rope, the hoop, the ribbon, etc. able to arouse emotions, satisfactions, aesthetic pleasures to these forms of artistic activities depending on the kinetics of the spine. Wave-like movements can be

aplecare înainte și îndreptare succesivă dintr-o linie pe un rând sau dintr-o coloană prin genuflexiuni, și inclusiv, individual.	performed by a forward bending and straightening successively from a line in a row or from a column through squats, and individually including.
	
Se practică următoarele modele de valuri: 1. **Val de brațe lateral.** Acțiunea începe de la mâini cu degetele semiflexate, brațele să dea iluzia că plutesc.	***The following wave patterns are practiced:*** 1. **Side arm wave.** The action starts from the hands with the fingers semi-flexed, the arms to give the illusion that they are floating.
	
Reprezentarea valului este un produs al *memoriei mișcării* actualizat, un fenomen nou de mișcare, având forme artistice de dezvoltare a acțiunilor nesimetrice la nivel fantastic de execuție. Un factor motivațional, cu caracter predominant afectiv este *dorința mișcării*, de execuție a valului cu brațele și trunchiul, cu tot corpul. 	The wave representation is a product of *movement memory* updated, a new phenomenon of movement, having artistic forms of developing asymmetrical actions at a fantastic level of execution. A motivational factor, with a predominantly affective character is *the desire for movement*, of the execution of the wave with the arms and the trunk, with the whole body.
2. Valul cu brațele și tot corpul, în psihologia mișcării este o stare afectivă, de satisfacție, provocată de execuția actului motor, produce emoții și	**2. Wave with arms and whole body**, in the psychology of movement is an affective state of satisfaction, caused by the execution of the motor act, produces emotions and positive

sentimente pozitive, ca trăire a fenomenelor realității cu cerințele specifice ale formării performanțelor superioare.	feelings, as experiencing the phenomena of reality with the specific requirements of the formation of high performances.
	
3. Valul de trunchi și brațe se practică într-o compoziție artistică. Este o abilitate de a exersa și a modela într-un timp foarte scurt, conform *principiului investiției psihofizice*, la nivel fizic-mintal și energetic.	**3. The torso and arms wave** it is practiced in an artistic composition. It is a skill to practice and model in a very short time, according *the principle of psychophysical investment*, at a physical-mental and energetic level.
	
Valoare – reprezintă însușirea a unor fenomene, fapte, idei de a corespunde necesităților sociale, morale psihofizice, estetice, educaționale, instrumentale și idealurilor generale de acestea. Eficientizarea întregului sistem de învățământ, proiectarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ din perspectiva unui sistem de valori	**Value** - represents the appropriation of phenomena, facts, ideas to correspond to social, moral, psychophysical, aesthetic, educational, instrumental needs and their general ideals. The efficiency of the entire education system, the design and development of the instructional-educational process from the perspective of a system of

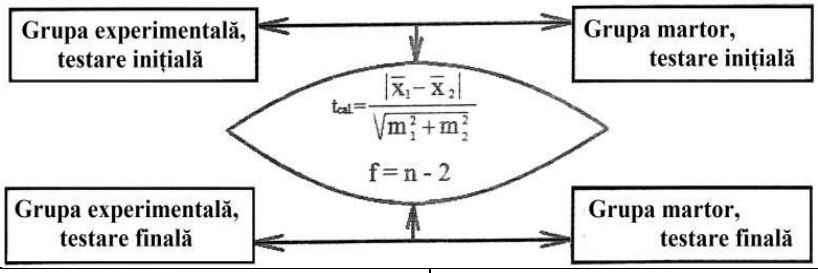
educaționale, a unui referențial axiologic include: 1. *Valori general umane:* viața, adevăr, bine, frumos, dreptare, libertate, egalitate etc. 2. *Valori specifice naționale:* țară, poporul, simbolica statului (imn, stema, drapel), limba națională, conștiința, istoria, cultura națională etc. 3. *Valori educaționale:* intelectuale, morale, estetice, fizice, tehnologice etc. 4. *Valori curriculare:* stabilite pe discipline: obiective, conținuturi, tehnologii etc. 5. *Valori instrumentale:* competențe cheie transdisciplinare, generale/pe trepte de învățământ, disciplinare etc. 6. *Valuri colective:* ale clasei, ale grupului de elevi/studenți, ale familiei etc. 7. *Valori individuale:* identitatea, familia, credința, prietenii, dragostea, cariera, educația, timpul liber, igiena personală, sănătatea. **Valorile psihofizice** se prezintă astfel: echilibrul psihologic, sănătatea mentală, frumusețea fizică, forța, rezistența, viteza, îndemânarea, priceperi și deprinderi motrice, exercițiile fizice, gimnastica, impulsivitatea, rapiditatea, precizia statică, coordonarea, mobilitatea, formarea psihomotricității, menținerea atitudinii corecte a corpului, expresivitatea mișcării, spiritul de echipă, spiritul de inițiativă, igiena personală, alimentația corectă, energia și oboseala, somnul și odihna, capacitatea de muncă.	educational values, of an axiological reference includes: 1. *General human values:* life, truth, good, beauty, justice, freedom, equality, etc. 2. *National specific values:* country, people, state symbols (anthem, coat of arms, flag), national language, conscience, history, national culture, etc. 3. *Educational values:* intellectual, moral, aesthetic, physical, technological, etc. 4. *Curricular values:* established by disciplines: objectives, contents, technologies, etc. 5. *Instrumental values:* transdisciplinary, general/educational, disciplinary key skills, etc. 6. *Collective waves:* of the class, of the group of pupils/students, of the family, etc. 7. *Individual values:* identity, family, faith, friends, love, career, education, free time, personal hygiene, health. **Psychophysical values** it is presented as follows: psychological balance, mental health, physical beauty, strength, endurance, speed, skill, motor skills and abilities, physical exercises, gymnastics, impulsivity, speed, static precision, coordination, mobility, training psychomotricity, maintaining the correct attitude of the body, expressiveness of movement, team spirit, spirit of initiative, personal hygiene, proper nutrition, energy and fatigue, sleep and rest, work capacity.

Valoarea propriilor idei de creativitate și inteligență poate fi calculată utilizând formula $k = \frac{a}{n} * 100\%$; unde: a – numărul de itemi rezolvați corect, determină asigurarea progresului formativ-creativ; n – numărul total de itemi, prin evaluare normativă, de inteligență; k – coeficientul, înmulțit la 100 %. Rezolvarea corectă a 56 itemi (ca exemplu) capacitatea poate fi apreciată, ca produs creativ, de nota 10,0 (zece), 28 itemi din 56 nota 5,0 (cinci), mai puțin de 28 itemi, rezultatul poate fi ignorat. Capacitatea scăzută de creativitate, subiectul are posibilitate să fie pus în situație de ași dezvolta ideile slabe, până să fie recunoscute la nivel de progres, punând accentul pe memorie, bazată pe înțelegerea celor menționate și implicată în învățarea logică și în creație, de formare psihopedagogică profesională. **Vals** – dans ce se constituie din pași lungi, realizați prin alunecare, din rotații mai puține și din deplasări mai multe pe direcția înainte-înapoi. Măsura muzicală este de ¾ iar tempoul muzical este de 29-30 măsuri/min., durata valsului minimum 1,30 min. Acțiunea motrică specifică valsului lent este lină, caracterizată de „swing”. Valsul vienez se compune din pași ciclici repetitivi, executați pe măsura ¾, efectuați într-un tempo rapid de 60 măsuri/min. din poziția închisă.	**The value of your own ideas** of creativity and intelligence can be calculated using the formula $k = \frac{a}{n} * 100\%$; where: a – the number of items solved correctly, determines the provision of formative-creative progress; n – the total number of items, by normative assessment, of intelligence; k – the coefficient, multiplied by 100%. The correct solution of 56 items (as an example) ability can be appreciated, as a creative product, grade 10.0 (ten), 28 items out of 56 grade 5.0 (five), less than 28 items, the result can be ignored. The low capacity for creativity, the subject has the possibility to be put in a situation to develop his weak ideas, until they are recognized at the level of progress, emphasizing the memory, based on the understanding of the mentioned and involved in logical learning and in creation, of professional psycho-pedagogical training. **Waltz** - dance consisting of long steps, performed by sliding, less rotations and more movements in the forward-backward direction. The musical measure is ¾ and the musical tempo is 29-30 measures/min., the duration of the waltz is at least 1.30 min. The motor action specific to the slow waltz is smooth, characterized by "swing". The Viennese waltz consists of repetitive cyclic steps, executed to the measure of ¾, performed at a fast tempo of 60 measures/min. from the closed position.

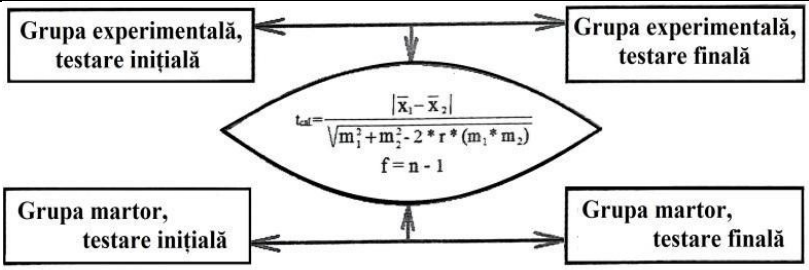


Acțiunea motrică se caracterizează printr-o înălțime a centrului general de greutate care începe pe pasul 1, se continuă pe pașii 2 și 3. Sec. XIX a cunoscut creatori de mare valoare în domeniul valsului, ca Joseph Franz Lanner, Johann Straus – tatăl, autor al peste 500 de valsuri. Universalitatea valsului este o creație clasică, legată de specificul mișcării artistice melodioase, ce emit satisfacție, armonie, grație și cultură tehnică coregrafică, se supune legilor mișcării: a inerției, accelerației, reacției opuse și egale. Valsul dezvoltă procesele de coordonare, abilitate și echilibru, schimbă „stilul de viață", performanța psihică, corespunzător, starea de sănătate. Durata și tempoul pentru vals depinde de cantitatea de energie livrată necesară activității musculare. Costul energic depinde de intensitate, stare de echilibru a SNC și de masa corporală. Cost – eficiența se determină prin testări specifice în terapia prin dans la bicicleta ergometrică.	The motor action is characterized by a height of the general center of gravity that begins on step 1, continues on steps 2 and 3. The 19th century saw great creators in the field of waltz, such as Joseph Franz Lanner, Johann Straus - the father, author of more than 500 waltzes. The universality of the waltz is a classical creation, related to the specifics of the melodious artistic movement, which emits satisfaction, harmony, grace and technical choreographic culture, obeys the laws of movement: inertia, acceleration, opposite and equal reaction. The waltz develops the processes of coordination, skill and balance, changes the "lifestyle", the mental performance, correspondingly, the state of health. The duration and tempo for the waltz depends on the amount of energy delivered required for muscle activity. Energetic cost depends on intensity, CNS steady state and body mass. Cost-effectiveness is determined by specific testing in exercise bike dance therapy.

Variabile. Mărimi măsurabile implicate în trăsături valorice a funcțiilor. Ele constituie compoziții de valori pedagogice, psihologice, sociale, fiziologice, fizice, psihomotrice, psihofuncționale etc. ***Există variabile*** *directe, intermediare, dependente, independente și variabile de control*. Introducerea variabilelor reprezintă momentul-cheie al oricărei cercetări experimentale. Dacă formulăm corect variabilele, atunci și ipotezele vor fi formulate corect, deci și demersul experimental va fi corect. Alegem mai întâi variabila dependentă și, pe cale inversă identificăm variabile independentă. În cercetare psihopedagogică, variabila reprezintă orice aspect măsurabil a unui comportament, (a situației) sau influență asupra comportamentului (asupra situației) care se poate schimba. Măsurând o variabilă, obținem rezultate, iar rezultatele constituie apoi datele problemei studiului. Variabila poate fi o acțiune fizică sau o reacție fiziologică. Când selectăm variabilele pentru studiu considerăm, în primul rând, variabilele multiple ce pot reflecta constructele noastre. Odată ce am făcut acest lucru, selectăm variabilele specifice care vor fi examinate pentru a răspunde la întrebarea cercetării originale. Prezentăm enunț precis al regulii de urmat pentru efectuarea unor operații de determinare a variabilei dependente (1) și independente (2).	**Variable.** Measurable quantities involved in value features of functions. They constitute compositions of pedagogical, psychological, social, physiological, physical, psychomotor, psychofunctional, etc. values. ***There are variables*** *direct, intermediate, dependent, independent and control variables*. The introduction of variables is the key moment of any experimental research. If we correctly formulate the variables, then the hypotheses will also be correctly formulated, so the experimental approach will also be correct. We first choose the dependent variable and, conversely, identify the independent variables. In psychopedagogical research, the variable represents any measurable aspect of a behavior, (of the situation) or influence on the behavior (on the situation) that can change. By measuring a variable, we obtain results, and the results then constitute the data of the study problem. The variable can be a physical action or a physiological reaction. When we select the variables for the study we consider, first of all, the multiple variables that can reflect our constructs. Once we have done this, we select the specific variables to be examined to answer the original research question. We present a precise statement of the rule to be followed for performing operations to determine the dependent (1) and independent (2) variable.



1. Modelul determinării variabilei dependente	*1. The model of determining the dependent variable*

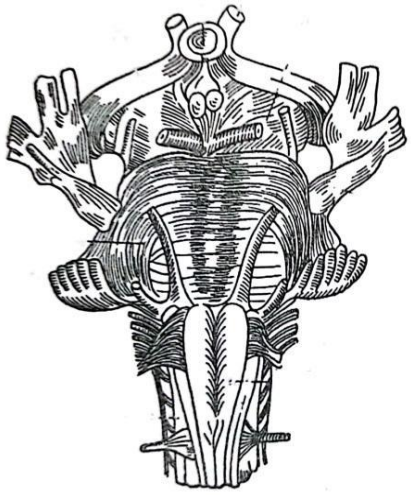


2. Modelul determinării variabilei independente	*2. The model of determining the independent variable*
x_1 – media aritmetică a primului grup; x_2 – media aritmetică a celui de al doilea grup; m_1 – eroarea medie a primului grup; m_2 – eroarea medie a celui de al doilea grup; r – coeficientul de corelație; f – numărul gradelor de libertate; n – numărul de cazuri. Coeficientul de corecție (r) calculat prin metoda Brave Pearson.	x_1 – the arithmetic mean of the first group; x_2 – the arithmetic mean of the second group; m_1 – the average error of the first group; m_2 – the average error of the second group; r – correlation coefficient; f – the number of degrees of freedom; n – the number of cases. The correction coefficient (r) calculated by the Brave Pearson method.
Velocitate – iuțeală, repeziciune, viteză [DEX, p.1155]. Schimbarea sau contracția anumitor grupe de mușchi se face cu o anumită velocitate (viteza, rapiditate). Elementul „timp” apare corelat cu „spațiul” ceea ce generează noțiuni ca *viteză* și *velocitate* [38, p.225-227]. Viteza este o mărime scalară a vectorului velocitate și arată „cât de repede” se realizează mișcarea dar nu și în direcție. Se exprimă prin raportul	**Speed** – swiftness, quickness, speed [DEX, p.1155]. The change or contraction of certain muscle groups is done with a certain velocity (speed, rapidity). The element "time" appears correlated with "space" which generates notions like *speed* and *velocity* [38, p.225-227]. Velocity is a scalar quantity of the velocity vector and shows "how fast" the movement is made but not in the direction. It is expressed by the

distanță/timp adică în unități de lungime și de timp (m/sec.; km/oră etc.) în funcție de mărimea vitezei. **Velocitatea** este o mărime vectorială și arată „cât de repede" și „în ce direcție" se mișcă obiectul, deci cu ce viteză și unde se schimbă poziția aceasta. $Velocitatea = \frac{\Delta\ poziție}{\Delta\ timp}$ în care Δpoziția sau variația de poziție, este distanța între poziția 1 și poziția 2, Δtimp sau variația de timp este durata de timp parcursă de obiect între poziția 1 și 2. Velocitatea nu este doar viteză, ci și direcție de deplasare – noțiune care nu se poate măsura, dar dă sens. Fenomenul dinamic la nivelul unei articulații (mobile) se caracterizează prin relația forță/velocitate, relație care poate îmbrăca 4 aspecte diferite: a) velocitate = 0 (contracție isometrică), contracție statică; b) velocitate > 0 (contracție concentrică); c) velocitate < 0 (concentrație excentrică); d) velocitate maximă (V_{max}) [38, p.592]. Ca un mușchi să-și modifice lungimea, trebuie ca segmentul să fie mobilizat într-o direcție (flexie, extensie, abducție etc.) adică să se modifice unghiul articular. Această modificare de poziție a segmentului este dependentă de doi factori: *forță* și *rezistență* opusă. Raportul între acești doi parametri poate lua diverse valori care exprimă schimbarea de lungime a mușchiului. ➢ ***Rezistență/forță=1*** (contracție isometrică, fără modificare în lungime	distance/time ratio, i.e. in units of length and time (m/sec.; km/hour, etc.) depending on the magnitude of the speed. **Velocity** is a vector quantity and shows "how fast" and "in which direction" the object is moving, so at what speed and where its position is changing. $Velocity = \frac{\Delta\ position}{\Delta\ time}$ where Δposition, or position variation, is the distance between position 1 and position 2, Δtime, or time variation, is the length of time covered by the object between position 1 and 2. Velocity is not only speed, but also direction of movement – concept which cannot be measured, but gives meaning. The dynamic phenomenon at the level of a (mobile) joint is characterized by the force/speed relationship, a relationship that can take on 4 different aspects: a) velocity = 0 (isometric contraction), static contraction; b) velocity > 0 (concentric contraction); c) velocity < 0 (eccentric concentration); d) maximum speed (V_{max}) [38, p.592]. For a muscle to change its length, the segment must be mobilized in a direction (flexion, extension, abduction, etc.), that is, the joint angle must change. This change in position of the segment is dependent on two factors: *force* and opposite *resistance*. The ratio between these two parameters can take various values that express the change in muscle length. □ ***Resistance/Strength=1*** (isometric contraction, without change in muscle

musculară); ➢ ***Rezistență/forță<1***(contracție concentrică, lungimea scade căci forța este mai mare ca rezistența opusă și mușchiul se scurtează); ➢ ***Rezistență/forță>1***(contracție excentrică, lungimea fibrei musculare crește, căci rezistența depășește valoarea forței); ➢ ***Rezistență/forță*** (velocitate maximă V_{max}). Mușchiul dezvoltă cea mai mare forță în contracția excentrică (cam de 1,5-1,8 ori față de contracția isometrică), apoi în contracția concentrică, cea mai mare dacă executăm exerciții concentrice decât exerciții excentrice (din stând pe genunchi, săritură în sus). **Vertij, vertijurile** – reprezintă amețeală. Din franceză vertije. Vertijurile apar la tulburări de irigare a creierului, de la tulburări ale aparatului vestibular date de modificări din urechea internă, de dischinezie biliară, manifestare bruscă și puternică de hipertensiune arterială sau criză circulatorie cervicală. În funcție de cauza producerii sindromului vertiginos, persoana afectată poate să fie sau să nu fie conștientă. Dacă sindromul vertiginos se produce prin afectarea punctului de echilibru din urechea internă, sclerozei perilabirintice și spondiroziei cervicale, apare senzația de rotire a obiectelor din jur, în timp ce persoana este conștientă de ceea ce se întâmplă cu ea. Dacă sunt afectate circulația craniană sau inima, bolnavul	length); ➢ ***Resistance/Strength<1***(concentric contraction, the length decreases because the force is greater than the opposing resistance and the muscle shortens); ➢ ***Resistance/Strength>1***(eccentric contraction, the length of the muscle fiber increases, as the resistance exceeds the value of the force); ➢ ***Resistance/Strength*** (maximum speed V_{max}). The muscle develops the greatest force in the eccentric contraction (about 1.5-1.8 times compared to the isometric contraction), then in the concentric contraction, the greatest if we perform concentric exercises than eccentric exercises (from sitting on the knees, jumping up). **Vertigo,** – represents dizziness. From the French vertigo. Vertigo occurs with brain irrigation disorders, from disorders of the vestibular apparatus due to changes in the inner ear, biliary dyskinesia, sudden and strong manifestation of arterial hypertension or cervical circulatory crisis. Depending on the cause of the vertigo syndrome, the affected person may or may not be conscious. If the vertigo syndrome is caused by damage to the balance point in the inner ear, perilabyrinthine sclerosis and cervical spondyrosis, there is a sensation of rotating objects around, while the person is aware of what is happening to him. If the cranial circulation or the heart are affected, the patient is not conscious during the manifestation of

nu este conștient în timpul manifestării sindromului vertiginos. În tratament, pe lângă rezolvarea motivelor bolilor cauzatoare, se va face analiza calcemiei și se va verifica tensiunea arterială. Consultați medicul. Prin mecanisme fiziologice și kineterapeutice vertijurile aparatului vestibular contribuie la menținerea echilibrului și a poziției corpului în spațiu. Practicarea gimnasticii, jocurilor sportive, fitness-ului îmbunătățește reacțiile analizatorilor, datorită concentrării excitației în porțiunile corespunzătoare ale sistemului nervos central [39, p.594; 43, p.281-282].	the vertigo syndrome. In the treatment, in addition to solving the reasons of the causative diseases, the calcium analysis will be done and the blood pressure will be checked. Consult your doctor. Through physiological and kinetherapeutic mechanisms, the vertigo of the vestibular apparatus contributes to maintaining the balance and position of the body in space. Practicing gymnastics, sports games, fitness improves the reactions of the analyzers, due to the concentration of excitement in the corresponding parts of the central nervous system [39, p.594; 43, p.281-282].
Vestibular – reprezintă aparat vestibular, aparat al echilibrului situat în vestibulul urechii interne, având rol important în asigurarea poziției corpului în repaus și în mișcare. *Nerv vestibular*, destinat conducerii excitațiilor pentru analizatorul echilibrului. *Receptor vestibular*, celulă nervoasă senzitivă situată în dilatațiile canalelor semicirculare membranoase, în utricula și în sacula (celule de susținere și senzoriale) care primește excitațiile și le trimite nervului vestibular. Simțul poziției spațiale și al orientării mișcărilor corpului se realizează prin mijlocirea aparatului vestibular. Tonusul muscular, echilibrul și o serie de reflexe (statice de postură, statice de redresare, slatokinetice) în legătură cu păstrarea sau restabilirea poziției normale a corpului și a capului în spațiu, precum și	**Vestibular** - represents the vestibular apparatus, the balance apparatus located in the vestibule of the inner ear, having an important role in ensuring the position of the body at rest and in motion. *Vestibular nerve*, intended to drive excitations for the balance analyzer. *Vestibular receptor*, sensitive nerve cell located in the dilatations of the membranous semicircular canals, in the utricle and in the sacula (supporting and sensory cells) that receives the excitations and sends them to the vestibular nerve. The sense of spatial position and orientation of body movements is achieved through the vestibular apparatus. Muscle tone, balance and a number of reflexes (postural statics, righting statics, slatokinetic) in relation to maintaining or restoring

mișcările reflexe ale globilor oculari sunt legate de aparatul vestibular. ***Impulsurile care influențează analizatorul vestibular*** pot fi: - *tactile* (de pe tegumente – țesut care constituie învelișul corpului la om și animale); *kinestezice* (din mușchi, articulații, tendoane); - *vizuale*; - *auditive*; - *labirintice* (rol de menținere a echilibrului corpului). *Segmentul de conducere* al aparatului vestibular este reprezentat de nervul vestibular și căile nervoase centrale, aflat în trunchiul cerebral.	the normal position of the body and head in space, as well as reflex movements of the eyeballs are related to the vestibular apparatus. ***Impulses influencing the vestibular analyzer*** may be: - *tactile* (from integuments – tissue that constitutes the covering of the body in humans and animals); *kinesthetic* (from muscles, joints, tendons); - *visuals*; - *Aids*; - *labyrinthine* (role of maintaining body balance). *Driving segment* of the vestibular apparatus is represented by the vestibular nerve and the central nervous pathways, located in the brain stem.
 **Trunchiul cerebral (fața ventrală)**  **Trunchiul cerebral (fața dorsală)**	
Segmentul central al aparatului vestibular se află în scoarța cerebrală. Prin excitarea adecvată a receptorilor aparatului vestibular iau naștere senzații în legătură cu poziția corpului și a capului în spațiu sau senzații în legătură cu orientarea mișcărilor, de rotire, de cădere sau ridicare în stând. Mișcările uniforme, fără accelerare, nu sunt percepute dacă ținem ochii închiși, decât	*The central segment* of the vestibular apparatus is in the cerebral cortex. Sensations related to the position of the body and head in space or sensations related to the orientation of movements, rotation, falling or standing up arise through the appropriate excitation of the receptors of the vestibular apparatus. Uniform movements, without acceleration, are

în momentul în care viteza execuției rotirii trunchiului, a capului se accelerează. Depășirea limitei provoacă o serie de reacții vegetative: amețeli, transpirații reci, roșeață sau paloarea feței, greață, vărsături, modificarea frecvenței cardiace, accelerarea respirației, tulburări ale echilibrului și în mișcarea membrelor, datorită influenței aparatului vestibular asupra echilibrului și tonusului muscular, precum și *nistagmus*. Nistagmusul se caracterizează printr-o mișcare ritmică, simultană, a ochilor, care apare după rotația corpului în jurul axei sale verticale. Nistagmusul se datorește excitării receptorilor din canalele semicirculare. Mișcarea poate fi pe orizontală, rotatorie. Intervin văzul, auzul, simțul kinestezic, realizând în felul acesta o senzație complexă asupra poziției sau orientării mișcărilor corpului. Senzațiile revin aparatului vestibular. Aparatul vestibular joacă un rol foarte important în practica exercițiilor fizice. Modificările depind de ramura sportivă practicată. Mișcare rapidă Educația fizică și sportivă produc modificări esențiale de stabilitate a aparatului vestibular, micșorând intensitatea reflexelor somatice (motorii) și vegetative, de exemplu, nistagmul. Pe baza informațiilor biopsihoelectro-magnetice primite de la proprioreceptorii organismului, sistemul	not perceived if we keep our eyes closed, only when the execution speed of the rotation of the trunk, of the head accelerates. Exceeding the limit causes a series of vegetative reactions: dizziness, cold sweats, redness or pallor of the face, nausea, vomiting, change in heart rate, acceleration of breathing, disturbances in balance and in the movement of the limbs, due to the influence of the vestibular apparatus on balance and muscle tone, as well as *nystagmus*. Nystagmus is characterized by a rhythmic, simultaneous movement, of the eyes, which occurs after the rotation of the body around its vertical axis. Nystagmus is due to the excitation of receptors in the semicircular canals. Movement can be horizontal, rotary. Sight, hearing, kinesthetic sense intervene, realizing in this way a complex sensation on the position or orientation of body movements. Sensations return to the vestibular apparatus. The vestibular apparatus plays a very important role in the practice of physical exercises. The changes depend on the sport practiced. Physical education and sports produce essential changes in the stability of the vestibular apparatus, reducing the intensity of somatic (motor) and vegetative reflexes, for example, nystagmus. Based on the biopsychoelectromagnetic information received from the body's

nervos central asigură coordonarea tuturor mișcărilor, în dependență de tipul de activitate nervoasă superioară care suferă modificări în anumite condiții, de dezvoltare a calităților motrice realizate prin intermediul sistemului nervos, sub controlul scoarței cerebrale [43, p.226, 277-282]. În concluzie, reflexele vestibulare, asociate cu altele, reglează creșterea tonicității mușchilor care urmează să execute acte fizice, intelectuale și morale în scopul obținerii unui anumit rezultat în stabilitatea aparatului vestibular și gradul de antrenament specific. **Violența** – conduită și atitudine care constau în constrângerea fizică sau psihică exercitată de unele persoane asupra alteia pentru a le impune voința, presându-le. Violența ține de nivelul de reactivitate al sistemului nervos dar mai ales de structura caracterială, de lipsa de stăpânire de sine, de impulsivitate, de slabă organizare a vieții psihice, de lipsa autocontrolului sau insuficiența reacțiilor emotiv-impulsive, de emoții puternice, de conștiința de sine dilatată, de forța brută, needucată, de lipsa de morală. **Viteza** – capacitatea organismului de a efectua acțiuni motrice caracterizate prin indici ridicați de rapiditate. Reprezintă un complex de aptitudini funcționale ale organismului implicând sistemul muscular osteoligamentar, factori fiziologici și psihofizici. Viteza nu	proprioreceptors, the central nervous system ensures the coordination of all movements, depending on the type of higher nervous activity that undergoes changes in certain conditions, of the development of motor qualities achieved through the nervous system, under the control of the cerebral cortex [43, p.226, 277-282]. In conclusion, the vestibular reflexes, associated with others, regulate the increase in the tonicity of the muscles that are to perform physical, intellectual and moral acts in order to obtain a certain result in the stability of the vestibular apparatus and the degree of specific training. **Violence** - conduct and attitude that consist in the physical or mental coercion exercised by some people on another in order to impose their will, pressuring them. Violence depends on the level of reactivity of the nervous system, but above all on the character structure, lack of self-control, impulsivity, poor organization of mental life, lack of self-control or insufficient emotional-impulsive reactions, strong emotions, awareness of dilated self, by brute force, uneducated, by moralless. **Speed** - the body's ability to perform motor actions characterized by high speed indices. It represents a complex of functional skills of the body involving the muscular osteoligamentary system, physiological and psychophysical

interacționează cu alte calități.	factors. Speed does not interact with other qualities.
Viteza de execuție – este prezentă a unei acțiuni singulare. *Viteza de execuție este dependentă de:* ▪ forța și nivelul tehnic al execuției; ▪ de valoarea rezistenței care trebuie învinsă; ▪ de valoarea mobilității și suplеței; ▪ de coordonarea neuro-musculară; ▪ de viteza unei mișcări; ▪ de frecvența mișcării; ▪ de perioada latentă a reacției motrice; ▪ de repeziciunea mișcării în momente specifice de execuție.	***Execution speed*** – a singular action is present. *Execution speed is dependent on:* ▪ strength and technical level of execution; ▪ by the value of the resistance to be overcome; ▪ the value of mobility and flexibility; ▪ neuromuscular coordination; ▪ the speed of a movement; ▪ by the frequency of movement; ▪ the latent period of the motor reaction; ▪ the speed of the movement at specific moments of execution.
Forme de manifestare a vitezei: ***Viteza de reacție*** – timpul minim necesar declanșării actului motric ca urmare a unui stimul extrem. Este dependentă de timpul latent de reacție motrică. *Viteza de reacție este condiționată de:* - durata perioadei latente de reacție; - acuitatea și precizia analizatorilor; - viteza de conducere a excitației; - viteza proceselor neurale fundamentale.	*Forms of speed manifestation:* ***Reaction speed*** – the minimum time required to trigger the motor act as a result of an extreme stimulus. It is dependent on the latent motor reaction time. *The reaction rate is conditioned by:* - duration of the latent reaction period; - the acuity and precision of the analyzers; - excitation conduction speed; - the speed of fundamental neural processes.
Viteza de repetiție (frecvența mișcărilor) – rapiditatea cu care se repetă actele motrice în unitatea de timp. Se referă la acțiuni cu caracter ciclic. *Viteza de repetiție este determinată de:* - mobilitatea proceselor corticale (permit coordonarea musculaturii agoniste sau antagoniste); - dificultatea rezistenței exterioare;	***Repetition rate*** (frequency of movements) – the speed with which the motor acts are repeated in the unit of time. It refers to cyclical actions. *The repetition rate is determined by:* - the mobility of cortical processes (they allow the coordination of agonistic or antagonistic muscles); - the difficulty of external resistance;

- durata acțiunilor; - detenta musculaturii interesate; - rezistența în regim de viteză; - elasticitatea musculaturii, capacitatea de relaxare, tipul fibrei musculare (fibre „albe”). ***Viteza de deplasare*** reprezintă urmarea firească a repetării pașilor (de alergare) cu frecvență și fuleu cât mai mare. Viteza de deplasare nu înseamnă însă doar alergare, ci și repetarea unor acțiuni care pot conduce la transportul corpului în spațiu [26, p.58-59]. **Viziune** – reprezintă percepție vizuală; imagine; reprezentare. Mod de a vedea lucrurile, concepție, opinie, previziune. Mod specific de a vedea acțiunile, de a simți și a interpreta realitatea în *imagine*. Exemplu, imaginația în creația științifică, în creația artistică. Imaginile percepute se fixează și se păstrează în creier. Asemenea imagini se numesc *reprezentări*. Ceea ce se pare subiectului că vede ca urmarea acestei percepții, constituie proces psihic al cunoașterii. Orice persoană cu puteri paranormale are capacitatea de a vizualiza conexiunile. În momentul în care învățăm să intensificăm și să integrăm experiențele prin cele cinci simțuri, ca văzul, auzul, pipăitul, gustul, mirosul cu ajutorul bunului-simț, atunci și intuiția începe să se trezească, de a pătrunde în mod direct, în esența lucrurilor, prin simțuri sau cu ajutorul intelectului. Cheia utilizării intuiției este *subconștientul*. Viziunile sunt *procese*	- duration of actions; - relaxation of the muscles concerned; - resistance in speed regime; - the elasticity of the muscles, the ability to relax, the type of muscle fiber ("white" fibers). ***Travel speed*** is the natural consequence of repeating (running) steps with as much frequency and power as possible. Movement speed does not only mean running, but also the repetition of actions that can lead to the transport of the body in space [26, p.58-59]. **Vision** – represents visual perception; image; representation. Way of seeing things, conception, opinion, foresight. Specific way of seeing actions, feeling and interpreting reality in *image*. Example, imagination in scientific creation, in artistic creation. Perceived images are fixed and stored in the brain. Such images are called *representations*. What the subject seems to see as the result of this perception, constitutes the psychic process of knowledge. Anyone with paranormal powers has the ability to visualize connections. The moment we learn to intensify and integrate experiences through the five senses, such as sight, hearing, touch, taste, smell with the help of common sense, then intuition also begins to awaken, to penetrate directly into the essence of things, through the senses or with the help of the intellect. The key to using intuition is *subconscious*. The visions are *mental cognitive processes* sensory

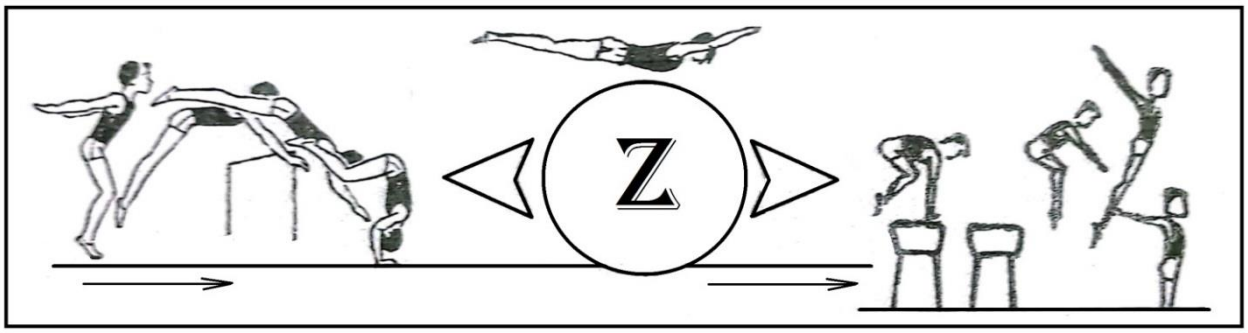
psihice cognitive senzoriale (senzații, percepții, reprezentări), *logice* (gândire, memorie, imaginație), *afective* (emoții, sentimente, pasiuni) și *volitive* (voința). În memorie se imprimă felurite imagini, întâmplări, spirite, chipuri, culori, activități ce nu sunt vizibile pentru ochiul fizic. *Viziunea se transformă în clarviziune.* Clarviziunea este asemănătoare cu vederea acestor imagini în mințile noastre. Clarviziunea înseamnă *„vedere clară, limpede”*. Un clarvăzător aplică simțul său înnăscut al viziunii interioare pentru a vedea obiecte, simboluri, oameni, sau desfășurarea unor activități importante, artistice și culturale, sportive, procese educative etc. Aceste imagini creatoare apar fulgerător în mintea mediului ca și cum acestea le-ar vedea în mod fizic, apoi, *„pozează un model”*, unor lucruri noi, în realitate. **Voința** – proces psihic de reflectare activă a realității specifice orientării conștiente a omului spre realizarea unor scopuri și în efortul depus pentru învingerea obstacolelor ivite în cale. Perseverența în învingerea piedicilor, greutăților, încurcăturilor de orice fel, exprimă o chemare de hotărâre, decizie, dorință, voie, intenție spre realizarea scopului. Clarificarea scopului, a mijloacelor și căilor de a ajunge la acesta, luarea hotărârii și apoi realizarea constituie verigile actului desfășurat de voință. Scopul este realizat în *motivație.* Luarea hotărârii este întotdeauna determinată *de*	(sensations, perceptions, representations), *logical* (thinking, memory, imagination), *LOVE* (emotions, feelings, passions) and *volitional* (the will). Various images, events, spirits, faces, colors, activities that are not visible to the physical eye are imprinted in the memory. *Vision turns into clairvoyance.* Clairvoyance is similar to seeing these images in our minds. Clairvoyance means *"clear, clear vision"*.. A clairvoyant applies his innate sense of inner vision to see objects, symbols, people, or the performance of important activities, artistic and cultural, sports, educational processes, etc. These creative images flash into the medium's mind as if they were physically seeing them, then, *"pose a model"*, of new things, in reality. **The will** - mental process of active reflection of reality specific to the conscious orientation of man towards the achievement of goals and in the effort made to overcome the obstacles in the way. Perseverance in overcoming obstacles, difficulties, entanglements of any kind, expresses a call for determination, decision, desire, will, intention towards achieving the goal. Clarifying the goal, the means and ways to reach it, making the decision and then making it happen are the links of the act carried out by the will. The goal is achieved in *motivation.* Decision making is always determined *of objective causes*, is

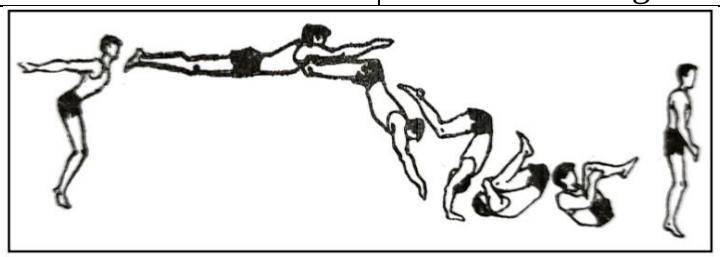
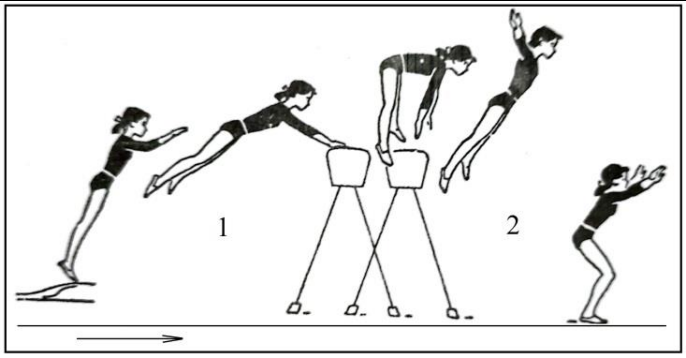
cauze obiective, se naște în procesul reflectării realității obiective și are o bază materială. *Gradul cel mai înalt de dezvoltare a voinței la oameni îl prezintă activitatea,* care se bazează pe conștiința datoriei, cerințelor, satisfacției trebuințelor și exigenților ei, în vederea actelor fizice, intelectuale și morale, prin folosirea sistematică a forțelor energetice și capacităților proprii. Extrem de mare în educația voinței este rolul energiei pozitive a colectivului. Voința, bărbăția, orientarea fizică, intelectuală și morală spre un scop anumit nu pot fi educate fără exerciții speciale în colectiv.	born in the process of reflecting objective reality and has a material basis. *The highest degree of development of the will in humans is presented by activity,* which is based on the consciousness of the duty, the requirements, the satisfaction of its needs and demands, in view of the physical, intellectual and moral acts, through the systematic use of the energetic forces and own capacities. Extremely large in the education of the will is the role of the positive energy of the collective. Will, manhood, physical, intellectual and moral orientation towards a certain goal cannot be educated without special exercises in the collective.
Stabilitatea compozițională, funcțională și comportamentală a colectivului axat pe studiul optimizării integrării condiționează stabilitatea existenței și evoluției voinței.	The compositional, functional and behavioral stability of the collective focused on the study of integration optimization conditions the stability of the existence and evolution of the will.
Volum și intensitate – componentele de bază ale efortului.	**Volume and intensity** – the basic components of effort.
Volumul este componenta cantitativă a efortului. Se identifică (și se dozează) pe baza numărului de repetări, distanței parcurse, a duratei exercițiilor. Se apreciază prin unități de mărime raportate la nivelul posibilităților subiecților astfel: - efort mic; - efort mediu; - submaximal; - maximal.	Volume is the quantitative component of effort. It is identified (and dosed) based on the number of repetitions, the distance covered, the duration of the exercises. It is appreciated by size units related to the subjects' possibilities as follows: - small effort; - average effort; - submaximal; - maximum.
Volumul reprezintă criteriul de bază al exercițiilor cu caracter de rezistență (anduranță), forță mobilitate, suplețe, în învățarea deprinderilor motrice.	The volume represents the basic criterion of the exercises of resistance (endurance), strength, mobility, flexibility, in learning motor skills.
Intensitatea este considerată componenta calitativă a efortului, exprimată în mărimi ce caracterizează	*The intensity* is considered the qualitative component of effort, expressed in quantities characterizing

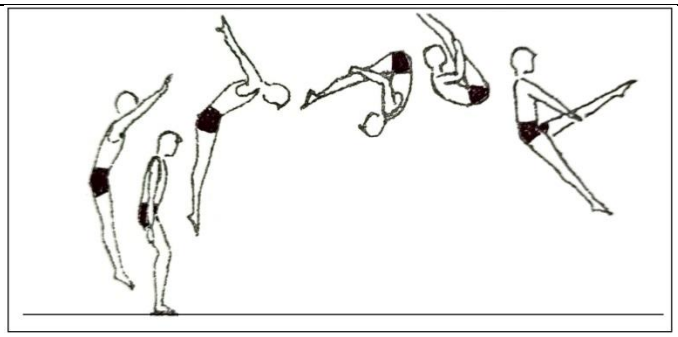
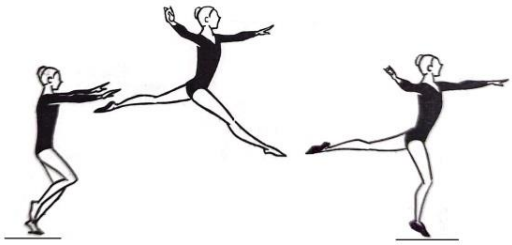
tempoul, frecvența, încărcătura (mărimea ei), durata pauzelor. Este determinată de viteza de execuție a mișcărilor, numărul acestora în unitatea de timp (tempou - frecvență), mărimea încărcăturii. Tipuri de efort: - efort neuro-muscular; - efort cardio-respirator; - efort metabolic din punct de vedere fiziologic și metabolic. Efort aerob (în lipsa oxigenului): a) efort anaerob (maximal) alactacid, până la 20-30 s. durată (fără acumulare de acid lactic); b) efort anaerob (maximal) lactacid, până la 30 s. durată, caracterizat prin acumulare de acid lactic și toxine. Efort aerob (în prezența oxigenului). În timpul efortului, cantitatea de O_2 consumat este mare (crește odată cu intensitatea efortului). Se va determina capacitatea funcțională a sistemului cardio-vascular (F_c=120-130 bătăi/min). **Volumul atenției** constituie cantitatea obiectelor, fenomenelor, ideilor, informațiilor pe care atenția poate să le cuprindă în același timp în gândire, ca proces de cunoaștere. Depinde de particularitățile subiectului, ce percepe: necesitățile, interesele lui, mișcările în diferite feluri de percepție – vizuale, auditive, tactile, spațiale etc., volumul exercițiilor și calitatea acestora. **Voluntar; acțiuni voluntare** – acțiuni, îndreptate spre realizarea unor scopuri dinainte fixate în mod conștient, realizate din propria inițiativă, fără	tempo, frequency, load (its size), duration of breaks. It is determined by the speed of execution of the movements, their number in the unit of time (tempo - frequency), the size of the load. Types of effort: - neuromuscular effort; - cardio-respiratory effort; - metabolic effort from a physiological and metabolic point of view. Aerobic exercise (in the absence of oxygen): a) anaerobic (maximum) lactic acid effort, up to 20-30 s. duration (without accumulation of lactic acid); b) anaerobic (maximum) lactic acid effort, up to 30 s. duration, characterized by accumulation of lactic acid and toxins. Aerobic exercise (in the presence of oxygen). During exercise, the amount of O_2 consumed is high (increases with the intensity of the effort). The functional capacity of the cardiovascular system will be determined (F_c=120-130 beats/min). **Attention volume** is the amount of objects, phenomena, ideas, information that the attention can include at the same time in thinking, as a process of knowledge. It depends on the particularities of the subject, what he perceives: his needs, interests, movements in different types of perception - visual, auditory, tactile, spatial, etc., the volume of exercises and their quality. **Voluntary; voluntary actions** – actions, aimed at the achievement of consciously set goals, carried out on one's own initiative, without coercion,

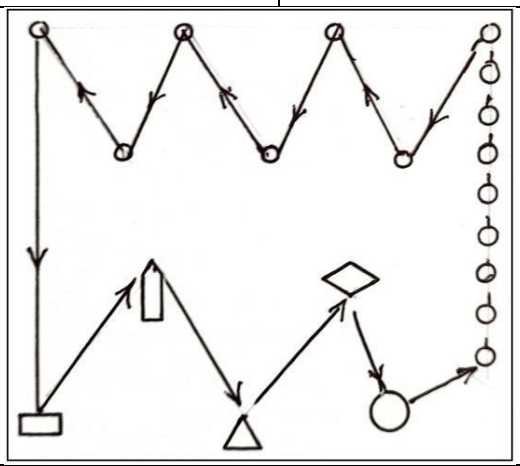
constrângere, condiționate de libertatea voinței lui, atenției și concepției individului. Analizând științific acțiunile voluntare, decizia individului este întotdeauna determinată de cauze obiective, de condițiile și modul de viață, de trebuințele și satisfacția cerințelor de muncă, ce constituie baza formării și dezvoltării acțiunilor voluntare. Un rol extrem de mare îl joacă în acțiunile voluntare ale oamenilor *cunoașterea datoriei* ca o reflectare a legăturii profunde indisolubile, *conștiința obligațiilor* unui om față de alți oameni, ajutorul reciproc necesar, fără de care nu e posibilă mici o activitate practică de muncă. Acțiunea voluntară este întotdeauna o acțiune conștientă a gândirii logice. Fără realizarea hotărârii luate nu poate avea loc acțiunea voluntară, însă trebuie să facem un *efort de voință*, de cunoaștere, într-un *motiv* sau altul, se manifestă *atenție voluntară*, se manifestă interesul. *Atenția voluntară* se caracterizează prin *existența scopului și efortului* de a fi atent, având un rol *stimulentul verbal*, expuse într-un limbaj accesibil interiorului, pentru trezirea reflexului de orientare. *Atenția involuntară este faptul că orientarea și concentrarea ei are loc fără nici o intenție și fără nici un efort.* În cadrul procesului de instruire la educația fizică și sportivă, antrenament sportiv de performanță, concentrarea puternică a atenției – atât a atenției	conditioned by the freedom of the individual's will, attention and conception. Analyzing voluntary actions scientifically, the individual's decision is always determined by objective causes, the conditions and way of life, the needs and the satisfaction of work requirements, which constitute the basis of the formation and development of voluntary actions. It plays an extremely large role in the voluntary actions of people *knowledge of duty* as a reflection of the deep indissoluble bond, *awareness of obligations* a man towards other men, the necessary mutual help, without which no small practical work activity is possible. Voluntary action is always a conscious action of logical thought. Without realizing the decision taken, voluntary action cannot take place, but we must do one *effort of will*, of knowledge, in a *reason* or another, manifests itself *voluntary attention*, interest is shown. *Voluntary attention* is characterized by *existence of purpose and effort* to be careful, having a role *the verbal stimulus*, exposed in a language accessible to the interior, to awaken the orientation reflex. *Involuntary attention is the fact that its orientation and focus occurs without any intention and without any effort.* In the training process of physical and sports education, performance sports training, strong concentration of attention - both involuntary and voluntary attention - is linked to

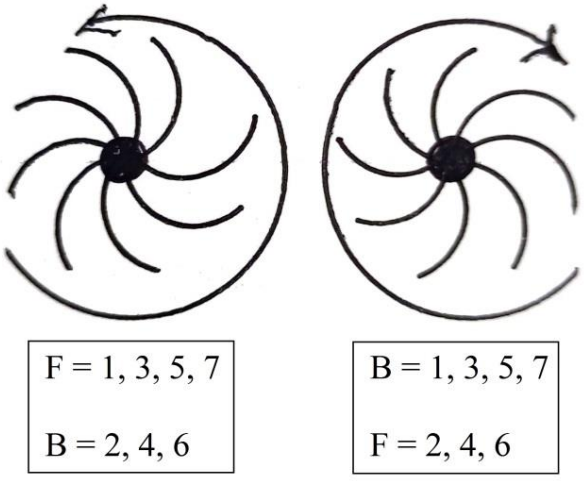
involuntare cât și a celei voluntare – este legată cu diferite manifestări interne și externe caracteristice, ca de exemplu inhibarea bruscă a mișcării, oprirea respirației pentru câteva clipe, mărirea frecvenței cardiace, alte stări funcționale. Interesul față de activitatea didactică, interesele și trebuințele, calitatea mesajelor, prezentarea interesantă a materiei predate, la elevi, la studenți apar transformări informațional-energetice care lasă urme unor anumite structuri involuntare ale câmpului transcendent, având la îndemână fenomenele de autoformare, autoinstruire, autoproiectare al propriului demers, după sursele cunoașterii, cu funcții comunicative bazate pe acțiune voluntară, afectivă și autentică. Din propria inițiativă își îngrijește sănătatea prin mijloace naturale, igiena mentală, alimentarea, somnul și odihna, igiena mediului ambiant, exercițiile fizice, pregătirea sportivă. Prin eforturi proprii formează capacități, competențe, comportamente etc. Se găsesc soluții adesea originale creatoare la problemele cu care se confruntă. O anumită organizare a activității rămâne totuși esențială pentru toate cazurile atenției voluntare. Anume ea și caracterizează atenția voluntară.	various internal and external characteristic manifestations, such as sudden inhibition of movement, stopping shortness of breath for a few moments, increased heart rate, other functional states. The interest in the didactic activity, the interests and needs, the quality of the messages, the interesting presentation of the taught material, informational-energetic transformations appear in pupils and students that leave traces of certain involuntary structures of the transcendent field, having at hand the phenomena of self-training, self-instruction, self-projection of one's own approach, according to the sources of knowledge, with communicative functions based on voluntary, affective and authentic action. On his own initiative, he takes care of his health through natural means, mental hygiene, nutrition, sleep and rest, environmental hygiene, physical exercises, sports training. Through their own efforts, they form capacities, skills, behaviors, etc. Often original creative solutions are found to the problems they face. Some organization of activity, however, remains essential to all cases of voluntary attention. Namely, it characterizes voluntary attention.



Zbor – mod de planare și de mișcare în spațiu a subiectului, sportivului de performanță după respingere de la sprijin cu ajutorul picioarelor sau a mâinilor a căror sustentație poate fi realizată cu consum de energie din interior pentru grupare-îndreptare, îndoire – dezdoire, rotație și revenire în poziția planificată. Salt înainte, înapoi se execută în zbor, cu o fază sau două faze de zbor, mișcare de deplasare bruscă în zbor.	**Flight** – mode of gliding and movement in space of the subject, the performance athlete after repulsion from the support with the help of the legs or hands whose support can be achieved with internal energy consumption for grouping-straightening, bending – unfolding, rotation and return in the planned position. Jump forward, backward is performed in flight, with one phase or two phases of flight, sudden displacement movement in flight.
	
Rostogolire cu zbor	*Flying roll*
	
Săritură cu picioarele depărtate	*Jump with feet apart*
1 – prima fază de zbor 2 – a doua fază de zbor	1 – first flight phase 2 – second flight phase

	
Salt cu aterizare pe un picior	*Jump landing on one leg*
O altă fază de zbor:	Another flight phase:
	
Săritură cu zbor complex, combinat întoarcere la 180^0	*Jump with complex flight, combined 180 ^{0} turn*
	
Săritură cu zbor în sfoară	*Rope jump*
Stadiile efectuării zborului: 1. *Stadiu de pregătire:* Faza 1-i – alergare; Faza a II-a – săritură cu balans; Faza a III-a – amortizarea piciorului de împingere. 2. *Stadiu de bază:* Faza a IV-a – bătaie de pe sol; Faza a V-a – desprinderea de la sol, începerea fazei de zbor. 3. *Stadiu de realizare:* Faza a VI-a – acțiunea de zbor; Faza a VII-a – zborul și fixarea elegantă a pozei, în aspect tehnic. 4. *Stadiu de finisare:*	Flight phases: 1. P*hase of preparation:* Phase 1-i – running; Phase II – swing jump; Phase III – cushioning of the pushing leg. 2. *Base phase:* Phase IV – beating from the ground; Phase V – detaching from the ground, starting the flight phase. 3. *Phase of realization:* Phase VI – flight action; Phase VII – the flight and elegant fixation of the position in technical aspect. 4. *End phase:*

Faza a VIII-a – pregătirea pentru aterizare; Faza a IX-a – aterizarea și amortizarea; Faza a X-a – acțiune corectivă și legătura cu următorul element tehnic. **Zigzag** – deplasare compusă din diferite figuri, unghiuri, mărimea cărora este determinată de direcția indicată. Mers sau alergare în zigzag = în formă de linie frântă, utilizând comanda respectivă spre alt obiect.	Phase VIII – preparation for landing; Phase IX – landing and cushioning; Phase X – corrective action and link to the next technical element. **Zigzag** – displacement composed of different figures, angles, the size of which is determined by the indicated direction. Walking or running in a zigzag = in the form of a broken line, using that command to another object.
	
Zonă – porțiune dintr-un ansamblu, delimitată pe baza unor caracteristici distinctive, a unor împrejurări speciale, a unei destinații determinate. De exemplu: - **în volei**, jucătorii se plasează câte unul în zonele 4 și 3, iar restul – în zona 5, în coloană. Mingea se pasează din zona 4 în zona 5, iar apoi din această zonă, printr-o transmitere de joc – în zona 3, reînapoierea mingii în zona 4. **Baschet** – variantele apărării mixte: a) 4 persoane în zonă, unul „om la om”; b) 3 persoane în zonă, 2 „om la om” etc. **Zone de cunoaștere.** *Activitatea de predare* – învățare creativă și inteligentă desfășurată în	**Area** – part of an ensemble, delimited on the basis of distinctive characteristics, special circumstances, a determined destination. E.g: - **in volleyball**, the players place one each in zones 4 and 3, and the rest – in zone 5, in the column. The ball is passed from zone 4 to zone 5, and then from this zone, through a play transmission – to zone 3, returning the ball to zone 4. **Basket-ball** – the variants of mixed defense: a) 4 people in the area, one "man to man"; b) 3 people in the area, 2 "man to man", etc. **Areas of knowledge.** *Teaching activity* – creative and intelligent learning carried out in the structure of specialized education is

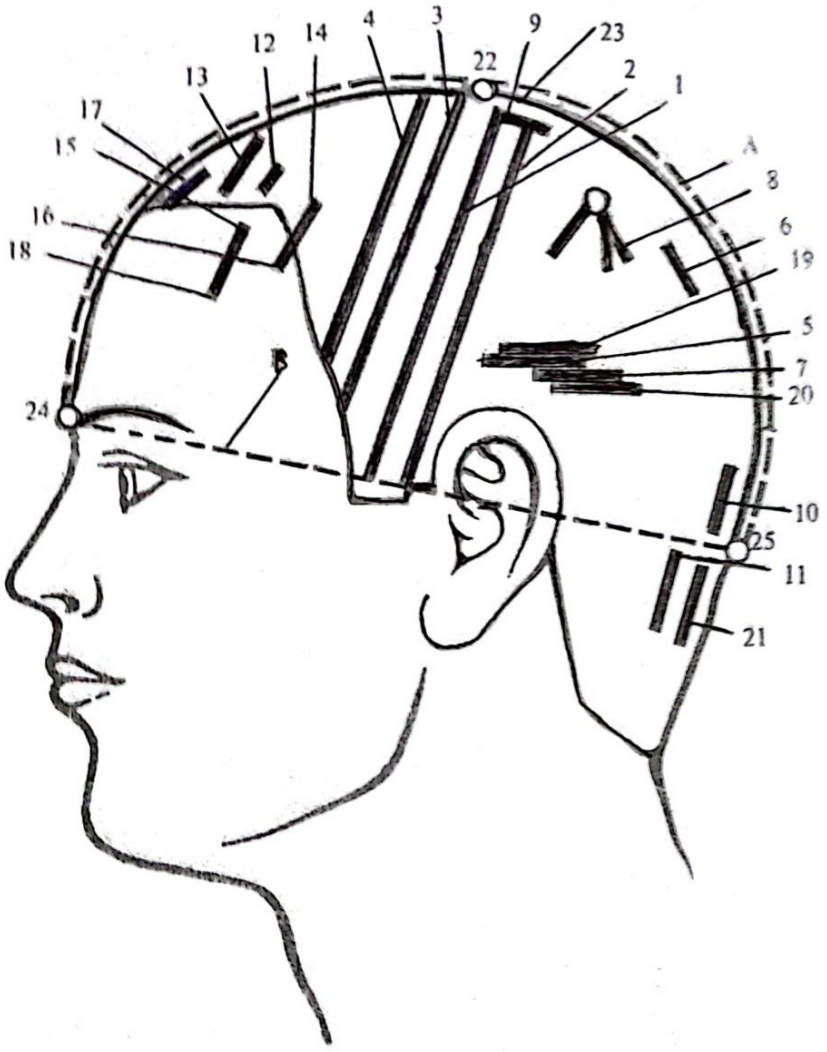
structura învățământului de specialitate se reformează în *trei zone de cunoaștere, de aptitudine specifice* ce se supun maxim cu probabilitatea de 99,9% la pragul de 0,001 cu procesele de gândire creativă, percepție, imaginație, senzitive, în funcție de acțiunile și structurile psihofizice, are trei zone progresive la situații noi de transfer: 1. *Zona restructurării curente/parțiale*, considerată prima zonă de formare profesională; 2. *Zona medie a restructurării periodice*, incubația și iluminară de cunoaștere, are loc procesul de activare a memoriei; 3. *Zona globală reformatoare progresivă*, în aspectul atingerii nivelului superior de funcționare a cunoștințelor, competențelor și atitudinilor de lungă durată. **Zone de efort energetic ale organismului uman.** Reprezintă centrii de concentrație energetică. Cuvântul chakra vine din sanscrită și înseamnă „disc”, „vortex” sau „roată”.	reformed in *three areas of specific knowledge and skills* which obey the maximum with the probability of 99.9% at the threshold of 0.001 with the processes of creative thinking, perception, imagination, sensitive, depending on the actions and psychophysical structures, has three progressive zones to new transfer situations: 1. *Restructuring area current/partial*, considered the first vocational training area; 2. *Average area of periodic restructuring*, the incubation and illumination of knowledge, the process of memory activation takes place; 3. *Progressive reforming global area*, in the aspect of reaching the higher level of functioning of long-lasting knowledge, skills and attitudes. **Energy effort areas of the human body.** They represent centers of energy concentration. The word chakra comes from Sanskrit and means "disk", "vortex" or "wheel".
	
Rotația energiei subtile. F – femei, B – bărbați. 1-7 – chakrele – sistem circular energetic al organismului.	The rotation of subtle energy. F – women, B – men. 1-7 – chakras – circular energy system of the body.

Cantitatea de energie a unui organism nu se diminuează niciodată, dar se poate aglomera în anumite zone ale corpului, altele rămânând deficitare. Palpând aura se pot găsi zone cu o acumulare mare de energie. Încărcătura electromagnetică a organismului este investigată. Chakrele constituie o parte a sistemului de energie subtilă și au un rol important în sănătate și vindecare, sunt transformatoare de energie și se conectează cu corpul fizic în diverse zone ale organismului.	*The amount of energy* of an organism never diminishes, but it can agglomerate in certain areas of the body, others remaining deficient. By palpating the aura, one can find areas with a large accumulation of energy. The body's electromagnetic charge is investigated. Chakras are part of the subtle energy system and play an important role in health and healing, they are energy transformers and connect to the physical body in various areas of the body.
	
1. ***Chakra bazală*** este concentrată la capătul coloanei vertebrale, și se află între membrele inferioare și este îndreptată în jos înspre pământ. Culoarea ei este roșu. Energia ei se leagă de voința de a trăi, de hrană, adăpost și de necesitățile fundamentale ale vieții. 2. ***Chakra sacrală*** este conectată la sacrum, de culoare portocalie. Corespunde reproducerea. Este locul principal al sinelui ascuns.	1. ***Basal chakra*** is concentrated at the end of the spine, and lies between the lower limbs and is directed downward towards the earth. Its color is red. Its energy relates to the will to live, food, shelter and the basic necessities of life. 2. ***Sacral chakra*** is connected to the sacrum, orange in color. Corresponds to the reproduction. It is the main seat of the hidden self.

<table>
<tr><td colspan="2">
3. Chakra plexului solar</td><td colspan="2">
4. Chakra inimii</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Chakra plexului solar. Este conectată cu zona plexului solar. Culoarea ei este galben. Primește și trimite energia necesară pentru autoexprimare. Mai este numită centrul de putere. Prin ea omul își manifestă voința. Aici se pot afla încrederea și hotărârea, frica și furia.

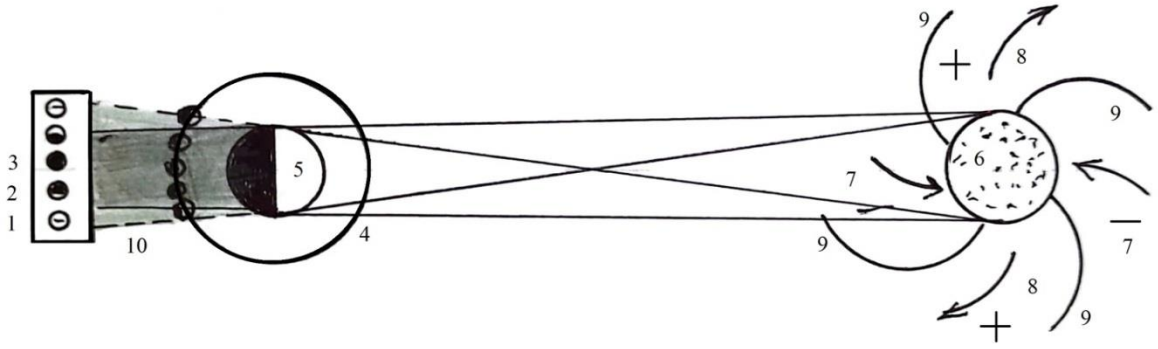
4. Chakra inimii. Este conectată cu centrul pieptului, lângă inimă. Culoarea ei este verde. Are legătură cu toate laturile iubirii, bucuriei, respectului și renunțării. Prin chakra inimii pot veni îndrumarea spirituală și o conștiință înaltă. Energia poate să intre în organismul cuiva.</td><td colspan="2">3. Solar Plexus Chakra. It is connected with the solar plexus area. Its color is yellow. It receives and sends the energy needed for self-expression. It is also called the center of power. Through it man manifests his will. This is where confidence and determination, fear and anger can be found.
4. Heart chakra. It is connected to the center of the chest, near the heart. Its color is green. It relates to all aspects of love, joy, respect and renunciation. Through the heart chakra can come spiritual guidance and a higher consciousness. Energy can enter one's body.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
5. Chakra gâtului</td><td colspan="2">
6. Chakra sprâncenelor</td></tr>
<tr><td colspan="2">5. Chakra gâtului se află în zona gâtului. Culoarea ei este albastru. Corespunde cu exprimarea creativității. Este legată de unele aspecte ale gândirii și ale planificării. Prin ea manifestă modul în care stabilim relații sociale.</td><td colspan="2">5. Throat chakra it is in the neck area. Its color is blue. It corresponds to the expression of creativity. It is related to some aspects of thinking and planning. Through it, it manifests the way in which we establish social relations.</td></tr>
</table>

6. ***Chakra sprâncenelor.*** Se află între sprâncene și mai este numită al treilea ochi. Culoarea ei este violet. Se referă la *a fi* conștient de tine însuși, la înțelepciune, la conștiința superioară, clarviziune, cunoaștere, virtualizare și gândire conceptuală.	6. ***Brow chakra.*** It is located between the eyebrows and is also called the third eye. Its color is purple. Refers *to be* aware of yourself, to wisdom, to higher consciousness, clairvoyance, knowledge, virtualization and conceptual thinking.
 7. Chakra coroană	
7. ***Chakra coroanei*** se află în creștetul capului și se prelungește deasupra capului. Culoarea ei este alb. Ne conectează direct cu puterea superioară și la conștiința superioară. Este a doua ceakră importantă prin care intră energia Reiki [44, p.89-92]. Cuvântul Reiki se traduce prin „forța sufletului” sau „puterea sufletului”. Este acel tip de energie vitală care se află în lumea materială, cel mai aproape de forța creatoare divină, sursa vieții. Există **zone de presopunctură** pentru diferite boli și afecțiuni, indicând ce poziții ale mâinilor se folosesc pentru a le trata în zona capului, aparatului digestiv, respiratorii, cardiovasculare, aparatului excretor, aparatului neurologic etc. caracteristicilor următoare: vitalitate, creativitate, sensibilitate și intuiție, putere, rezistență,	7. ***CrowncChakra*** it is at the crown of the head and extends above the head. Its color is white. It connects us directly to higher power and higher consciousness. It is the second important chakra through which it enters Reiki energy [44, p.89-92]. The word Reiki translates as "soul force" or "soul power". It is that type of vital energy that is in the material world, closest to the divine creative force, the source of life. There is **pressure points** for different diseases and conditions, indicating which hand positions are used to treat them in the head, digestive, respiratory, cardiovascular, excretory, neurological, etc. the following characteristics: vitality, creativity, sensitivity and intuition, strength, resistance, inner peace and joy in life

pace interioară și bucurie în viață [3, 16, 18, 29, 30, 31, 39].	[3, 16, 18, 29, 30, 31, 39].
	
Zonele energetice informaționale (de comandă) în ordine stabilite pe cap, denumite și zone de craniupunctură (vezi figura). 1 – zona motoră, de mișcare. a) 1/5 parte de sus a zonei motoră, reprezintă „membrele inferioare” și „trunchiul”, se folosește punctura în caz de paraliză a membrelor inferioare. Se începe la o distanță de 0,5 cm în partea dorsală de la punctul central 22. b) partea medie conține 2/5 a zonei motoră, reprezintă „membrele superioare” beneficiază în caz de paraliză a membrelor inferioare, în	**Information energy areas** (of order) in established order on the head, also called craniopuncture areas (see figure). 1 – motor, movement area. a) Upper 1/5 of the motor area, represents the "lower limbs" and the "trunk", the puncture is used in case of paralysis of the lower limbs. It starts at a distance of 0.5 cm in the dorsal part from the central point 22. b) the middle part contains 2/5 of the motor area, represents the "upper limbs" benefit in case of paralysis of the lower limbs, on the opposite side

partea opusă nevrit, insult și a. c) partea de jos, 2/5 din zona motoră, reprezintă „vorbirea și fața” în caz de paralizâ a nervilor cutiei cerebrale și bolile – afazie motoră, scurgerea salivei, astenia și a. 2 – zone a energiei sensibilității, sentimentale, linia, paralelă a zonei motoră, instalată dorsal de 1,5 cm. a) 1/5 parte de sus a zonei, reprezintă „membrele inferioare, trunchiul și capul” beneficiază în caz de dureri în regiunea vertebrelor lombare (din regiunea șalelor) și coapsei, nevrit, dureri după cap și zona cervicală, vuit în cap. b) partea medie, conține 2/5 a zonei sensibilității, reprezintă „membrele inferioare”, beneficiază în caz de paralizâ a membrelor superioare și nevritei, din partea opusă. c) partea de jos a zonei aparține 2/5, reprezintă „fața” și beneficiază în caz de artrită al articulației viscerale de jos, nevralgia nervului triplu. 3 – zona inhibitoare de trofeu și tremur, paralelă cu zona motoră. 4 – zona de vasoconstrucție, se observă în cazul paralizii membrelor la bolnavii cu încălcarea circulației cerebrale. 5 – zona tulburării amețelii și ținutului în urechi. 6 – a doua zonă a organelor vorbirii. 7 – a treia zonă a organelor vorbirii. 8 – zone funcției energetice a centurii	neuritis, stroke etc. c) the lower part, 2/5 of the motor area, represents "speech and face" in case of paralysis of the nerves of the cerebral part and diseases - motor aphasia, salivation, asthenia etc. 2 – areas of the energy of sensitivity, sentimental, the line, parallel to the motor area, installed dorsally by 1.5 cm. a) 1/5 of the upper part of the area, represents the "lower limbs, trunk and head" benefits in case of pain in the region of the lumbar vertebrae (from the region of the saddles) and thigh, neuritis, pain after the head and cervical area, noise in the head. b) the middle part, contains 2/5 of the sensitivity area, represents the "lower limbs", benefits in case of paralysis of the upper limbs and neuritis, from the opposite side. c) the lower part of the zone belongs to 2/5, represents the "face" and benefits in case of arthritis of the lower visceral joint, neuralgia of the trigeminal nerve. 3 – the trophoblastic and tremor inhibitory area, parallel to the motor area. 4 – vasoconstriction area, is observed in the case of limb paralysis in patients with impaired cerebral circulation. 5 – area of dizziness and ringing in the ears. 6 – the second area of the speech organs. 7 – the third area of the speech organs. 8 – energy function areas of the pelvic

pelviene; 9 – zona simțului mișcării. 10 – zona energiei vederii. 11 – zona îndemânării. 12 – zona stomacului. 13 – zona coșului pectoral. 14 – zona organelor genitale. 15 – zona ficatului și vezicii biliare. 16 – zona intestinelor. 17 – zona nasului și gâtului. 18 – zona de liniște, calmare. 19 – zona inhibiției epilepsiei. 20 – zona orbirii la un ochi. 21 – zona obținerii de la alienare mentală. 22 – zona punctului central, a conștiinței superioare (Sahacrapa). 23 – zona tuberculului pariental. 24 – punctul mijlociu al distanței dintre sprâncene (controlează forța musculară și energia sexuală, controlează toate glandele (Adjna)). 25 – punctul mijlociu al segmentului de jos în exteriorul tuberculului occipital/osului occipital [Л.Г. Пучко, 2004, с.60-64, fig. с/353]. **Zone energetice active** – reprezintă diverse sectoare ale planetei de destindere a tensiunii potențiale atmosferice după V.I. Orlov și N.V. Socolov (1995), care influențează asupra noastră. Activează deasupra pământului la diverse distanțe: 3500 km; 1000 km; 1500 km; 450 km; 150 km; 50 km; 15 km; 4,5 km; 1,5 km; 0,6 km; 0,15 km; 0,054 km (Соколов, 1997). **Zonele disconfortului biologic**, ce influențează negativ asupra ciupercilor,	girdle; 9 – the area of the sense of movement. 10 – the area of vision energy. 11 – skill area. 12 – stomach area. 13 – chest area. 14 – genital area. 15 – area of the liver and gall bladder. 16 – the area of the intestines. 17 – nose and throat area. 18 – the area of silence, calm. 19 – area of epilepsy inhibition. 20 – the area of blindness in one eye. 21 – the area of obtaining from mental alienation. 22 – the area of the central point, of higher consciousness (Sahacrapa). 23 – area of the pariental tubercle. 24 – the middle point of the distance between the eyebrows (controls muscular strength and sexual energy, controls all glands (Adjna)). 25 – the middle point of the lower segment outside the occipital tubercle/occipital bone [L.G. Puchko, 2004, pp. 60-64, fig. c/353]. **Active energy areas** – represents various sectors of the planet of relaxation of the atmospheric potential tension after V.I. Orlov and N.V. Socolov (1995), which influences us. Activate above ground at various distances: 3500 km; 1000 km; 1500 km; 450 km; 150 km; 50 km; 15 km; 4.5 km; 1.5 km; 0.6 km; 0.15 km; 0.054 km (Sokolov, 1997). **Areas of biological discomfort**, which negatively influences fungi,

plantelor, animalelor etc. Zonele energetice active sunt legate cu diverse boli, agresivitate, autoagresie, aberație, longevitate, genialitate [V.V. Brunov, 2006, p.151]. Există **zone geopatogene** – natura moartă și **zone biopatogene** – materie vie, **zone tehnopatogene** – diverse construcții, transportul, energetica, deșeurile, gunoiștea, industria ușoară și cea grea, industria de prelucrare etc. **Zonele anormale** – produc afecțiuni și repulsii directe în dezvoltarea activității reflectorie în procesul de evoluție a fenomenului psihic sub forma senzațiilor, percepțiilor, gândirii, analizării, emoției, sentimentelor, sensibilității. Influența luminii solare asupra plantelor verzi, a acțiunii stimulentelor câmpului magnetic pozitiv și negativ, prezintă o însemnătate biologică directă, semnalizează despre însușirile mediului, importante pentru viața organismului, în cazul excluderii zonei discomfortului biologic, a zonei patogenice și a factorilor externi anormali, fiind un fenomen al zonelor inducției magnetice (vezi figura).	plants, animals, etc. Active energy areas are connected with various diseases, aggression, self-aggression, aberration, longevity, genius [V.V. Brunov, 2006, p.151]. There is **area geopatogene** – dead life and **area biopatogene** – raw materials, **area technopathogens** – various constructions, transport, energy, waste, garbage, light and heavy industry, processing industry, etc. **Abnormal areas** - produce direct affections and repulsions in the development of reflective activity in the process of evolution of the psychic phenomenon in the form of sensations, perceptions, thinking, analysis, emotion, feelings, sensitivity. The influence of sunlight on green plants, the action of positive and negative magnetic field stimuli, has a direct biological significance, it signals about the properties of the environment, important for the life of the organism, in the case of excluding the area of biological discomfort, the pathogenic zone and abnormal external factors, being a phenomenon of magnetic induction areas (see figure).
	
Structura zonelor câmpului magnetic interplanetar.	*The structure of the interplanetary magnetic field areas.*

După Brunov V.V. (2006) p.186; 315. 1 – lună plină; 2 – parțială; 3 – deplină; 4 – orbita lunii; 5 – pământul; 6 – soarele, rotația în jurul axei personale; 7 – câmpul electromagnetic negativ; 8 – câmpul electromagnetic pozitiv; 9 – spirala câmpului magnetic a lui Arhimed; 10 – câmpul magnetic produs de sarcinile electrice în mișcare, fenomenul inducției magnetice. În domeniul educației fizice și sportive în unele zone ale disconfortului biologic pun în pericol viața și sănătatea, nu s-a reușit elaborarea unui sistem de principii de conviețuire a celor două domenii științifico-biologic și umanist. Disciplina „Bioetica” recunoaște că unica posibilitate de evitare a catastrofei globale, devine mai mult o realitate. UNESCO declară drept obiective generale ale educației pentru mediu și dezvoltare durabilă principiile *a învăța să fii* și *a crea un om complet sănătos și echilibrat psihic* [Tatiana Mistreanu, Svetlana Nastas, Curriculum pentru disciplina opțională Educație în bioetică. Chișinău: Almor Plus, 2017. 36p].	*According to Brunov V.V. (2006) p.186; 315.* 1 – full moon; 2 – partial; 3 – full; 4 – the orbit of the moon; 5 – the earth; 6 – the sun, rotation around the personal axis; 7 – negative electromagnetic field; 8 – positive electromagnetic field; 9 – Archimedes' spiral of the magnetic field; 10 – the magnetic field produced by electric charges in motion, the phenomenon of magnetic induction. In the field of physical and sports education, in some areas of biological discomfort endangering life and health, it was not possible to develop a system of principles for the coexistence of the two scientific-biological and humanistic fields. The discipline "Bioethics" recognizes that the only possibility to avoid the global catastrophe is becoming more of a reality. UNESCO declares as general objectives of education for the environment and sustainable development the principles *to learn to be* and *to create a completely healthy and mentally balanced person* [Tatiana Mistreanu, Svetlana Nastas, Curriculum for the optional discipline Education in bioethics. Chisinau: Almor Plus, 2017. 36p].

CUPRINS

Argument …….. **4**
Recenzie …… **5**
A …… **6**
B …… **25**
C …… **33**
D …… **54**
E …… **59**
F …… **74**
G …… **88**
H …… **96**
I …… **103**
Î …… **120**
J …… **125**
L …… **134**
M …….. **152**
N …… **189**
O …… **202**
P …… **221**
R …… **237**
S …… **265**
Ș …… **313**
T …… **322**
U …… **363**
V …… **368**
Z …… **389**
Cuprins …….. **401**
Bibliografia …… **402**

BIBLIOGRAFIE

1. Abraham R.Liboff. Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine. Journal of Alternative Complementary Medicine. 2004, 10 (1), p.41-47.

2. Alexe Nicu. Dezvoltarea calităților motrice combinate. În: Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern. București: Editura fondației „România de mâine”. 1999, p.168.

3. Adwers Ted. Cum să citești psihicul prin atingere. Incursiune în psihometrie. Iași: Polirom, 2004, p.37.

4. Aniței Mihai. Psihologie experimentală. Iași: Polirom, 2007. 394p.

5. Brandine Calais-German. Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale. Traducere de Cezar Petrilă. Iași: Polirom, 2009. 312p.

6. Bocoș Mușata. Didactica disciplinelor pedagogice. Un cadru constructiv-ediția a IV-a, revăzută. Pitești: Paralela 45, 2017. 431p.

7. Callo Tatiana. Pedagogia ca destin. Chișinău: Print-Caro, 2015, 128p.

8. Callo Tatiana. Pedagogia practică a atitudinilor. Chișinău: Litera, 2014. 240p.

9. Caun Elena. Gimnastica medicală în ortopedie (curs de lecții). Chișinău: USEFS, 1998, p.12-14.

10. Cerghit Ioan. Metode de învățământ. Iași: Polirom, 2006. 315p.

11. Codul educației al Republicii Moldova. Monitorul Oficial al Republicii Moldova. Nr.319-324. Publicat: 24.10.2014. Data intrării în vigoare: 23.11.2014. Chișinău: Farmec Lux, 2016. 168p.

12. Cristea Sorin. Fundamentele pedagogice. Iași: Polirom, 2010. 398p.

13. DEX Dicționarul limbii române pentru elevi. Red. resp. Luiza Seche și Mircea Seche. București: Didactică și pedagogică, 1983. 896p.

14. Dicționar explicativ al limbii române. Ediția a II-a. Cond. Lucrării, acad. Ion Coteanu. București: Univers enciclopedic, 1996. 1192p.

15. Dicționar de psihologie. Coord. Ursula Șchiopu. București: Babel, 1997. 740p.

16. Eden Donna, Feinștein David. Medicina energetică pentru femei. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate. Traducere de Mihaela Vînatoru. Iași: Polirom, 2009. 342p.

17. Enăchescu Constantin. Tratat de teoria cercetării științifice. Iași: Polirom, 2007, 475p.

18. Feinștein David, Eden Elena, Craig Gary. Psihologie energetică. Traducere de Cezar Petrilă și Ioana Panțir. Iași: Polirom, 2011. 268p.

19. Fești Sava. Bazele didacticii educației fizice școlare. Iași: Editura PIM, 2016. 172p.

20. Gherguț Alios. Modele și forme de realizare a educației incluzive. În: Educația incluzivă în pedagogia diversității. Iași: Polirom, 2016, p.130-131.

21. Grimalschi Teodor. Dicționar sportiv școlar. Chișinău: Lumina, 1993. 142p.

22. Grimalschi T., Simion Ch. Gimnastica. Îndrumar metodico-terminologic. Pitești: Editura Universității din Pitești. 1999. 270p.

23. Grimalschi Teodor, Baciu Gheorghe. Protecția muncii în educație fizică și sportivă. Chișinău: Universitas, 1999. 79p.

24. Grimalschi Teodor, Boian Ion. Standarde de eficiență a învățării disciplinei Educația Fizică. În: Standarde de eficiență a învățării. Chișinău: Lyceum, 2012, p.208-218.

25. Grimalschi Teodor. Sistema mijloacelor de refacere/recuperare în gimnastică. În: Gimnastica artistică. Teorie şi metodologie. Coord. T.Grimalschi. Chișinău: S.n. Foxtrot. 2016, p.72-80.

26. Grimalschi Teodor, Craijdan Olga, Reaboi Natalia. Suport științific de instruire. Chișinău: Foxtrot, 2019. 20p.

27. Grimalschi Teodor. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. Monografie. Chișinău: Foxtrot, 2021, p.16-22.

28. Grosu Elena. Dicționar de sinonime. Lexic-expresii-locațiuni. Ediția a II-a. Chișinău: Epigraf, 2007. 360p.

29. Guja Cornelia. Aura corpului uman. Introducere în antropologia individului. Vol.II. Iași: Polirom, 2000. 256p.

30. Henry B.Ling. Secretele medicinii chineze. Sănătate de la A la Z. Iași: Polirom, 2006, p.450.

31. Hristenco Dumitru. Transmiterea energiei. În: Reiki tradițional. De la gradul I la maestru. București: Teora, 2010, p.72-83.

32. Ionescu Miron, Bocoș Mușată. Tratat de didactică modernă. Pitești: Paralele 45, 2017. 455p.

33. Jinga Ioan, Istrati E lena. Manual de pedagogie. București: ALL Educațional, 2001. 464p.

34. Mândâcanu Virgil. Etica pedagogică praxiologică. Chișinău: Pontos, 2010. 587p.

35. Mielu Zlate. Hipnoza. Meditația. Introducere în psihologie. București: Șansa SRL, 1994. 357p.

36. Pâslaru V., Papuc L., Negură I. și a. Construcție și dezvoltare curriculară. Cadrul teoretic. Chișinău: Tipografia Centrală, 2005, 174p.

37. Rusu Corneliu. Management. București: Siti, 1991, p.9.

38. Sbenghe Tudor. Kinesiologie. Știința mișcării. București: Editura Medicală, 2005. 622p.

39. Speranță Anton. Incluziune în medicină naturistă. Iași: Polirom, 2019. 776p.

40. Sorin Cristea. Dicționar de pedagogie. Chișinău-București: Litera, Litera internațional, 2000. 398p.

41. Stephen J. Bull. Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. București: Editura Trei, 2011, p.127-129.

42. Ted Andrews. Cum să citești psihicul prin atingere. Incursiune în psihometrie. Traducere de Monica Șerban. Iași: Polirom, 2004. 195p.

43. Ulmeanu Fl. C. Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ed. a II-a revăzută. Oradea: Crișana. 1996. 438p.

44. Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand. Spiritul Reiki. Manual complet al sistemului Reiki. Trad. Din engleză Mihaela Ștefan. București: Meteor Press, 2009. 320p.

45. Zorin Konstantin V. Creștinism și cultura fizică. În: Scoală-te și umblă: pași spre însănătoșire. Ed. a doua. Traducere din limba rusă de Adrian Tănăsescu – Vals. București: Sophia, p.265-298.

46. Пучко Л.Г. Система органов чувств. В: Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления организма. Москва: Изд. АНС, 2004, с.247.

47. Брунов В.В. Влияние гео – и технопатогенных зон на различные аспекты жизнедеятельности. Секция биоэнергетики и экологии человека. Волог. гос. тех. ун-т, фак. экологии. Москва: Амрита – Русь, 2006. 462с.