

Bibliografie

1. Bucur, S., Educația outdoor, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2012.
2. Manual de educație outdoor. Consiliul local Catunele – Inspectoratul școlar din Muș, 2012.
3. Mihailă, P., Educația în aer liber – outdoor, în: Școala modernă. Calitate. Competivitate. Distincție, Casa corpului didactic, Neamț, 2014, anul XII, nr. 1/ martie, p. 19-21.
4. Cornescu, A.O., Beneficii ale desfășurării activităților de tip outdoor în grădinițe. Exemple de bună practică <http://iteach.ro/experiencedidactice/activitati-outdoor-in-gradinite> [accesat 20.03.2016].
5. Jula, C., Educația în natură: un concept care începe „să răsară”, în: Think outside the box. mai, 2015. <http://totb.ro/educatia-in-natura-un-concept/> [accesat 20.03.2016].

PROCESUL DE RELAXARE ȘI ÎNCORDARE AL MUȘCHILOR CA UNUL DIN CELE MAI IMPORTANTE ASPECTE ALE MUNCII STUDENTULUI ASUPRA SA ÎN CADRUL ORELOR DE EDUCAȚIE COREGRAFICĂ

TALPĂ Svetlana, lector

Summary

As a musician takes care of his instrument, so the student for the instrument in the creation and theatrical performances is his body, must possess excellent physical condition, because when interpreting the role proposed, will not have physical difficulties their muscles.

Chiar W. Shakespeare spunea: „Potrivește-ți gestul după cuvânt, cuvântul după gest, ținând seama mai ales de un lucru: să nu întreci măsura lucrurilor firești” (Hamlet, III, 2).

Pentru un student, munca fizică reprezintă diverse exerciții de gimnastică, mișcări și pași de dans și poziționarea corectă a corpului prin antrenarea sistematică a mușchilor (care reprezintă un *țesut*

fibros și cârnos al corpului, datorită proprietăților fundamentale de contractibilitate și elasticitate, după impulsul nervos primit care pune în mișcare diferite organe și părți ale acestuia) [1, p. 1212] sub acompaniamentul muzical în cadrul orelor de educație coregrafică. Acest ansamblu de metode și măsuri aplicate sistematic și în cadru organizat, cu scopul formării și dezvoltării intelectuale, morale și fizice [1, p. 629] reprezintă unul din cele mai importante aspecte ale muncii studentului asupra sa. Fiecare acțiune produsă de student are, ca urmare, o încordare a mușchilor conform necesității corpului. Dar, mai întâi de toate, el trebuie să învețe să-și destindă complet mușchii și să-și cunoască în întregime fiecare bucățiță a corpului. Prin relaxare el va observa ce categorie de mușchi se contractă inutil și va învăța să-i relaxeze pe rând, pentru a-i putea folosi numai pe cei de care are nevoie pentru o anumită acțiune, iar relaxându-i în permanență, atît pe scenă, cît și în viața de zi cu zi, el va putea dezvolta în sine un reglator care va fi esențial pentru el.

Dacă studentul va lucra la relaxarea mușchilor doar în orele și minutele desemnate pentru acest scop, atunci el nu va ajunge la rezultatul dorit, deoarece exercițiile limitate în timp nu creează obișnuință, nu îl duc pînă la limita deprinderii inconștiente, mecanice [2, p. 236]. De aceea el trebuie să lucreze zilnic, sistematic, și nu doar în timpul cursurilor, ci să facă exerciții de relaxare-încordare a mușchilor și acasă [2, p. 235].

Trezindu-se de dimineață, el începe să-și pregătească mușchii pentru activitatea zilei, imediat cu deschiderea ochilor. Pentru început, mușchii trebuie „treziți” și ei, deoarece pe timpul nopții ei se află în stare relaxantă și orice mișcare bruscă, făcută imediat după deschiderea ochilor, poate provoca urmări grave pentru sănătatea organismului. De aceea începem cu extinderea mușchilor cît mai mult posibil, mîinele sunt ridicate deasupra capului, astfel încît să fie poziționate orizontal, în același moment picioarele se încordează, păstrînd genuchii întinși și timp de 5 secunde se păstrează poziția

întinsă, de parcă cineva ar trage în 2 părți diametral opuse și mâinile și picioarele în același timp. Imediat după aceasta, genunchii picioarelor se aduc spre piept, cu mâinele cuprinzându-i și se începe legănarea corpului de la cap spre bazin și invers, cu o durată tot de 5 secunde. Acest procedeu de extindere și constrângere a mușchilor propriului corp se face în 3 repetări. Este necesar de a iniția activitatea coloanei vertebrale corect, deoarece ea este pilonul organismului, ce răspunde de integritatea acestuia. De aceea, o zi începută corect pentru mușchi este esențială, deoarece, astfel organismul va fi mai receptiv la activitatea zilei, dând posibilitate studentului să recepționeze informația și materia din cadrul orelor de studii.

Cu toate acestea, este necesar de a elabora și implementa un nou regulament și curriculum al educației coregrafice pentru catedre, unde se practică acest curs, ce va cuprinde atât activități calitative, cât și cantitative, în procesul de formare a orientărilor valorice pentru studenți, deoarece, precum zice un citat în limba latină,

Repetitio mater studiorum est — Repetiția este mama învățaturii [3]. Aceste activități sunt prezentate în următorul tabel:

Tabel nr.1

| Disciplina propusă (activități calitative) | Durata și frecvența (activități cantitative) |
|---|---|
| Dans clasic (cu alternarea educației acrobactice) | 1 oră și 30 min. / 2 zile pe săptămână |
| Dans de demi caracter (popular) | 1 oră și 30 min. / 1 zi pe săptămână |
| Dans sportiv | 1 oră și 30 min. / 1 zi pe săptămână |
| Dans modern | 1 oră și 30 min. / 1 zi pe săptămână |

Aceste activități, propuse prin disciplinele educației coregrafice, vor fi elaborate pe parcursul a celor patru ani de studii

universitare, cu un algoritm bine determinat de cadrele didactice competente în educația coregrafică.

Însă, doar prin crearea unui regim zilnic, organismul va reacționa eficient la activitățile propuse și la exteriorizarea emoțiilor și gândurilor.

Durata scurtă a odihnei este compensată cu echilibrarea totală a corpului de orice încordare musculară, fapt ce reface organismul obosit. Important este faptul de a dezvolta apărutul locomotor și muscular ale artistului, studentului, care, pe parcurs, trebuie să obțină deprinderi ce trebuie redată publicului, în fața spectatorului, pentru care, de altfel, și este dedicată toată munca și efortul depus.

Însă cel mai important moment pentru studentul, de la care trebuie de început, după părerea mea, este logica și gândirea liberă a fiecărui pas și mișcare studiată. Din momentul în care creerul este în stare activă, toate impulsurile de care au nevoie mușchii pentru a se mișca vor fi transmise cu succes, ceea ce va rezulta din perioada continuă de antrenare calitativă a mușchilor, care pentru fiecare student este individuală. Cât de important este să știi să găsești centrul de greutate, care condiționează echilibrul, unde mușchii bine antrenați, mobili, flexibili și capabili de a se adapta la propriul corp, fac numai ce le comandă simțul echilibrului extrem de bine dezvoltat.

Cel puțin de 2 ori pe zi, studentul trebuie să ia poziția unei statui, adică să stea nemișcat, deoarece, ca rezultat, mușchii devin mai rezistenți la efortul fizic și se tonifică. Astfel, poziționându-se lângă perete, el încearcă să-și lipească în întregime partea posterioară a corpului dând senzația de fi culcat pe spate. Aici este foarte important de a ține corpul încordat și întins timp de cel puțin 1 minut. El va tinde să fixeze în întregime coloana vertebrală, cu ambii umeri și mâinile lăsate în jos, de-a lungul corpului și partea posterioară a picioarelor, îndeosebi a genunchilor. Ca rezultat, spatele se va îndrepta, poziția corpului va deveni corectă și dreaptă. În timpul

exercițiului fizic se dezvoltă multilateral mușchii picioarelor, elasticitatea și rezistența acestora, se montează corpul, mâinile și, de asemenea, picioarele, se învață coordonarea mișcărilor. Iar în rezultatul unui antrenament zilnic mușchii corpului se tonifică, capătă rezistență fizică, iar studentul se obișnuiește să-și repartizeze corect greutatea corpului în momentul interpretării rolului și, în deosebi, în momentul mișcării scenice [6, p.155].

Activitățile propuse studenților în scopul sporirii gradului de implicare fizică trebuie să asigure:

- stimularea gândirii imediate, divergente, pragmatice;
- libertatea de exprimare a cunoștințelor, a gândurilor, a dorințelor;
- incitarea interesului către nou, necunoscut și oferirea satisfacției găsirii soluției după depunerea unui efort de căutare de către student;
- exersarea capacităților de relaxare, de încordare a propriilor mușchi;
- dezvoltarea capacității de organizare de idei, de mișcări prin improvizații;
- Educarea capacității de a privi altfel lucrurile.

În concluzie.

Prin educația coregrafică studentul își crează un profil deosebit. Activ este studentul, care intervine efectiv în activitatea propusă și îi modifică variabilele, depune eforturi de reflecție personală, gândire, efectuează acțiuni mentale și practice de căutare și cercetare, redescoperă noi adevăruri, reelaborează noi cunoștințe. Studentul, avînd orientări valorice formate în procesul educației coregrafice, dă dovadă de multă îndrăzneală în aprecierea critică a sa și a unui produs, de independență în judecată și gândire. El nu acceptă lucrurile numai în baza a ceea ce i se spune, este preocupat de sarcinile care i se pun, se pasionează de lucrul său. Profilul studentului se referă la acele trăsături care dovedesc capacitatea de a

se mișca liber în sfera cunoștințelor, manifestând inițiativă și spirit independent. Studenții formați în baza coregrafiei au un nivel superior de aspirații, au interese variate, manifestă curiozitate, sunt puternic implicați, plini de idei, trăind din plin situația respectivă. O atitudine specifică a studentului cu potențial plastic și creativ înalt este interesul viu pentru orice informație utilă.

Bibliografie

1. Dicționar explicativ ilustrat al limbii române, ARC & GUNIVAS, Chișinău, 2007.
2. Munca actorului cu sine însuși, Volumul I (tradus din l. rusă de Raluca Rădulescu), Nemira, 2013.
3. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца, ООО «Полиграфист».
4. Ваганова, А.Я., Основы классического танца, «Искусство», 1980.
5. <http://ro.scribd.com/doc/12948642/Listă-de-Citate-in-Limba-Latină#scribd>

PRAIXIOLOGIA INTEGRĂRII STRATEGIILOR DIDACTICE INTERACTIVE ÎN PROCESUL DE FORMARE A REPREZENTĂRILOR GEOMETRICE LA TREAPTA PREȘCOLARĂ ȘI PRIMARĂ DE ÎNVĂȚĂMÂNT

PAVLenco Mihaela, lector

Summary

This article reflects harnessing knowledge about the geometric shapes through interactive strategies at the preschool and primary education. This article illustrates how to integrate these methods in the process of forming geometrical representations at both ages.

Omenirea se află într-o permanentă schimbare, iar odată cu ea, are loc și o schimbare la nivelul procesului instructiv-educativ desfășurat în instituțiile preșcolare și primare de învățământ. Sursele de informare ale copiilor se schimbă punându-se accent pe