

Cosmin Prodea

Educația psihomotorie la nivelul învățământului preșcolar

Colecția *Ludis Amphitheatrum*

Presă Universitară Clujeană

COSMIN PRODEA

**Educația psihomotorie
la nivelul învățământului preșcolar**

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2025**

Colecția *Ludis Amphitheatrum*

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Alin Marius Baciu

Lect. univ. dr. Alexandru Andrei Gherman

ISBN 978-606-37-2733-7

**© 2025 Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice
mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedepsește
conform legii.**

**Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40)-744.687.884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>
<https://biblioteca.ubbcluj.ro/>**

CUPRINS

INTRODUCERE	7
De ce o carte despre educația psihomotorie?	7
Importanța dezvoltării psihomotorii în educația timpurie	7
Cum se folosește acest ghid?	8
CAPITOLUL 1	
Fundamentele educației psihomotorii.....	9
1.1. Ce este educația psihomotorie?	9
1.2. Definirea educației psihomotorii.....	10
1.3. Componentele dezvoltării psihomotorii	13
1.4. Diferența dintre educația fizică și educația psihomotorie	14
1.5. Diferența dintre educația psihomotorie și educația psihomotrică	15
1.6. Diferențe – Educație fizică, educație psihomotorie și educație psihomotrică	16
1.7. Beneficiile educației psihomotorii pentru copilul mic	18
CAPITOLUL 2	
Dezvoltarea psihomotorie a copiilor la diferite vârste (3–7 ani).....	21
2.1. Repere ale dezvoltării motrice și psihomotrice: 3–7 ani.....	21
<i>Repere ale dezvoltării motrice și psihomotrice la 3-4 ani</i>	<i>21</i>
<i>Repere ale dezvoltării motrice și psihomotrice la 4-5 ani</i>	<i>22</i>
<i>Repere ale dezvoltării motrice și psihomotrice la 5-6 ani</i>	<i>23</i>

CAPITOLUL 3

Planificarea activităților de educație psihomotorie

la nivel preșcolar (3–7 ani) 27

3.2. Obiectivele educației psihomotorii la preșcolari..... 31

CAPITOLUL 4

Schema corporală la copilul preșcolar 37

4.1. Definiții ale schemei corporale 37

4.2. Caracteristici și particularități ale schemei corporale..... 41

4.3. Rolul psihomotricității în dezvoltarea schemei corporale 43

4.4. Comparații și diferențe între noțiuni 45

4.5. Etapele formării schemei corporale la preșcolari..... 48

CAPITOLUL 5

Conceptul de lateralitate la preșcolari 53

5.1. Definierea lateralității..... 53

5.2. Caracteristici și particularități ale lateralității la preșcolari 57

5.3. Rolul educației psihomotorii în formarea lateralității 59

CAPITOLUL 6

Coordonarea la preșcolari 63

6.1. Definierea conceptului de coordonare la preșcolari 63

6.2. Argumentare teoretică a definiției noi
a coordonării la nivelul preșcolar 64

6.3. Rolul coordonării în activitatea psihomotorie la nivel preșcolar..... 67

6.4. Etapele formării coordonării la preșcolari 69

CAPITOLUL 7

Orientarea în spațiu la nivel preșcolar 73

7.1. Definiții ale orientării în spațiu..... 73

7.1.1. Definiție originală..... 75

7.1.2. Argumentare în favoarea acestei definiții 75

7.2. Rolul orientării în spațiu la nivel preșcolar..... 77

7.3. Etapele formării orientării în spațiu la preșcolari 79

CAPITOLUL 8**Abateri posturale și prevenția timpurie 83**

8.1. Abateri posturale frecvente la preșcolari..... 85

8.2. Abateri posturale la nivelul membrelor inferioare 90

CAPITOLUL 9**Relaxare, respirație și autocontrol corporal 97**

9.1. Importanța relaxării la copilul mic..... 98

9.2. Respirația – mecanism de bază pentru echilibru și autocontrol 99

9.2.1. *Tipuri de respirație la copil – dezvoltare narativă*..... 1019.2.2. *Beneficiile respirației corecte la preșcolari* 1039.2.3. *Cum poate educatoarea să integreze respirația în activități*..... 104**CAPITOLUL 10****Alfabetizare fizică la nivelul învățământului preșcolar 109**

Definirea conceptului..... 109

Alfabetizarea fizică la nivel preșcolar 110

Aplicații practice în educația timpurie 111

Concluzii și direcții viitoare 112

CAPITOLUL 11**Rolul ștafetei la nivelul învățământului preșcolar..... 115**

11.1. Definiții ale ștafetei..... 116

11.2. Caracteristici ale ștafetei la preșcolari..... 118

11.3. Obiective educaționale..... 119

11.4. Recomandări metodice pentru desfășurarea ștafetelor la preșcolari ... 120

11.5. Beneficiile psihologice și emoționale ale ștafetei la preșcolari 123

11.6. Ștafa în Curriculumul pentru educație timpurie (2019) 125

Concluzie 125

CAPITOLUL 12**Parcursul cu obstacole la nivelul învățământului preșcolar..... 127**

12.1. Definiții ale parcursurilor cu obstacole 128

12.2. Caracteristicile parcursului cu obstacole la preșcolari 130

12.3. Obiective educaționale pentru parcursul cu obstacole la preșcolari	132
12.4. Recomandări metodice pentru desfășurarea parcursurilor cu obstacole la preșcolari	134
12.5. Beneficiile psihologice și emoționale ale parcursului cu obstacole la preșcolari – formă narativă	141
12.6. Parcursul cu obstacole în Curriculumul pentru educație timpurie (2019)	142
Concluzie	144
CAPITOLUL 13	
Jocul de mișcare la nivelul învățământului preșcolar	145
13.1. Definiții ale jocului de mișcare.....	146
13.2. Caracteristicile jocului de mișcare la preșcolari	148
13.3. Obiective educaționale pentru jocurile de mișcare la preșcolari ...	149
13.4. Recomandări metodice pentru desfășurarea jocurilor de mișcare la preșcolari	151
13.5. Beneficiile psihologice și emoționale ale jocului de mișcare la preșcolari	156
13.6. Jocul de mișcare în Curriculumul pentru educație timpurie (2019)	157
CAPITOLUL 14	
Perspective și concluzii asupra educației psihomotorii în învățământul preșcolar	159
BIBLIOGRAFIE	163

INTRODUCERE

De ce o carte despre educația psihomotorie?

În ultimele decenii, educația timpurie a început să acorde o atenție tot mai mare dezvoltării armonioase a copilului. Cu toate acestea, una dintre componentele esențiale ale dezvoltării – **psihomotricitatea** – rămâne adesea insuficient înțeleasă sau neglijată în practica educațională zilnică. De multe ori, confundată cu educația fizică sau tratată ca o simplă joacă, educația psihomotorie este, în realitate, un **domeniu fundamental** care susține nu doar dezvoltarea corpului, ci și a **minții, emoțiilor și relațiilor sociale**.

Această carte s-a născut din nevoia de a aduce **claritate, structură și inspirație** educatorilor și învățătorilor care își doresc să susțină copilul într-un mod complet și echilibrat. Aceasta este rezultatul unei cercetări riguroase, dar și al unei experiențe directe în lucrul cu cei mici, înțelegând provocările reale ale practicii din grădiniță și din ciclul primar. Cartea de față nu își propune să impună o metodă unică, ci să ofere un cadru coerent, în care *teoria se împletește cu aplicația practică*, iar știința dialoghează cu intuiția pedagogică.

Importanța dezvoltării psihomotorii în educația timpurie

Un copil nu învață să gândească doar stând pe scaun și ascultând. El *gândește mișcându-se, simțind, atingând, explorând*. Dezvoltarea cognitivă nu este separată de corp – din contră, corpul este „instrumentul” prin care copilul descoperă lumea și pe sine. Psihomotricitatea reprezintă **puntea între motricitate și viața psihică** – între corpul care se mișcă și mintea care organizează mișcarea, între acțiune și intenție, între gest și comunicare.

Un copil care învață să-și coordoneze mișcările, care știe unde este „dreapta” sau „stânga”, care se poate echilibra și se poate controla în timpul unui joc, este un copil care *se pregătește și pentru învățarea formală*. Psihomotricitatea sprijină dezvoltarea limbajului, a atenției, a memoriei și a abilităților sociale. De aceea, un program educațional care integrează activități psihomotorii are șanse mult mai mari să contribuie la *dezvoltarea globală și sănătoasă a copilului*.

Mai mult decât atât, educația psihomotorie creează *un spațiu sigur de exprimare a emoțiilor și de gestionare a energiilor interioare*, ajutând copilul să se regăsească pe sine, să își descopere ritmurile proprii, să își înțeleagă și să își regleze comportamentele.

Cum se folosește acest ghid?

Cartea este structurată astfel încât să *fie ușor de parcurs și aplicabilă imediat*. Fiecare capitol pornește de la o bază teoretică, formulată clar și pe înțelesul tuturor, fără termeni prea tehnici sau abstractizări inutile. Această parte este urmată de **secțiuni aplicative**, cu exemple concrete, idei de jocuri și sugestii pentru activități zilnice. Unele capitole includ *planuri de activitate gata de folosit*, altele oferă instrumente de adaptare în funcție de grupa sau clasa de elevi.

Această carte poate fi folosită atât *ca material de formare profesională* în cadrul cursurilor pentru educatoare sau învățătoare, cât și ca **suport de lucru zilnic** în grădiniță sau clasă. Este o invitație la reflecție, dar și la acțiune. Poți citi cartea în întregime sau poți reveni la anumite secțiuni ori de câte ori ai nevoie.

Volumul *Educația psihomotorie la nivelul învățământului preșcolar* se înscrie în direcția modernă a cercetărilor dedicate dezvoltării globale a copilului și propune o viziune științifică integratoare asupra relației dintre mișcare, gândire și emoție. Cartea explorează fundamentele educației psihomotorii ca domeniu interdisciplinar, aflat la confluența dintre pedagogie, psihologie și științele mișcării, reafirmând ideea că trupul este primul instrument de cunoaștere și comunicare al copilului.

Lucrarea oferă o analiză amplă a conceptelor definitorii — educație fizică, educație psihomotorie și educație psihomotrică — clarificând diferențele de scop, metodologie și aplicabilitate. Bazată pe reperete teoretice ale unor autori consacrați la nivel internațional, dar și pe cei din literatura națională, cartea propune o sinteză actuală, adaptată contextului educațional românesc și orientată spre cerințele *Curriculumului pentru educație timpurie* (MEN, 2019).

Prin prezentarea etapelor de dezvoltare psihomotorie între vârsta de 3 și 7 ani, a principiilor de organizare a activităților și a obiectivelor structurate pe dimensiunile „trupului trăit”, „trupului explorat”, „trupului comunicat” și „trupului creativ”, autorul oferă un model coerent de intervenție educațională. Cartea îmbină analiza teoretică cu sugestii metodice, tabele comparative și exemple de jocuri și activități, devenind un instrument util pentru formarea inițială și continuă a cadrelor didactice.

Lucrarea subliniază faptul că educația psihomotorie nu se reduce la exersarea corpului, ci cultivă echilibrul interior, autoreglarea emoțională, cooperarea și încrederea în sine. Printr-o abordare holistică și reflexivă, volumul evidențiază rolul esențial al psihomotricității în construirea competențelor pentru viață, oferind o veritabilă punte între știință, educație și artă pedagogică.



ISBN 978-606-37-2733-7