

EXPUNERE DE MOTIVE

Lege pentru completarea și modificarea Legii educației naționale nr.1/2011, Articolul 74, alineat (2),(3),(4),(5)

Mai mult de 63 la sută dintre români nu practică niciodată niciun tip de activitate sportivă și doar 5 din 100 de persoane merg la o sală de sport, potrivit unui studiu Eurobarometru, al Parlamentului European.

În total, există 11 țări în care mai mult de jumătate dintre respondenți nu fac exerciții fizice sau practică vreun sport. Cei mai inactivi sunt cetățenii din Bulgaria, Grecia și Portugalia (68%), urmați de respondenții din România (63%) și Italia (62%).

În țările nordice, situația stă exact invers: doar un procentaj mic de respondenți nu practică niciodată sport: Finlanda (13%), Suedia (15%) și Danemarca (20%).

În România, doar 35 la sută dintre cei care practică o formă de exerciții fizice o fac în mod conștient pentru sănătate, comparativ cu țările nordice unde procentul celor care știu că sportul este pentru ei condiția unui stil de viață sănătos ajunge până la 83 la sută.

Studiul a analizat și percepția europenilor față de oportunitățile de a face mișcare din zona în care locuiesc, concluzia fiind că multe persoane cred că autoritățile locale nu se implică suficient pentru a facilita accesul la activitățile sportive.

Astfel, 39% dintre respondenți consideră că nu fac suficient, în timp ce 49% cred că o fac. Cifrele sunt similare celor observate în 2013, data ultimului Eurobarometru.

Cele mai pozitive percepții asupra oportunităților pentru activități fizice sunt în Olanda, Danemarca, Suedia și Germania și sunt cele mai puțin pozitive în Bulgaria, România, Croația și Italia.

Europa de Sud-Est vs Europa de Nord

Studiul a arătat că există un model geografic general clar: proporția celor care nu se implică niciodată în alte activități fizice tinde să fie mai mare în țările din Europa de Sud-Est decât în Europa de Nord.

Proporția persoanelor care efectuează în mod regulat (cel puțin cinci ori pe săptămână) alte activități fizice este cea mai ridicată în Țările de Jos (45%) și este, de asemenea, la un nivel ridicat în Danemarca și Suedia (ambele cu 30%).

În schimb, în mai multe țări, mai puțin de unul din zece respondenți se implică în mod regulat în alte activități fizice, cele mai mici proporții fiind înregistrate în Malta, Italia și Portugalia (toate cu 5%).

În șase țări, mai mult de jumătate dintre respondenți nu se implică niciodată în alte activități fizice: Malta (68%), Portugalia (64%), Italia (57%), Cipru (52%), România și Spania (ambele cu 51%). Proporția persoanelor care nu se angajează niciodată în acest tip de activitate este cea mai mică în Țările de Jos (7%), Suedia (8%), Danemarca (10%) și Finlanda (11%).

“În mod regulat” înseamnă că respondentul se implică în alte activități fizice de cel puțin 5 ori pe săptămână; “cu o anumită regularitate” înseamnă 1 până la 4 ori pe săptămână; și “rareori” înseamnă de 3 ori pe lună sau mai puțin.

În ceea ce privește evoluția acestei tendințe începând din 2013, în majoritatea țărilor s-a înregistrat o creștere în proporția persoanelor care nu se implică niciodată în alte activități fizice, în special în Croația (+20 puncte procentuale), România (+15 puncte procentuale), Austria (+12 puncte procentuale), Malta (+11 puncte procentuale) și Republica Cehă (+10 puncte procentuale).

Există doar patru țări în care a scăzut proporția celor care nu se implică niciodată în astfel de activități: Bulgaria (-6 puncte procentuale), Cipru (-5 puncte procentuale), Grecia (-4 puncte procentuale) și Belgia (-2 puncte procentuale).

Sedentarismul

Atunci când au fost întrebați despre timpul petrecut pe scaun într-o zi obișnuită, aproximativ unul din opt respondenți (12%) declară că stau mai mult de 8 ore și 30 de minute, în timp ce 29% petrec între 5 ore 31 minute și 8 ore 30 minute (+3 pp). Doi din cinci oameni (40%) petrec așezați între 2 ore 31 minute și 5 ore 30 minute (-3 pp), în timp ce unul din șase (16%) stă doar 2 ore 30 de minute sau mai puțin.

”Privind la nivel de țară, respondenții care au mai multe șanse să stea așezați timp de 2 ore și jumătate pe zi sau mai puțin sunt în România (31%), urmași de cei din Portugalia (23%), Cipru și Polonia (ambele cu 22%)”, se arată în studiu.

La polul opus, oameni care petrec mai mult de 8 ore și jumătate pe zi așezați provin din Olanda (32%), Danemarca (23%), Republica Cehă (21%), Suedia (20%) și Grecia (19%).

Studiul remarcă faptul că, în unele țări în care respondenții petrec mult timp așezați, proporția cetățenilor care practică un sport sau fac exerciții în mod regulat tind să fie ridicată (de exemplu, Danemarca, Olanda și Suedia). În schimb, unele țări au proporții ridicate de respondenți care nu practică deloc sau foarte puțin sport, chiar dacă petrec puțin timp așezați (de exemplu, Portugalia și România).

În contrast, mai mult de 1 din trei respondenți au declarat că nu sunt de acord că au multe oportunități de a face mișcare în zona lor în Bulgaria (51%), România (43%), Malta (36%) and Croația (35%).

De asemenea, 45% dintre români nu consideră că cluburile sau sălile de fitness oferă multe oportunități, urmași de bulgari (41%), croați (37%), greci (34%), ciprioți (33%) și italieni (30%).

De asemenea, voluntariatul în sport este cel mai puțin frecvent în rândul respondenților din Portugalia (1%), Italia, România (ambele cu 2%), Lituania, Slovacia, Grecia, Polonia, Bulgaria și Croația (toate cu câte 3%). Acestea sunt, de asemenea, țări în care o proporție mai mică de persoane exercită sau joacă sport în mod regulat, se mai arată în Eurobarometru.

IMPORTANȚA ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOALĂ

Educația fizică din școală contribuie nu numai la buna condiție fizică și sănătate a elevilor, dar, de asemenea, ajută tinerii să facă și să înțeleagă mai bine activitatea fizică, cu repercusiuni pozitive pentru întreaga lor viață. Cu atât mai mult, educația fizică din școală

determină transferul unor cunoștințe și deprinderi ca spiritul de echipă și fair-play-ul, cultivă respectul, conștientizarea socială și asupra propriului corp, oferă o înțelegere generală a regulilor jocului, noțiuni pe care elevii le pot folosi ulterior mai prompt la alte discipline școlare sau în situații de viață.

Educația fizică este prezentă la toate nivelurile de învățământ, aducându-și contribuția alături de celelalte discipline din Planul de învățământ, la instruirea și educarea copiilor corespunzător exigențelor sociale actuale.

Prin educația fizică din școală, se asigură formarea de cunoștințe, deprinderi practice și intelectuale, precum și însușirea de valori etice, care contribuie la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului. Specificul calitativ al educației fizice nu constă în faptul că se depune un efort fizic, ci în obiectivele urmărite, în modul în care această activitate se desfășoară și în accentul pus pe valoarea formativă a conținutului instruirii. Astfel, subiectul care participă la lecția de educație fizică reacționează printr-o conduită complexă, care înglobează deprinderile motrice, condiția fizică, cunoașterea și plăcerea pentru mișcare. De asemenea, se evidențiază faptul că educația fizică și sportul în școală nu reprezintă scopuri în sine, ci contribuie la realizarea finalităților generale ale educației, alături de celelalte discipline din curriculum-ul școlar.

În același timp, trebuie să existe preocuparea permanentă a profesorilor de educație fizică de a asigura un conținut atractiv pentru lecțiile organizate, astfel încât educația fizică școlară să pună bazele educației fizice permanente, care înseamnă un stil de viață, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriu și în interesul societății.

Educația permanentă reprezintă continuarea fără întrerupere a procesului instructiv-educativ, cu scopul de a satisface exigențele desăvârșirii personalității umane în raport cu exigențele fiecărui stadiu de dezvoltare, răspunzând în același timp cerințelor unei lumi în transformare. În perspectiva educației permanente, activitățile corporale trebuie integrate pe tot parcursul vieții și concepute în legătură nemijlocită cu funcția lor formativă și cu sarcinile grădiniței în această direcție.

Educația fizică a tinerei generații constituie unul din elementele de bază a sistemului educațional al copiilor. Ea contribuie la pregătirea unui tineret capabil, sănătos și puternic pentru a se integra în societatea modernă.

Sănătatea, dezvoltarea fizică armonioasă constituie premise importante ale calităților, capacităților și trăsăturilor de caracter ale copiilor. Influențarea favorabilă a stării de sănătate, sporirea capacității de efort a organismului prin exersarea funcțiilor vitale și de adaptare la mediul înconjurător, precum și formarea deprinderi lor de igienă individuală și colectivă, constituie motivele fundamentale ale societății și valorii educației fizice. Educația fizică are și sarcina de a contribui la dezvoltarea și formarea acelorași trăsături și componente ale personalității pe care le vizează și procesul de pregătire intelectuală și sistemul general de instrucție și educație.

Dezvoltarea acuității și preciziei simțurilor, a capacității de percepere a spațiului și timpului, favorizarea dezvoltării spiritului de observație, a inițiativei și imaginației alături de stimularea dezvoltării noilor relații sociale ale copilului în condițiile create de învățământul de masă și influențarea trăsăturilor de caracter, sunt sarcini educative de mare însemnătate prin intermediul cărora se realizează integrarea educației fizice în procesul complex al educației și instrucției școlare, interferența și cu celelalte obiecte de învățământ.

Pentru realizarea obiectivelor educației fizice se utilizează un sistem specific de mijloace al cărui conținut este determinat de particularitățile de vârstă ale copilului, nivelul de pregătire al acestora și condițiile concrete de lucru.

Realizarea optima a sarcinilor care revin educației fizice în școală este condiționată de cunoașterea și respectarea particularităților de vârstă ale elevului, de alegerea unei tematici corespunzătoare lui, de aplicarea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee de lucru.

Înșușirea temeinică și conștientă a indicațiilor tehnice referitoare la executarea corectă a conținutului activității de educație fizică este condiția primordială atât pentru o predare corectă, cât și pentru o competență observare a muncii elevilor.

De asemenea, cunoașterea și aplicarea indicațiilor metodice experimentale în conducerea activității de educație fizică dau posibilitatea de a se ajunge treptat și cu ușurință la îndeplinirea cu succes a sarcinilor educației fizice. Dimensiunea temporală a educației fizice și sportului impune reconsiderarea acestora ca activități, în sensul prelungirii lor de la etapele școlarității la celelalte etape de dezvoltare, astfel încât ele să devină un continuum care însoțește individul din primii ani ai vieții până la senescență.

Educația fizică reprezintă o componentă a educației, exprimată printr-un tip de activitate motrică ce dispune de forme de organizare și reguli de desfășurare, care urmărește optimizarea potențialului biomotric și psihic al individului, în vederea creșterii calității vieții. Sportul este o activitate de întrecere, constituită din ansamblul ramurilor de sport, care are drept obiectiv dezvoltarea condiției fizice și psihice a individului, pentru obținerea de performanțe în competițiile de toate nivelurile.

Educația fizică și sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuințe, motivații. Educă ambiția, curajul, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voință și caracter. Calitățile intelectuale, calitățile fizice și calitățile morale se conturează cu maximum de durabilitate și eficiență în activitățile corporale.

Pretutindeni în țările civilizate educația rămâne tributară idealului antic "Mens sana in corpore sano" (o minte sănătoasă într-un corp sănătos). Prezența orelor de educație fizică și sport în școală este absolut necesară pentru a stimula mișcarea în rândul elevilor și chiar performanța sportivă. Fiecare copil are dreptul la o educație armonioasă care să îi ofere atât accesul la cunoștințe de natură să îl ajute să cunoască și să înțeleagă mai bine lumea în care trăim, să își dezvolte potențialul și gândirea autonomă, dar și la practicarea mișcării și a sportului.

Sportul si sanatatea mintala in situatia post-pandemica

Sportul si starea de bine reprezinta o tema de cercetare tot mai frecventa in ultimii ani.

Beneficiile activitatii fizice pentru sanatatea corpului sunt de mult timp demonstrate, motiv pentru care un stil de viata sanatos ar trebui sa includa si activitate fizica. De altfel, practicarea sportului este una dintre recomandarile **Organizatiei Mondiale a Sanatatii** pentru imbunatatirea starii de sanatate.

Activitatea fizica ajuta la mentinerea greutatii, la dezvoltarea si mentinerea in forma a oaselor si muschilor, reduce colesterolul si hipertensiunea arteriala, precum si riscul de aparitie a numeroase afectiuni. Tot mai multe studii arata ca activitatea fizica este importanta si pentru minte, pentru mentinerea starii de bine sau chiar ca metoda de tratament a unor tulburari psihice precum depresia si anxietatea. Persoanele care fac miscare frecvent au in general o stare de sanatate mintala si emotionala mult mai buna, cu o rata mai mica a tulburarilor mintale decat cei mai putin activi fizic. Persoanele care fac frecvent sport au in general o stare de bine mult mai accentuata. Se simt mai energici, se odihnesc mai bine noaptea, per total sunt mai relaxati si au o atitudine pozitiva fata de viata. Activitatea fizica stimuleaza eliberarea de **endorfine** si cresterea nivelului de **serotonina** la nivelul creierului. Aceste substante actioneaza ca analgezice naturale, dau energie si cresc nivelul starii de bine. Totodata, sportul reduce oboseala, energizeaza, creste capacitatea de concentrare si

îmbunătățește funcționarea cognitivă generală. Când vorbim de sporturi de echipă, implicațiile se referă și la dezvoltarea unor aspecte sociale, precum și conectarea cu ceilalți jucători. Implicațiile sportului sunt importante și în cazul unor tulburări precum depresia și anxietatea. De asemenea, studiile arată ca mișcarea și sportul afară sunt mult mai benefice decât practicate în interior. Când persoana face mișcare în natură, se simte mult mai revitalizată și apare o mai mare scădere a tensiunii, furiei, depresiei. Nu contează vârsta și cât de în formă este persoana atunci când începe să facă sport. Important este să se mobilizeze, să mențină o anumită constanță și rezultatele benefice nu vor întârzia să apară.

- Activitatea fizică reduce stresul. Pe de o parte prin faptul că în timp ce faci sport atenția nu îți mai este îndreptată exclusiv spre gândurile și grijile care te macină, pe de altă parte prin eliberarea de endorfine în creier, care te fac mai fericit.
- Activitatea fizică aduce relaxarea musculară, care are un efect liniștitor și la nivel psihic.
- Sportul îmbunătățește calitatea somnului, care la rândul său este extrem de important pentru starea de bine și pentru sănătatea mintală. Chiar și sesiuni scurte de exerciții fizice practicate în timpul zilei ajută la reglarea somnului. Seara sunt recomandate mai degrabă yoga sau exercițiile de stretching (întindere musculară), pentru efectul relaxant și pentru a nu interfera cu somnul.
- În timpul activității fizice crește nivelul de serotonină, dopamină și norepinefrină din creier, toți acești neurotransmițători fiind implicați în creșterea concentrării atenției.
- Practicat frecvent, sportul încetinește declinul cognitiv și ajută în tratarea depresiei și anxietății.
- Activitatea fizică practică pe termen lung contribuie la dezvoltarea abilităților de coping (a face față) și creșterea stimei de sine, prin faptul că persoanele reușesc să se motiveze și să-și îndeplinească obiectivele legate de sport.
- Sportul îmbunătățește capacitatea de concentrare a atenției și crește nivelul de energie.

Importanța modificării legislative

Rolul Ministerului Educației Naționale în elaborarea normelor metodologice de aplicare a modificării Legii Educației Naționale. Ministerul Educației Naționale va elabora normele metodologice printr-o consultare cu facultățile de profil, profesorii de educație fizică și sport, ministerele de resort cu atribuții în domeniul sportului. Sistemul de evaluare trebuie să fie unul valabil obligatoriu pentru întreg sistemul preuniversitar cu privire la testările naționale ce are ca singur scop încurajarea tinerilor să practice exercițiul fizic zilnic în mod independent. La elaborarea normelor metodologice se va ține cont de învățarea și practicarea a minim două jocuri sportive astfel încât pe parcursul anilor de studiu se va accentua însușirea și dezvoltarea deprinderilor și calităților motrice, un stil de viață sănătos printr-o nutriție echilibrată, abilitățile practice și lucrul în echipă în special pentru dezvoltarea spiritului de fair-play.

Baza selecției în sportul de performanță o reprezintă sportul școlar. În sportul de performanță, motivația are un rol determinant deoarece stă la baza continuității antrenamentului sportiv și efectuării acestuia la parametrii cât mai aproape de cei optimi. Motivația în sportul de performanță trebuie privită atât din punct de vedere al sportivului, al anturajului profesional (antrenori, medic, psiholog, manager, etc.), cât și al anturajului social (familie, prieteni, etc.).

Pentru a avea o motivație puternică, trebuie să ai un sistem bine pus la punct piramidal ce începe din școală de la vârste fragede.

În numele inițiatorilor,

Matei Contantin Bogdan

Senator PSD

Ștefan-Radu Oprea

Senato PSD

TABEL INIȚIATORI

**Propunerea legislativă pentru completarea și modificarea Legii educației
naționale nr. 1/2011, Articolul 74, alineat (2), (3), (4), (5)**

Nr. Crt.	Nume și prenume	Apartenența politică	Semnătura
1.	RUJAN ION - CRISTINEL	PSD	
2.	ȘPIRNEA LILIANA	PSD	
3.	HUMELNICU MARIUS	PSD	
4.	POPA MARIȘOR /	PSD	
5.	MAZILU LIVIU	PSD	
6.	MATIES CĂLIN GHE	PSD	
7.	GABRIEL MUTU	PSD	
8.	CRISTESCU IONEL DĂNUȚ	PSD	
9.	DOGARIU EUGEN	PSD	
10.	Clousin Wieslort	PSD	
11.	CREN GABRIEL	PSD	
12.	PĂDUCAȘU SEBASTIAN	PSD	
13.	Renmeido C. Cinhorn	PSD	
14.	Dumca Horea	PSD	
15.	Ștefăni Cristina	PSD	
16.	MIREA SIMINICA	PSD	
17.	OXYDIY PUTY	PSD	
18.	DENES IOAN	PSD	
19.	STROE FELIX	PSD	
20.	MITHAI ALFRED LAURENTIU	PSD	
21.	TRUȘIN LUCIAN	PSD	

22.	ANWIER ZAMFIR	PSD
23.	AZAMFIRIO LEONARD	PSD
24.	PROTEASA ION	PSD
25.	BOGOLU MIHAIL	PSD
26.	BREAZA-PRIVAT IONEA-CRISTINA	PSD
27.	ROTARU ION	PSD
28.	COLOTEAN IULIU	PSD
29.	GAZDARCIU ROBERT	PSD
30.	ANISTE MONICA CRISTINA	PNL
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		