

EVENTS EVENIMENTE



Workshop

Physical education classes and sports activities applied to specific rural environment conditions, in Cluj pre-university education

Lecția de educație fizică și activitățile sportive aplicate în condiții specifice mediului rural, în învățământul preuniversitar clujean

On the twelfth day of the month of December 2014, a splendid winter day, with snow and lots of sun, an open physical education class on skis was conducted. Mr. Anghel Todea, a titular teacher at the School in Beliș, a mountain locality situated at 1400 m altitude, presented a lesson whose content was entirely developed on skis. The specificity of cross-country skiing was given by the local alpine plateaus, across which a 600 m trail was easy to lay out.

Without insisting on content, we can only say that the lesson involved an amount of effort within the range of aerobic exercise, using methods specific to cross-country skiing. The subsequent lesson analysis as well as the workshop on the topic of the county school skiing calendar for 2015 required the intervention and the collaboration of the 47 methodologists who attended the event.

A retrospective view of the county competitions held so far was given. It was established that Cluj county, through the organization of cross-country and alpine skiing competitions, occupies a unique national position among all the other Romanian counties. Thus, Cluj county has seven skiing centers that organize seven consecutive skiing competitions every year, to which two centers that organize cross-country races in the off-season are added. The cross-country skiing centers participating in this competition circuit are the following: Rogojel, Râșca, Sâncraia, Mărișel, Beliș, Băișoara, Râșca, and also, there are two centers where off-season cross-country racing competitions are held - Răchițele and Dăbâca. The competition with the longest tradition is the *Small Mountain Rangers Cup*, organized for the first time in 1973, in Băișoara. While some editions of this competition were not held, its 36th edition will be organized on 22 February 2015. Then, follows the *Pelaghia Roșu Cup*, organized in Mărișel, which will reach its 27th edition on 7 February 2015, the *Scorușet Cup* that will be held in Beliș for the 20th

time on 14 February 2015, the *Sălânducu Cup*, organized in Râșca, which will reach its 17th edition on 24 January 2015. The *Snow Festival* competition, a national competition including alpine skiing that will reach its 14th edition, also takes place in Băișoara. The 11th edition of the *Tomordok Cup* will be organized in Sâncraia, on 31 January 2015. Other more recently founded competitions are the *Vlădeasa Cup*, whose 3rd edition will be held on 17 January 2015.

In the off-season, cross-country racing competitions or cross-country racing and cyclotourism competitions are organized: in Râșca and Răchițele, three editions of cross-country races have been so far organized in spring and autumn, respectively, in Dăbâca, there have been two editions of cross-country racing competitions in spring, and in Rogojel, the first edition of cyclotourism was organized in 2014.

All these competitions are supported by the Methodological Circle of the Cluj county physical education and sport teachers, coordinated by the methodologists.

* * *

Cea de a douăsprezecea zi a lunii decembrie 2014, o zi splendidă de iarnă, cu zăpadă și mult soare, a impus ca lecția deschisă oferită să se desfășoare pe schiuri. Profesorul Anghel Todea, titular la Școala din Beliș, o localitate de munte, situată la o altitudine de 1400 m, a prezentat o lecție al cărei conținut s-a desfășurat în întregime pe schiuri. Specificul schi-fond l-a dat relieful local constituit din platouri alpine, pe care s-a reușit cu ușurință formarea unui traseu de 600 m.

Fără a insista asupra conținutului, putem doar să spunem că lecția a solicitat participanții în limitele unui efort aerob, prin intermediul unor mijloace specifice schiului-fond. Analiza lecției precum și workshopul care a urmat, pe tema calendarului școlar județean la schi, care se va desfășura pe durata anului 2015, au solicitat intervenția și colaborarea celor 37 de metodiști care au asistat la eveniment.

A fost efectuată o retrospectivă a edițiilor județene desfășurate până în acest moment. S-a stabilit faptul că județul Cluj, prin organizarea de competiții de schi fond și alpin, reprezintă un unicat național între toate celelalte județe ale României. Astfel, județul Cluj dispune de șapte centre de schi care organizează sistematic (anual) șapte concursuri de schi consecutive, la care se adaugă două centre care organizează crosuri, în extrasezon. Centrele de schi fond care participă la circuitul acestor concursuri sunt următoarele: Rogojel, Râșca, Sâncrai, Mărișel, Beliș, Băișoara, Râșca și două centre unde în extrasezon se țin concursuri de cros - Răchițele și Dăbâca. Competiția cu cea mai mare tradiție este *Cupa Micii vânători de munte*, cu prima ediție organizată în anul 1973 la Băișoara. Cu unele ediții lipsă această competiție a ajuns în fața ediției a 36-a, care va fi organizată în 22 februarie 2015. Urmează *Cupa Pelaghia Roșu* organizată la Mărișel, care va ajunge la 27 ediții pe data de 7 februarie 2015, *Cupa Scoruşet* organizată

la Beliș, care va avea 20 ediții pe data de 14 februarie 2015, *Cupa Sălânducu*, organizată la Râșca și care va organiza a 17-a ediție în 24 ianuarie 2015. La Băișoara se organizează și competiția *Serbările zăpezii* - Concurs Național care cuprinde și schi alpin și care a ajuns în fața ediției a 14-a. *Cupa Tomordok* de la Sâncrai, a ajuns la ediția a 10-a și va organiza ediția a 11-a pe 31 ianuarie 2015. Alte competiții înființate mai recent, cu ediții mai puține la activ, sunt *Cupa Vlădeasa*, cu 2 ediții organizate, va fi a 3-a pe 17 ianuarie 2015.

În extrasezon, se organizează competiții de cros sau cros și ciclism: La Râșca și Răchițele au fost organizate până acum trei ediții de cros primăvara, respectiv toamna, la Dăbâca au fost organizate până în prezent două ediții de cros-primăvara, iar la Rogojel a fost organizată anul acesta (2014), prima ediție de ciclism.

Toate aceste competiții sunt susținute de către Cercul metodic al profesorilor de educație fizică și sport al județului Cluj, coordonați de metodiști.

Cristian Potora

cristipotora@gmail.com

Traian Bocu

traian_bocu@yahoo.com



Organization of the group at the beginning of the class.



Specific cross-country skiing exercises.



Before starting a new exercise.



Exercise under the supervision of Professor Anghel Todea.



The cross-country skiing relay race.



End of the class.



A group of teacher-methodologists, together with the specialty inspector, Prof. Cristian Potora – first to the right.



Group picture of the methodologists.



Analysis of the lesson, followed by discussions related to the 2015 competition calendar.