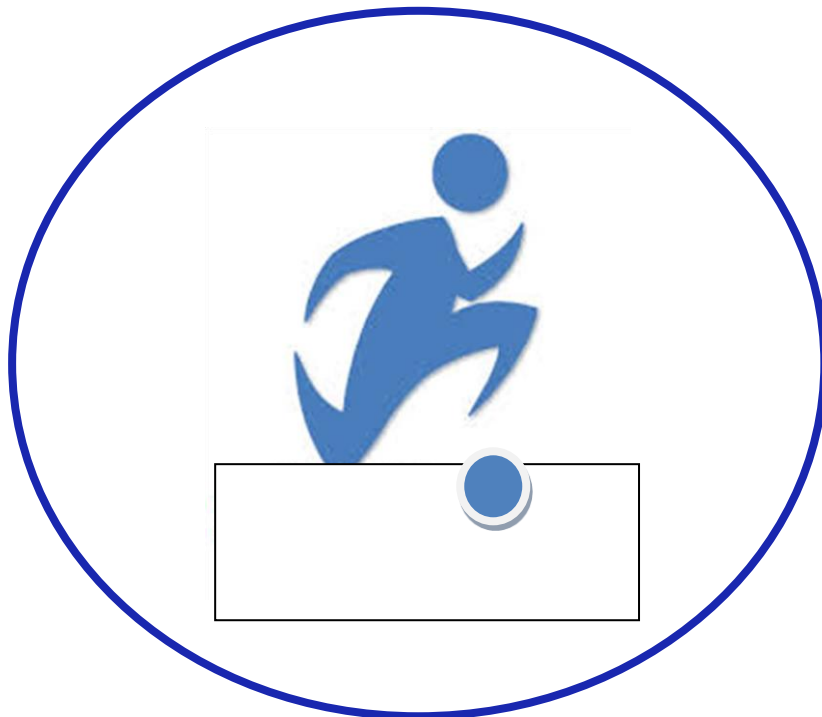


CIORBĂ CONSTANTIN



EDUCAȚIA FIZICĂ
DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE

**curs de lecții pentru studenții instituțiilor
de învățământ superior cu profil pedagogic**

CZU 796.1. 9 (075.8)

J 67

Cursul respectiv de lecții este dedicat studenților instituțiilor de învățământ superior cu profil pedagogic, adică specialiștilor ce vor activa în învățământul primar, precum și în instituțiile preuniversitare la disciplina "educație fizică". Acest curs se axează pe structura și conținutul planului de studii, precum și pe volumul de ore prevăzut pentru studenții din învățământul superior cu profil pedagogic, specializarea "Pedagogie în învățământul primar și preșcolar". Cursul dat a fost aprobat la ședința Catedrei de Educație fizică (proces verbal nr. din aprilie 2016), precum și ședința Senatului Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă", proces verbal nr. din iunie 2016.

Autor: Ciorbă Constantin, șeful Catedrei Educație Fizică,
Universitatea Pedagogică de Stat
"Ion Creangă" din Chișinău

Recenzenți: 1. Carp Ion, doctor în științe pedagogice, profesor
universitar interimar, Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport din Chișinău
2. Carabet Natalia, doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar, Universitatea
Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din
Chișinău

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Teoria și metodică educației fizice. Curs de lecții pentru studenții instituțiilor de învățământ superior cu profil pedagogic. Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă". - Ch.: "Valinex" SRL, 2016 – 138 p.

Bibliografia: p. 110-112 (35 tit.) – 200 ex.
ISBN 978 – 9975-67-142-8

CZU 796.1. 9 (075.8)

Cuvânt introductiv

Acest curs de lecții este adresat studenților instituțiilor de învățământ superior cu profil sportiv, care urmează să activeze în instituțiile preșcolare și în calitate de cadru didactic cu elevii claselor primare. Acest curs reprezintă o sinteză a mai multor concepte a specialiștilor de mare valoare din domeniul educației fizice și sportului din Republica Moldova (I. Carp, A.Rotaru, S.Danail), din România (Gh. Cârstea, A.Dragnea) și din Federația Rusă (Л.Матвеев, Ю.Курамшин, А.Максименко, Ж.Холодов, В.Кузнецов).

Conform Legii numărul 330-XIV din 25 martie 1999 cu privire la cultura fizică și sport, lecțiile de educație fizică în clasele primare, precum și activitățile sportive cu copiii din învățământul preșcolar vor fi organizate de către cadrul didactic de specialitate, adică absolvenții instituțiilor de învățământ superior de educație fizică și sport. Însă, reieșind din deficitul de cadre didactice de specialitate, sau din numărul mic de elevi în clasele primare, sau copii în instituțiile preșcolare, atunci sarcina de a desfășura aceste activități sportive le revine profesorilor claselor primare și a cadrelor didactice din învățământul preșcolar. Aceștea la rândul său trebuie să dispună de un bagaj minim de cunoștințe teoretice, deprinderi și priceperi profesionale pentru a organiza și a desfășura activitățile prevăzute de actele normative pentru acest curs.

Drept punct de plecare a acestui curs l-a constituit structura și conținutul planului de studii, precum și volumul de ore prevăzut pentru studenții din învățământul superior cu profil sportiv cu specializarea "Pedagogie în învățământul primar și preșcolar". Astfel o parte din subiecte au fost tratate mai profund, o altă parte mai superficial, în funcție de cerințele înaintate de planurile de studii pentru specialiștii în cauză.

Acest curs vine să completeze volumul de cunoștințe teoretice, precum și deprinderi practice necesare viitorului specialist pedagog cu elevii claselor primare și preșcolari. Conform conținutului cursului dat, studenții au drept scop acumularea cunoștințelor teoretice de bază și posibilitățile aplicării acestora în practică în cadrul lecțiilor sau activităților sportive cu elevii claselor primare, precum și cu preșcolarii.

De fapt acest curs este axat pe două compartimente de bază cum ar fi: "Teoria educației fizice" și "Metodica educației fizice". Adică, în primul caz este vorba despre acumularea cunoștințelor teoretice necesare domeniului dat, iar în al doilea caz este vorba despre căile de implementare a cunoștințelor acumulate în practica de instruire a elevilor claselor primare și a preșcolarilor.

Însușirea cursului dat se finalizează cu examen teoretic, unde studenții sunt apreciați conform nivelului de acumulare a cunoștințelor teoretice, a deprinderilor și priceperilor profesionale la disciplina dată, ultimele fiind acumulate în cadrul lecțiilor practice și de laborator în sălile sportive specializate pentru astfel de activități.

Acest curs este unul general și nu pretinde a fi o lucrare finalizată, el poate fi revizuit, completat, prezentat sub alte forme și aspecte, care la rândul său vor fi benefice privind sporirea nivelului pregătirii profesionale a cadrelor didactice pentru învățământul cu elevii claselor primare, precum și cu copiii din instituțiile preșcolare.

CIORBĂ CONSTANTIN,
doctor habilitat în pedagogie,
profesor universitar,
șef Catedră Educație Fizică,
Universitatea Pedagogică de Stat
"Ion Creangă" din Chișinău

CUPRINSUL

Tema 1. TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE CA ȘTIINȚĂ ȘI OBIECT DE STUDIU.....	6
Tema 2. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE.....	20
Tema 3. METODELE DE INSTRUIRE IN EDUCAȚIA FIZICĂ.....	30
Tema 4. PRINCIPIILE METODICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE.....	41
Tema 5. ÎNVĂȚAREA MIȘCĂRILOR.....	48
Tema 6. FORMELE DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE.....	63
Tema 7. JOCURILE DINAMICE.....	71
Tema 8. CALITĂȚILE MOTRICE.....	88
Tema 9. PREDAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ.....	111
Tema 10. EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ.....	124

**Tema 1. TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE CA ȘTIINȚĂ ȘI
OBIECT DE STUDIU**

Subiecte:

1. Caracteristica teoriei și metodicii culturii fizice ca știință și obiect de studiu
2. Izvoarele și etapele de dezvoltare a teoriei și metodicii culturii fizice
3. Noțiuni de bază ale teoriei și metodicii culturii fizice
4. Metode de cercetare în teoria culturii fizice
5. Însemnătatea teoriei și metodicii culturii fizice pentru studenții și absolvenții instituțiilor de profil pedagogic

1. Caracteristica Teoriei și Metodicii Educației Fizice ca știință și obiect de studiu

Apariția și dezvoltarea gândirii teoretice în domeniul culturii fizice se semnează încă în cultura popoarelor antice. Ele cuprind reflecții sau recomandări privind practicarea exercițiilor fizice de către populația de diferite vârste.

- în Legile lui Manu și cartea sfântă a indușilor mil. IV î.e.n. se subliniază necesitatea practicării exercițiilor fizice igienice;
- mil. III î.e.n. medicul chinez Kong-Fu creează un sistem de exerciții fizice cu caracter medical - bazat ex. respiratorii;
- în Grecia Antică – medicul Hipocrat menționa că sănătatea este condiționată de îmbinarea judicioasă a alimentației cu practicarea exercițiilor fizice;
- Filostrat, în lucrarea „De arte gimnastica” considera că gimnastica solicită o strânsă colaborare între igienă, fiziologie și pedagogie....

În acest context ne putem referi și la TMCF, care prin sinteza informațiilor bibliografice, s-a ajuns la stabilirea unor condiții pe care trebuie să le îndeplinească o cunoaștere de tip științific. Îndeplinind aceste condiții ea capătă statut de disciplină științifică.

Condițiile sunt următoarele:

- să aibă obiect propriu de studiu, de cercetare;
- să aibă metode proprii de cercetare sau adaptate;
- să aibă noțiuni bine conturate;

- să stabilească legi, norme, cerințe, principii specifice;
- să clasifice și să cuantifice propriile categorii și probleme.

TMEF este știința despre legitățile generale și reprezintă conținutul și formele dezvoltării culturii fizice ca proces pedagogic, care este introdus în sistemul general al educației omului.

TMEF, ca **obiect de studiu**, vizează perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a omului prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice.

La rândul ei, teoria și metodicii culturii fizice studiază scopul, sarcinile principale ale sistemului de educație fizică, dezvăluie legătura culturii fizice cu alte aspecte ale educației omului.

Totodată, teoria și metodică culturii fizice studiază și legitățile legăturii culturii fizice cu educația intelectuală, morală, estetică prin muncă, care și o leagă cu alte discipline pedagogice.

Sarcinile teoriei și metodicii culturii fizice se pot desprinde din cele 3 funcții ale lor: cognitive, normative, tehnice.

Una din sarcinile principale ale cursului de teorie și metodică a culturii fizice este înarmarea viitorului pedagog cu priceperi de a integra cunoștințele primite în timpul anilor de studii și de a găsi căile necesare pentru realizarea acestor cunoștințe în practică.

După structură teoria și metodică educației fizice cuprinde capitole și subcapitole:

1 – Bazele generale ale teoriei și metodicii culturii fizice care include generalizarea noțiunilor metodico-teoretice.

2 – Teoria și metodică direcțiilor de bază ale sistemului de educație fizică.

3 – Teoria și metodică culturii fizice a diferitor contingente de vârstă.

Toate aceste capitole sunt legate de cunoașterea practică a culturii fizice.

Odată cu dezvoltarea practicii apar și unele discipline, științe, care determină anumite reguli teoretice. Aceste discipline pot fi împărțite în 2 grupe:

1 – discipline de caracter umanitar care studiază legitățile sociale de dezvoltare a culturii fizice (sociologia, istoria culturii fizice, managementul culturii fizice, psihologia sportului etc.).

2 – discipline de caracter biologic ce studiază legitățile funcționării și dezvoltării organismului în condițiile culturii fizice (anatomia, fiziologia, biochimia, biomecanica exercițiilor fizice, medicina sportivă, igiena exercițiilor fizice etc).

La rândul său teoria și metodică educației fizice reprezintă legată dintre discipline sportive cum sunt: gimnastica, jocurile sportive, atletismul, natația, turismul, luptele etc.

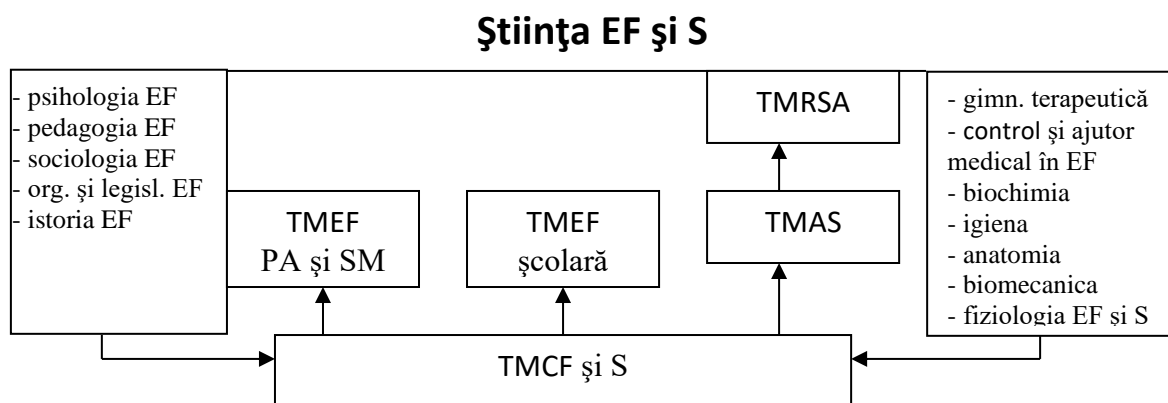


Figura 1. Corelația interdisciplinară în predarea TMEF

Teoria și metodică educației fizice ca știință și obiect de studiu e alcătuită din două mari discipline:

Teoria educației fizice – studiază legitățile generale ale culturii fizice ca apariție socială și obiectivele generale ale culturii fizice și sportului, cu alte cuvinte, abordează următoarele probleme: *noțiunile fundamentale din domeniu, cultura fizică și sportul ca activități sociale, ordinea și esența acestora; idealul, funcțiile și obiectivele, sistemul de cultură fizică din republică; sistemul mijloacelor culturii fizice și sportul; exercițiul fizic – mijloc specific de bază al culturii fizice etc.*

Metodică educației fizice (cuvânt grecesc: metodice = cale de realizare) abordează la etapa actuală legitățile parțiale ale culturii fizice și realizarea legităților generale în procesul pedagogic având o direcție concretă, *legătura procesului instructiv-educativ cu efortul în timpul practicării exercițiilor fizice la diferite categorii de oameni, sistemul formelor de organizare a procesului de practicare a exercițiilor fizice și lecția ca formă de bază în acest sistem; tipologia,*

densitatea, structura lecției și altor forme de organizare; conținutul și caracterele programei-curriculum de specialitate; evaluarea în cultura fizică și sport; proiectarea didactică și evidența ; sistemul metodelor și principiilor de instruire în cultura fizică și antrenamentul sportiv.

2. Izvoarele și etapele de dezvoltare a Teoriei și Metodicii Educației Fizice

Analiza surselor bibliografice cu privire la problema abordată Așmarin B.A., Matveev L.P., Șiclovan I., Harre D., Kruțevici T.lu., Kuramșin lu.F., Holodov J.K. etc. permit să constatăm că izvoarele apariției și dezvoltării teoriei și metodicii culturii fizice ca știință și disciplină de învățământ sunt următoarele:

- Practica vieții obștești – cerințele societății de a avea oameni bine dezvoltați fizic, a trezit dorința lor de a cunoaște legitățile culturii fizice și pe baza lor de a construi sistema conducerii cu perfecțiunea motrică a omului.

- Practica domeniului (EF) – aici se verifică dacă există în practică toate noțiunile teoretice, inovațiile, cercetările științifice, legătura teoriei cu practica, între ele în mod normal trebuie să existe concordanță, unitate, continuitate etc.

- Moștenirea sau ideile progresive despre conținutul și căile dezvoltării multilaterale a personalității care au fost studiate de un șir de filozofi, istorici, biologi (Pavlov, Secenov, Krestovnikov, Lesgaft).

- Hotărârile Guvernului despre situația și căile de perfecționare a culturii fizice în țară.

- Rezultatele cercetărilor științifice cât în domeniul și în domeniul altor științe.

În dezvoltarea sa teoria și metoda culturii a trecut prin **câteva etape**:

a. Etapa cunoștințelor empirice despre influența acțiunilor motrice asupra corpului obținute de om în viața lui de toate zilele. Acumularea cunoștințelor empirice a condus la formarea „efectului

de antrenament” și la cunoașterea procedeelelor de transmitere a experienței de practicare a exercițiilor fizice.

b. Etapa formării primelor metode ale educației fizice - cuprinde perioada formației sclavagiste a statelor din antichitate și veacurilor mijlocii (Grecia, Egipt, Roma antică) s-au format aceste metode pe calea experimentală. Filozofii, pedagogii, medicii încă nu știau despre legitățile acțiunii motrice asupra corpului uman, nu puteau lămuri mecanismul acțiunii exercițiilor fizice, dar ei se bazau pe rezultatele experimentale.

Metoda de practicare a exercițiilor fizice din Grecia Antică unea într-o sistemă generală anumite mijloace, procedee și metode pentru dezvoltarea calităților fizice. În veacurile mijlocii numărul metodelor de predare a educației fizice crește odată cu apariția noilor recomandări metodice, la gimnastică, natație, jocuri, tragere la țintă etc. Paralel cu acumularea experienței și conștientizarea esenței educației pentru formarea spirituală și fizică a omului apare pedagogia –știința care inițial abordează problemele educației intelectuale și fizice. Apariția cunoștințelor și clarificarea specificului procesului de educație fizică a determinat semnificativ diferențierea obiectivelor, principiilor, mijloacelor și metodelor de educația intelectuală, fapt ce a contribuit la manifestarea în calitate de domeniu al cunoștințelor – știința despre cultura fizică. Platon considera că gimnastica este cel mai însemnat element al educației

c. Etapa de acumulare intensă a cunoștințelor teoretice despre educația fizică cuprinde perioada din epoca Renașterii până la sfârșitul veacului XIX.

Dezvoltarea științei despre om, despre educație, despre instruire și însănătoșirea lui i-a pus pe filozofi, pedagogi și medici să acorde o atenție mai mare problemelor culturii fizice.

În sec. XVI-XVII tendința acestora de a cunoaște natura omului, rolul acestuia în societate și problemele educării personalității contribuie la conștientizarea rolului și însemnătății culturii fizice. Apar diverse opinii (teorii) cu privire la aspectele pedagogice și sociale ale culturii fizice.

Astfel, teoria lui I.A.Comenius (1592-1670) se baza pe convingerile că ocupațiile cu exercițiile fizice trebuie să se desfășoare în baza priceperilor de muncă a copilului și să contribuie la pregătirea lui pentru viață, asigurând educația lui fizică și intelectuală.

Apar un șir de sisteme de cultură fizică precum „Gimnastica ligamentelor” -pentru dezvoltarea capacităților motrice...

În secolul XVIII se petrec un șir de cercetări în domeniul biomecanicii exercițiilor fizice, fiziologiei etc.

În sec. XIX apar lucrări teoretice despre cultura fizică. La această etapă a fost pusă baza teoriei și metodicii culturii care a început să apară ca știință de la începutul secolului XIX.

d. Etapa statornicirii Teoriei și metodicii culturii fizice (sec. XIX) ca știință și obiect de studiu. În Rusia cuprinde perioada sfârșitul secolului XIX – începutul secolului XX. O mare influență asupra dezvoltării teoriei culturii fizice a jucat P.F. Lesgaft (1837-1909).

Lucrările lui în domeniile istoriei, pedagogiei, anatomiei, biologiei, teoriei culturii fizice erau cele mai progresiste și de aceea au fost puse la baza TMCF.

e. Etapa dezvoltării intense a științei in domeniul educației fizice și sportului – cuprinde perioada anilor 30 ai secolului precedent, finele anilor 90. Problemele culturii fizice sunt studiate de un șir de învățați (Ozolin, Krestovnikov, Așmarin, Matveev, Novikov, Gujalovski, Epuran, Șiclovan, Vâdrin, Evstafiev, Stoliarov ș.a.).

Apar un șir de instituții de învățământ superior în domeniul culturii fizice: 1918 – Leningrad, 1924 – Moscova, 1930 – Kiev, 1934 - Budapesta ; 1991 – Chișinău.

Apar noi discipline legate de teoria și metodică culturii fizice: organizarea și dirijarea educației fizice, istoria educației fizice, biomecanica exercițiilor fizice, psihologia sportului, sociologia, medicina sportivă etc.

Primul îndrumar metodic la apare în 1926 sub redacția lui G. Diuperon, în care se abordează nu numai problema practicării exercițiilor fizice ci și reflectarea celorlalte aspecte ale modului sănătos de viață, odihnă, îmbrăcăminte, călire etc.

Obiectivele culturii fizice după G. Diuperon erau orientate spre:

- asanarea organismului (bolnav) cu deficiențe de la starea normală a sănătății prin intermediul mijloacelor gimnasticii medicale;

- întărirea și asigurarea stării de sănătate a organismului generației în creștere ;

- menținerea sănătății și perfecționarea fizică a organismului uman.

f. Etapa a 6-a de dezvoltare a teoriei și metodicii culturii fizice se referă la anii 90 ai secolului precedent și durează pînă în prezent. Evenimentele ce au loc la finele secolului 20 dau un nou imbold în dezvoltarea educației și sportului.

Dacă pînă în anii 90 mijloacele educației fizice purtau un caracter aplicativ, care scotea în evidență așa discipline clasice de sport ca: atletismul, gimnastica, natația, jocurile sportive, scrima, tragerea la țintă etc., la începutul anilor 80 în baza acestora apar și se dezvoltă noi forme de activitate motrică ce se practică după interese sportive cu ar fi: aerobica, shaping, step-aerobica, acvaerobica, rouschipping ș.a. practicate în scopul petrecerii timpului liber, îmbunătățirii stării de sănătate, perfecțiunii motrice, obținerii performanțelor sportive etc .

Dezvoltarea intensivă a metodicii culturii fizice la această etapă las în urmă teoria, care trebuie să creeze baza științifică, să scoată în evidență legitățile generale și specifice de influență a noilor forme de activitate motrică asupra organismului uman, să determine posibilitățile de aplicare a acestora la diverse contingente de subiecți, procedee și norme de dozare a efortului fizic etc.

3. Noțiuni de bază ale TMEF

Realizarea procesului de pregătire a specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului este determinată nu numai de prezența închipuirilor despre activitatea profesională m domeniu, cunoștințelor necesare în domeniul specialității alese și din alte științe (medico-biologice, social-economice, de drept), de a rezolva cu iscusință sarcini profesionale complicate, dar și de posedarea unui aparat de noțiuni precise, fără de care e de neînchipuit

activitatea antrenorului contemporan, profesorului și organizatorului culturii fizice cu caracter de masă.

Dezvoltarea cu preponderență a sportului și culturii fizice contemporane în ultimii ani este însoțită de apariția unor noțiuni noi, unor date și termeni ai disciplinelor înrudite cu conținut nou. Aceasta duce la tratarea în mod diferit a unor și aceiași termeni, care în majoritatea cazurilor pun în dificultate procesul de instruire în instituțiile de învățământ, complicând comunicarea ulterioară a specialiștilor.

Este clar, că pentru înlăturarea acestor dificultăți este necesar de a elabora indicații metodice, care vor reflecta date științifice noi ce caracterizează noțiunile și termenii apăruiți în ultimii ani, fapt ce constituie un progres în domeniul culturii fizice și sportului.

Aparatul de noțiuni ale termenilor de bază, ca și ale termenilor din alte domenii, n-ar fi fost complet, dacă n-ar fi fost reprezentate cunoștințele despre unele fenomene mai superioare, cât cele ce se folosesc în sfera culturii fizice și sportului. La ele se referă așa noțiuni, ca cultura, știința, învățământul, ocrotirea sănătății, arta etc.

În teoria culturii fizice și teoria sportului se cunosc **trei grupe de noțiuni** (categorii):

1. **Noțiuni de bază,**
2. **Noțiuni ce le dezvoltă și le generalizează**
3. **Noțiuni care determină rezultatul dezvoltării.**

La rândul său, în fiecare grupă e necesar de menționat noțiunile de bază și cele ce reies din ele, noțiunile derivate (secundare).

La grupa noțiunilor inițiale, ca noțiuni de bază se referă: cultura fizică, sportul, competițiile sportive. În calitate de noțiuni derivate (secundare) pot fi: mișcarea sportivă, activitatea sportivă, activitatea de concurs, sportul cu caracter de masă, rezervele sportive, sportul de performanță, etc.

Din grupa de noțiuni ce le dezvoltă pe cele inițiale fac parte următoarele noțiuni de bază: pregătirea sportivului, antrenamentul sportiv, educația fizică, teoria culturii fizice, teoria sportului. Drept noțiuni secundare la acestea servesc: sistemul pregătirii sportive, școala sportului, comercializarea sportului, sponsorizarea,

polimizarea sportului, sistemul antrenamentului sportiv, selecția și evaluarea în sport, dirijarea, controlul, prognosticarea, planificarea și evidența în educația fizică și sport; pregătirea tehnică, tactica, fizică și intelectuală, psihologică și integrală a sportivului, antrenamentul sportiv, macrociul, efortul fizic, mijloacele și metodele antrenamentului sportiv, adaptarea, oboseala, refacerea, sistemul educației fizice, metodica educației fizice, dezvoltarea fizică, controlul medical în educația fizică, reabilitarea și recrearea fizică etc.

La noțiunile de baza ale grupei a treia (de generalizare) se referă: performanțele sportive, rezultatele sportive, calificarea sportivă, sănătatea, educația, instruirea etc. Noțiunile secundare ale acestora sunt: pregătirea către performanțele sportive, gradul de pregătire fizică, tactică, psihologică, intelectuală și integrală, starea fizică, aptitudinile de forță, viteza, coordonare, mobilitate, rezistență, gradul de antrenament, gradul de pregătire, priceperea motrică, deprinderea motrică, starea de start, strategia, tactica, efortul, antrenarea, etc. Noțiunile menționate reflectă procesele și fenomenele ce au loc în cadrul activității sportive.

La descrierea aparatului de noțiuni am folosit lucrările următorilor autori: L.P.Matveev, A.D.Novikov, B.A.Așmarin, V.M.Vîdrin, A.A.Gujalovski, V.N.Platonov, A.Dragnea, G.Cîrstea, M.Epuran, Iu.Curamșin, T.Kruțevici, G.Rață ș.a.

Cultura fizică - este o parte componentă a culturii universale ce sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiilor fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, motric și spiritual al omului.

Cultura fizică este un proces și rezultat al activității omului spre schimbarea naturii sale corporale (fizice). Ea are o sferă largă și un conținut complex. În acest context, conform opiniei lui (L.P.Mateev, N.N.Ponomariov, V.P.Stolearov, G.Cîrstea, Iu.Curamșin) desprindem că cultura fizică cuprinde realizările materiale și spirituale ale societății:

I. Valorile spirituale sînt create de-a lungul evoluției istorice, în vederea organizării superioare a practicării exercițiilor fizice

(discipline științifice din domeniu, performanțele și recordurile, tehnica și tactica etc.).

II. Valorile materiale, subordonate creșterii permanente a performanțelor sportive: instalații și materiale sportive moderne, baze sportive în aer liber și pe termen acoperit, aparataj modern de refacere a capacității de efort etc.

III. Valori realizate prin spectacolul sportiv: receptivitatea față de etica și estetica gestului motric în competiție, dorința de autodepașire, respectul reciproc, corectitudinea etc.

IV. Valori create în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice (educația fizică, antrenamentul sportiv, competițiile etc.), datorită faptului că el se desfășoară în strânsă legătură cu muzica, dansul și cântecul, cu formarea calităților morale și volitive, cu acumularea unor cunoștințe științifice din domeniul fiziologiei, biomecanicii, psihologiei etc.

Cultura fizică este cea mai vastă dintre toate noțiunile teoriei educației fizice și teoriei sportului. Ea include conținutul tuturor noțiunilor.

Educația fizică – proces pedagogic care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, factorilor naturali și igienici, în scopul dezvoltării calităților morfologice, funcționale, morale și volitive ale omului, înarmarea lui cu cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice necesare pentru viață.

Educația fizică este un fenomen fiziologic prin natura exercițiilor sale, pedagogic - prin metodele aplicate, biologic - prin efectele sale, și social - prin organizarea și activitatea în centrul căreia stă omul.

Educația fizică este un proces instructiv-educativ care vizează creșterea, formarea și cultivarea capacităților fizice ale oamenilor. Este un proces deliberat construit și desfășurat în vederea perfecționării; - indicilor morfofuncționali, capacităților motrice, în funcție de particularitățile de vârstă și sex, cerințe de înregistrare și specificul unor profesii.

Este accesibilă tuturor vârstelor și are obiective instructiv-educative generale și diferențiate pentru fiecare subsistem specific: educația fizică a generației tinere, educație fizice profesionale,

educația fizică aplicativ-militară, educația fizică a populației mature etc.

Educația fizică se organizează drept:

a) un proces instructiv-educativ special conceput (în școli, instituții superioare, armată, asociații etc.).

b) o activitate independentă (gimnastica zilnică, plimbări, jocuri, ocupații de sine stătătoare etc.).

c) are un caracter predominant formativ, nefiind exclus caracterul competitiv, mai ales în ultimii ani odată cu "sportivizarea" educației fizice școlare.

d) beneficiază de un ansamblu foarte mare de exerciții fizice diferențiate și adoptate la diferite condiții.

Educația fizică ca proces pedagogic are o influență deosebită asupra formării personalității omului în general.

Dezvoltarea fizică – este un proces al schimbării formelor organismului uman la diferite vârste, concretizată în două categorii de indici: **somatici, morfologici**, (acestea se observă cu ochiul liber sau se obțin prin măsurare: talie, greutatea, perimetrul toracic, lungimea segmentelor corpului etc.) și **funcționali** (fiziologici), - frecvența cardiacă, frecvența mișcărilor respiratorii, capacitatea vitală, tensiunea arterială etc. constituie motorul organismului (acestea din urmă se obțin prin măsurare).

Sportul - fenomen social apărut în istoria societății după educația fizică și care s-a dezvoltat cu preponderență în acest secol odată cu renașterea Jocurilor Olimpice contemporane (Atena, 1896).

Sportul - activitate competițională și de antrenament, care solicită de la sportiv un nivel înalt de dezvoltare și manifestare, în condiții special organizate, a capacităților fizice, tehnico-tactice, psihologice și intelectuale.

Valoarea socială a sportului o reprezintă activitatea competițională, pregătirea specială în acest scop, însă sarcina principală în practicarea sportului este atingerea unor rezultate de performanță. Paralel cu această sarcină se realizează și alte sarcini social importante: întărirea sănătății și perfecțiunea fizică a subiecților, educarea lor morală, intelectuală, estetică etc. sportul

se manifestă drept ca cel mai efectiv mijloc al educației fizice, metodă de acționare asupra pregătirii omului pentru activitatea productivă, aplicativ-militară, dezvoltării multilaterale și armonioase.

Sportul este deosebit de complex, după structură este alcătuit din trei subsisteme: "sportul pentru toți", "sportul de performanță" și "sportul de înaltă performanță".

Sportul pentru toți – este unul din aspectele social-culturale ale societății și în același timp un factor al dezvoltării acesteia. El poate fi definit ca formă a sportului care, în general, nu are caracter competițional, fiind practicat atît în cadrul cluburilor, cît și în forme neorganizate.

Sportul de performanță – cuprinde toate formele de activități cu caracter competițional, care reclamă din partea individului o capacitate motrice deosebită și aptitudini pentru obținerea de rezultate care depășesc cu mult media.

Sportul de performanță este caracterizat prin:

- competiție severă și permanentă pentru desemnarea campionului, vedetă răsfățată, dar care este mult mai fragilă decât vedetele din teatru sau cinema, deoarece în acest domeniu selecția este permanentă (constantă)și nemiloasă;
- antrenament riguros care necesită mai multe ore pe zi și care de cele mai multe ori presupune o muncă de mare intensitate;
- eliminarea celor mai puțin puternici, competițiile fiind rezervate din ce în ce mai mult unei elite sportive;
- imperative financiare care-l orientează spre căutarea spectrului, a „senzaționalului”, prin aservirea acestuia unor interese economice;
- obiectivul major este de „victorie asupra altora”, ceea ce determină uneori folosirea unor mijloace nereglementare – interzise.

Sportul de înaltă performanță – activitate orientată spre satisfacerea interesului către o anumită ramură de sport prin obținerea rezultatelor de înaltă performanță care devin

recunoscute la nivel mondial în scopul obținerii unui prestigiu personal la nivel de echipă și societate.

Antrenamentul sportiv este o parte componentă a pregătirii sportivului și este definit în literatura de specialitate ca un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri organizate în diferite ramuri de sport, necesare obținerii performanței sportive.

Reabilitare fizică - activitate îndreptată spre refacerea funcțiilor și capacităților psihofizice slăbite ale sportivului prin intermediul mijloacelor educației fizice.

Conform criteriului temporal, refacerea capacității de efort a subiecților se realizează sub două forme: - refacerea pe parcursul activității; - refacerea după încheierea activității.

Recrearea fizică - refacerea organismului prin intermediul odihnei active, adică cu ajutorul exercițiilor fizice.

Act motric - element de bază a oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice.

Acțiune motrică - sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică.

Activitate motrică - ansamblu de acte sau acțiuni încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și perfecționării dinamicii acestuia.

4. Însemnătatea TMEF pentru studenții și absolvenții instituțiilor cu profil pedagogic

Analiza literaturii de specialitate permite să constatăm că pentru orice persoană încadrată în activitatea de muncă există 3 căi de obținere a măiestriei profesionale:

- de a merge pe calea încercărilor și greșelilor, de a învăța profesia în baza experienței proprii.

- folosirea experienței proprii și a altor persoane, colegi de profesie, părinților, vecinilor.

- a treia cale, unică, de a ține cont de experiența istorică a societății, care este prezentată și argumentată din punct de vedere educațional și științific în literatura de specialitate.

TMEF permite studentului sau specialistului să înțeleagă esența culturii fizice ca fenomen social și pedagogic, să poată argumenta influența culturii generale asupra culturii fizice, să cunoască structura și funcțiile ei.

Cunoștințele teoretice – formă superioară a științei despre cultura fizică sunt prezentate în literatura de specialitate științifică și metodică adecvat nivelului de pregătire a studenților, masteranzilor, doctoranzilor, cadrelor didactice și savanților din domeniu.

Cunoașterea TMEF determină gradul și nivelul instruirii studenților și specialiștilor, totodată și nivelul competențelor profesionale ale acestora.

Tema 2.: MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE

Subiecte:

1. Noțiuni generale despre mijloacele educației fizice.
2. Exercițiile fizice - mijloc specific de bază al educației fizice.

Conținutul și forma lor.

5. Tehnica exercițiilor fizice: baza tehnicii, veriga principală, detaliile și individualizarea tehnicii.
4. Caracteristicile mișcărilor.
5. Clasificarea exercițiilor fizice.
6. Factorii naturali și igienici - ca mijloace ale educației fizice.

1. Noțiuni generale despre mijloacele educației fizice

Pentru realizarea scopurilor educației fizice se utilizează diferite **mijloace**, printre care și cele cu caracter pedagogic general. O grupă aparte aici o constituie Exercițiile fizice, unii factori naturali ai mediului înconjurător și factorii igienici. Toată această grupă de factori este denumită în **general-mijloace** ale educației fizice.

„Instrumentele” cu care se „operează” în procesele instructiv-educative sunt reprezentate de către mijloacele educației fizice, împreună cu metodele și procedeele metodice, formează conținutul propriu-zis al proceselor respective.

La rândul lor ele se grupează în:

- mijloace specifice;
- mijloace nespecifice (asociate).

Mijloacele specifice, recunoscute unanim de toți specialiștii sânt următoarele:

1. *Exercițiile fizice - asupra căruia vom reveni la subiectul 2;*
2. *Aparatura de specialitate - care joacă un rol foarte important, mai ales în antrenamentul sportiv, calitatea căreia determină în majoritatea cazurilor nivelul de execuție a mișcării.*
3. *Măsurile de refacere a capacităților de efort - specifice mai ales pentru antrenamentul sportiv, pe parcursul procesului de pregătire, sau în timpul competițiilor, dar mai ales după aceasta.*

Mijloacele nespecifice sunt următoarele:

a) **Factorii igienici** - care se referă la igiena individuală (echipament curat, alimentarea), cât și la cea colectivă (calitatea - funcționalitatea bazelor sportive, inventarului);

b) **Factorii naturali** de călire - apa, aerul și soarele. Este demonstrat că utilizarea acestor factori duce spre atingerea

scopului pus într-un timp cât mai scurt. Factorii naturali joacă un rol important cât în antrenamentul sportiv atât și în educația fizică.

c) **Mijloacele împrumutate** din celelalte laturi ale educației cum este muzica, cântecul, studierea unor lucrări sau opere cu subiecte din „viața sportivă”; studierea unor lucrări de specialitate.

Termenul de exercițiu fizic în teoria și practica educației fizice are o însemnătate dublă.

- *Acțiuni motrice care s-au format în calitate de mijloace a educației fizice*

- *Proces de repetare multiplă a acțiunilor motrice, care se organizează în conformitate cu principiile metodice.*

La greci, termenul general pentru exerciții era „ascesis”. Un ascet era acea persoană care practica exercițiile fizice și mintale, considerate ca indispensabile.

După expresia lui S.Daily, omul era considerat ca un tot unitar. Cei care practicau exercițiile fizice în scopul obținerii unui premiu erau numiți *atleți*. Cea mai mare parte a exercițiilor fizice erau practicate fără scopuri exacte

Termenul de exercițiu este legat de mișcările omului.

Mișcarea - schimbarea poziției corpului sau a părților lui.

Pentru educația fizică o însemnătate deosebită o au mișcările libere. După Pavlov fiecare mișcare liberă se caracterizează prin 3 indicatori:

- *este funcție a conștiinței;*
- *este căpătată de om pe parcursul vieții;*
- *învățarea mișcărilor mărește gradul de supunere a lor voinței omului.*

O mișcare aparte este numită element al acțiunii. Mai multe mișcări legate între ele duc la îndeplinirea actului motric. Mișcările care au scopul de a hotărî o sarcină concretă formează, acțiunea motrică.

Noțiunea ***exercițiu fizic*** reprezintă repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în vederea realizării obiectivelor educației fizice și sportului. Nu fiecare acțiune poate fi numită exercițiu fizic.

Conținutul depinde, în privința eficienței sale și analiza care urmează aplicării de intenția sau scopul în care este practicat exercițiul fizic respectiv.

Conținutul exercițiului fizic are 2 interpretări:

- *totalitatea elementelor (mișcărilor globale sau segmentare) care îl compun;*
- *influențele asupra organismului.*

Prin conținutul exercițiilor fizice - acele acțiuni și procese de bază care se desfășoară în organism în timpul îndeplinirii acestuia, determinând acțiunea sa asupra celui ce se ocupă. Aceste procese sânt complicate și multilaterale - caracter psihologic, fiziologic, biochimic, biomecanic.

Elementele care definesc conținutul exercițiilor fizice sânt:

- mișcările corpului,
- efortul fizic,
- volumul și intensitate,
- efortul psihic.

Aceste elemente reprezintă o parte din componentele care intră în procesul instructiv-educativ, alături de mijloacele, metodele și metodologia corespunzătoare în care participă ca materie primă - subiecții.

De particularitățile conținutului exercițiilor fizice depinde și forma lor internă și externă.

Structura internă - legătura între procesele de funcționare a organismului în timpul îndeplinirii exercițiilor fizice.

Structura externă - forma ce se vede cu ochiul liber și se caracterizează prin corelația în spațiu, timp, dinamică, poziția corpului directă traiectoria, amplitudinea mișcărilor.

Obiectivele educației fizice se realizează prin folosirea sistemii întregi de mijloace, dar un rol important în hotărârea obiectivelor de instruire și educare le revin exercițiile fizice. Se determină aceasta prin următoarele cauze:

- din toate felurile de activitate pedagogice - numai în educația fizică obiectul de instruire este acțiunea îndreptată spre perfecționarea fizică a subiectului;
- exercițiul fizic acționează multilateral asupra personalității;

- exercițiul fizic ca sistemă a mișcărilor exprimă ideile și emoțiile subiectului, legătura cu mediul înconjurător;
- exercițiile fizice - ca procedee de transmitere a experienței social-istorice în domeniul educației fizice, performanțelor ei practice și științifice;
- exercițiile fizice pot satisface necesitatea naturală a omului de a se mișca.

E constatat, că pentru perfecționarea formelor exercițiilor fizice se caută cele mai raționale procedee de îndeplinire a acțiunilor motrice. O însemnătate a acestor căutări este cunoașterea legităților cărora li se supune **tehnica exercițiilor fizice**.

Noțiunea de tehnică a exercițiilor fizice se descrie din două puncte de vedere:

- **de pe poziția pedagogică** prin tehnica exercițiilor fizice - ansamblul de procedee structurate, eficiente și raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice;
- **biomecanica**- Un concept foarte apropiat de forma exercițiilor fizice îl reprezintă -tehnica.

Eficacitatea se manifestă prin acțiunea cât mai rațională asupra organismului elevilor și rezultatul acțiunii.

Tehnica tot timpul se perfecționează și depinde de un rând de factori:

- *perfecționarea metodicii de învățare;*
- *căutarea unor noi procedee de îndreptarea exercițiilor fizice;*
- *reprezentările științifice în domeniu;*
- *perfecționarea inventarului sportiv;*
- *cerințele crescătoare a nivelului de pregătire;*
- *de baza, veriga și detaliile tehnicii mișcării.*

Prin baza tehnicii - noi înțelegem întrunirea elementelor principale ale tehnicii. In caz dacă lipsește unul din aceste elemente, mișcarea nu va avea loc sau va fi schimonosită.
Exemplu: Fără avânt nu se va primi bătaia, tară bătaie nu se va primi mișcarea;

Veriga principală a tehnicii - este mai principală și hotărâtoare parte a procesului de îndeplinire a mișcării respective.

Detaliile tehnicii - particularitățile secundare ale mișcării, care pot fi schimbate fără a se schimba baza tehnicii. Detaliile tehnicii pot fi diferite la diferiți sportivi și în cazurilor depind de particularitățile lor funcționale și morfologice.

Orice mișcare este compusă din faze ce urmează una după alta.

La mișcările aciclice se disting 3 faze, care cînt legate reciproc una de alta. decurg]n unison și depind una de alta.

1.Faza premergătoare - asigură cele mai avantajoase condiții pentru, îndeplinirea fazei principale a acțiunii.

2.Faza principală - e alcătuită din mișcări, cu ajutorul cărora se rezolvă sarcina principală a mișcării.

3.Faza finală - frânează mișcarea și menține echilibrul - la sărituri în lungime, loc - aterizarea.

Faza de bază se îndeplinește cu ajutorul mișcărilor care alcătuiesc baza tehnicii, iar alte 2 faze - cu ajutorul mișcărilor, care alcătuiesc detaliile tehnicii.

Pentru caracteristica în întregime a tehnicii exercițiilor fizice însemnătatea principală o are noțiunea de structură de bază a sistemii mișcărilor.

Structura mișcărilor - este o legitate, relativ stabilă care leagă toate părțile actului motric într-un act motric întreg.

Toate mișcările sînt îndeplinite de om în spațiu și în timp. de aceea putem vorbi despre o structură cinematică care include caracteristicile în spațiu și în timp.

Prin **caracteristici temporale** - înțelegem ritmul în care se îndeplinește mișcarea. La caracteristicile în ritm a mișcărilor se manifestă ritmul, durata și tempoul mișcărilor.

Durata poziției și mișcării joacă un rol important în schimbarea activității organismului. Schimbând durata îndeplinirii exercițiilor (timpul încordării, durata încordărilor statice) se poate de regulat volumul total al efortului fizic. *Exemplu:* Tempoul - frecvența repetării ciclului de mișcări, sau numărul de mișcări într-o unitate de timp.

Exemplu: tempoul mersului sportiv - 120-140 pași pe minut.

Tempoul canotaj - 30-40 vâsliri pe minut.

Tempoul mișcărilor depinde de un șir de factori: masa corpului, inerția mișcării părții corpului care ia parte la mișcare dacă și altele.

Caracteristicile spațial-temporale: se manifestă prin viteza mișcării.

Rapiditatea - caracterizează viteza mișcării corpului în spațiu într-o unitate de timp. Viteza mișcărilor se măsoară în metri pe secundă. Dacă viteza mișcărilor este una și aceeași în toate punctele - așa mișcare se numește uniformă dar dacă se schimbă - neuniformă.

Schimbarea vitezei într-o unitate de timp se numește *accelerare*. Ea poate fi pozitivă sau negativă. Mișcărilor care se execută fără schimbări bruște a vitezei se numesc *lente*.

Mișcărilor care se încep brusc cu viteze mari, și se schimbă permanent, începe, repede, se numesc rapide.

Caracteristicile dinamice - forțele care acționează asupra corpului uman și forțele pierdute de om pentru îndeplinirea mișcării, ele se împart:

- **Forțe interne**

- forțele active ale aparatului locomotor - forțele de tracțiune a mușchilor;

- forțele pasive ale aparatului locomotor - forțele de grație, elasticitate, a mușchilor;

- forțele de reacție - forțele care apar în procesul interacțiunii părților corpului în procesul accelerării mișcărilor.

- **Forțe externe** - forțele ce acționează asupra corpului omenesc de din afară. În procesul îndeplinirii exercițiilor fizice forțele externe sunt:

- forțe de greutate a corpului propriu;

- forțele de reacție a sprijinului;

- forțele de rezistență a mediului extern (aerul, apa) și a corpurilor fizice.

Aceste forțe sânt strâns legate între ele. Eficacitatea tehnicii exercițiilor fizice se manifestă prin manifestarea cât mai rațională a funcțiilor interpretate.

Caracteristicile ritmice.

Unul din cele mai intearale caracteristici a tehnicii mișcărilor este ritmul.

Ritmul - este caracteristica complexă a tehnicii exercițiilor fizice, care reflectează ordinea împărțirii eforturilor în timp și spațiu, succesiunea și măsura schimbărilor (mărimea mușchilor) și dinamica acțiunilor. Caracteristicile ritmice sunt cele mai răspândite din toate.

Exemplu: vâslirea - faza de lucru, ducerea brațelor - faza de odihnă.

Stabilitatea și varietatea tehnicii mișcărilor.

Stabilitatea se manifestă prin aceea că prin îndeplinirea repetată a acțiunii motrice un rând de parametri se produc uniform, practic la fel. nu numai în condiții standarde, dar și în condiții diferite.

Exemplu: în jocul de baschet 10 aruncări reușite din 10 încercări.

Varietatea - se caracterizează prin introducerea unor schimbări în dinamica tehnicii, dar când trebuie și în structura generală respectiv la condiții neobișnuite de îndeplinire 10x10 nu toate aruncări.

5. Clasificarea exercițiilor fizice

Clasificarea exercițiilor fizice - este împărțirea lor în grupuri strâns legate conform asemănării lor. Cu ajutorul clasificării învățătorul poate stabili trăsătura caracteristică a exercițiilor fizice. Și alegearea exercițiilor fizice care corespund sarcinii pedagogice. Știința despre educația fizică se îmbogățește cu date noi și de aceea **se schimbă** și clasificarea.

Literatura de specialitate consemnează mai multe clasificări clasice a exerciții fizice sânt:

a. Clasificarea exercițiilor fizice după particularitățile dezvoltării istorice a sistemului de educație fizică (gimnastică, jocurile, turismul și sportul). După organizare caracteristicile exercițiilor fizice se împart în **4 grupe:**

- *exerciții gimnastice* - ce se caracterizează prin activitatea multilateral a mișcărilor și acțiunilor formate, eficacitatea cărora se

caracterizează prin acțiunea electorală asupra construcției și funcțiilor organismului și frumuseții îndeplinirii tuturor mișcărilor;

- *exerciții de joc* - sânt alcătuite din feluri de acțiuni naturale (alergări, sărituri, aruncări) care se îndeplinesc în diferite variante concomitent cu schimbarea situației în procesul jocului, ele se notează prin eficacitatea acțiunii lor asupra organismului.

- *exerciții fizice turistice*, în care intră mersul, alergările, săriturile, înfruntarea obstacolelor, mersul pe schiuri, pe bicicletă, canotajul în condiții reale, eficacitatea acestor exerciții se notează prin acțiunea complexă asupra organismului în timpul marșului turistic;

- *exercițiile sportive* unesc o grupă de acțiuni, îndeplinirea cărora estepusă în clasificarea sportivă - scopul căreia este atingerea rezultatelor sportive maxime.

b. Clasificarea exercițiilor fizice după calitățile motrice pe care ledezvoltă:

- *exerciții de forță* -viteză, care cer de la cei ce se ocupă manifestarea eforturilor maxime într-o unitate minimală de timp (exerciții de alergare la 60-100m, sărituri);

- *exerciții fizice cu caracter de rezistență* - alergări 5,10.20,42 km, 195m, mers pe schiuri;

- *exerciții fizice care cer manifestarea coordonării mișcărilor* după un regulament strict (exemplu: la inventarul gimnastic, sărituri în apă);

- *exerciții fizice care cer manifestarea complexă a tuturor calităților fizice prin schimbarea permanentă a eforturilor în corespondență cu schimbarea condițiilor* (jocuri, luptă).

c. După criteriul anatomic: exercițiile fizice pentru segmentele corpului (membre superioare, inferioare, trunchi, cap - gât, etc.) și exerciții fizice pentru întregul corp. (cu obiecte și fără, individuale și în perechi), din diferite poziții, (stând, șezând, culcat).

d. După componentele AS pe care le vizează: - exerciții fizice pentru tehnică, exerciții fizice pentru tactică și exerciții fizice pentru pregătire fizică

e. După tipul deprinderilor motrice care se învață: sau după însemnătatea rezolvării sarcinilor de instruire:

- Exerciții fizice pentru deprinderea motrice de bază incluse în programele de învățământ;
- Exerciții fizice ajutătoare (utilitar aplicative);
- Exerciții fizice pentru deprinderi motrice specifice ramurilor și probelor sportive (speciale);

f. Clasificarea exercițiilor fizice **pe probe sportive** - fiecare probă are clasificarea ei.

g. După caracterul biomecanicii, succesiunii mișcărilor componente: exerciții fizice ciclice, aciclice și combinate;

h. După natura contracției musculare: exerciții fizice statice, dinamice, combinate sau mixte.

i. După însemnătatea efortului fizic: exerciții fizice supramaximale, maxime, submaximale, exerciții fizice de intensitate medie și exerciții fizice de intensitate mică.

Omul tot timpul este legat de mediul înconjurător, influențează asupra lui și se adaptează la condițiile lui. În urma acestuia apare și legitatea legăturii organismului cu mediul extern.

Factorii naturali ca mijloc al educației fizice .

- *Factori naturali ca factori ajutători care formează condiții favorabile pentru ocupațiile cu exercițiile fizice. Ele adaugă și întăresc eficacitatea acțiunii mișcărilor asupra organismului uman.*

- *Factori naturali - ca mijloace de întărire a sănătății și de călire sub formă de băi solare de aer și apă.*

Factorii igienici reprezintă o grupă diversă de mijloace care este împărțită în 2 subgrupe:

- *Mijloace care aprovizionează activitatea organismului în afara procesului de educație fizică: normele igienei personale și obștești ai muncii, învățaturii, de trai, odihnă, alimentare.*

- *Mijloace care sânt legate de procesul de educație fizică; optimizarea regimului de efort și odihnă după cerințele igienice, alimentare specială, formarea condițiilor speciale.*

- *Factorii ce determină efectul optimal în ocupațiile cu exercițiile fizice sânt următorii:*

- Caracteristicile personale a profesorului și elevului factor important de cauză legătura dintre profesor și elev. Procesul de

instruire este bilateral - profesor învață, elevul se învață, de aceea acțiunea exercițiilor fizice depinde de cel ce învață și de cei ce se învață.

- *Factorii științifici*-caracterizează cunoașterea legităților educației fizice de către om.

- *Factorii metodici* - cerințele necesare de folosire a exercițiilor fizice: *Dozarea corectă a exercițiilor fizice. Factorii meteorologici – temperatura*

Tema 3. METODELE DE INSTRUIRE IN EDUCAȚIA FIZICĂ

Subiecte

1. Efortul și odihna – componente specifice ale metodelor educației fizice.
2. Caracteristica noțiunilor: metodă, procedeu metodic, metodică.
3. Clasificarea metodelor de instruire.
4. Caracteristica metodelor de instruire:

1.Efortul și odihna – componente specifice ale metodelor educației fizice

La etapa contemporană majoritatea specialiștilor consideră că eficacitatea oricărui mijloc pedagogic depinde, în mare măsură, de metoda (procedeul) de aplicare. Metodele specifice ale educației fizice sânt inseparabile de exercițiile fizice. Dar nici un fel de instruire și educație nu pot fi concepute fără metode legate de aplicarea mijloacelor pedagogice general adoptate.

Una din cele mai importante baze ale tuturor metodelor de educație fizică o constituie procedeul ales pentru reglarea efortului și modul de îmbinare a acestuia cu odihna.

*Prin **efort** - înțelegem mărimea acțiunii exercițiilor fizice asupra organismului, precum și nivelul dificultăților obiective și subiective depășite în cadrul lor, s-au indicatorul cantitativ al acțiunii exercițiilor fizice.*

Efortul este legat de cheltuirea „potențialului de lucru” al organismului și de oboseala acestuia, iar aceasta din urmă este legată inevitabil de odihnă, în timpul căreia se desfășoară procesele de refacere, condiționate de efort. Ca atare, prin oboseală efortul duce la refacere și la creșterea capacității de lucru.

Efectul efortului – este direct proporțional cu volumul și intensitatea lui. Dacă privim un anumit exercițiu fizic pe un oarecare factor de influențare, atunci noțiunea **volumului efortului fizic** se va referi la „durata influenței” – îndeplinirea ei în timp, m, cm, kg.

Intensitatea efortului va fi caracterizată prin forța de înrâurire în fiecare moment dat, prin încordarea funcțiilor, mărimea solicitărilor executate. Efortul general al câtorva exerciții fizice poate fi determinat pe baza caracteristicilor integrale ale volumului și intensității lui în anumite activități motrice.

Între indicatorii limită a volumului și intensității efortului există un raport invers proporțional: cu cât intensitatea crește, volumul mai este mic și invers.

*În diferite metode ale educației fizice efortul poate **fi standard** – practic același după parametrii săi externi în fiecare moment al exercițiului și **variabil** – care se modifică în timpul exercițiului.*

Structura metodelor educației fizice este determinată în mare măsură și de faptul dacă, în procesul lecției efortul are un caracter neîntrerupt sau cu intervale.

Odihna – ca element component al metodelor de educație fizică, poate fi **pasivă** – (repaus relativ, absolut a activității motrice) și **activă** .

Durata intervalului de odihnă dintre părțile efortului se stabilește, în cazul unor metode diferite, în conformitate cu orientarea preponderentă a acțiunilor cu legitățile după care se desfășoară procesele de refacere.

Cunoaștem 3 tipuri de intervale de odihnă:

1. **Normal** – organismul se restabilește complet și permite repetarea lucrului fără o solicitare suplimentară a efortului.

2. **Incomplet** – atunci când partea următoare a efortului se suprapune cu perioada în care unele funcții sau întregul organism nu sânt complet refăcute, ceea ce însă se va reflecta neapărat în reducerea parametrilor externi a efortului; lucru se poate repeta fără o modificare însemnată a acestora.

3. **Supracompensat** – acel interval în care partea următoare a efortului se suprapune cu faza capacității de lucru mărite, ce survine ca urmare a legităților antrenării, postacțiunii efortului și desfășurării fazelor de refacere.

Particularitățile concrete ale oricărei metode sânt determinate în mare măsură de particularitățile procedului ales pentru reglarea efortului și odihnei.

Între unele metode și procedee metodice există interrelații strânse, iar în ansamblul lor constituie sistemul modalităților prin care se influențează randamentul subiecților în concordanță cu obiectivele urmărite.

Prin *metodică* – înțelegem sistema specială de metode și procedee metodice de instruire, în unele cazuri și forme de organizare a ocupațiilor petrecute în scopul învățării acțiunilor motrice concrete cu un anumit contingent de subiecți.

2. Clasificarea și caracterizarea generală a principalelor grupe de metode

Practica școlară contemporană relevă existența unei varietăți extrem de bogate în ceea ce privește situațiile de instruire. În conformitate cu principiile didacticii moderne, se acreditează ideea transformării elevului în „subiect” al acțiunii instructiv-educative și implicării sale active în realizarea acestui proces. Deoarece elevii reprezintă o serie de particularități psihoindividuale care îi diferențiază între ei, se impune cu necesitate utilizarea unei game cât mai ample de metode de predare/ învățare care să le pună în evidență și să le valorifice potențialele de care dispun. Rezultă de aici o multitudine de clasificări ale metodelor de învățământ, mai mult sau mai puțin fundamentate științific și acoperind, într-o măsură mai mică sau mai mare, întregul „arsenal” al respectivelor metode. Dar importanța unor asemenea clasificări nu este doar una teoretică, ci, în primul rând, practică, astfel oferindu-li-se profesorilor posibilitatea de a cunoaște și utiliza o varietate de metode și procedee. În acest mod se explică și interesul sporit pe care literatura de specialitate îl acordă respectivei probleme, putând fi amintiți autori precum I. Cerghit, C. Moise, M. Ionescu, V. Chiș, I. Nicola ș.a.

Realizând o sinteză a acestor puncte de vedere, I. Cerghit (1997, p.87-93) și Daniela Crețu (1999, p.107-108) menționează următoarele ca fiind cele mai des invocate clasificări:

- după criteriul istoric: metode tradiționale / metode moderne;
- după sfera de aplicabilitate: metode generale / metode particulare;
- după modul de transmitere al cunoștințelor: metode verbale / metode intuitive;
- după gradul de angajare al elevilor: metode expositive / metode active;
- după criteriul sarcinii didactice: metode de comunicare / metode de consolidare / metode de verificare a cunoștințelor;
- după modul de administrare a experienței de învățare: metode algoritmice / metode euristice;

- după modul de organizare a învățării: metode frontale / metode individuale / metode de învățare prin cooperare.

În educația fizică și sport (mai concret în antrenamentul sportiv) s-a statornicit un sistem de metode, unele „clasice” și altele „moderne”. Criteriile de clasificare a acestor metode vizează aspectele principale pe care le presupune procesul instructiv-educativ specific. Din acest punct de vedere metodele în domeniul nostru sunt:

- **metode de instruire propriu-zise;**
- **metode de educație;**
- **metode de verificare și apreciere;**
- **metode de corectare a greșelilor executate;**
- **metode de refacere a capacității de efort**

În opinia autorilor L.Matveev, 1976, 1991; B.Așmarin, 1990; Gh.Cârstea 1997, sistemul metodelor specifice Educației Fizice și Sportului poate fi prezentat astfel:

Conversația – constă în stimularea gândirii creatoare a subiecților în vederea însușirii sau aprofundării unor laturi ale pregătirii lor proprii – prin dialog, convorbire Ea este deosebit de eficientă mai ales cu ocazia elaborării (planificării sau pregătirii sportivilor, când profesorii și antrenorii solicită participarea activă a acestora la stabilirea obiectivelor de instruire, precum și a conținutului diferitor etape de pregătire.

Braistormingul – după denumire (brain-creer, storm-furtună, asalt) se folosește pentru stimularea participării active și creatoare a subiecților în dezbaterile unor probleme de instruire.

Potrivit acestei metode a „asaltului de idei” se admit la dezbateri – toate părțile – sub formă de presupuneri și afirmări ale participanților, mai ales dacă acestea sunt argumentate.

Studiul individual – metodă verbală clasică, care ar trebui să generalizeze și la educația fizică, fiind îndrumat, orientat și controlat de conducătorul procesului instructiv-educativ.

Descrierea metodelor de învățământ

Transformările la care este supus învățământul românesc începând cu ultimul deceniu al secolului XX cuprind, în mod firesc și metodologia didactică, orientată în primul rând către implicarea

activă și conștientă a elevilor în procesul propriei formări, respectiv către stimularea creativității acestora. În acest context, prefacerile pe care le cunosc metodele de învățământ cunosc câteva direcții definitorii:

- relația dinamică-deschisă constă în raporturile în continuă schimbare ce se stabilesc între diferitele metode (a se vedea, de exemplu, relațiile care se stabilesc între metoda euristică, problematizare și algoritmizare);

- diversitatea metodelor este impusă de complexitatea procesului de învățare, fiecare metodă aleasă trebuind stabilită în funcție de registrul căruia i se raportează (obiectual, logico-matematic etc.), niciodată recomandabil să se utilizeze o singură metodă pentru un anumit registru; amplificarea caracterului formativ al metodelor presupune punerea accentului pe relațiile sociale pe care le are elevul în procesul de culturalizare și formare a personalității;

- accentuarea caracterului practic-aplicativ;

- reevaluarea permanentă a metodelor tradiționale vizează adaptarea lor în funcție de necesități și raportarea lor la evoluția științei;

- relația metode-mijloace pleacă de la ideea că metodele nu se aplică doar în clasă, ci și în laboratoare, ateliere, între acestea și mijloacele de învățământ trebuind să existe o relație dinamică și interdependentă;

- relația metode-celelalte componente ale procesului de învățământ este una interdependentă, conform proiectării curriculare, metodele didactice trebuie alese în funcție de obiectivele urmărite.

În mod aparte vom caracteriza fiecare din aceste grupe de metode: Metodele verbale:

Expunerea – realizată prin limbaj, trebuie să fie accesibilă nivelului de înțelegere al colectivelor de subiecți.

Povestirea – se folosește cu precădere la nivelul învățării preșcolar și primar. Organizând executarea diferitor exerciții fizice profesorul se bazează pe relații cunoscute de subiecți (emiterea mersului pisicilor, zborul păsărilor, săritura epurașilor).

Explicația – joacă rolul fundamental în instruirea subiecților de vârstă școlară și universitară. Ea reprezintă procedeul cu ajutorul căruia profesorii și antrenorii, pe baza expunerii logice, călăuzesc gândirea colectivului cu care lucrează spre formarea unor concluzii, înțelegerea deosebit de utilă și conștientă a activităților practice.

Prelegerea – ca procedeu de transmitere a cunoștințelor se deosebește de povestire și explicație nu numai prin faptul că are o durată mai lungă, ci și prin cerința că la baza acesteia stă o riguroasă și amplă argumentare științifică a temelor tratate.

Metodele intuitive – fac apel la primul sistem de semnalizare la structura unor analizatori (mai ales cel vizual) în scopul formării unor reprezentări clare privind structura și execuția rațională a actelor și acțiunilor motrice.

Demonstrarea – se folosește în strânsă corelație cu explicația sau povestirea. Ea urmărește scopul de a forma unele reprezentări și noțiuni clare cu privire la structura și execuția rațională a deprinderilor și exercițiilor programate în vederea realizării sarcinilor urmărite.

Folosirea demonstrării nemijlocite implică respectarea unor cerințe de bază, dintre care cele mai importante sânt:

- mișcarea demonstrată să stimuleze dorința elevilor de a efectua acțiunea respectivă cel puțin la nivelul calității modelului;
- observația subiecților să fie permanent orientată prin indicații și precizări, în vederea priceperii elementelor esențiale, care condiționează calitatea executării;
- demonstrarea să țină cont de particularitățile individuale a sportivilor.

Metoda observării execuției altor subiecți – este folosită în scopul dezvoltării capacității de sesizare a notelor esențiale de execuție corectă a priceperilor și deprinderilor motrice. Ex. Prin urmărirea îndeplinirii corecte a mișcărilor de alți subiecți sau profesori.

Valoarea instructivă a metodei constă în faptul că ea stimulează executanții spre aplicarea în practică a exercițiilor fizice necesare.

Metoda observării execuției altor subiecți are o însemnătate deosebită în procesul instructiv-educativ și pregătirea sportivilor

deoarece ea stimulează gândirea creatoare și imaginația, îmbogățește activitatea motrică a lor pe baza celor observate.

Folosirea unor materiale iconografice (planșe, scheme, grafice, diapozitive, filme, casete video).

Metodele practice:

Spre deosebire de grupa de metode verbale și intuitive metodele practice se caracterizează prin aceea că la baza lor stă activitatea practică, ce se repetă sistematic, continuu și în numeroase variante, (de exerciții fizice) în scopul rezolvării obiectivelor Educației Fizice și Sportului.

În conformitate cu procesele de reglare a efortului și odihnei, metodele educației fizice abordează rațional însușirea acțiunilor motrice și anume forme de standardizare (organizare și reglare) a acestora.

Însușirea acțiunilor motrice poate fi abordată pe două căi opuse:

1. *Prin descompunerea lor inițială în elemente componente*
2. *Însușirea integrală (în întregime).*

Ambele căi sânt adecvate în funcție de particularitățile acțiunilor care se învață, de nivelul de pregătire prealabilă a elevilor și de alte condiții obiective și subiective.

La fel se petrec lucrurile și în cazul educării calităților fizice: uneori sânt necesare acțiuni relativ parțiale cât și integrale asupra diferitor însușiri funcționale ale organismului.

Succesul metodelor educației fizice poate fi garantat doar de aplicarea cu pricepere a întregului complex de metode justificate științific și practic, ținându-se seama de particularitățile mijloacelor folosite de contingentul de elevi și de condițiile de desfășurare a lecțiilor.

Metodele exercițiului riguros standardizat

În cadrul metodelor de acest tip-după cum arată chiar denumirea lor-activitatea elevilor se organizează printr-o standardizare riguroasă, care constă:

- într-un program ferm, precis a mișcărilor (componența prestabilită a lor, ordinea repetării, modificării și legăturii cu alta).

- în dozarea cât mai precisă a efortului și dirijarea dinamicii lui în cazul exercițiului, precum și în normarea cât mai exactă a intervalelor de odihnă și într-o ordine riguros stabilită a alternării lor cu fazele de efort.

- în crearea sau utilizarea condițiilor externe, care ușurează dirijarea acțiunilor elevilor.

Sensul unei asemenea standardizări este de a asigura condiții optime pentru însușirea priceperilor și deprinderilor motrice noi, sau de a garanta influențarea dezvoltării calităților fizice și aptitudinilor fizice pe o anumită direcție.

Metodele exercițiului strict reglementat se clasifică în:

- grupul de metode îndreptat spre învățarea și perfecționarea structurii acțiunilor motrice.

- grupul de metode îndreptat spre dezvoltarea calităților fizice, sau grupul de metode bazate pe reglarea efortului și odihnei.

Din grupa 1 de metode fac parte:

- Metodele abordării analitice și integrale a exercițiului fizic.

Metodele exercițiului riguros standardizat se folosesc în toate etapele învățării mișcărilor și educării calităților fizice. E cunoscut că acțiunile motrice se pot însuși integral și pe părți (analitic).

Reieșind din aceasta putem evidenția 2 căi de abordare metodică fundamentală în procesul de învățare a acțiunilor motrice:

1 cale – învățarea acțiunii în formă descompusă cu reunirea ulterioară într-un singur întreg. Metodele care corespund acestei abordări sânt denumite metodele exercițiului descompus-constructiv.

2 cale – învățarea exercițiului posibil în forma integrală cu descompunerea selectivă a detaliilor sânt denumite metodele exercițiului integral.

1. Exemplu. Învățarea tehnicii la înot stilul cran pe pont ordinea.

2. Exemplu. Săritura în lungime – desfășurarea pe părți continue posibile se folosesc exerciții ajutătoare...

În etapele de perfecționare a acțiunilor motrice este de mare însemnătate îmbunătățirea bazei lor calitative, concomitent cu șlefuirea formelor proprii lor. Aici, rolul conducător revine metodelor exercițiului integral în condițiile eforturilor suplimentare,

care permit stimularea dezvoltării calităților fizice fără denaturarea structurii mișcărilor așa numitele metode de acționare conjugată – se caracterizează prin folosirea greutăților adăugătoare în procesul învățării mișcării date și să stimuleze dezvoltarea calităților fizice.

Metodele de acționare analitică-au cu totul o altă bază-acțiunea asupra unor însușiri funcționale și morfofuncționale ale organismului, prin intermediul exercițiilor speciale-dezvoltarea anumitor grupe de mușchi.

A 2 grupă de metode se clasifică după criteriul standardizării sau modificării parametrilor externi ai efortului, aceste metode se subîmpart în 2 grupe mari:

a. Metodele exercițiului prin repetare standard

b. Metodele exercițiului prin repetare alternativ

Metodele exercițiului prin repetare standard – mișcărilor se repetă cu modificări neglijabile ale structurii lor și ale parametrilor externi ai efortului (Alergarea cu viteză constantă). Această metodă duce la formarea percepției și deprinderii motrice și dezvoltarea tuturor calităților forței.

Metodele exercițiului prin repetare standard continuu – sânt destinate în primul rând educării rezistenței, una din care mai răspândite metode de acest tip este metoda exercițiului uniform de lungă durată (antrenamentul uniform).

Metodele exercițiului prin repetare standard cu întrerupere – se caracterizează prin reproducerea repetată a acțiunilor motrice la intervale de odihnă relativ constantă.

Exemplu. Alergare 200m cu viteză maximă –intervalul de odihnă de 8-10' între repetări – refacere organismului, intervale normale și la educarea forței –vitezei supracompus. Ridicarea repetată a halterei aproximativ cu intervale 3-5'.

Metodele exercițiului prin repetare alternativ – (variat) – continuu - la fel ca și metodele exercițiului standard continuu se aplică de cele mai multe ori la mișcărilor ciclice naturale. Alergarea de cross se caracterizează prin modificarea vitezei pe parcursul distanței după un program nestandardizat, dinainte stabilit.

Metodele exercițiului prin repetare alternativ cu intervale – se caracterizează prin alternarea sistematică a efortului și odihnei, care

pot fi modificate în raporturi diferite, ceea ce lărgeste substanțial posibilitatea diferitor însușiri funcționale ale organismului în sensul dorit.

Metodele combinate ale exercițiului: - oferă posibilitatea de a asigura o mai bună concordanță între metode și conținutul lor, de a regula mai elastic efortul și odihna și în felul acesta de a dirija mai eficient dezvoltarea calităților și deprinderilor necesare. Din ele fac parte:

a) **Metodele exercițiului cu repetare progresivă** – se caracterizează prin reproducerea standard a componentelor efortului în procesul exercițiului se însoțește cu creștere acestuia – se manifestă prin creșterea efortului –educarea vitezei și a forței-vitezei.

b) **Metoda exercițiului standard cu variații** – include elemente ale efortului standard și ale celui care se modifică în diferite direcții: Exemplu: Alergarea repetată 100m+300m cu accelerarea tempoului pe prima treaptă și micșorarea pe a 2 până la tempou moderat – (fortlec) educă rezistența vitezei.

c) **Metode exercițiului repetat cu intervale descrescânde** - poate fi considerată, după parametrii externi ai efortului ca o variantă a metodei exercițiului standard cu repetare – intervalul de odihnă se scurtează planificat și ca urmare, în organism se obțin modificări funcționale direcționate.

Aceste metode se aplică la dezvoltarea rezistenței în alergare de semifond se ia efortul 4x400 cu 85-90% de la efortul maximal, intervalul de odihnă se micșorează de la 5-8' la 2-3'.

Metoda antrenamentului în circuit – se folosește pe larg în ultimii ani – ea reprezintă un complex organizatorico-metodic de lecții, care includ o serie de metode speciale ale exercițiului riguros standardizat.

Baza antrenamentului în circuit o constituie repetarea în serie a exercițiilor fizice. Scopul-educarea calităților fizice.

Metoda de joc – se caracterizează în ansamblu prin următoarele trăsături:

- organizarea tematică – reflectarea plastică a unor acțiuni aplicative și relații de viață (ștafete).

- varietatea procedeelor de realizare a scopului, ca regulă caracterul complex al acțiunii – executarea în complex a diferitor acțiuni motrice (alergări, sărituri, aruncări).

- larga independență a acțiunilor participanților, cerințe ridicare față de inițiativă, inventivitatea și abilitatea lor.

- modelarea relațiilor dintre indivizi și dintre grupuri, starea emoțională ridicată.

- programarea acțiunilor și posibilitățile limitate de dozare precisă a efortului.

Metoda jocului favorizează perfecționarea unor calități și aptitudini ca îndemânarea, rapiditatea unor calități și aptitudini ca îndemânarea, rapiditatea de orientare, inventivitatea, independența, inițiativa. În mâinile unui specialist priceput, această metodă este, de asemenea eficientă pentru educarea spiritului colectiv, prietenesc, a disciplinei conștiente și a altor calități morale a individului.

Metoda competițională – trăsătura caracteristică acestei metode este confruntarea forțelor în condițiile unei rivalități reglementate, lupta pentru întârtate sau pentru o performanță cât mai înaltă.

Tema 4. PRINCIPIILE METODICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE

Subiecte:

1. Considerații generale
2. Principiile didactice
 - Principiul participării conștiente și active
 - Principiul accesibilității și individualizării
 - Principiul intuiției
 - Principiul sistematizării și continuității
 - Principiul însușirii temeinice

1. Considerații generale

Organizarea și desfășurarea oricărui proces instructiv-educativ trebuie să se realizeze pentru a avea o eficiență maximă în concordanță cu anumite cerințe normative, directive etc.

Acestea sunt impuse de comanda socială pentru sub sistemul educației fizice în care are loc procesul instructiv-educativ respectiv. Unele din aceste cerințe sunt fundamentale și primesc denumirea și statutul de principii.

În practica educației fizice principiile nu se aplică ci se respectă. Ne respectarea doar a unuia din ele duce la scăderea eficienței procesului instructiv-educativ respectiv.

Principiile sunt de mai multe categorii

Unele sunt specifice procesului propriu-zis de instruire și ele se numesc „principii de instruire” sau „principii didactice”. Altele sunt specifice educației propriu-zise și se numesc principii de educație.

De ambele categorii de principii se ocupă în sens de analiză și interpretare, pedagogia educației fizice. Metodica revine cu informații numai asupra principiilor de instruire care sunt îndreptate spre atingerea obiectivelor educației fizice ca componentă a procesului instructiv-educativ.

Educația - are aceleași principii, care se realizează asemănător pentru toate disciplinele de învățământ sau pentru toate formele de activitate cu tânăra generație sau alte categorii de subiecți.

În literatura de specialitate întâlnim și formulările: „principii de învățământ”, sau „principii didactice” care se referă atât la principiile de învățământ și de instruire cât și la cele de educație.

Mai există și alte categorii de principii, inclusiv și cele care stau la baza organizării și desfășurării activității de cercetare științifică...

În cele ce urmează ne vom referi doar la principiile clasice de instruire recunoscute și tratate unanim de toți specialiștii din domeniu (Matveev, Gujanovschi, Șiclovan, ped.1990, Ceaușescu, Cârstea).

2. Principiile didactice

1. Principiul participării conștiente și active este foarte important pentru însușirea conținutului procesului de practicare a

exercițiilor fizice. Conform denumirii acestui principiu implică două laturi:

- participarea conștientă.
- participarea activă.

În elaborarea științifică a acestui principiu cu aplicare la educația fizică, un rol de seamă la jucat P.F. Leshaft.

Demonstrând întreaga inconsistență a concepțiilor simplificzate după care exercițiile fizice ar fi doar un joc al forțelor fizice el a creat o știință uimitoare despre educația fizică.

Practica Educației fizice și sportul demonstrează că persoana care are motivație și interese în procesul educațional atunci eficiența, calitatea acestuia va fi înaltă.

Astfel, studierea sferei motivaționale a individului, interesului lui în domeniul Culturii Fizice constituie un aspect de bază la formarea conștiinței și activismului.

Respectarea acestui principiu presupune îndeplinirea următoarelor cerințe principale:

a. ***înțelegerea corectă și profundă a obiectivelor*** specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.

Subiecții, indiferent de subsistemul educației fizice, trebuie să fie conștientizați de specialiști despre efectele practicării sistematice a exercițiilor fizice asupra organismului uman, necesitatea unei dozări corecte a efortului în funcție de particularitățile lor și obiectivele urmărite, corelația concretă între stimul și efect, necesitatea unei succesiuni de mijloace.

b. ***înțelegerea clară a structurii acțiunilor motrice care însușesc.***

Subiecții, trebuie să înțeleagă mecanismul de bază al execuției actelor și acțiunilor motrice, concomitent cu memorarea sau reținerea acestui mecanism. Este important cum este transmis ceea ce trebuie să se învețe cum este ordonat materialul...

c. ***Manifestarea unei atitudini responsabile a subiecților pentru însușirea materialului predat.***

Reușita în instruire este condiționată de „activismul” subiecților, de conștientizare în execuție – dar nu de execuție mecanică...

Subiectul trebuie să manifeste inițiativa în alegerea soluțiilor pentru exercițiile fizice și a acțiunilor motrice.

d. **Educarea capacității de apreciere a propriului randament** a propriei execuții. Este vorba de dezvoltarea capacității de autoapreciere obiectivă a activității motrice ce se însușesc, fără a subaprecia sau supraaprecia .

II. Principiul intuiției – se realizează în procesul de cunoaștere a esenței acțiunilor motrice însușite, și a legităților biomecanice de construire a lor.

În procesul educației fizice intuiția joacă un rol deosebit de important deoarece activitatea elevilor are în principal un caracter practic, dezvoltarea multilaterală a organelor de simț fiind una din principalele sarcini speciale. La vârste mai mici rolul acestui principiu este și mai important deoarece nu este încă „se merge” prin compensare.

Intuiția presupune o cunoaștere nemijlocită a realității cu ajutorul simțurilor, receptorilor, analizatorilor (optic, auditiv, tactil, K și SD) organismului uman.

Principiul intuiției la educația fizică și antrenamentul sportiv, presupune stimularea a cât mai multor analizatori pentru a contribui la înțelegerea corectă a materialului propus spre învățare.

Cei mai eficienți analizatori pentru domeniul nostru sânt cei **vizuali și tactili**.

În unele cazuri este strict necesară, solicitarea analizatorului **auditiv**, cu toate că în acest caz se trece de treapta senzorială, făcându-se apel la treapta logică prin folosirea limbajului.

Pentru stimularea principalelor analizatori specifici treptei întâia de semnalizare se folosesc și în educația fizică cele trei **modalități clasice de instruire:**

a) Demonstrarea – celor ce urmează să fie învățate;

b) Prezentarea unor materiale care redau imaginea celor ce trebuie învățate (planșe, schițe, diapozitive, filme, casete video, etc).

c) Observarea execuției altor subiecți din același grup sau alte grupuri.

Pentru respectarea principiului intuiției se impun respectarea următoarelor **cerințe:**

- observarea, urmărirea celor prezentate să fie accesibilă la nivel optimal tuturor subiecților;

- să nu se folosească abuziv modalitatea de respectare a acestui principiu, deoarece acesta ar duce la îngreuirea proceselor de abstractizare și generalizare foarte importante pentru domeniul nostru.

III. Principiul accesibilității și individualizării presupune necesitatea desfășurării procesului de educație fizică în funcție de particularitățile subiecților (**vârstă, sex, și nivel de pregătire**).

Dacă s-ar putea desfășura activitatea de practicare a exercițiilor fizice cu fiecare subiect în parte, accesibilitatea ar putea merge până la individualizarea sau personalizarea. În acest caz, individualizarea este fraza superficială a accesibilității și nu un principiu de instruire aparte.

Respectarea activității principale în lecția de educație fizică școlară se materializează prin **tratarea diferențiată** a elevilor pe grupe de nivel valoric.

Accesibilitatea nu înseamnă a fi puse cerințe de conținut și metodic-organizatorice la nivelul posibilităților maxime ale subiecților. Cerințele impuse trebuie să-i solicite pe subiecți, să-i impună să depună efort, să muncească pentru realizarea obiectivelor propuse.

Pentru realizarea obiectivelor procesului instructiv-educativ **principiul accesibilității prevede:**

- selecționarea cu atenție a stimulilor, a exercițiilor fizice cu precădere;

- stabilirea unei dozări corespunzătoare a efortului;

- folosirea unor reglatori metodici pentru a accelera procesul de însușire a unor acte sau acțiuni motrice de către subiecți;

- adaptarea metodelor și procedeele metodice de instruire la nivel de înțelegere și de dezvoltare psihomotrice a subiecților;

- diferențierea evaluării subiecților.

Pentru respectarea acestui principiu se impun următoarele **cerințe:**

- Necesitatea cunoașterii permanente a subiecților cuprinși în procesul de practicare a exercițiilor fizice;

- Stabilirea unui ritm adecvat de lucru, în funcție de reacția subiecților la stimulare;

- Necesitatea cunoașterii și aplicării celor trei reguli clasice ale practicării didactice:

- De la ușor la greu;
- De la simplu la complicat;
- De la cunoscut la necunoscut.

IV. Principiul sistematizării – presupune organizarea și desfășurarea procesului educațional după un algoritm (model) concret, care va determina logica și corelarea unor aspecte dirijate de educația fizică.

Esența acestui principiu este dezvăluită de o serie de norme cu privire la regularitatea lecțiilor și sistemul de alternare a efortului și odihnei, precum și la succesiunea lecțiilor și interdependența dintre laturi ale conținutului lor.

O importanță mare a acestui principiu constă în elaborarea corectă și eficientă a documentelor de planificare a activității de educație fizică.

Sistematizarea și continuitatea reprezintă condițiile principale pentru asigurarea reușitei în programarea stimulilor, indiferent de particularitățile subiecților și alte variabile de ordin material, spațial sau temporal.

Principalele cerințe necesare pentru respectarea acestui principiu sunt:

- materialul de instruire trebuie să fie grupat, ordonat și programat în coordonare cu logica internă pe care o impune fiecare componentă a modelului de educație fizică;

- întotdeauna materialul nou predat trebuie să se bazeze pe cel însușit de subiecți în activitatea anterioară și să pregătească pe cel ce va fi învățat în activitatea care urmează;

- conținutul procesului de instruire trebuie să fie astfel programat încât să se asigure o legătură logică nu numai între lecții sau alte forme de organizare, ci și între etapele de pregătire (trimestre, semestre, sezoane) în ordinea lor crescândă;

- să se asigure o participare ritmică, fără întreruperi a subiecților în procesul de practicare a exercițiilor fizice, pe baza unor planuri minuțios elaborate.

Caracterizând acest principiu în literatura despre V.Zimkin, L.Ferdman menționează că modificările funcționale și de structură se produc în organism în timpul și ca urmare a practicării exercițiilor fizice sânt reversibile, urmează o dezvoltare inversă în cazul întreruperii ocupațiilor.

- modificări regresive – după 5-7 zile fără ocupații.

V. Principiul creșterii treptate a cerințelor exprimă tendința generală a exigențelor impuse elevilor în procesul educației fizice, care constă în stabilirea și executarea unor sarcini, tot mai dificile, în creșterea treptată a volumului și intensității eforturilor legate de ele.

În respectarea acestui principiu sânt importante următoarele **cerințe:**

- înnoirea cu regularitate a sarcinilor cu tendința generală de creștere a eforturilor;

- ca orice proces educația fizică este în continuă mișcare, dezvoltare, modificându-se de la o lecție la alta. În cazul de față, trăsătura caracteristică este dată de creșterea complexității exercițiilor, mărimea forței și duratei acțiunilor, lor.

Paralel cu complicarea formelor de activitate motrică, în procesul educației fizice trebuie să crească toate componentele efortului fizic, lucru impus de legitățile dezvoltării dezvoltării calității fizice.

- condițiile complicării sarcinilor și formele de creștere a eforturilor.

Condițiile fundamentale ale creșterii cerințelor în procesul educației fizice au fost analizate în legătură cu principiile accesibile individului și sistemului. Se caracterizează prin măsura puterilor elevilor, forțe individuale, sex, vârstă.

- condiții indispensabile sânt succesiunea exercițiilor, regularitatea lecțiilor și alternarea optimă a efortului cu odihna.

VI. Principiul însușirii temeinice exprimă esența procesului de instruire și – implicit – a respectării tuturor celorlalte principii.

Respectarea acestui principiu este, logic, condiționată de modul în care sunt respectate toate celelalte principii de instruire. Temeinicia este prima cerință a comenzii sociale, care se bazează pe accesibilitatea, sistematicitate, continuitate, participare conștientă și activă, etc.

Cerințele pe care le implică respectarea acestui principiu sunt următoarele:

- asigurarea unui număr suficient de repetări a actelor și activităților motrice, în fiecare lecție, în timp, într-o succesiune de lecții sau alte forme de organizare.

- într-o perioadă scurtă de timp să nu se programeze și să se încarce însușirea unui număr prea mare din materialul de învățat.

- pentru cunoașterea permanentă a nivelului de însușire a materialului predat și a calității predării trebuie în mod ritmic de apelat la verificarea și aprecierea subiecților prin probe de control, concursuri sau competiții sportive.

Tema 5. ÎNVĂȚAREA MIȘCĂRILOR

Subiecte.

1. Acțiunile motrice - obiect de învățare a mișcărilor.
2. Particularitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice.
3. Transferul deprinderilor motrice.
4. Caracteristica procesului de învățare (structura).
 - Etapa învățării inițiale.
 - Etapa învățării aprofundate.
 - Etapa consolidării și perfecționării continue.

1. Acțiunile motrice - obiect de învățare a mișcărilor

Învățarea mișcărilor se înscrie în problematica generală a instruirii, abordată multidisciplinar, catalogată, dezbătută și clasificată în vederea complexității sale, învățarea motrică a determinat puncte de vedere dintre cele mai diferite, pornind de la definiție, la explicare și sfârșind cu metodologia de realizare sub aspect pedagogic și psihologic (M. Epuran, 1986).

Pedagogia consideră **învățarea** ca proces de asimilare a cunoștințelor și formare a priceperilor și deprinderilor necesare activității viitoare.

Psihologia definește învățarea ca fenomen prin care un individ dobândește noi forme de comportament, ca urmare a exersării. Astfel, **învățarea** poate fi privită ca **rezultat** (priceperi, deprinderi, obișnuințe etc.), **ca proces** (mecanisme de asimilare, restructurate etc.) și ca **acțiune** operațională (instruire, exersare, examinare, etc.).

Prin **învățare** în procesul EF se urmăresc sarcini formative, care constau în însușirea și aducerea până la un grad anumit de perfecțiune priceperile, deprinderile motrice necesare și cunoștințele legate de ele.

Cunoștințele în domeniul EF reprezintă un sistem determinat de fapte, noțiuni și legități, care stau la baza organizării și desfășurării procesului de educație fizică în conformitate cu obiectivele propuse.

În cadrul învățării mișcărilor are loc formarea deprinderilor motrice, acesta fiind un proces cu influență ireversibilă asupra personalității copilului, lăsând amprente în lumea lui interioară – formarea priceperilor, gândirii, convingerilor care asigură formarea concepției despre lumea înconjurătoare.

Conținutul de bază în învățarea mișcărilor îl constituie ansamblul de exerciții fizice, acțiunile motrice în procesul căruia educatorul (met-I) transmite copiilor experiența socială care contribuie la realizarea următoarelor **obiective**:

- formarea cunoștințelor elementare necesare copilului în activitatea motrică conștientă;
- învățarea acțiunilor care vor fi utilizate fie ca exerciții de acomodare, fie ca mijloace de îmbinare selectivă a dezvoltării unor calități sau aptitudini fizice;
- formarea și aducerea mișcărilor de bază necesare copilului în viața zilnică la gradul de perfecțiune cel mai înalt.

Exemplu: *Mișcările din gimnastică se însușesc repede dar pentru însușirea acțiunilor motrice complexe (săritura cu prăjina sunt necesare ani întregi – la perfecție).*

Metodele și particularitățile construirii procesului de învățare depind în special de complexitatea și structura acțiunilor care se formează:

Exemplu:

- *Numărul mișcărilor și fazelor ce constituie acțiunea motrică;*
- *Cerință față de precizia mișcărilor;*
- *Particularitățile coordonării mișcărilor.*

Particularitățile învățării acțiunilor motrice depind considerabil și de *specificul calităților fizice ce se manifestă în cadrul lor*, ca și de nivelul necesar de manifestare al acestora.

Exemplu: *mișcările din gimnastică – standarde.*

Există acțiuni motrice la a căror învățare este necesar să se asigure o gamă deosebit de largă de variație, de „*mobilitate*” a deprinderilor motrice.

Exemplu: *acțiunile care intră în componența jocurilor sportive, box, lupte, schi.*

3. Particularitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice

Una dintre cele mai importante probleme ale metodicii învățării unor asemenea acțiuni este respectarea corelațiilor optime dintre factorii ce duc la consolidarea deprinderilor motrice și cei care măresc variabilitatea lor în condiții schimbătoare a acțiunilor motrice.

E cunoscut că atât priceperile motrice, cât și deprinderile motrice reprezintă anumite formațiuni funcționale (*forme de organizare și dirijare a mișcărilor*) care apar în procesul educației fizice și ca rezultat al însușirii acțiunilor motrice.

Priceperea de a executa o nouă acțiune motrică apare pe baza unui minim necesar de cunoștințe despre tehnica ei, a experienței motrice și a nivelului de PFD. În timpul formării priceperii, rolul conducător în dirijarea mișcărilor îi revine conștiinței. Din cele spuse reiese că:

Priceperea motrică – se caracterizează printr-un asemenea grad de stăpânire a tehnicii acțiunii care se deosebește printr-o

mare concentrare a atenției asupra operațiilor componente și prin procedeele nestabile de rezolvare a sarcinii motrice.

Rolul priceperilor motrice în procesul educației fizice poate fi diferit.

Exemplu. Exercițiile ajutătoare (pregătitoare) se execută în scopul educării îndemnării.

Priceperile motrice au o mare valoare formativă, deoarece baza lor o constituie gândirea creatoare activă, orientată spre analiza și sinteza mișcărilor.

Odată cu repetarea multiplă a mișcării motrice, ea se autorizează treptat și priceperea motrică trece în deprindere. Principala trăsătură ce o caracterizează este dirijarea automată a mișcărilor urmată de unitatea mișcărilor și siguranța acțiunii.

Diversitatea priceperilor motrice de nivel înalt:

1. Priceperea folosirii efective a deprinderilor căpătate paralel sau într-o ordine diferită în concordanța cu cerințele mediului înconjurător.

Exemplu: Alergare cu obstacole în condiții reale.

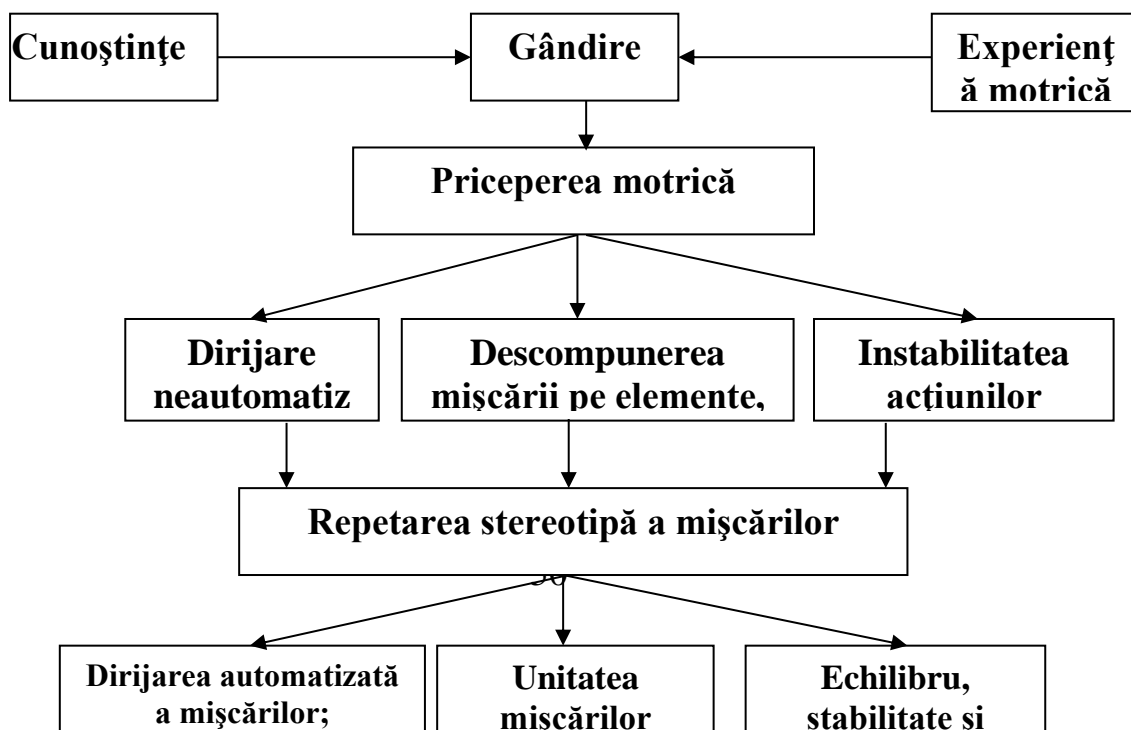
2. Priceperea de a folosi două sau mai multe deprinderi formate.

Exemplu: Alergare cu aruncare în timpul alergării.

3. Capacitatea îndeplinirii efective după o anumită ordine a câtorva deprinderi formate.

Exemplu: După rostogoliri – menținerea echilibrului.

Priceperile motrice de nivel înalt – capacitatea de a folosi acțiunile motrice însușite în condițiile de viață.



Particularitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice, transferul priceperilor în deprinderi (după Anohin, 1979; Maznicenko, 1984; Rață, 2004)

Prin urmare, **deprinderea motrică** poate fi caracteristică ca un grad de stăpânire a tehnicii acțiunii în care dirijarea mișcărilor se produce automatizat și acțiunilor se deosebesc printr-o siguranță superioară.

Însemnătatea deprinderilor motrice este determinată de următoarele trăsături:

1. Dirijarea automatizată a mișcărilor – este o particularitate determinată și valoroasă a deprinderilor motrice.

2. Contopirea mișcărilor – în cazul deprinderii se manifestă în ușurința, interdependența și ritmicitatea stabilă a acțiunilor motrice – de formarea unei deprinderi perfecte este legată priceperea specializată (simțul apei, greții, mingii).

3. Siguranța acțiunii – în cazul deprinderilor motrice se caracterizează prin siguranța executării actelor motrice în diferite condiții nefavorabile, starea psihologică fiind .

Procesul de formare a deprinderilor motrice presupune 4 operații ce se succed și sunt în raport de dependență totală:

* **Percepția** sau cunoașterea senzorială a acțiunii ce urmează să fie executată. Percepția este stimulată de cadrul didactic, se urmărește modalitatea de observare a elevilor.

* **Înțelegerea** deprinderii ce urmează a fi executată. Presupune analiza, judecata, analogie și sinteza.

* **Memoria** – datelor realizării deprinderilor motrice, a exercițiilor.

* **Aplicarea** în practică a cunoștințelor sau exersarea reprezintă operația finală în care se concretizează primele trei.

3. Transferul deprinderilor și priceperilor motrice

La învățarea acțiunii motrice, interacțiunea, „*transferul*” deprinderilor formate anterior sau paralel sunt de maximă importanță, el poate fi pozitiv și negativ.

Transferul are loc în cazurile în care structura acțiunii motrice prezintă asemănări și deosebiri. Caracterul asemănării condiționează semnificația transferului pozitiv sau negativ.

* transferul pozitiv – are loc în situația în care structura acțiunii motrice însușite anterior este asemănătoare cu mișcarea nou propusă pentru învățare,... aruncarea mingii mici – aruncarea grenadei.

* transferul negativ – dacă s-a format o deprindere trainică de execuție a unui procedeu de gimnastică la aparate, acesta poate frâna învățarea altui procedeu...

Efectul negativ – în cazul asemănării mișcărilor în fazele pregătitoare și deosebirii fundamentale în verigile principale a tehnicii mișcărilor.

4. Caracteristica procesului de învățare a mișcărilor

Înainte de a începe învățarea unei acțiuni motrice trebuie de verificat dacă elevul este pregătit pentru însușirea acestei acțiuni și în caz contrar să se facă pregătirea prealabilă necesară.

Cu ajutorul exercițiilor de control se constată pregătirea elevului în vederea învățării, care se asigură prin intermediul exercițiilor de antrenare, pregătitoare și speciale.

Verificarea se face în principal pe 3 direcții:

- *gradul de dezvoltare a calităților fizice;*

- *experiența motrică – coordonarea;*

- *factorii psihici.*

Executarea reușită a unei acțiuni motrice noi, este posibilă de obicei doar atunci când aceasta are structură relativ simplă.

În cazul unei structuri mai complexe viteza de formare a unei deprinderi motrice noi – depinde de experiența motrică a elevilor.

Problema pregătirii pentru învățarea acțiunii motrice complexe se rezolvă pe baza aplicării abile a principiilor accesibilității și individualizării, sistematizării și creșterii treptate a cerințelor.

La planificarea învățării, fiecărei acțiuni motrice luate în parte se pot constata o serie de etape, cărora le corespund anumite stadii de formare a priceperilor și deprinderilor motrice. Etapele de învățare nu trebuie să fie încurcate cu fazele deprinderilor motrice.

Fazele – se manifestă prin legitățile biologice de formare a deprinderilor motrice.

Etapele – împărțirea condiționată a procesului pedagogic care reflectă legitățile pedagogice și psiho-fiziologice.

Dacă în procesul învățării mișcărilor, acțiunea este însușită până la deprinderea perfectă, acestui proces îi sunt caracteristice 3 etape, care se deosebesc atât prin sarcinile pedagogice, cât și metodică învățării.

I. Etapa învățării inițiale a mișcărilor

În această etapă se urmărește – învățarea bazelor tehnicii acțiunii motrice, formarea priceperii de a o executa măcar într-o formă „brută”. Pe calea spre atingerea acestui țel, sarcinile speciale sunt următoarele:

1. Crearea unei reprezentări generale despre acțiunea motrică și orientarea către însușirea ei;

2. Predarea părților (fazelor, elementelor) tehnicii acțiunii care nu au fost însușite până atunci;

3. Formarea ritmului general al actului motric;

4. Preîntâmpinarea sau înlăturarea mișcărilor inutile și a denaturărilor grosolane ale tehnicii acțiunii.

-Învățarea acțiunilor motrice începe, de regulă, cu crearea reprezentării generale despre procedeele raționale de executare și orientarea către însușirea unui procedeu;

-Aceasta se realizează de obicei, cu ajutorul metodelor folosirii cuvântului (explicarea, instruirea stimulatoare) precum și al metodelor demonstrării nemijlocite a acțiunii... însemnătatea acțiunii motrice...;

-O demonstrare precisă și atrăgătoare, din punct de vedere emoțional, trezește interesul și dorința de a învăța acțiunea, demonstrarea naturală, folosirea materialului ilustrativ;

-În această etapă, informația detaliată nu-și atinge scopul – elevii nu sunt capabili să și-o însușească;

În stadiul formării priceperilor inițiale **abaterile** cele mai importante sunt:

1.Întroducerea în actul motric a unor mișcări suplimentare, inutile;

2.Denaturări ale mișcărilor în ceea ce privește direcția și amplitudinea;

3.Disproporția eforturilor musculare și încordarea excesivă a multor grupe musculare;

4.Denaturarea ritmului general al acțiunii.

În legătură cu aceasta, principalele cauze care determină denaturările grave ale actului motric în prima etapă a învățării sunt următoarele:

1.*Pregătirea fizică insuficientă.*

2.*Teama* – emoțiile cauzate de teamă duc la încordări musculare, traume.

3.*Neînțelegerea sarcinii motrice* – prilejuiește cele mai variate greșeli.

4.*Insuficiența autocontrolului al mișcărilor.*

5.*Defectele în executarea părților anterioare acțiunii* – se înlătură prin descompunerea și corectarea separată a fazelor greșite a acțiunii.

6.*Oboseala apare mai repede și deminuează actul motric.*

7.*Transferul negativ al deprinderilor* – poate fi preîntâmpinat, prin folosirea unei succesiuni raționale.

8.*Condițiile nefavorabile pentru executarea acțiunilor.*

La învățarea inițială a acțiunii motrice se folosesc următoarele metode: demonstrarea și orientarea intuitivă, demonstrarea și orientarea acustică. controlul și evaluarea.

În timpul învățării acțiunilor motrice la etapa inițială trebuie să se țină cont de :

- * dozarea exercițiilor,
- * numărul de repetări,

Măiestria didactică a profesorului la explicații este determinată în mare măsură de priceperea lui de a le crea elevilor asociații între sarcinile motrice de însușit de experiența lor motrică, în acest sens sunt importante comparațiile, confruntările, îndeosebi cele plastice. Ușinski spunea: „Nimic în această lume nu poate fi cunoscut decât cu ajutorul comparației”.

* reprezentarea despre o nouă acțiune motrică este completă numai atunci când mișcarea devine atât de familiară, încât elevul o „trăiește” în sine;

* în timpul învățării unei acțiuni complexe, e necesar de a simplifica mișcarea prin descompunere sau separarea unor verigi;

* se utilizează mijloace ajutătoare pentru o „retrăire” orientată, se acordă de asemenea ajutor fizic.

Din punct de vedere didactic, descompunerea actului motric în procesul învățării inițiale este justificată din mai multe puncte de vedere:

a) înlesnește sarcina motrică sub raport psihologic (influențează asupra SNC);

b) permite adesea evitarea unor greșeli motrice survenite la începutul însușirii mișcărilor;

c) micșorează cheltuiala de forțe fizice.

Descompunerea acțiunii integrale poate duce însă la denaturarea părților separate, întrucât se destramă legăturile care le reunesc în componența ritmică și dinamică a structurii acestor acțiuni.

La reunirea părților într-o întregime principală, sarcina constă în însușirea ritmului acțiunii. În prima etapă, aceasta se însușește în momentele cele mai reliefate.

De obicei, învățarea inițială a acțiunii este însoțită de abateri importante, în tabloul real al mișcărilor de la modelul stabilit. Pentru aceasta este necesar să se preîntâmpine acele abateri care denaturează substanțial tehnica acțiunii motrice.

- Intervalele de odihnă între încercări...

- Intervalele dintre lecțiile – care urmăresc învățarea unei acțiuni motrice noi trebuie să fie la început pe cât e posibil de scurt.

II. Etapa învățării aprofundate – are ca **scop** educarea tehnicii acțiunii din faza de stăpânire primară „brută” până la cea relativ perfectă și realizarea însușirii ei detaliate.

Principalele sarcini ale învățării în această etapă sunt:

- adâncirea înțelegerii legităților mișcărilor care compun acțiunea ce se învață;

- precizarea tehnicii acțiunii după caracteristicile ei spațiale, temporale și dinamice, conform particularităților individuale ale elevilor;

- perfecționarea ritmului acțiunii, obținerea unei mișcări libere și legate a mișcărilor;

- Crearea premiselor executării variate a acțiunii.

În această etapă, învățarea se construiește în conformitate cu legitățile perfecționării priceperii motrice și trecerea ei în deprindere.

- Tehnica se precizează în procesul repetării acțiunii motrice și mișcarea se automatizează treptat sub influența factorilor ce duc la învățarea aprofundată a mișcărilor.

- În această etapă deprinderile motrice se consolidează și se produce specializarea diferențiată a mișcărilor.

- În această etapă, metodică învățării se bazează pe metodele exercițiului integral, detaliile tehnicii fiind cizelate selectiv – mișcărilor se însușesc integral – fără descompunere...

- Schimbarea tehnicii mișcărilor în etapa învățării aprofundate se aplică cu precădere acțiunilor ce se vor utiliza în condițiile modificării permanente a împrejurărilor (jocuri sportive, confruntări directe între doi sportivi, lupta, box).

-Învățarea acțiunilor motrice la această etapă trebuie să capete un caz tot mai individualizat – dozarea.

-În etapa de învățare pe care o analizăm se aplică *metoda competițională*, în principal cu orientare către o mai bună executare a tehnicii acțiunii.

Metodele utilizării cuvântului în procesul învățării aprofundate se aplică în primul rând pentru transmiterea cunoștințelor detaliate despre mecanismele tehnicii acțiunii, pentru evidențierea greșelilor, a cauzelor apariției lor și a căilor de perfecționare a mișcărilor – analiza și autoanaliza mișcărilor.

-în timpul lecțiilor practice se folosește pe scară largă explicațiile, indicațiile, comenzile „autoprogramarea”;

-pe măsura însușirii tehnicii acțiunilor motrice și orientării senzațiilor motrice crește rolul antrenării ideomotorice – caracterizat de A.T. Puni;

-în scopul precizării tehnicii mișcărilor se utilizează, de asemenea, pe scară largă, metodele analitice de prezentare a materialelor intuitive, a chinogramelor, filmelor de executare a unor sarcini didactice.

În etapa învățării aprofundate, nu-și pierde importanța metodele orientării senzoriale, conducerii și însoțirii mișcărilor, imaginile apărute și altele.

În cazul învățării aprofundate trebuie să crească autocontrolul asupra mișcărilor, în acest context trebuie să se țină (cont) seama de următoarele împrejurări:

a)posibilitățile profesorului de a aprecia cu exactitate din ochi mișcările elevului sunt destul de limitate, iar informația lui nu coincide totdeauna cu propriile senzații ale elevului;

b)reflectarea senzațiilor în conștiință nu se produce dintr-o dată și nu complet.

Controlul însușirii acțiunilor motrice la etapa numită se înfăptuiește pe calea aprecierii tehnicii de îndeplinire a mișcărilor. Un control mai precis și obiectiv poate fi efectuat cu ajutorul mijloacelor tehnice.

III. Etapa consolidării și perfecționării acțiunilor motrice are ca scop de a asigura stăpânirea perfectă a acțiunilor motrice, în condițiile aplicării ei practice, or, pentru aceasta este necesar să se rezolve următoarele sarcini speciale:

a) să se consolideze stăpânirea tehnicii acțiunii;

b) să se lărgescă diapazonul variabilității tehnicii acțiunii pentru executarea eficientă în condiții diferite, printre care cazul manifestărilor maxime ale calităților fizice;

c) să se desăvârșească individualizarea tehnicii acțiunii potrivit cu treapta de dezvoltare atinsă de aptitudinile individuale;

d) să se asigure, în caz de necesitate, restructurarea tehnicii acțiunii și perfecționarea continuă pe baza dezvoltării calităților fizice.

Continuitatea procesului de învățare a mișcărilor (după lu. Curamșin, 2003).

Etapile învățării AM			
	Învățarea inițială	Învățarea aprofundată	Consolidare și perfecționare
Obiective	- formarea priceperii de execuție corectă a barelor tehnicii acțiunii motrice	- formarea priceperii de a îndeplini acțiunea motrică la nivelul cerințelor tehnice din faza de stăpânire primară până la cea relativ perfectă	- stăpânirea perfectă a acțiunilor motrice și formarea capacității de exersare în activitatea practică
	1. Crearea unei reprezentări generale despre acțiunea motrică și orientarea către însușirea ei	1. Adâncirea înțelegerii legităților mișcărilor care compun acțiunea ce se învață și preîntâmpinarea greșelilor ce apar.	1. Să se consolideze stăpânirea tehnicii acțiunii motrice
	2. Restabilirea experienței anterioare de execuție a acțiunii, apropiate după tehnica de cele nou însușite	2. Precizarea tehnicii acțiunii după caracteristicile ei spațiale, temporale și dinamice, conform particularităților individuale ale elevilor.	2. Să se perfecționeze acțiunea motrică însușită în corelație cu alte acțiuni motrice

	3. Însușirea verigilor tehnicii acțiunii care nu au fost însușite anterior, preîntâmpinarea mișcărilor inutile și a denaturărilor grosolane	3. Obținerea unei mișcări libere și legate la nivelul cerințelor tehnice, crearea premiselor executării variate a acțiunii cu concentrare a atenției asupra tehnicii mișcărilor.	3. Să se lărgescă diapazonul variabilității tehnicii acțiunii pentru executarea eficientă în condiții diferite, printre care și în cazul manifestării maxime a calităților motrice.
	4. Formarea ritmului general al actului motric	4. Obținerea unei mișcări libere și legate la nivelul cerințelor tehnice, executarea acțiunii fără concentrare a atenției asupra tehnicii mișcărilor.	4. Să se desăvârșescă individualizarea tehnicii acțiunii potrivit cu treapta de dezvoltare atinsă de aptitudinile individuale.
			5. Să se asigure, în caz de necesitate, restructurarea tehnicii acțiunii și perfecționarea continuă pe baza dezvoltării volitive și motrice.

Consolidarea deprinderilor formate necesită o atenție specială la începutul acestei etape. Acțiunile relativ standardizate, cu o variabilitate ne pronunțată sau moderat pronunțată se consolidează cu ajutorul *metodelor exercițiului cu repetare standard*.

În ceea ce privește acțiunile de tip variabil, se consolidează cu ajutorul metodelor exercițiului cu repetare alternată, în care reproducerea relativ standardizată a procesului tehnic se îmbină cu modificarea condițiilor acțiunii, la început limitată apoi tot mai largă.

Etapa consolidării și perfecționării acțiunilor motrice se caracterizează printr-o contopire organică a proceselor de perfecționare a tehnicii și de educare a calităților fizice, care asigură eficiența maximă a acțiunii. Acest lucru se poate observa foarte bine în antrenamentul sportiv.

Controlul însușirii acțiunilor la etapa dată se apreciază cu o notă generală a tuturor componentelor calitative a acțiunii în condiții diferite.

Se apreciază după următoarele trăsături:

a) gradul de automatizare a mișcării;

b) stabilitatea deprinderilor în timpul oboseții;

c) stabilitatea deprinderilor la schimbările emoționale;

d) varietatea acțiunilor – capacitatea de îndeplinire a acțiunilor motrice în condiții diferite.

Eficacitatea tehnicii acțiunii.

Sunt câteva criterii directe și indirecte de apreciere a eficienței tehnicii:

a. După rezultatul obținut.

b. După raționalizarea mișcărilor biomecanice (structura corpului sportivului).

c. După corespunderea tehnicii capacităților fizice a sportivului.

Preîntâmpinarea și corectarea greșelilor

Pe parcursul procesului de instruire și îndeplinire a exercițiilor fizice de către elevi pot avea loc abateri de la tehnica modelului propus. Caracterul și gradul abaterilor vor fi diferite. La greșeli (abateri) se referă atât neîndeplinirea și schimonosirea unor elemente ale acțiunii motorii motrice, cât și mișcările neefective (în plus), care necesită o îmbunătățire (perfecționare) pe parcurs.

Majoritatea specialiștilor B.A. Așmarin, 1990; L. Matveev, 1991; G. Cârstea, 1997; Iu. Curamșin, 2003; consideră că în dependență de însemnătatea, caracterul și răspândirea lor, greșelile pot fi repartizate în **trei grupe**:

a) *mari, medii, mici;*

b) *stabile și nestabile;*

c) *tipice și netipice.*

Schimonosirea bazelor tehnicii acțiunii motrice...

- neîndeplinirea detaliilor generale ale tehnicii acțiunii motrice.

- îndeplinirea imprecisă (incorectă) a detaliilor tehnicii, care duc la scăderea eficacității acțiunii motrice.

Greșelile ce apar în procesul de însușire a (acțiunilor) exercițiilor fizice din cauza coordonării insuficiente a eforturilor sau acțiunii unor factori temporali și sunt înlăturate (dispar) paralel cu luarea unor măsuri concrete se numesc **nestabile**.

Consolidarea greșelilor la nivelul de deprindere se numesc **stabile**. Ele apar în rezultatul repetării multiple a unor mișcări incorecte în condițiile aplicării practice a acțiunii.

La cele *netipice* se referă greșelile ce apar epizodic, ca regulă din pricini subiective. Greșelile *tipice* sunt cele mai răspândite și se întâlnesc în (masă) foarte des. Acest fenomen se lămurește prin genul (modul) de apariție a greșelilor pentru un contingent concret de subiecți. Exemplu: influența factorilor extremi sau dezavantajele metodicii utilizate pentru învățarea exercițiului fizic predat.

În contextul celor enunțate, analizei experienței de muncă a cadrelor didactice și practicii domeniului se constată că în procesul de instruire este necesar de luat măsuri concrete de preîntâmpinare a greșelilor apărute și de a le înlătura. Momentul principal în cadrul activităților de educație fizică este de a depista (scote în evidență) cauzele de apariție a posibilelor greșeli. La corectare este necesar de a determina gradul lor de stabilitate. Numai în cazul când se va cunoaște cauza greșelii, vom găsi căile concrete de preîntâmpinare sau corectare.

Tema 6. FORMELE DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE

Subiecte:

1. Forme extracurriculare de organizare a educației fizice
2. Lecția de educație fizică (activitățile sportive) ca formă obligatorie de organizare a educației fizice

1. Forme extracurriculare de organizare a educației fizice

Formele extracurriculare de organizare a educației fizice sunt:

- Înviorarea igienică de dimineață;
- Repausurile active (dinamice);
- Minutele dinamice;
- Secțiunile sportive;
- Concursurile sportive

2. Lecția de educație fizică (activitățile sportive) ca formă obligatorie de organizare a educației fizice

Tipuri:

1. După componenta tematică abordată

- cu teme din deprinderi și / sau priceperi motrice,

- cu teme din calitate motrice- mixte,

2. După felul deprinderilor și / sau priceperilor motrice:

- monosport,

- bisport,

- polisport.

3. După etapele învățării deprinderilor și / sau priceperilor motrice:-

-de învățare,

- de consolidare- de perfecționare,

- mixte.

4. După plasamentul în structura anului școlar:

- de organizare (la început de an și semestre se susțin unele probe decontrol)- curențe- bilanț (ultimele din semestru, exemplu "demonstrativă").

5. După locul și condițiile de desfășurare

- în aer liber, condiții atmosferice și climaterice normale,

- în aer liber pe timp friguros,

- în interior, condiții normale,

- în interior pe spații improvizate (culoar, sală de clasă cu bănci) și pe timp friguros.

6. După numărul de teme abordate:

- cu o temă,

- cu două teme,

- cu trei teme ,

- cu patru sau mai multe teme (demonstrative).

Structura lecției

În evoluția sa, lecția a avut mai multe structuri: pe patru, trei părți, pe verigi, etc..

Părțile lecției sunt următoarele:

a) Partea pregătitoare

- Organizarea colectivului de elevi: salutul, anunțarea temelor, observarea echipamentului și aflarea unor abateri de la starea normală de sănătate

- Pregătirea organismului pentru effort

b) Partea de bază

-Prelucrarea analitică a aparatului locomotor sau influențarea selectivă a aparatului locomotor

-Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice, viteză sau îndemânare

-Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și /sau priceperilor motrice

-Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice, forță sau rezistență

c) Partea de încheiere

-Revenirea organismului după effort

Dinamica și dirijarea efortului

Orice act sau acțiune motrică se efectuează cu consum de energienervoasă și musculară. Când acest consum este mai mare apare fenomenul specific de oboseală care poate fi diminuat sau înlăturat prin odihnă sau altemăsuri adiacente. Relația efort-odihnă este fundamentală în educație fizică și sport, iar reglarea ei se numește dozarea efortului.

Dinamica efortului

reprezintă curba efortului în reprezentare grafică, conform succesiunii secvențelor structurale. Cercetările efectuate au remarcat că:

a) în partea pregătitoare, dinamica efortului fizic înregistrează o curbă continuu ascendentă cu frecvența cardiacă de 70-80 pulsații /minut și frecvența respiratorie de 16-18 respirații / minut, ajungându-se la 120-130 pulsații /minut și 20-22 respirații / minut.

b) În partea de bază, curba efortului fizic înregistrează un platou cu oscilații în funcție de numărul de teme și specificul obiectivelor operaționale (sporește atunci când se dezvoltă calitățile motrice sau se consolidează deprinderile și / sau priceperile motrice, mai ales când se folosesc jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative, jocuri sportive bilateral, etc).

c) În partea de încheiere, se înregistrează o scădere a curbei efortului fizic, de regulă nu se revine niciodată la valorile frecvenței cardiac și frecvenței respiratorii de la începutul lecției.

Dirijarea efortului determină dinamica efortului și depinde în mare măsură de profesor.

Modalități de dirijare a efortului fizic:

a) dirijarea anticipată realizată prin documente de planificare; estemult mai exactă pentru planurile activităților curente și concrete.

b) dirijarea concretă realizată în activități curente (lecția) în funcție dereacția elevilor la efortul specific.

c) Reacția este apreciată de profesor după:

- Schimbarea coloritul pielii,
- Apariția transpirației,
- Sporirea frecvenței respiratorii,
- Dereglarea gradului de coordonare, scăderea preciziei în actele și acțiunile motrice,
- Scăderea nivelului atenției.

Dacă reacția la efort o impune,se fac modificări față de dirijarea anticipată (durata pauzelor între repetări și a naturii lor).

Densitatea lecției

Este indicatorul de bază în stabilirea calității lecției și se referă la cantitatea și calitatea efortului fizic în funcție de componenta temporală.

Tipuri de densitate:

1. Volumul efortului fizic determină 2 tipuri:

a)densitatea motrică - reprezentată numărul de activități motrice (exerciții fizice) efectuate de elevi în cadrul unei lecții (inclusiv pauzele active între repetări).

În lecția de educație fizică predomină densitatea motrică care are valori mai mari în lecții de consolidare, perfecționare; o densitate motrică bună este în jur de 60% (în funcție de obiectivele lecției).

b)densitatea pedagogică (generală)_reprezentată numărul de activități motrice în cadrul unei lecții efectuate de elevi, precum și

activitatea metodică a cadrului didactic (explicații, demonstrări, corectări ale greșelilor de exersare, marcarea unor trasee, analiza executării exercițiilor fizice etc). În această densitate intră și pauzele pasive ale elevilor între execuțiile exercițiilor fizice. Valoarea acestei densități este mai mare în lecțiile de învățare, unde cadrul didactic are o implicație mai mare comparativ cu celelalte tipuri de lecții. Densitatea pedagogică trebuie să tindă către 100%.

2. Intensitatea și complexitatea efortului fizic determină

Densitatea funcțională, care este dată de evoluția marilor funcțiuni ale organismului. Se apreciază prin valorile frecvenței cardiace (F.C.) și mai rar frecvenței respiratorii (F.R.) luate la începutul și pe parcursul lecției. Cele trei tipuri de densitate se înregistrează pe baza unui protocol special.

Protocol de densitate

Locul de desfășurare Conducătorul lecției Subiectul înregistrat

Cauzele densității slabe

1. Organizatorice: formații de lucru și modalități concrete de exersare neadecvate; neamenajarea din timp a locului de desfășurare, a instalațiilor; nepregătirea din timp a materialelor didactice pentru lecție.

2. Metodice: explicații prea lungi, neclare, fără dicție; demonstrații și materiale intuitive neconvingătoare; succesiune necorespunzătoare a mijloacelor folosite

3. De altă natură: lipsa planului de lecție și a atractivității mijloacelor, starea participativă negativă a elevului.

Verigi	Ora	Conținut	Dozare				Pauza		Formații de lucru	F.C. / F.R.	Obs.
			Durata	Distanța	Nr. Rep	Tempo	Activă	Pasivă			

Particularități ale lecției desfășurate în condiții speciale

Particularități ale lecției desfășurate în aer liber, pe timp friguros

Sunt incontestabile avantajele lecției în aer liber față de ce desfășurată în interior. Pe timp friguros, lecția se desfășoară afară dacă sunt îndeplinite următoarele condiții:

- temperatura aerului să nu coboare sub -10 grade,
- să nu fie precipitații puternice (ploaie, ninsoare),
- să nu fie vânt puternic (viteza sub 5 metri / secundă),
- umiditatea aerului să fie cuprinsă între 35-65%,
- să nu existe nebulozitate și poluare a aerului.

Pentru a avea eficiență lecția, este necesară o pregătire treptată a elevilor în asemenea condiții și să dispună de echipament adecvat. Pot fi abordate teme din toate calitățile motrice (mai puțin viteza de deplasare dacă este zăpadă și forța în regim de rezistență). De asemenea pot fi teme din deprinderi sau priceperi motrice pentru consolidare sau perfecționare.

Nu se recomandă teme de verificare; folosirea procedurilor metodice verbale și intuitive de instruire este neesențială în contextul predominării exersării de către elevi. Durata verigilor (părților lecției) este variabilă:

- pregătirea organismului pentru efort are o durată mai mare (7-8 minute) și trebuie să fie deosebit de dinamică
- prelucrarea analitică nu se mai constituie în verigă de sine stătătoare; unele obiective ale acestei verigi se realizează parțial în veriga 2 sau înalte verigi cu grupaje de 2-3 exerciții,
- aprecierile și recomandările din finalul lecției trebuie să fie extreme de scurte sau să se realizeze în spațiul din interior unde s-au echipat elevii.

Particularități ale lecției desfășurate în spații improvizate din interior, pe timp friguros

Spațiile improvizate se împart în două categorii:

1. Culoare, coridoare, holuri, săli de clasă cu bănci, săli de festivități.

Cerințe minimale:

a. Culoarul, holul unde se desfășoară lecția să nu aibă legătură cu alte spații, săli unde sunt alte activități.

b. Spațiul ales trebuie să fie la parter, subsol (în cazul clădirilor cu etaje) pentru a nu deranja activitățile din spațiile subetajate.

c. Spațiile improvizate trebuie să aibă dimensiuni rezonabile.

d. Sunt necesare măsuri igienice: aerisirea spațiului, aranjarea și ștergerea de praf a mobilierului", echipament corespunzător.

e. Nu trebuie folosit mobilierul din spațiul respectiv pentru practicarea exercițiilor fizice; ar fi o deturnare a scopurilor pentru care există mobilierul: tabla este pentru scris, catedra este locul profesorului, etc. Dacă am folosi mobilierul astfel, această modalitate ar fi un argument pentru elev să continue practicarea exercițiilor fizice (rostogolirea pe catedră, aruncări cu obiecte în tablă) și în absența profesorului, mai ales în recreații. În aceste lecții se pot aborda teme din calitățile motrice (mai puțin viteza de deplasare și rezistența aerobă) și din unele deprinderi sau priceperi motrice (utilitar aplicative, gimnastica acrobatică și ritmică, unele sărituri cusprijin, elemente din jocurile sportive cum ar fi pasele, driblingul).

Proiectul de lecție

Acest document se elaborează pentru activitățile curente de educație fizică, între care lecția este cea mai frecvent întâlnită în practică. Acesta este rezultatul unei gândiri profunde, în detaliu a cadrului didactic privind conținutul și metodologia activității curente propuse.

Conținutul și metodologia elaborării proiectului de lecție

Acest document are următoarele rubrici: teme și obiective, indicatori de recunoaștere, părțile lecției și durata lor, conținut, formații de lucru și modalități, dozare, indicații metodice, evaluare, alte consemnări.

1. Teme și obiective.

Temele sunt preluate din planul calendaristic simestrial și sunt calitățile motrice și deprinderile și priceperile motrice.

Precizări: atletismul, gimnastica, jocurile sportive nu sunt teme, ci domenii din care se iau teme - jocurile de mișcare, ștafetele, parcursurile applicative nu sunt teme, și

mijloace sau modalități de realizare a unor teme - relația temă-obiectiv, tema rămâne aceeași pe parcursul unui grupajtematic, iar obiectivul (ceea ce trebuie să se realizeze din temă) se schimbă în 1-3 lecții succesive.- pentru calitățile motrice, obiectivele vizează "dezvoltarea", "îmbunătățirea" sau "verificarea" unei forme de manifestare, subliniind nivelul de localizare.

Exemplu: tema: forța.

Obiectivul 1. Dezvoltarea forței dinamice la nivelul principalelor grupemusculare.

Obiectivul trebuie să vizeze etapa învățării motrice (învățare, consolidare, perfecționare, verificare) și accentual care se pune pe una sau mai multefaze din execuția tehnică, tactică.

Exemplu: tema: dribling multiplu printre obstacole (baschet).

Obiectivul 2: Consolidare cu accent pe protejarea corespunzătoare a mingii în funcție de obstacol.

Indicatorii de recunoaștere: sunt consemnate resursele umane și materiale specifice. Indicatorii sunt consemnați în partea din stânga proiectului și sunt următoarele: unitatea școlară, clasa, efectivul, data, locul dedesfășurare, material didactic.

Se nominalizează prțile lecției în ordinea succesiunii lor și secentralizează timpul alocat (în minute) astfel încât prin însumare să rezultedurata integrală a lecției.

ConținutSe consemnează în succesiunea lor mijloacele, metodele și procedeele metodice preconizate pentru fiecare verigă. Pentru verigile tematiche, sistemele de acționare sunt preluate din planul calendaristic semestrial.5. Formații de lucru și modalități de exersareSe consemnează formația de lucru prin cuvinte sau desene, schițe pentru fiecare element de conținut.Se consemnează modalitatea de exersare din formația de lucru preconizată.

6. Dozarea efortului fizic

Se consemnează pentru fiecare element de conținut varianta cea maioperațională.Exemplu: pentru exercițiile care implică deplasarea în spațiu, să fiedoate prin repere de

tipul: lungime, lățimi ale locului de desfășurare, diagonale, tururi de teren sau sală; sunt mai ușor de reținut decât variantele de dozare decât unități de timp (secunde, minute) sau de spațiu (metri).

Indicații metodice Se consemnează când este cazul. A nu se confunda indicațiile metodice cu aspecte legate de execuția corectă a acțiunilor motrice, de tipul "spatele drept", "privirea înainte".

Pot viza tratarea diferențiată, autonomia elevilor, manevrări speciale ale colectivului de elevi, darea unor teme pentru acasă sau verificarea lor, autoorganizare - autoconducere - autoapreciere.

Tema 7. JOCURILE DINAMICE

Subiectele.

1. Delimitarea conceptului — joc
2. Caracteristica jocului dinamic ca mijloc de educație fizică
4. Clasificarea jocurilor dinamice
5. Modalități de elaborare a variantelor noi de jocuri
6. Metodica dirijării jocurilor dinamice

1. Delimitarea conceptului „joc”

Dezideratele modernizării și perfecționării a metodologiei didactice se înscriu pe direcția sporirii caracterului activ-participativ al metodei de învățare, pe aplicarea unor metode cu un pronunțat caracter formativ, care să-l implice pe copil direct în procesul de învățare, stimulându-i creativitate, interesul, dezvoltând gândirea, influențând asupra dezvoltării întregului potențial biopsihic. Din această perspectivă problema jocurilor dinamice este una actuală, deoarece jocul dinamic are un impact formativ enorm asupra copiilor.

Cuvântul —joc|| este polisemantic și marchează diferite acțiuni, fenomene și, deseori, se întrebuintează în mod convențional. Sunt

cunoscute expresii care semnifică multiple sensuri ale acestui cuvânt: de ex., —jocul cu focul||- semnifică un lucru ieșit din comun, —jocul naturii||- ceva întâmplător,|| —dacă intri în joc, joacă pînă la urmă||, „a juca rol într-o piesă||- a interpreta, —a se juca cu viață||- a risca, —jocul mușchilor||, —jocul imaginației||etc. Aria semantică a cuvîntului joc este foarte largă.

Noțiunea de joc la diferite popoare prezintă anumite particularități. La vechii greci, cuvîntul joc desemna acțiuni proprii copiilor, la romani desemnează bucurie, veselie, la germani, cuvîntul vechi — spilän|| are sens de mișcare lină a unui pendul de ceasornic, ce provocă un sentiment de deosebită plăcere. Psihologul olandez Butendijk face o încercare de a studia etimologia acestui cuvînt, desemnînd următoarele semnificații ale acestuia:

—mișcarea încolo-încoace||, spontaneitatea, libertatea, bucuria și distracția. Cuvîntul joc este deseori deminuat prin alăturarea depreciativului — doar:

—este doar un joc!||În acest context jocul devine ceva frivol, neimportant, privit doar ca o distracție. În realitate este așa? De ce oamenii se joacă, se joacă nu numai copii dar și maturi?

Întrebați pe un copil, adolescent, dacă doresc să se joace? Răspunsul va fi unanim —Da!,|| Întrebați pe tineri, oameni mai în vîrstă - veți primi același răspuns. Omul este Homo ludens - ființa ce se joacă.

Conținutul jocului este plasat în interiorul lui. Jocul este o activitate, scopul căreia e în ea însăși. Se joacă pentru a se juca. Obținem satisfacție de la procesul jocului, dar atingerea scopului mărește și mai mult satisfacția primită. Este cunoscut faptul că jocul necesită un efort mare, și totuși se consideră că de a se juca nu este greu.

Orice joc include elementele altor tipuri de activitate de aceea prin joc se formează deprinderi, priceperi necesare nu numai pentru activitatea motrică, dar și cognitivă, artistică, de comunicare etc.

În joc numărul de reguli nu este mare, de a le respecta nu este greu, în schimb sunt create posibilități mari pentru manifestarea individualității.

Jocul este cel mai democratic tip de activitate. Aici nu sunt șefi și subordonați, egalitatea se garantează prin distribuirea rolurilor de joc. În acest sens toți sunt egali și fericiți: nimeni nu ține minte despre insuccesele copilului la învățătură sau performanțele deosebite. Aici are loc comunicarea de la egal la egal.

Este important să subliniem și faptul, că pentru ca jocul să devină un mijloc de învățare, el trebuie să implice 4 caracteristici:

- *să fie interactiv,*
- *interesant și plăcut,*
- *liber și deschis oricărui sfârșit.*

Jocul, ca element al culturii, reprezintă un fenomen istorico-social, un gen deosebit al activității. Dezvăluindu-se împreună cu dezvoltarea societății, activitatea de joc satisface diferite cerințe ale oamenilor (în odihnă, distracție, în dezvoltarea forțelor motrice și spirituale).

2. Caracteristica jocurilor dinamice

Jocuri, ce se utilizează în activitatea instructiv-educativă cu copii de vîrstă preșcolară sunt foarte variate. Care este locul jocului dinamic în sistemul jocurilor utilizate în lucru cu copii? În știința pedagogică toată varietatea de jocuri se divizează în două grupe mari: jocuri creatoare și jocuri cu reguli. Jocuri dinamice fac parte din al doilea grup. Termenul „joc de mișcare” (sau joc dinamic) provine de la cuvîntul latin „jocus” și cuvîntul francez „dynamique”.

Dicționarul Explicativ al Limbii Române pe lîngă sensurile „acțiunea de a se juca”, „activitate distractivă (mai ales la copii)”, „distracție copilărească” sau „a-și petrece timpul liber , amuzîndu-se” mai propune și o altă explicație: „competiție sportivă de echipă, căreia îi este proprie lupta sportivă (baschet, fotbal, etc.)”, „mod specific de a se comporta într-o întrecere sportivă”. În același sens cuvîntul „dynamique” nu înseamnă altceva decît „plin de mișcare”, „de acțiune”, „activ”, „care este în continuă mișcare”, „evoluție”, „care se desfășoară rapid. Reieșind din aceste tălmăciri putem defini jocul dinamic ca o activitate distractivă ce se caracterizează printr-o mișcare continuă și activism.

După opinia P. F. Lesgaft jocul dinamic este un exercițiu fizic care pregătește copilul pentru viață. Autorii B. Minaev și B. Șian (1989) definesc jocul dinamic ca activitate conștientă, orientată spre atingerea unui anumit scop, baza lui constituind mișcări naturale, executarea cărora nu necesită încordări fizice și psihice enorme.

În baza acestor definiții putem evidenția elementele specifice ale jocului de mișcare.

Jocul dinamic reprezintă astfel o activitate, elementul esențial al căreia îl constituie mișcarea subordonată unor reguli anumite și condiții mereu schimbătoare.

Baza lor o alcătuiesc diferite acțiuni motrice motivate de subiect (temă) și parțial reglementate de reguli. Acțiunile respective urmăresc învingerea, în condițiile mereu schimbătoare ale jocului, a diferitelor dificultăți sau obstacole apărute în calea scopului propus.

Acțiunile jocului sunt, în general, legate de executarea unor mișcări de bază: alergare, săritură, aruncare și prindere, cățărare etc. Regulile determină, în cadrul fiecărui joc, elementele cele mai constante în așezarea jucătorilor în forma de deplasare a acestora; precizează caracterul comportării, drepturile și obligațiile jucătorilor, mijloacele de conducere ale jocului și criteriile de stabilire a rezultatelor. Aceasta nu exclude, ci dimpotrivă presupune manifestarea unei activități creatoare din partea jucătorilor și folosirea inițiativei personale pe măsura priceperilor, dorințelor și intereselor lor.

Conținutul jocului reiese din experiența omenirii care se transmite din generație în generație. Subiectul jocului determină acțiunile participanților, caracterul lor. El este luat din mediul înconjurător și imaginativ reflectă acțiunile de muncă, militare, de uz casnic etc. Subiectul jocului nu numai înviează acțiunile participanților, dar și determină procedeele tehnice de executare a acțiunilor, tactica jocului.

Regulile determină aranjarea și deplasarea jucătorilor, precizează caracterul comportării, rezultatele jocului. După opinia A Keneman, D. Huhlaeva (1985) o trăsătură caracteristică a jocurilor dinamice o constituie influența complexă și multilaterală asupra personalității copilului.

În timpul jocurilor, copiii sunt întotdeauna activi și plini de spirit de inițiativă. Totodată, condițiile și regulile jocului îi fac pe copii să fie reținuți. Această îmbinare necesară în educația copiilor era menționată de A. Makarenko, care relatează că principiul fundamental în educația copilului este de a găsi mijlocul, adică măsura educației spiritului activ și a frânelor.

A găsi acest simț al măsurii între spiritul activ și frâne înseamnă a rezolva problema educației. Jocurile dinamice se deosebesc printr-o emotivitate mare. Dacă jocurile sunt organizate și desfășurate corect, atunci ele acordă copiilor satisfacție, creează o dispoziție bună.

În cadrul jocurilor pe copii îi atrag posibilitățile mari de manifestare a calităților personale, a spiritului activ și inițiativei. În procesul jocurilor, participanții pot executa mai multe acțiuni decât în alte exerciții fizice, așa cum doresc ei, cum le permit particularitățile lor individuale.

Unul din factorii puterii de atracție a jocurilor este elementul întrecerii în care participanții se împart în grupe, echipe și în care fiecare grupă sau echipă, fiecare membru al echipei tinde să obțină cele mai bune rezultate, să învingă. În timpul desfășurării jocurilor copiii pot să manifeste un activism motric înalt și să nu obosească, datorită complexității acțiunilor motrice ce prezintă odihna activă. Jocurile de mișcare formează la copii cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice de bază ca: mersul corect, alergarea economicoasă, săritura și aruncarea eficientă, dezvoltând în același timp calitățile motrice de bază necesare în viața cotidiană sau pentru activitatea sportivă ulterioară.

În jocul de mișcare se manifestă atât calitățile cât și deficiențele de comportament ale copiilor, pedagogul putând să le cunoască și să intervină în sensul stimulării sau eliminării acestora. În cadrul activităților obligatorii de educație fizică la preșcolari, jocul de mișcare poate fi folosit pentru realizarea obiectivelor curriculare în toate momentele acesteia.

În opinia S. Varcă; M. Ticaliuc (1974) la preșcolari și școlarii mici se recomandă alcătuirea lecțiilor numai din jocuri de mișcare.

Jocurile de mișcare, prin varietatea lor și prin stabilirea corectă a dominației de mișcare, pot rezolva următoarele sarcini:

- formarea, dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază cu caracter aplicativ și a unor deprinderi motrice specifice diferitelor ramuri de sport;

- formarea și dezvoltarea unor calități morale și de comportament: spiritul de acțiune în colectiv și pentru colectiv, răspunderea personală, stăpânirea de sine, curajul, etc.;

- dezvoltarea calităților motrice de bază.

Reieșind din cele menționate putem conchide că jocurile dinamice bine alese și dirijate prezintă un mijloc important de dezvoltare psiho-fizică a copilului, de formare a calităților motrice și volitive, de fortificare a sănătății.

3. Scurt istoric al problemei jocurilor dinamice

Explicarea acestui important fenomen al vieții i-a preocupat mult pe un șir de psihologi și pedagogi. La oamenii primitivi nu exista o deosebire între mișcările de muncă și de joc, acțiunile de joc reflectau procesele de muncă, ambele deprinderi - muncă și jocul - utilizau aceleași obiecte. Treptat tematica jocurilor a început să se separe de a muncii productive; jocurile s-au abstractizat, au apărut obiecte artificiale: mingi, globuri, bastonașe și s-au amenajat terenuri speciale de joc. Apoi, jocurile au căpătat caracter de competiție și au devenit un domeniu independent de acțiuni utile, continuând însă să fie un mijloc de pregătire a oamenilor în vederea activității de muncă și de luptă. Copiii, imitând pe adulți, reproduceau principalele forme ale procesului de muncă și în felul acesta se pregăteau, inconștient, în vederea efectuării muncii Kirițescu(1964). Așadar, în comuna primitivă educația fizică a apărut din necesitatea materială a societății omenești de a pregăti pe om pentru o anumită activitate.Și în Grecia și în Roma Antică diferiți filozofi subliniau importanța educației fizice pentru dezvoltarea multilaterală a personalității. Dar nici o idee n-a apărut despre importanța jocurilor dinamice.

Pe parcursul secolelor pedagogii, psihologii, medicii se preocupau de gimnastică și importanța ei în dezvoltarea fizică, și numai în sec. XVIII au fost dezvoltate și prelucrate idei despre folosirea jocurilor dinamice pentru educarea copiilor. Printe pedagogi realiști ai secolului, care au transpus pe terenul educației fizice concepțiile timpului a fost Ian Amos Comenius(1592-1670), de origine ceh. Comenius creează o pedagogie democratică, realistă, în acest sistem educația fizică își are locul ei important. Reluând dictonul antic, Comenius afirmă „*Un spirit sănătos nu poate exista decât într-un corp sănătos*” În anul 1650 înființează școala în care loc larg ocupă exercițiile fizice și jocuri. În lucrarea „Școala jocului” el scrie, că armonia naturală între latura fizică și intelectuală a vieții este baza naturală a educației. Se indică foloasele lor:

- odihnesc corpul,
- destind spiritul,
- dezvoltă dibăcia,
- rezistența,
- gustul efortului,
- perseverența,
- spiritul de decizie
- independență.

Foloasele din punct de vedere social: deprind gustul ordinii, al disciplinei, obișnuiesc cu colaborarea. Idealul educativ a lui Comenius era să formeze un om care să fie sănătos fizic și moral, îndrăzneț, și disciplinat. Valoarea fizică a omului nu este un scop final, ci o condiție a valorii lui sociale. John Locke(1632-1704)- filozof și medic englez, apreciind că sufletul copilului este „o tablă rasă”(tablă nescrisă), în lucrare „Gîndurile despre educație”(1693), menționează. că ,un rol de frunte în educația copiilor ocupă educația fizică, metoda sportivă, de joc.

După părerea lui Guts Muths, jocurile dinamice au și o mare valoare națională; ele cultivă tradiția, leagă generațiile. Alt pedagog care a activat la începutul secolului XVIII, Per Henrik Ling (1776-1839), creatorul gimnasticii suedeze, consideră că jocurile dinamice au un caracter stimulator fizic, intelectual și moral. Ele ajută gimnasticii, însă nu o pot înlocui.

Ling recomandă să se evite cât mai mult competițiile care excită individul peste măsură și duc la excese regretabile. În special nu trebuie să se stimuleze ambiția întrecerilor între indivizi, ci numai între grupe.

Abuzul concursurilor, afirmă Ling, duce la surmenări, la exaltări primejdioase, la rivalități și dușmanii. Este bine ca jocurile să fie alese pe cât e posibil din tezaurul de tradiții naționale al fiecărei țări în parte: putem depista, deci, o preferință sistemului pentru jocuri dinamice și o rezervă față de cele sportive .

Educația fizică a pătruns în Statele Unite ale Americii de Nord în secolul XIX. Americanii n-au creat o doctrină națională privind educația fizică.

Toate sistemele europene au fost transplantate pe pământul american odată cu imigrația cetățenilor respectivi. Imigranții germani au adus ideile gimnasticii a lui Iahn, care au fost prelucrate și publicate de Karl Beck. Pe lângă exercițiile gimnastice pe care își baza teoria sa Iahn, elevii lui Beck mai învățau diverse jocuri cu mingea. Din diverse tendințe ce au frământat lumea americană, pedagogii au îmbrățișat îndeosebi, ideile dezvoltate de John Dewey (1859-1952).

După Dewey învățământul educației fizice se compune din următoarele cinci părți:

- învățarea igienei;
- exerciții libere;
- jocuri dinamice în sala sau pe teren;
- exerciții ritmice și dansuri populare;
- întreceri de atletica ușoară.

Dewey primul a introdus lecții speciale de jocuri dinamice.

Evoluția modernă a educației fizice în țările nordice a avut loc la începutul secolului XIX.

Reprezentantul pedagogiei ruse în secolul XIX K.D.Ușinski. (1824-1870) atrăgea o mare atenție jocului ca mijloc de educație. El îl examina ca realitate a copilului cu acțiuni și trăiri, considerându-l mai interesant decât viața fiindcă e mai accesibil. K.Ușinski sublinia importanța jocurilor asupra formării și dezvoltării imaginației copiilor la vârsta preșcolară.

Criticînd educația în școală, E Pokrovski a propus un șir de măsuri menite să schimbe regimul școlarului. El considera necesar ca timpul liber al copiilor să fie bogat în jocuri dinamice. Savantul considera că studierea jocurilor trebuie să devină o ramură specială a pediatriei. Pedagogul renumit rus P.F. Lesgaft (1837-1909) a prelucrat un sistem original de educație fizică în Rusia. Un loc important în acest sistem ocupa jocul dinamic.

Jocul e determinat de savant un exercițiu, cu ajutorul căruia copilul poate fi pregătit pentru viața.

Jocul este o activitate independentă, în care se dezvoltă inițiativa proprie și se educă calități morale. Fiecare joc, în opinia P. Lesgaft, trebuie să aibă un scop anumit, iar forma jocului - să corespundă acestui scop. E necesar, ca acțiunile din joc să corespundă priceperilor copilului de autodirijare și să provoace simțul plăcerii. Treptat jocurile trebuie să se complice după conținut și reguli, prin modificarea condițiilor, acțiunilor etc.

Astfel, putem realiza repetarea acțiunilor cunoscute, dar cu cerințe mărite. P. Lesgaft consideră jocurile dinamice un mijloc important de dezvoltare multilaterală a personalității copilului, formării la el a calităților morale:

- sincerității,
- curajului,
- disciplinei,
- prieteniei, etc.

Savantul indica, că promovarea sistematică a jocurilor dinamice contribuie la dezvoltarea la copii a priceperii de a dirija cu acțiunile proprii, disciplinează corpul, adică le învață să acționeze cu o încordare diferită. Jocuri dinamice la fel prezintă un mijloc de dezvoltare și a calităților fizice, îi învață pe copii să acționeze cu o mare îndemnare, rapiditate; să respecte regulile, să se stăpânească pe sine.

În lucrarea sa „Teoria excitanțelor adăugători”|| P. Lesgaft afirmă că excitanții puternici, care acționează asupra copilului, produc efecte negative. De aceea el neagă stimularea, pedeapsa, întrecerile, care provoacă senzații puternice. În prezent stimularea

este considerată unul din mijloace eficiente de atingere a scopului de către copil și de întărire a credinței în forțele proprii.

Marț V.G. - pedagog rus, a năzuit spre introducerea în viața școlară a jocurilor dinamice. Considerând jocuri dinamice ca un mijloc eficient de educație fizică, morală, el a prelucrat metodică dirijării jocurilor dinamice, considerându-l prima treaptă a scării, pe care copilul trebuie să urce pînă la capăt - jocul sportiv. În prezent problema jocului dinamic ca un mijloc de educare și dezvoltare multilaterală a copilului continuă să fie obiectul cercetărilor științifice și practice.

Unor probleme ale conținutului, organizării și metodicii promovării jocului dinamic sunt consacrate lucrări ca:

- Eficacitatea formării orientării în spațiu a copiilor de vîrstă preșcolară mare în jocuri dinamice (Stepanencova A.1980,);
- Utilizarea metodelor competiționale și însărcinărilor creative în jocurile dinamice ale copiilor de 6 ani (Korovina L.1980.);
- Jocul de mișcare- metoda și mijloc a educației fizice școlare (S. Sîrghi, 2003);
- Eficiența folosirii jocurilor de mișcare cu elementele de handbal în cadrul lecțiilor de educație fizică (Roman Călin, 2006);

În baza celor expuse vom menționa, că jocul este un mijloc important de educație fizică și are o contribuție complexă la îndeplinirea obiectivelor educației fizice.

4. Clasificarea jocurilor dinamice

Valențele formative enorme ale jocurilor de mișcare, accesibilitatea acestora pentru copii, emoționalitatea înaltă - oferă jocului un statut deosebit în educația fizică a copiilor.

Jocurile dinamice sunt extrem de variate prin conținut, caracter și modul de întrebuințare, de aceea și există multiple clasificări ale acestora.

Ce înseamnă a clasifica? A clasifica –înseamnă a grupa, a repartiza într-o anumită ordine, a împărți după anumite criterii. În rezultatul acestei repartizări se creează un sistem de jocuri în care fiecare grup ocupă un loc anumit.

De ce este necesar de a clasifica jocuri? Clasificarea jocurilor ajută la identificarea particularităților specifice ale fiecărui joc, și drept urmare ușurează procesul selectării jocului care în măsură mai mare va contribui la realizarea obiectivului înaintat.

Fiecare joc dinamic dispune de mai multe particularități specifice, deaceia unul și același joc poate fi prezentat în diverse clasificări. De ex. Jocul „Undița” după indicii dezvoltării calităților fizice – va contribui la dezvoltarea îndemînării mișcărilor, după manifestarea efortului fizic- este joc de intensitate medie, după conținut- joc cu sărituri, etc. Baza clasificării jocurilor a fost pusă de P.Lesgaft . El a abordat problema clasificării jocurilor călăuzindu-se de ideea despre unitatea dezvoltării fizice și psihice a copilului. În dependență de conținut, autorul face următoarea clasificare:

- *jocuri de imitație*, în care copilul reflectă ceea ce a observat în realitate, impresiile ce l-au copleșit;

- *jocuri cu reguli* (dezvoltarea mișcărilor), care sunt determinate îngust – numai jocurile dinamice.

În opinia B.Minaev, B.Șian (1989), jocuri dinamice se subîmpart în:

- *jocuri dinamice simple*, în care fiecare participant luptă pentru sine, totodată, activitatea de joc fiind orientată spre perfecționarea personală, spre superioritatea în îndemînare, precizie, forță, viteză etc. În aceste jocuri locul principal îl ocupă inițiativa proprie și capacitatea de a folosi calitățile personale și posibilitățile motrice în mod rațional;

- *Jocuri de tranziție* la jocurile de echipă, în care jucătorii susțin interesul propriu în primul rînd, dar uneori, după propria dorință ajută prietenii săi;

- *Jocuri dinamice de echipă*, în care jucătorii formează grupe separate – echipe. Ele se caracterizează prin activitatea comună orientată spre atingerea scopurilor comune, prin supunerea intereselor proprii celor de echipă.

A.Keneman D. Huhlaeva (1989) clasifică jocuri după criteriul conținutului:

- *jocuri dinamice cu reguli*;

- *jocuri sportive*.

La jocurile dinamice cu reguli se referă:

- *jocurile dinamice cu subiect;*
- *jocurile dinamice fără subiect.*

Primele reflectă, în mod convențional, acțiuni motrice cu caracter imitativ, tematic, accesibil copiilor. Jocurile dinamice fără subiect conțin acțiuni motrice de joc, care pot fi:

- *cu elemente ale competițiilor individuale, de tipul —De-a prinsele||;*

- *cu elemente ale competițiilor colective, cum ar fi jocurile-ștafete.*

În diferite culegeri de jocuri dinamice A. Rotaru (1993). S. Coman (1995) în baza clasificării jocurilor dinamice este pus principiul mișcării dominante în aceste jocuri (alergare, aruncare, cățărare etc.).

La jocuri de intensitatea medie participă toată grupa, însă caracterul mișcărilor este comparativ mai liniștit.(mers, aruncările transmiterea obiectelor).

În jocuri de intensitatea mică mișcările se execută cu o intensitate scăzută, participă activ câțiva copii, ceilalți recită textul.||Băsmăluța||, „Căpcana.||În afară de clasificări prezentate pot fi posibile și alte clasificări, stabilind drept indice: Relațiile jucătorilor:

- *jucătorii nu intră nemijlocit în contact cu adversarul;*
- *intrarea în contact relativ;*
- *lupta nemijlocită a rivalilor.*

Forma organizării activităților:

- *jocuri în cadrul lecției;*
- *jocuri în timpul liber;*
- *jocuri la sărbători.*

Caracterul densității motrice:

- *jocuri cu densitate motrică înaltă;*
- *jocuri cu densitate motrică medie;*
- *jocuri cu densitate motrică scăzută.*

Anotimpul și locul promovării:

- *jocuri de iarnă;*
- *jocuri de vară;*

- *jocuri la aer liber;*
- *jocuri de încăpere;*
- *jocuri pe teren etc.*

Organizarea copiilor:

- *jocuri de echipă, complexe;*
- *jocuri individuale, simple.*

Clasificările prezentate mai sus pot servi drept suport pentru planificarea lucrului pedagogic în cadrul activităților de educație fizică sau în afara lor.

5. Modalități de elaborare a variantelor noi de jocuri

Jocuri dinamice sunt școala mișcărilor. Pentru a asigura acumularea de către copii a experienței motrice, a menține interesul, a forma pricepere de a utiliza experiența acumulată în condiții noi, a realiza o gamă largă de obiective educaționale, este necesar de a modifica jocuri, de a crea variante noi. Pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice, calităților moral-volitive este necesar de a crea variante noi de promovare a jocului.

Conform opiniei E. Timofeeva (1979) , varierea jocurilor permite: a menține interesul copiilor, dorința de a se juca; a lărgi aria obiectivelor posibile de realizat;

a stimula eforturi intelectuale (implicînd copii în crearea variantelor noi de jocuri).

N. Potehina (1970) menționează, că variantele noi de jocuri dinamice pot fi create în baza modificării conținutului motric, modului de organizare a jucătorilor, modificării regulilor de joc, dozării volumului, intensității efortului fizic.

Vom descrie modificările care pot fi realizate în cadrul jocului „Iepurele fără culcuș.

Desfășurarea jocului:

Jucătorii după excepția a doi conducători, se împart în grupe cîte 3-5 copii. Fiecare grupă formează un cerc. Cercurile se află în diferite locuri ale terenului la o distanța de 3-6 pași unul de altul. Cercurile prezintă „culcușul”. În fiecare culcuș un copil ocupă locul

în centrul lui și reprezintă pe „ iepure||. Unul din conducători devine „vânător||, iar altul – „ iepure|| fără culcuș. Conducătorii iau loc într-o parte de cercuri. Educatorul dă comanda de începere a jocului: „Unu, doi, trei||. La „unu||, iepurele – conducător începe să fugă, iar la „trei|| vânătorul începe să-l prindă. Iepurele, salvându-se, poate intra în orice culcuș. Atunci iepurele, ce se află acolo, trebuie să iasă, iar vânătorul începe să-l urmărească pe el. Iepurele prins iese din joc pe un timp scurt.

Regulile:

vânătorul poate prinde iepurele numai atunci, când acesta se află în afara de culcuș. Iepurii n-au voie să fugă peste culcuș. Dacă iepurele a intrat în culcuș, el rămîne acolo. Îndată ce iepurele a intrat în culcuș, iepurele aflat acolo trebuie imediat să fugă.

Pentru a realiza acest obiectiv vom introduce o varianta a acestui joc: în loc de cuvintele „Unu, doi, trei|| educatorul ridică stegulețul albastru - comanda pentru iepure, apoi stegulețul verde - pentru vânător. Pentru a complica însărcinarea vom introduce a treia varianta: iepurele și vânătorul nu alergă, dar sar într-un picior de la culcuș la altul, se schimbă și modul de plasare a cercurilor, dacă la etapa inițială cercurile se plasau într-un rînd, repetînd jocul, cercurile-culcușe se vor plasa în diferite părți ale sălii. Această schimbare complică orientarea în spațiu, mărește distanța pentru alergare. Dacă în prima variantă copii fugeau într-o direcție, în varianta a doua în diferite direcții.

Variante noi de joc pot fi create modificînd:

- distanța pentru alergare, dacă jocul se promovează în aer liber pînă la 30m.
- durata executării acțiunilor motrice:
- numărul copiilor care îndeplinesc rolul conducătorului.
- modul de organizarea a jucătorilor.
- complicînd regulile de joc.
- schimbînd semnalul, etc.

Posibilitățile modificării jocului sunt enorme și se vor realiza în baza analizei minuțioase a jocului a obiectivelor posibil de realizat.

6. Metodica organizării și desfășurării jocurilor dinamice

Eficacitatea organizării jocurilor dinamice în mare măsură depinde de măiestria educatorului de a organiza activitatea copiilor, unde practicarea exercițiilor v-a constitui o plăcere pentru aceștia, totodată acumulând volumul necesar zilnic de activitate motrică.

Pentru o bună organizare a jocurilor dinamice nu este suficient să cunoaștem doar conținutul jocului, metodologia organizării acestuia. Doar studiind profund jocul, starea copiilor, pedagogul va stabili un contact bun cu copii, care de fapt și va asigura succesul desfășurării jocului.

Vorbind despre condițiile organizării jocurilor dinamice, vom evidenția mai multe momente organizatorice, cum sunt:

- selectarea jocului;
- pregătirea către joc;
- organizarea jucătorilor și explicarea jocului;
- distribuirea rolurilor;
- desfășurarea jocului;
- încheierea jocului, bilanțul.

Selectarea jocului.

Jocurile se vor selecta în funcție de obiectivele puse în fața pedagogului, de componența grupului de copii, de starea lor fizică, pregătirea, interesele, locul jocului în regimul zilei, anotimpul, precum și locul unde se va desfășura jocul. În timp rece se recomandă jocuri în care mișcările sunt executate simultan de către toți copii, de mobilitate medie, în timp călduros –jocuri de mobilitate scăzută, care exclud supraîncălzirea. Nu se recomandă de ales jocuri, care conțin mișcări necunoscute, deoarece copilul pasionat de subiectul jocului, nu-și mai supraveghează mișcările.

Selectând jocul, vom lua în considerație și faptul, că subiectul lui trebuie să corespundă anotimpului. Astfel, vara vom promova jocuri: || Prinde maimuțele||, || Ursul somnoros||, iarna – ||Două babe de omăt.

Pregătirea către joc.

Unul din momentele organizatorice de bază tine de pregătirea din timp a inventarului necesar și stabilirea numărului necesar de inventar în funcție de conținutul jocului preconizat. Pentru a economisi timpul se recomandă de a trasa pînă la începutul jocului toate liniile și marcările necesare pentru joc în sală sau pe teren. Pentru ca jocul să aibă succes, educatorul îi familiarizează din timp pe copii cu deprinderile animalelor, păsărilor, care acționează în acest joc; le citește povești, le demonstrează desene, organizează observarea, îi învață poezii, recitative care sunt folosite în joc.

Organizarea jucătorilor și explicarea jocului.

În primul rînd este important de a trezi interesul copiilor față de joc, ce se va realiza prin intermediul ghicitoarelor, recitării poeziilor, interpretării cîntecelor, demonstrării diferitor obiecte, jucării, care vor fi folosite în joc. Copii pot fi adunați pentru a începe jocul cu ajutorul diferitor procedee. În grupele inferioare vom folosi clopoțel, jucării care vor atrage atenția copiilor. În grupele mijlocii și superioare trebuie convenit din timp, pînă a ieși pe teren, unde se vor aduna, la ce joc vor participa și la ce semnal el se va începe. În grupa superioară educatorul poate porunci cîtorva copii să-i adune pe toți ceilalți.

Explicînd jocul vom plasa jucători rațional. Cei mici pot fi aranjați de odată la locuri inițiale de începere a jocului (în cerc, lîngă cubușoare etc.) Copii din grupa superioară pot fi aranjați în linie, semicerc, ori pot fi adunați lîngă educator. Educatorul alege așa un loc, ca să fie văzut de toți.

În grupele mici toate explicații se fac în timpul jocului. În grupa superioară pedagogul anunță denumirea, expune conținutul și condițiile jocului. Dacă jocul este cunoscut, copiii pot fi atrași la explicarea jocului. Explicarea conținutului și regulilor jocului trebuie să fie laconică, concretă și emoțională.

Distribuirea rolurilor.

Succesul jocului depinde de distribuirea reușită a rolurilor. Există multe metode de selectare a conducătorilor de joc. Astfel, uneori se recomandă de a numi în funcție de conducători pe copii puțin activi, cu scopul de a-i deprinde cu activitățile motrice. Se

admite ca copii singuri să aleagă conducătorii, dar, educatorul le va recomanda ce activități trebuie să posedे aceștia. Destul de des se aleg conducătorii, aplicînd așa-numite numărători. Nu se permite de a încredința roluri importante unor și acelorași copii. În grupele mici educatorul execută la început rolul principal, și numai după ce copii au însușit jocul, rolul se încredințează copiilor.

Desfășurarea jocului.

Acțiunile copiilor în joc sunt conduse de educator. Rolul lui depinde de caracterul jocului, de vîrsta copiilor. În grupele mici el activează ca și ei, participă împreună cu copii dacă cineva nu are pereche. Educatorul dă semnalul sonor sau vizual de a începe jocul, dă indicații atît în cursul jocului, la începutul repetării lui. El apreciază acțiunile și purtarea copiilor.

Totuși nu trebuie de abuzat cu observații negative referitoare la mișcările jucătorilor, deoarece micșorează emoții pozitive. E bine ca observațiile să posedе un caracter pozitiv, care susțin buna dispoziție, stimulează îndemînare, hotărîre, ingeniozitate, inițiativa, deoarece aceasta trezește dorința copiilor de a respecta regulile jocului.

Educatorul urmărește acțiunile copiilor și nu permite ca ei se afle mult timp în poziții statice, urmărește starea generală, dispoziția, observă prezența semnelor de oboseală.

Încheierea jocului, bilanțul.

Pedagogul va sfîrși jocul după un număr de repetări (jocuri de intensitate mare pot fi repetate de 3-5 ori, iar cele liniștite de 4-6 ori). În grupele inferioare educatorul termină jocul, propunînd copiilor să execute mișcări cu caracter moderat. În grupe superioare se propun sarcini de relaxare a organismului. La sfîrșitul jocului se fac totalurile: se evidențiază acei ce au îndeplinit mișcările și au dat dovadă de îndemînare, iuțeală, istețime și pricepere, au respectat regulile și au acordat ajutor colegilor.

Educatorul numește și pe cei care au încălcat regulile și au deranjat pe alții să joace. Totalurile jocului trebuie petrecute în mod atractiv, ce va trezi dorința de a obține în viitor rezultate și mai bune.

Jocul dinamic prezintă metoda eficientă de formare și perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice a copiilor de

vîrstă preșcolară, de dezvoltare a calităților fizice și moral-volitive nu numai în cadrul activităților de educație fizică dirijate, dar și în cadrul activității motrice de sine stătătoare realizate prin comunicarea cu semenii și adulții, dirijarea indirectă a procesului de asimilare a mișcărilor, îmbogățirea experienței motrice a copiilor.

Tema 8. CALITĂȚILE MOTRICE

Subiecte:

1. Forța
2. Viteza
3. Rezistența
4. Îndemânarea
5. Suplețea

În teoria și practica educației fizice, procesul de formare a culturii fizice a personalității este orientat nu numai spre formarea priceperilor și deprinderilor motrice, cunoștințelor teoretice legate de acestea, dar și spre dezvoltarea capacităților motrice.

Actualmente, pentru caracteristica posibilităților motrice ale omului, paralel cu termenul de “*capacități*” se folosește și termenul de “*calități motrice*”. Aceste noțiuni parțial coincid, însă nu au aceeași semnificație.

Pe când autorii E.П. Ильин, Б.В. Естафьев, (1987), consideră capacitățile motrice ca însușiri genetice (ereditare) bazate pe particularități psihofizice și morfologice ale organismului uman.

Totodată, în opinia autorilor Ю.Ф. Курамшин, 2003; Ч.Т. Иванков, 2005 noțiunea de „*capacități motrice*” poate fi folosită pentru scoaterea în evidență a potențialului psihofizic al omului, care determină eficacitatea anumitor exerciții fizice.

Problema dezvoltării calităților motrice reprezintă o parte componentă a domeniului culturii fizice, deoarece contribuie la realizarea obiectivelor social determinate ca: *dezvoltarea multilaterală și armonioasă a personalității, formarea (atingerea, obținerea) unui echilibru al organismului la factorii sociali și*

condițiile ecologice, creșterea însușirilor de adaptare. Încadrându-se în complexul de acțiuni pedagogice orientate spre perfecționarea naturii fizice (corporale) a generației în creștere, dezvoltarea calităților motrice contribuie la creșterea capacității de muncă fizică și intelectuală, realizării forțelor creative a omului în interesul societății.

Ceia ce ține de perioadele de dezvoltare a acestora sunt un șir de opinii, însă în linii generale acestea coincid atât la băieți, cât și la fete. Spre exemplu, Л.П.Матвеев prezintă o clasificare a *perioadelor senzitive* de dezvoltare a calităților motrice a copiilor de vârstă școlară, adică vârsta de 7-17 ani (tabelul 1.).

Perioade senzitive sunt numite perioadele cele mai eficiente pentru dezvoltarea unei sau altei calități motrice. Acest lucru nu înseamnă că o calitate motrică sau alta în celelalte perioade decât cele indicate în tabelul 1 nu pot fi dezvoltate, pur și simplu rata de dezvoltare a capacităților date va fi mai mică în comparație cu perioadele indicate în tabel.

1. FORȚA

Forța – capacitatea organismului de a învinge sau de a se împotrivi forțelor externe cu ajutorul contracțiilor musculare.

După tipurile de contracție musculară forța se manifestă în trei regimuri:

- Regim static sau izometric (fără să-și modifice lungimea mușchilor);
- Regim de învingere, sau miometric (micșorându-și lungimea mușchilor);
- Regim de cedare, sau polimetric (mărindu-și lungimea mușchilor).

Factorii care determină manifestarea forței musculare

Ansamblul factorilor care influențează forța musculară este divers și impune în procesul de dezvoltare o serie de măsuri metodice care să favorizeze condițiile create de existența acestora sau să le diminueze. Dintre factorii ce influențează dezvoltarea forței îi putem menționa pe următorii:

- 1) Vârsta și sexul.
- 2) Factorul morfologic – structura fibrelor musculare (albe-roșii).

Tabelul 1. Perioadele senzitive de dezvoltare a calităților motrice

3) Factorul psihologic – motivația, pregătirea reală către

Calități motrice		Vârsta (ani)										
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Capacități de forță	Forță				☒	☒		☒			☒	☒
	Forță-viteză			☒	☒		☒	☒	☒			
Capacități de viteză	Frecvența mișcărilor	☒☒	☒		☒		☒					
	Viteza unei singure mișcări			☒	☒				☒			
	Timpul de reacție				☒	☒						
Activitate de lungă durată	Regim static	☒		☒	☒	☒		☒	☒			
	Regim dinamic			☒	☒	☒☒	☒			☒		
	Zona cu intensitate maximală				☒			☒	☒	☒		
	Zona cu intensitate submaximală			☒	☒			☒		☒	☒	
	Zona cu intensitate mare		☒	☒☒	☒☒	☒		☒		☒	☒	
	Zona cu intensitate moderată		☒☒		☒				☒	☒		
Capacități coordonative	Coordonare simplă	☒☒	☒☒		☒		☒		☒			
	Coordonare complexă			☒	☒		☒		☒			
	Echilibrul	☒	☒☒	☒		☒			☒			
	Exactitatea mișcărilor		☒☒				☒		☒			
Suplețea	mobilitatea	☒	☒☒	☒		☒	☒		☒		☒	

încordarea intensivă a mușchilor, stările emoționale, concentrarea

atenției, voința – duc la mobilizarea maximală a capacității funcționale a aparatului locomotor.

4) Îndestularea activității musculare cu energie (creatinfosfat) care permite dezvoltarea eforturi maximal.

5) Particularitățile Sistemului Nervos – se manifestă prin echilibrul, forța și capacitatea de a transmite rapid impulsuri puternice către mușchii corpului.

6) Factorul înnăscut – se manifestă prin manifestarea unei forțe maxime, cu o înclinație favorabilă pentru învățarea, educarea capacității de Forță, coordonarea mișcărilor, creșterea rapidă a Forței și capacitatea de a se restabili după efort fizic.

7) Continuitatea procesului de instruire după o lună (3-4 ori pe săptămână).

8) Mijloacele și metodele de instruire.

Formele de manifestare a capacităților de forță

Felurile capacităților de Forță se determină după caracterul îmbinării regimurilor de încadrare a mușchilor. În practica teoriei educației fizice și sportului se cunosc următoarele forme de capacități de forță:

1. Forța propriu-zisă se caracterizează prin mișcări ce se îndeplinesc în regim static.

2. Forța-viteză se caracterizează prin mișcări rapide – capacitate de a îndeplini un efort maximal într-un timp scurt cu păstrarea unei amplitudini optime a mișcărilor.

3. Forța explozibilă se caracterizează prin capacitatea de a manifesta o forță maximală într-o unitate minimală de timp.

4. Forța absolută – forța care se manifestă într-o mișcare oarecare, apreciată independent de propria greutate.

5. forță relativă - prin care se înțelege mărimea forței care revine la 1 kg de greutate corporală.

$$F_{rel} = \frac{For.absol}{greut.corp};$$

Forța maximală pe care o poate manifesta un om depinde pe de o parte de caracteristici biomecanice ale mișcării (lungimea

membrelor superioare și inferioare, lungimea corpului), iar pe de altă parte de forța încordării diferitor grupe musculare.

Mijloace și metode specifice procesului de dezvoltare a forței musculare

Drept mijloace de educare a forței servesc exercițiile cu rezistența sporită. Acestea se împart în 2 grupe (după L.P.Matveev, 1991):

1. Exerciții cu rezistență externă, aceasta fiind de obicei:

a – greutatea obiectelor;

b – contracțiunea partenerului;

c – rezistența obiectelor elastice;

d – rezistența mediului extern (alergare prin zăpada adâncă, pe nisip, în apă).

2. Exerciții cu ajutorul greutății propriului corp, ele pot fi următoarele: îndoirea și dezdoirea brațelor, tragere în mâini la bara fixă etc.

Toate exercițiile de forță se clasifică în:

1) Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFD) – sunt acele exerciții, care după structură nu se aseamănă cu exercițiile competiționale.

2) Exerciții speciale și pregătitoare – prezintă elemente ale acțiunilor competiționale sau acele mișcări formate pe baza lor, care au un caracter de forță. Cu ajutorul acestora se dezvoltă forța specifică.

3) Exerciții competiționale – permit perfecționarea capacităților de forță a sportivului în acea formă și corelație, care corespund cerințelor specifice a probei de sport.

Metodele de dezvoltare a forței

În teoria și practica educației fizice și sportului ansamblul de metode utilizate în scopul dezvoltării forței musculare poate fi prezentată astfel:

• **Metoda eforturilor repetate** – se caracterizează prin îndeplinirea exercițiilor de forță cu greutăți mari de la 4 repetări și mai mult.

Această metodă are 3 zone a mărimilor de greutate. În fiecare din ele se îndeplinesc un număr de repetări, până la obosirea completă a sportivului, sau până „la refuz”.

1 zonă – se folosesc mărimi de rezistență de la 4-7 repetări maxim, - 4-6 serii în regimul cel mai convenabil pentru sportiv și duce la dezvoltarea forței absolute.

2 zonă – 8-12 repetări, câte 8-10 serii în regimul cel mai comod de lucru și odihnă pentru sportiv (dezvoltă forța absolută și rezistența în regim de forță).

3 zonă – mărimea rezistenței 15-50 repetări, se îndeplinesc peste 15 serii (dezvoltă forța în regim de rezistență).

În perioada de vârstă mică, și mijlocie această metodă este mai puțin indicată reieșind din particularitățile morfologice ale copiilor la vârsta respectivă (nu este format totalmente scheletul, este în curs de dezvoltare sistemul muscular, etc).

Metoda eforturilor supramaximale – se aplică în sportul de performanță și reprezintă ridicarea greutăților cu 10-15% mai mult decât posibilitatea organismului cu durata de aproximativ o săptămână.

Metoda eforturilor maxime – constă în manifestarea unui efort muscular pentru a înfrunța rezistența maximală a obiectelor sau a propriului corp. Aici ne referim la ridicarea greutăților maxime, tragerea la bara fixă, așezări cu greutate etc. (1-4 repetări, tempou optim, viteză moderată – 3-4 serii, durata odihnei între serii 3-5 min).

Metoda dată este recomandată sportivilor pregătiți bine fizic și sportivilor de performanță.

Metoda eforturilor dinamice – ridicarea greutăților în regim de viteză.

Metoda electrostimulării – poate fi considerată ca o variantă particulară a contracției izometrice, care însă nu se realizează printr-un efort fizic, ci prin excitarea unor centri nervoși (fibre musculare) cu ajutorul unui curent electric reglementat special.

Metoda izometrică - are ca scop îngroșarea fibrelor musculare și creșterea forței maxime (în timpul contracțiilor izometrice se produce un deficit de O₂, care are ca rezultat creșterea forței).

Exercițiile izometrice se folosesc ca mijloace suplimentare pentru educarea capacităților de forță. Ele se îndeplinesc sub formă de încordări musculare maxime de scurtă durată.

Se disting 3 direcții în metodologia dezvoltării forței.

1. Utilizarea greutăților maxime, cu un număr maximal de repetări:

- prin învingerea greutăților cu un număr maxim de repetări;
- prin mărirea la maximum a rezistenței externe (în regim dinamic sau static);
- prin învingerea greutăților cu viteza maximă.

Trebuie de menționat că lucrul „până la refuz” este dezavantajos sub aspect energetic. Cele mai valoroase încercări se execută pe fondul unei excitabilități scăzute a Sistemului Nervos Central, ca urmare a oboselii.

Lucrările școlii lui I.P. Pavlov au demonstrat că activitatea reflexului condiționat decurge cu mai mult succes atunci când starea structurilor nervoase centrale este optimă în sensul „proaspătă”.

2. Utilizarea greutăților maxime și submaxime – este o orientare metodologică fundamentală în antrenamentul sportivilor de performanță.

Greutatea maximală de antrenament este acea greutate limită careia poate fi ridicată fără o stare emoțională accentuată a organismului (metoda exercițiului progresiv, repetări – progresive și competiționale).

3. Învingerea rezistenței cu viteză maximă. În procesul dezvoltării capacității de Forță îndreptate spre mărirea vitezei mișcărilor putem rezolva două sarcini de bază:

- sporirea nivelului maximal al Forței musculare (capacitatea de forță propriu-zisă);
- educarea capacității de manifestare a Forței maxime în mișcări rapide (metodele: repetări-progresive, repetarea exercițiilor, metoda eforturilor dinamice).

2. VITEZA

VITEZA – capacitatea organismului de a îndeplini un act sau o acțiune motrice într-o unitate de timp.

Viteza se referă în principal la iuțeala sau rapiditatea efectuării mișcărilor sau actului motric într-o unitate de timp. Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mișcări. Nivelul de dezvoltare a Vitezei se apreciază în m/sec. sau unități de timp (probe motrice – 60m, 100m).

În multe mișcări ciclice care se îndeplinesc cu Viteză maximă deosebim 3 faze de execuție:

- 1.Faza accelerării Vitezei (faza de avânt).
- 2.Faza de stabilire parțială a Vitezei.
- 3.Faza de scădere a Vitezei.

Deosebim **viteză generală** și **specifică**.

Viteza generală – capacitatea de a efectua orice mișcări și acțiuni, de a asigura reacțiile motrice la diferiți excitanți cu rapiditate maximă. Viteza se obține în cadrul procesului pregătirii fizice generale și specifice, în rezultatul antrenamentelor și participărilor la competiții.

Viteza specială - capacitatea de a efectua exercițiile competiționale, caracteristice unor probe de sport, cu o viteză maximă.

1.mișcărilor joacă voința sportivului și **pregătirea lui psihologică** (Fomin, Filin, 1979). Încordarea voinței – obținerea rapidității maxime a mișcărilor depinde de încordarea și manifestarea maximală a voinței precum și de motivația sportivului.

2.În afară de aceasta, este necesar de aplicat excitanți speciali, care contribuie la manifestarea rapidității și sporirea fonului emoțional al lecției de antrenament. Aceasta mai bine se manifestă în cadrul antrenamentului cu caracter competițional, când sportivul are un adversar, când are sarcini concrete.

3.**Factorul morfologic** (Alexander, 1988; Huijing, 1992; Mak-Kamac, 2001)- se caracterizează prin fibre musculare albe și roșii. Fibrele albe – contribuie la manifestarea forței de viteză la un nivel foarte mare. Ele sunt bogate în mitocondrii și fermenți anaerobi care formează condiții favorabile pentru acțiunile musculare a forței în regim de viteză.

4.Nivelul **forței – explozibile** determină rapiditatea mișcărilor în majoritatea probelor de sport, care într-o anumită măsură sunt

specifice schimbărilor ce au loc în cadrul mișcărilor ce se desfășoară sub acțiunea antrenamentelor la viteză (la sprinteri nivelul vitezei explozibile este mai mare comparativ cu sportivii alergători de rezistență).

5. Rapiditatea mișcărilor poate fi sporită și din contul măririi **elasticității mușchilor** (Uilmor, Kastil, 2001). Acesta susține că trebuie de atras o atenție mai mare la îmbunătățirea elasticității mușchilor folosind exerciții speciale. O elasticitate bună a mușchilor este obligatorie pentru ca mușchii antagoniști mai puțin să încurce la efectuarea mișcărilor și anume a celor mișcări ce se execută cu amplitudă mare.

Rapiditatea mișcărilor depinde și de mobilitatea în articulații, care determină în primul rând capacitatea mușchilor antagoniști de a se întinde. Dezvoltarea elasticității concomitent cu masajul duc la sporirea forței musculare cu până la 20%.

6. Frecvența mișcărilor și viteza reacției motrice depind și de **nivelul pregătirii tehnice a sportivului**. Posedarea mai rațională a tehnicii mișcărilor (împărțirea dreaptă a centrului de greutate, dozarea eforturilor, folosirea energiei) contribuie la îndeplinirea lor mai rapidă.

7. În multe tipuri de mișcări rapiditatea trebuie să se mențină la un anumit nivel, o anumită perioadă de timp. Pentru aceasta e necesar de **rezistența specială**. Îmbunătățirea rezistenței la rândul ei dă posibilitate omului să atingă în perioada dată de timp o rapiditate maximală a mișcărilor.

8. Din punctul de vedere al biomecanicii rapiditatea depinde de **rezervele energetice a ATF și creatinfosfați** în mușchi (Koț, 1986; De Vries, Housh, 1994), tot odată și de mobilizarea energiei chimice. În urma intensității maxime se formează un deficit de oxigen care poate să conțină 90% din necesitatea de oxigen, fapt ce sporește cantitatea de acid lactic în sânge. Capacitatea de a lichida deficitul de oxigen și puterea sistemelor buferale a organismului au o mare însemnătate pentru obținerea și demonstrarea indicilor înalți ai rapidității.

9. Rapiditatea mușchilor poate într-o oarecare măsură să depindă de ***timpul și caracterul odihnei***. Timpul de odihnă reprezintă starea de supracompensare a organismului.

Odihna depinde de tipul și caracterul acțiunilor motrice: dacă se îndeplinește un lucru ciclic, odihna trebuie să fie activă. Dacă lucrul este aciclic, odihna pasivă.

În așa fel se constată, că factorii principali care determină rapiditatea mișcărilor este mobilitatea sistemului nervos, structura fibrelor musculare, dezvoltarea forței musculare, însușirea tehnicii raționale, suplețea și elasticitatea mușchilor precum și perfecționarea activității Sistemului Nervos Central în direcția necesară.

10. Înălțimea, nivelul pregătirii și dezvoltării fizice.

11. Vârsta și sexul.

12. Starea de funcționare a analizatorilor (V.A. Cutanat și Kze).

13. Viteza de contracție a mușchilor.

Formele de manifestare a vitezei.

Realizarea actelor și acțiunilor motrice implică cu ponderi diferite, mai multe forme de manifestare a vitezei. Dintre cele mai importante sunt:

Viteza de reacție – constă în viteza cu care un subiect răspunde la excitanți de diferite naturi (vizuali, auditivi, tactili)- timp de latent.

Reacțiile la diferite semnale pot fi *simple* sau *complexe*.

Viteza de execuție – reprezintă viteza cu care se efectuează o mișcare de la început până la capăt (executarea prinderii mingii sau fentei cu aruncarea la coș în baschet).

Acest tip de viteză este foarte important în majoritatea ramurilor de sport, ciclice, aciclice și combinate intrând în relație și cu alte calități motrice.

Viteza de repetiție – frecvența mișcărilor într-o unitate de timp și viteza de deplasare. Se întâlnește în ramurile de sport ciclice, se caracterizează prin mișcări ce se repetă într-o succesiune rapidă într-o unitate de timp și reprezintă frecvența cea mai înaltă cu care se pot repeta mișcărilor într-un timp cât mai scurt.

Principalul factor ce determină viteza de reacție este mobilitatea proceselor nervoase și calitatea Sistemului Nervos.

Viteza de deplasare –parcurea unei distanțe contra timp.

ASPECTE METODICE PRIVIND EDUCAREA VITEZEI

Cerințele față mijloacele de educare a vitezei sunt:

- exercițiul trebuie să fie însușit la nivelul cel mai înalt și să favorizeze îndeplinirea lui cu viteză maximală;

- să se pună accentul pe exerciții specifice fiecărei ramuri sau probe de sport, priceperi și deprinderi de bază executate în concursuri (secvențe de joc, atacuri rapide, ștafete);

- durata exercițiilor să fie astfel stabilită încât să nu scadă viteza spre sfârșit din cauza oboselii. De obicei se efectuează repetări de la 5-6 secunde pentru perfecționarea starturilor până la 20-30 secunde;

- pauzele între repetări trebuie să dea până la restabilirea completă.

Sistematizarea metodelor de dezvoltare a vitezei nu este realizată după criterii unitare, fiind realizată diferit în funcție de profilul specialiștilor care încearcă să le clasifice și școlile cărora aparțin.

I.P.Matveev, A.D.Novicov și colaboratorii (1980) clasifică metodele în funcție de principalele tipuri de reacții:

1. Pentru educarea reacțiilor simple se apelează la următoarele metode:

- Reacția repetată la semnalele pe ne prins de veste sau schimbarea situației ambiante:

- Reacții repetate în situații normale (metoda analitică) secvențe de mișcări ce se îndeplinesc în condiții ușurate;

- Metoda senzomotorie – urmărește dezvoltarea capacității de a distinge intervale scurte de timp între acțiunile motrice se caracterizează prin 3 etape.

2. Metodele educării vitezei prin reacții complexe:

- reacții la un obiect în mișcare prin apariția neașteptată a obiectivului, reducerea distanței față de obiect;

- reacții cu alegerea unui repaus posibil în funcție de acțiunile partenerului sau modificarea mediului ambiant (de la simplu la complex);

3. Metode pentru exercițiul repetat – se aplică prin 2 variante (1 – prin creșterea treptată a tempoului de lucru până la atingerea vitezei maxime; 2- repetarea exercițiului în tempo variat);

- **Metoda de joc;**

- **Metoda de concurs.**

N.I.Ozolin sistematizează metodele pentru educarea vitezei în felul următor:

- **Metoda execuției în mers – alergare lentă;**

- **Metoda alternativă:** creșterea vitezei, aproape de maximă și apoi descreșterea acesteia;

- **Metoda întrecerii cu „handicap”;**

- **Metoda ștafetelor și jocurilor;**

- **Metoda întrecerii;**

- **Metoda repetărilor în tempouri submaximale, maxime, supramaximale.**

VI. Metodica dezvoltării vitezei în cadrul lecțiilor de educație fizică în școală.

Obiectivele privind dezvoltarea vitezei sunt prevăzute la fiecare clasă din toate ciclurile de învățământ, ceea ce denotă importanța acestei calități motrice în dezvoltarea elevilor.

Perioada optimă de dezvoltare a vitezei se situează între 6-20 ani (18 ani) mai ales la fete.

Între 6-10 ani se dezvoltă cu prioritate viteza de reacție și de execuție, pentru care există disponibilități organice și funcționale specifice.

În educația fizică școlară este de o deosebită importanță folosirea unei game variate de exerciții pentru dezvoltarea vitezei, sub diversele sale forme de manifestare. Se pot utiliza exerciții din jocuri sportive, atletism, gimnastică, jocuri dinamice, sporturi de sezon.

Metoda eforturilor de intensitate maximală și durată scurtă.

Metoda repetării exercițiilor cu intensitate submaximală și supramaximală.

Metoda de joc – concursuri, ștafete.

3. REZISTENȚA

2. Noțiuni generale despre rezistență/ anduranță.

Rezistență – capacitatea psiho-fizică a organismului de a face față oboselii într-o activitate oarecare.

Procedeu direct – i se propune subiectului să execute o sarcină oarecare (să alerge cu viteză prescrisă) și se determină timpul limită de lucru cu intensitatea dată (pînă la scăderea vitezei).

Procedee indirecte – se folosesc pe larg pentru măsurarea rezistenței. În practica sportivă se practică determinarea rezistenței: după timpul în care s-a parcurs distanța (10000 m) sau Testul lui Cuper - 12' care va parcurge o distanță mai mare.

2. Indicii de rezistență – $IR = t_d - t_{cm}$

Rezultatul 800m – 2,10s, cel mai bun rezultat 100m-12,5s.

$IR = 12,10 - (12,5 \times 8) = 2,10 - 1,40 = 30s.$

Activitatea motrică a omului este diversă și variată în diferite cazuri caracterul și mecanismul oboselei sînt și ele diferite. Așa de exemplu, oboseala provocată de lucru la ergograful digital seamănă prea puțin cu oboseala maratonistului sau boxerului. Rezistența în aceste forme de activitate va fi diferită-- în funcție de specificul RSA:

Rezistența generală – este rezistența în efortul îndelungat de intensitate moderată, care include funcționarea întregului aparat muscular...

Rezistența specială – este rezistența în raport cu o anumită activitate (forță, viteză) în practică se întîlnesc ≈ 25 feluri de rezistență după sursele energetice care se consumă:

- rezistență aerobo și anaerobă;
- în funcție de durata efortului - rezistență scurtă, medie, lungă;
- după modul de îmbinare cu alte calități motrice: rezistență-forță, rezistență-viteză, rezistență-detentă.

- rezistența statică și dinamică;
- rezistență locală, regională și globală.

1. Caracteristica obosealii, fazele și felurile ei.

Posibilitatea de a îndeplini o activitate motrică este diversă la majoritatea subiecților. Unii sunt capabili să îndeplinească un lucru (efort) de intensitate mare și întâlnesc dificultăți la activități cu intensitate mică și durată mare.

În funcție de specificul formelor de activitate, se disting următoarele *tipuri* de oboseală:

- **Oboseală intelectuală** – survine în cele mai dese cazuri în timpul rezolvării unor probleme, sarcini cu caracter intelectual,
- **Oboseala senzorială** – legată de supraîncărcarea cu precădere a organelor de simț – apare la țintași cu arma, cu sulița etc.
- **Oboseala emoțională** – apare sun acțiunea retrăirii, fricii.
- **Oboseala fizică** – rezultat al efortului muscular.

Deși în orice activitate sînt reprezentate într-un fel sau altul componentele tuturor tipurilor de oboseală enumerate, pentru sfera educației fizice și antrenamentului sportiv prezintă o importanță cu precădere oboseala fizică provocată de activitatea musculară care poate fi de *3 feluri*:

1. oboseală locală – se caracterizează prin aceea că în activitatea motrice iau parte 1/3 din mușchi...
2. oboseală regională – de la 1/3 – 2/3 din mușchi...
3. oboseală globală – 2/3 și mai mult (cros, natație)...

IV. Considerații generale privind dezvoltarea rezistenței

Analiza literaturii de specialitate(Zațiorski, Platonov, Weineck, N.Alexe ș.a.) ne confirmă că procesul de educare a rezistenței cu ajutorul exercițiilor ciclice și a unor serii de alte exerciții, efortul este determinat în general de următorii **5 factori**:

1. Intensitatea absolută a exercițiilor (viteza de deplasare);
2. durata exercițiului;
3. durata intervalelor de odihnă;
4. caracterul odihnei;
5. numărul de repetări ale exercițiilor.

6. Mijloacele și metodele folosite pentru educarea rezistenței.

Din mijloacele folosite pentru educarea rezistenței fac parte:

- **EDFG** – sînt acele exerciții care acționează asupra tuturor sistemelor și organelor organismului uman. Aceste exerciții trebuie să manifeste specificul probei de sport alese.

- **Exercițiile special-pregătitoare** – sînt acele exerciții care după structură sunt asemănătoare cu exercițiile competiționale. Exercițiile speciale pot fi de 2 feluri: exerciții ajutătoare și de dezvoltare.

- **exercițiile competiționale** – sînt acele acțiuni motrice care sînt caracteristice specializării sportivului și se îndeplinesc conform cerințelor competiționale.

La începători EDFG – 80%, exerciții speciale și competiționale – 20%.

La MS: EDFG – 20-30%, exerciții speciale și competiționale – 70-80%.

Se folosește de sportivii de performanță după antrenamente grele în scopul revenirii. Poate fi folosită pentru creșterea capacității de efort aerob dacă frecvența cardiacă este de 170-180 b/min. Zona de transfer aerob-anaerob (cea ce reprezintă o intensitate crescută de efort) poate fi realizată numai de sportivii cu o rezistență bună.

Cele mai frecvente metode folosite pentru dezvoltarea rezistenței sînt:

Metoda eforturilor uniforme (continue).

Acesată metodă este folosită pe scară largă în pregătirea începătorilor, mai ales în perioada pregătirii de bază, în scopul dezvoltării sistemelor de reglare vegetativă care dirijează cu aparatul respirator.

La începători se recomandă 1000m - 6'-6,5'. La cei antenați 1000m – 3-4'.

Se consideră că menținerea unui tempou sub 70-75% din VO_2 max, nu contribuie la mărirea capacității aerobe, dar contribuie la menținerea acesteia la un anumit nivel.

Metoda eforturilor variabile – se bazează pe modificarea intensității sau tempoului de lucru în diferite acțiuni motrice.

Metoda cu intervale sau fracționat – se folosește pe larg în majoritatea probelor de sport cu caracter ciclic, în unele cazuri și în jocurile sportive.

Metoda – maraton constă în parcurgerea unei distanțe lungi, fără pauză, într-un tempou uniform dar accesibil un timp îndelungat, astfel efortul să se desfășoare într-o stare stabilă de funcționalitate, în funcție de nivelul de pregătirea subiecților durata efortului trebuie să fie cuprinsă între 20 min. și 2 ore (FP 150-175 b/min).

Metoda repetării – CSS – 140-150 b/min.

Metoda antrenamentului în circuit.

Metoda de joc și competițională.

4. ÎNDEMÂNAREA

a. Definiția îndemânării

Orice mișcare voluntară urmărește rezolvarea unei sarcini concrete: a sări cât mai sus, a prinde mingea, a arunca un obiect, a ridica haltera ...Complexitatea sarcinii este determinată de numeroase cauze și în special de necesitatea coordonării mișcărilor executate succesiv și concomitent... Astfel, complexitatea de coordonare a acțiunilor motrice servește drept prim criteriu al îndemânării. Sarcina motrică va fi executată dacă mișcarea va corespunde caracteristicilor sale spațiale, temporale și dinamice – adică suficient de precisă.

În literatura de specialitate înțelesul termenului de îndemânare este sinonim cu cel de coordonare, abilitate, iscusință, precizie, acuratețe, finețe, grație, echilibru, stabilitate, măiestrie, toate acestea reprezentând aptitudinea unui individ de a învăța și de a combina rapid mișcări noi, de a efectua mișcări armonioase și eficiente într-un timp dat cu (cheltuieli) consum mic de energie și poate fi definită într-o triplă direcție:

- în primul rând ca o calitate motrică complexă (M.Epuran, Novicov și colab.);

- aptitudine a individului de a învăța rapid o nouă mișcare, fiind din acest punct de vedere sinonimă cu priceperea motrică inițială (Matfeev. Ozolin, Epuran);

- capacitate de a restructura rapid mișcările în condiții variate în funcție de condițiile concrete de efectuare a acestora (Matfeev. Ozolin, Epuran).

Îndemânarea condiționează performanța în majoritatea ramurilor de sport, de nivelul ei depinde valorificarea celorlalte aptitudini (M.Epuran) având un caracter specific, în sensul, că îndemânarea gimnastului este diferită de cea a baschetbalistului sau alergătorului de garduri...

În fine „Îndemânarea” – reprezintă o formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situații variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau altor deprinderi motrice de bază și aplicative.

b)Forme de manifestare a îndemânării

a. Îndemânarea generală, necesară efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice de către oameni (în mod rațional și creator a precizat D.Hare; cu eficiență maximă și consum minim de energie am adăugat noi).

b. Îndemânarea specifică, caracteristică sau necesară oamenilor care practică diferite probe și ramuri de sport.

c. Îndemânarea în regimul altor calități motrice: îndemânarea în regim de viteză, îndemânarea în regim de rezistență și îndemânarea în regim de forță. După unii autori (Gh. Mitra – Al. Mogoș, de exemplu), această formă este o variantă de îndemânare specifică.

d. Aceeași autori menționați anterior consideră că formele de manifestare a îndemânării trebuie raportate și la alte elemente, care reprezintă și indici valorici ai calităților respective. Este vorba de:

- Gradul de dificultate, complexitatea actului sau acțiunii motrice, în care se integrează coordonarea simetrică sau asimetrică, coordonarea simultană sau succesivă în mișcări ale unuia sau mai multor segmente din corpul uman.

- Indicele de precizie al încadrării mișcării în spațiu (poziții, direcții, amplitudini).

- Indicele de viteză, dat de timpul de execuție, tempoul și ritmul execuției.

- Indicele de forță (încordare). V.M. Zațiorschi vorbește de „Coeficientul acțiunii utile”, care rezultă din raportarea indicelui de precizie la gradul de încordare musculară sau - mai corect – din raportarea consumului de energie la lucrul efectuat.

- Indicele de sincronizare a acțiunilor dependent de parteneri și adversari.

c) Mijloace și metode utilizate pentru dezvoltarea îndemânării.

Importanța îndemânării a căpătat o pondere deosebită atât în educația fizică cât și Antrenamentului sportiv, odată cu pregătirea timpurie a tinerilor din diferite ramuri sportive, constituind o temă de bază a antrenamentului începând cu primul stadiu de instruire.

Importanța îndemânării reiese din următoarele:

- îndemânarea influențează în mare măsură învățarea și perfecționarea actelor motrice noi și stabilitatea acestora în timp;

- îndemânarea favorizează efectuarea eficientă a actelor motrice în condiții variate;

- îndemânarea determină efectuarea mișcărilor în condiții optime de ritm și tempou...;

- îndemânarea favorizează valorificarea superioară a celorlalte calități motrice;

- îndemânarea favorizează restructurarea mișcărilor în fazele antrenamentului de înaltă performanță și în perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative....

Pentru dezvoltarea îndemânării în educația fizică și antrenamentul sportiv se impun următoarele măsuri și indicații metodice:

- accentul în instruire va fi pus pe stăpânirea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice...;

- exercițiile trebuie să prezinte un grad de dificultate sporit în ceea ce privește coordonarea, chiar în stadiile inițiale ale instruirii.... pe măsură ce subiectul se obișnuiește și execută cu mare ușurință un exercițiu, se va mări dificultatea acestuia sporind cerințele față

de: - a. precizia mișcărilor; b. coordonarea integrală între acestea; c. spontanietatea schimbării situației.

- să se evite exercițiile care provoacă crisparea subiecților;
- dezvoltarea îndemânării trebuie programată la începutul lecției... după o încălzire bună...;
- intervalele de odihnă trebuie să fie optime...;
- volumul de lucru mic, însă se va programa pentru mai multe lecții.

Procesul de educare a îndemânării (capacitatea de coordonare) poate fi orientat în două direcții:

- a) Educarea îndemânării speciale RSA;
- b) Educarea îndemânării generale.

Căile de perfecționare a capacității de menținere a Echilibrului

Prin Echilibru se înțelege capacitatea omului de a menține o poziție stabilă a corpului. Distingem echilibru static și dinamic ...

Educarea capacității de menținere a echilibrului se obține în principal pe două căi:

- a) folosind așa numitele exerciții de echilibru, adică mișcări și poziții în condiții care îngreuiază menținerea echilibrului. Are un echilibru bun cel care știe să-l restabilească repede...;
- b) a doua cale ține de perfecționarea selectivă a analizatorilor care asigură menținerea echilibrului (vestibular și motric). Pentru perfecționarea funcției vestibulare se recomandă exerciții cu accelerări rectilinii și unghiulare.

Echilibrul trebuie menținut pe seama mișcărilor în articulațiile apropiate de suprafața de sprijin (exemplu: gimnastii, la executarea poziției stând pe mâini, mențin echilibrul pe seama mișcărilor din articulațiile umerilor, acrobați).

5.MOBILITATEA (SUPLETEA)

Mobilitatea – calitate motrică care condiționează efectuarea eficientă a procedurilor tehnice și a altor exerciții pregătitoare din

diferite ramuri de sport sau pentru însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază și aplicative.

Mobilitatea se asociază cu o bună pregătire fizică, cu mișcările de coordonare și asociată unui aparat locomotor bine dezvoltat (Fleishman – 1964, Iorson 1974, Załiorski).

O bună mobilitate este necesară în toate actele motrice ... Împreună cu celelalte calități ea determină caracteristicile și parametrii mișcărilor.

Mobilitatea – capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudini diferite.

Aceasta se exprimă în grade – măsurarea în articulațiile aparatului locomotor.

Structura și tipul articulațiilor determină natura mișcărilor ce se pot efectua în ele, iar amplitudinea este determinată în principal de calitatea ligamentelor, tendoanelor și mușchilor.

Elasticitatea mușchilor se poate modifica într-o mare măsură prin influența proceselor neuropsihice de relaxare musculară și prin exerciții de întindere de tip ***stretching***.

Pe măsură ce crește gradul de mobilitate, simultan cu exercițiile pentru creșterea supleței se recomandă exercițiile de forță, care la rândul ei determină mobilitatea articulară.

2. În literatura de specialitate concepțiile cu privire despre factorii de care depinde mobilitatea pleacă în principal de la analiza celor **două componente** ale aparatului locomotor, și anume, ***articulațiile*** –când vorbim de mobilitatea articulară, ***și mușchii***, tendoanele, ligamentele, care determină capacitatea de întindere sau elasticitatea musculară.

Mobilitatea este determinată de diferiți factori de natură externă și internă:

- t⁰ mediului ambiant;
- ritmul celor 24 ore influențează diferit mobilitatea, dimineața – redusă față de miezul zilei;
- când organismul este obosit - scade;
- la copii este mai mare (vârstă, sex);

- predispozițiile genetice ale subiecților de a efectua mișcări cu amplitudă mare;

- calitatea aparatului musculo-ligamentar;

- structura articulațiilor;

Sub aspect fiziologic timpul necesar pentru educarea supl. Pasive în articulații:

- articulația labei, picior, cot, genunchi 25-30-40 zile;

- articulația umărului, 25-30 zile;

- articulația coloanei vertebrale 50-60 zile;

- articulația bazinului – sfoara 10-12 zile.

Acești factori trebuie luați în considerație în cadrul planificării lecțiilor de educație fizică și antrenament cu teme privind educarea mobilității. Trebuie de reținut că o bună încălzire și pregătire a aparatului locomotor duce la crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea mobilității.

Pentru dezvoltarea mobilității se folosesc următoarele **mijloace**:

a) **exercițiile active** – balansul piciorului înainte, înapoi, lateral; îndoirea corpului înainte, podul;

b) **exerciții pasive** – sfoara, înainte și lateral cu arcuire, extensii ale brațelor cu partner...;

c) **exerciții dinamice** – balansări, arcuiri, reveniri,

d) **exerciții statice și de relaxare** – menținerea pozițiilor cu o amplitudă maximală;

e) **exerciții combinate** – statice și dinamice, acrobatică;

f) **stretching** – întinderea mușchilor prin acțiuni activă și pasivă.

Câteva indicații de aplicare a stretching-ului:

- întinderea mușchiului să se relaxeze pe fond de relaxare, pe cât e posibil sub control psihic (durere);

- pozițiile inițiale trebuie să fie comode;

- exersarea să se facă individual;

- antrenamentul de stretching să se efectueze de cel puțin 3 ori pe săptămână;

- stretchingul se aplică mai întâi mușchilor agoniști și apoi antagoniști;

- întinderea după programul zilnic individual;

- în poziție de întindere maximală, nu se vor efectua arcuri.

Pentru dezvoltarea mobilității se recomandă **următoarele cerințe și indicații metodice:**

- exerciții pentru dezvoltarea mobilității, vor fi selecționate în funcție de cerințele fiecărei ramuri de sport sau deprinderi motrice de bază și aplicative la nivelul pregătirii subiecților;

- se va căuta efectuarea exercițiilor speciale pentru mobilitate, dar și a celor de tehnică cu amplitudă mare;

- paralel cu exercițiile de mobilitate se recomandă și folosirea exercițiilor de forță;

- înainte de a efectua exercițiile de mobilitate se impune o bună încălzire a aparatului locomotor...;

- exerciții de mobilitate se efectuează în prima parte a lecției la încălzire sau între exerciții de forță și rezistență, iar ca temă de lecție după încălzire sau realizarea obiectivelor lecției;

- nu se recomandă exerciții de mobilitate când organismul este obosit, după eforturi de forță sau rezistență, deoarece exercițiile nu mai au eficacitatea dorită;

- asupra mobilității trebuie să se acționeze zilnic (+- 2) ori pe zi +- retrospectivă;

- mobilitatea se dezvoltă relativ ușor până la 15 ani.

Tema 9. PREDAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Conceptul de predare

2. Stilurile de predare

3. Stilurile de predare

4. Planificarea conținuturilor de predare în educația fizică

5. Evaluarea și formarea capacității de autoevaluare

1. Evaluarea și formarea capacității de autoevaluare

Predarea, ca noțiune sau concept, este înțeleasă ca fiind procesul de transmitere sau de expunere a cunoștințelor teoretice

și practice specifice activității de educație preșcolară, școlară și universitară. Înțeleasă în sensul transmiterii cunoștințelor, predarea precede învățarea cel puțin în etapa incipientă a formării copilului și școlarului, dar și în etapa de inițiere într-o disciplină sau ramură sportivă. Ea constă în prezentarea conținutului, explicarea aspectelor esențiale a noțiunilor, introducerea în tainele cunoașterii unei discipline, a unei activități.

Procesul de predare este o activitate ce are la bază scopuri, obiective și finalități prestabilite impuse de comanda socială. Activitatea de predare trebuie înțeleasă ca fiind o activitate ce are drept scop „modificarea comportamentului elevului/studentului” prin implicarea acestora în acțiunea de percepție, de cunoaștere, de simțire.

Sorin Cristea subliniază, că predarea în faza inițială constă în "transmiterea cunoștințelor necesare pentru declanșarea activității de învățare a preșcolarilor, elevilor, studentilor". În acest caz, predarea are la bază "un tip de comunitate pedagogică specială ce implică:

- definirea conceptelor fundamentale și operationale incluse în programele preșcolare, școlare și universitare;
- expunerea conținutului (informații, deprinderi, strategii) articulat și coerent în cadrul unei strategii științifice;
- explicarea conținutului prin diferite corelații și aplicații".

Mai nou, predarea nu mai este înțeleasă în sensul simplu de transmitere a cunoștințelor, ea trebuie înțeleasă, așa cum este definită și în Dicționarul de pedagogie 1979, ca fiind ca „activitatea desfășurată de profesor în cadrul lecției spre a determina la elevi activitatea de învățare, ambele activități fiind în interacțiune în sistemul pe care îl constituie procesul de învățământ”. Practic procesul de predare în educație fizică și sport se suprapune sau se realizează paralel cu cel de învățare și evaluare.

2. Stilurile de predare

Predarea, ca operație a educației, stă la baza procesului de schimbare a comportamentului, pe care-1 influențează. Eficiența predării depinde de stilul abordat de către fiecare cadru didactic în parte, stil ce depinde la rândul sau de măiestria pedagogică, dar și de particularitățile elevilor / subiecților.

Stilul de predare abordat, de către fiecare cadru didactic în parte, constă în modalitatea personală de realizare a predării în conformitate cu achizițiile ce urmează a fi realizate. Conform opiniei lui L. Vlăsceanu, L., 1984, "stilul este asociat comportamentului și se manifestă sub forma unor structuri de influență și acțiune cu o anumită consistență intimă, stabilitate relativă și fiind rezultatul permanentizării principiilor și normelor ce definesc activitatea formativă".

Ca și în celelalte discipline de învățământ, și în educația fizică există mai multe modalități de manifestare a profesorului în procesul complex de predare învățare. Stilurile pot fi abordate în funcție de caracteristicile intime ale personalității cadrului didactic, dar și în funcție de caracteristicile colectivului, date de particularitățile de vârstă, sex și înzestrare aptitudinală a fiecărui elev în parte.

Cadrul didactic (profesorul) poate aborda un stil de predare care poate fi: democratic, autoritar, neglijent.

Stilul democratic (cooperant, afectiv, apropiat, amabil și în același timp sever) este bazat pe o colaborare desăvârșită între profesor și elev, pe o stimulare permanentă a inițiativei elevilor, dar și pe o realizare a unei motivații temeinice prin aprecieri pozitive și argumentate corect etc. Acest stil de predare are cea mai mare eficiență datorită bazei de încredere formată la elevi, prin acomodarea cadrului didactic cu specificul activității elevilor, dar și cu posibilitățile acestora.

Prezentarea conținuturilor de învățământ se realizează într-o formă explicită, clară, bazată în principal pe preocuparea cadrului didactic de a găsi modalitatea cea mai eficientă în realizarea înțelegerii și execuției corecte a mișcării. Această abordare a procesului de predare se bazează pe capacitatea profesorului de a sesiza ambele posibilități ale instruirii: neînvățarea din cauza elevului (lipsa disponibilităților personale) și neînvățarea din cauza profesorului (lipsa capacității de obiectivitate și acomodare).

A considera că neînsușirea, neformarea deprinderilor motrice reprezintă doar vina elevilor, și nu și a profesorului, este o teorie, concepție greșită și acceptată de profesorii „slabi” și de cei fără experiență didactică.

Predarea în educația fizică nu trebuie abordată ca o expunere, o explicare, o demonstrare sau chiar o execuție perfectă a unor cunoștințe, deprinderi, ci trebuie înțeleasă ca o activitate ce stimulează percepția, gândirea, judecata, memoria, analiza, etc. Predarea trebuie percepută ca ceva plăcut, stimulativ, ușor de înțeles și de executat, o activitate ce schimbă comportamentul oamenilor.

Analiza cauzelor neînvățării, cauze datorate disponibilităților elevilor, motivației, disponibilității profesorului poate îmbunătăți procesul predării în sensul reactualizării lui permanente. Nu trebuie să se negligeze nici un moment faptul că predarea trebuie să se adreseze copilului, elevului, grupului de elevi din momentul respectiv, ținând cont de percepția și gradul de atenție, gândirea, judecata momentului respectiv. Nu se predau cunoștințe, deprinderi de dragul de a preda, de a auzi cât de frumos se expune o problemă, de dragul de a demonstra în mod perfect o acțiune sau de dragul de a demonstra cât de deștepti putem fi, ci se predau cunoștințe, deprinderi pentru a fi înțelese, executate, învățate și pentru a produce modificări în comportamentul uman al elevilor.

Predarea se adresează elevilor/sportivilor, de aceea profesorul trebuie să fie calm, receptiv, dezinvolt, plăcut deschis, bine dispus, interesat de ceea ce trebuie să învețe elevii etc. Profesorul care adoptă un astfel de stil încurajează implicarea elevilor în procesul exersării independente și creative, cooperează și conlucrează cu elcvi în organizarea situațiilor de învățare, se comportă ca un membru al grupului cu care lucrează.

Stilul dictatorial este un stil abordat în principal de profesorii mai slab pregătiți, de cei încrezuți, dominatori, care au impresia că titlul de profesor asigură de la sine o bună învățare. Acest stil constă în transmiterea cunoștințelor în mod autoritar, distant sau ursuz și nu permite realizarea unui dialog între elev și profesor. Vinaneînvățării în acest caz este dată în totalitate asupra elevilor care nu sunt capabili sau nu vor să învețe, ceea ce este fals. Profesorul care abordează un astfel de stil nu încurajează inițiativele, laudă, critică sancționează orice abatere fără să țină cont de nimic, nu face parte din grupul cu care lucrează, păstrând o anumită distanță și răceală față de elevii cu care lucrează.

Stilul neglijent (neinteresat de rezultatele muncii), denumit și „laissez- faire” este stilul abordat în principal de cadrele didactice care au făcut o facultate și s-au încadrat din motive neprofesionale (dorința de a avea o diplomă, îndemnul părinților sau prietenilor), lipsite de atracția și dragostea pentru copii, pentru miracolul învățării și progresului. Profesorul care abordează un astfel de stil, are în lecție un rol pasiv, acceptă cu ușurință deciziile și sugestiile elevilor, nu manifestă exigență, nu face aprecieri pozitive sau negative privind comportamentul elevilor, favorizează nivelul slab al pregătirii și deci obținerea unor rezultate sub posibilitățile reale.

Profesorul, încă de la începutul activității didactice, poate să facă parte dintr-una din aceste etape, poate să treacă de la o etapă la alta și poate să se perfecționeze. Să ajungă la a patra etapă depinde de competențele profesionale și idealurile fiecărui cadru

didactic, de voința și puterea de autoconvingre a fiecăruia în parte, dar și de interiorul personalității.

3. Aptitudinile profesorului de educație fizică

Predarea cunoștințelor, deprinderilor, formarea priceperilor, a trăsăturilor de caracter și de comportament este în principal rezultatul muncii profesorului și a elevului. Munca profesorului este influențată de interacțiunea dintre trăsăturile de personalitate și aptitudinile psihopedagogice generale, cu cele didactice și cele educaționale adecvate.

Schimbarea comportamentului elevilor este influențată de trăsăturile de personalitate ce determină eficiența predării și implicit eficiența învățării.

Acestea constau în:

- pasiune pentru meseria de profesor, concretizată în dragoste, respect pentru elevii și munca desfășurată de aceștia și un comportament civilizat de înțelegere a problemelor și situațiilor cu care se confruntă;
- pregătire temeinică de specialitate, manifestată prin dorința de autoperfecționare permanentă, receptivitate la noutățile apărute și la posibilitățile noi de perfecționare;
- responsabilitate socială bazată pe convingerea că în lecțiile de educație fizică, mai mult decât în lecțiile de la celelalte discipline, se formează și se cizelează comportamente pentru toate sectoarele de activitate;
- sociabilitate, reprezentată de capacitatea de a realiza relații de înțelegere și afective, de a realiza o comunicare pozitivă cu elevii și între elevi;
- umanism, concretizat în înțelegerea elevilor ce se confruntă cu probleme deosebite apărute, specifice perioadelor de vârstă, dar

și mediilor sociale în care trăiesc. Explicarea și, mai ales, înțelegerea anumitor situații poate duce la construirea unor personalități puternice și creatoare, care să facă față greutăților vieții;

- conștiințiozitate, reprezentată de seriozitatea cu care sunt pregătite lecțiile și acțiunile din timpul lecțiilor, punctualitatea;

- temperament, puternic echilibrat, înțelegător, răbdător, amabil, calm, liniștit;

- exigență, în sensul de insistență în ceea ce privește participarea conștientă și activă la lecții, la exersare, la respectarea indicațiilor, cerințelor, regulilor, dar și în ceea ce privește manifestarea creativă, independentă;

- optimism pedagogic, manifestat prin încrederea în posibilitățile de transformare a comportamentului elevilor, bazat pe o cunoaștere amănunțită a posibilităților individuale ale acestora.

Manifestarea măiestriei pedagogice este influențată de aptitudinile psihopedagogice generale cu care sunt sau nu sunt înzestrați cei care doresc să devină profesori. Aceste aptitudini sunt reprezentate de:

- inteligența intelectuală și motrică, ce constă în capacitatea profesorului de a rezolva rapid problemele, dilemele apărute, atât ca solicitare psihică cât și ca solicitare fizică;

- gândirea logică, reprezentată de capacitatea de analiză a situațiilor ivite și găsirea celor mai bune și eficiente soluții de rezolvare;

- memoria, concretizată în capacitatea de reținere și stocare a informației, dar și în capacitatea de reproducere selectivă a informațiilor, cunoștințelor necesare execuției deprinderilor și mai ales priceperilor motrice;

- spiritul de observație, manifestat prin sesizarea și reținerea aspectelor generale și esențiale ce condiționează

realizarea mișcărilor, dar și prin reacția elevilor la modalitatea de receptare a cunoștințelor și de încadrarea în exersare;

- atenția distributivă și concentrată exprimată în modalitatea de comunicare a cunoștințelor combinată cu cea de urmărire a rezultatelor exersării și învățării;

- dicția, reprezentată de modalitatea de exprimare inteligibilă, concretizată în pronunția clară și corectă a cuvintelor, accentuarea anumitor cuvinte sau folosirea unor pauze mai scurte sau mai lungi care să sublinieze aspectele esențiale ale mișcării;

- capacitatea de transmitere (de comunicare) a cunoștințelor, exprimată prin fluenta vorbirii, bogăția vocabularului, ritmul de transmitere sau de reluare a transmiterii cunoștințelor, încărcătura emoțională, afectivă și relațională, capacitatea de asociere a mișcărilor, și capacitatea de exprimare estetică prin mișcare. Informațiile privitoare la deprinderile motrice ce urmează a fi însușite se expun într-o ordine logică, argumentată și sintetizată.

Succesul în activitatea profesională este în mare măsură influențat de aptitudinile didactice de care dispune sau pe care și le-a format viitorul profesor. Acestea se manifestă în:

- capacitate de proiectare a activității în funcție de resursele umane și materiale disponibile în unitatea de învățământ;

- capacitate de creație necesară în situațiile imprevizibile apărute în procesul instructiv-educativ și care necesită intervenție și rezolvare rapidă;

- capacitatea de a alege cele mai eficiente și mai potrivite mijloace, metode, formații de lucru pentru a realiza obiectivele operaționale ale lecției;

- capacitatea de a conduce procesul instructiv-educativ de-a lungul lecției, concretizată în înclinația pentru organizarea și dirijarea colectivului de elevi, organizarea locului de desfășurare a lecției și a materialului didactic folosit;

- capacitatea de a coopera cu elevii și de a realiza o atmosferă plăcută, relaxantă și stimulativă, de simpatie și încredere pe parcursul exersării, de-a lungul întregii lectii.

În afară de trăsăturile de personalitate, aptitudinile psihopedagogice generale și aptitudinile didactice prezentate, viitorul profesor de educație fizică mai trebuie să fie înzestrat cu o serie de aptitudini educationale reprezentate de:

- capacitatea de a stabili relații socio-afective concretizate în sentimente afective, de respect, simpatie, apreciere reciprocă între profesor și elevi;

- capacitatea de cunoaștere a personalității elevilor, scoasă în evidență de reacțiile și acțiunile elevilor în procesul instructiv-educativ;

- capacitatea de convingere manifestată prin siguranța, corectitudinea și claritatea informațiilor prezentate, dar și prin exemplul personal și comportament moral;

- capacitate de apreciere corectă și echitabilă a elevilor;

- tact pedagogic, reprezentat prin stăpânire de sine, spirit de dreptate, perseverență, fermitate, echilibru sufletesc etc.

Manifestarea aptitudinilor psiho-pedagogice generale, a aptitudinilor didactice și a aptitudinilor educationale, la profesorul de educație fizică contribuie la îmbunătățirea procesului instructiv educativ.

4. Planificarea conținuturilor de predare în educația fizică

Eficiența procesului de predare-învățare depinde de modul cum profesorul/educatorul știe să își planifice, pregătească, să-și structureze și să expună conținutul învățării.

Planificarea, structurarea conținutului predării, presupune realizarea unei succesiuni metodice care să asigure realizarea

procesului de învățare a exercițiilor, cunoștințelor, de formare a deprinderilor și priceperilor motrice, dar și de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice și educare a calităților morale și de voință. Stabilirea succesiunii metodice a exercițiilor, în vederea realizării procesului de predare-învățare respectă următoarele cerințe:

- stabilirea clară a obiectivelor operaționale ale lecției care vor determina alegerea mijloacelor și a metodelor din lecția respectivă;

- stabilirea testelor finale, intermediare;
- elaborarea succesiunii exercițiilor standard;
- evaluarea și formarea capacității de autoevaluare;
- respectarea individualizării în procesul predării;
- alegerea exercițiilor în funcție de scopul urmărit.

Stabilirea clară a obiectivelor operaționale ale lecției

Contribuie la realizarea eficienței lecției, ajută la evaluarea pregătirii și poate constitui și o motivație. Obiectivele operaționale constituie câștigurile elevilor, în urma participării la lecția respectivă. Au o formulare tipică, de exemplu: să învețe corect mișcarea de deplasare a brațelor în timpul alergării de viteză, să își îmbunătățească viteza de reacție, să se recreeze, să își refacă capacitatea de efort, să integreze driblingul în jocul de handbal etc.

Se întâlnesc încă mulți profesori care planifică exerciții la întâmplare fără să le aleagă pe cele potrivite, care contribuie la realizarea temelor și obiectivelor lecției. Rezultatul unei astfel de lecții este întâmplător și neeficient. La începutul unei etape de pregătire (învățământ primar, gimnazial etc.) obiectivele finale și intermediare sunt propuse de profesor de comun acord cu elevii, pe baza unei bune cunoașteri a posibilităților acestora, dar și a cunoașterii condițiilor materiale ale unității de învățământ în care se lucrează.

Obiectivele intermediare sunt întotdeauna subordonate obiectivelor finale. Pentru realizarea fiecărui tip de obiectiv, profesorul/educatorul își stabilește timpul necesar de realizare, timp ce depinde și de posibilitățile elevilor. Obiectivele se propun de către profesor și sunt comunicate elevilor înainte de începerea lecțiilor. Acestea se realizează în etape, iar succesiunea folosirii mijloacelor este specifică etapelor. Această succesiune trebuie să asigure realizarea cât mai rapidă și temeinică a obiectivelor.

Stabilirea testelor finale și intermediare.

Pentru evaluarea eficienței succesiunii mijloacelor este necesar ca aceasta să se realizeze cu ajutorul testelor intermediare și finale, cu posibilități reale de măsurare a performanțelor individuale.

Testele intermediare specifice fiecărui nivel de pregătire trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- să fie simple și clar explicate;
- să reprezinte puncte de apreciere;
- să scoată în evidență eficiența exercițiilor standard;
- să fie măsurabile;
- să fie concepute sub formă de performanță intermediară;
- să fie apropiate de forma competițională sau de tehnica deprinderii, probei sau ramurii sportive.

Elaborarea succesiunii exercițiilor standard.

După stabilirea obiectivelor și a testelor finale și intermediare, necesare procesului de planificare, urmează procesul de definitivare a exercițiilor standard ce vor asigura realizarea acestor obiective. Această activitate cuprinde două operații: alegerea exercițiilor (de bază) cu cea mai mare eficiență și alegerea unei succesiuni standard de rezervă.

Alegerea exercițiilor, cu cea mai mare eficiență, sub forma unei succesiuni standard, în procesul predării, este o activitate ce necesită multă atenție. S-a constatat că există încă greșeli în

succesiunea abordată de către profesori/educatori în procesul de predare. Aceste greșeli constau fie în folosirea unui număr mare de exerciții, chiar și în procesul de învățare a unor tehnici simple, fie nu este folosită succesiunea metodică cea mai indicată. În acest context, procesul de predare-învățare devine obositor, plictisitor și îngreuiat. Pentru aceasta este indicată alegerea unei succesiuni metodice clare, precise a exercițiilor de învățare, lucru care se realizează astfel:

- se inventariază toate exercițiile ce pot duce la realizarea obiectivelor;
- se grupează exercițiile pentru realizarea obiectivelor intermediare și se elimină exercițiile cu eficiență scăzută;
- se alege un număr suficient de exerciții necesar învățării în funcție de complexitatea tehnicii. Între aceste exerciții trebuie să existe anumite coerențe care să ducă la însușirea anumitei tehnici;
- se aleg, din multitudinea exercițiilor, variantele de execuție cu eficiență rapidă în însușirea anumitor tehnici;
- se aleg, din multitudinea exercițiilor folosite în învățare - educare-formare, cele cu obiective precise și imediate;
- se aleg, din multitudinea exercițiilor folosite în învățare - educare-formare, cele care realizează într-un timp scurt o stăpânire parțială sau completă a tehnicii.

5.Evaluarea și formarea capacității de autoevaluare

Are la bază întocmirea fișelor de evidență, de control, a nivelului de pregătire. Fișele de evidență sunt completate de către elev și profesor și cuprind: exercițiile standard, testele de nivel, testul de validare a eficienței exercițiilor standard. Întocmirea fișei de evidență (de nivel) reprezintă un stimulent pentru elev, întrucât ea

este o oglindă a ceea ce a realizat atât ca muncă, cât și ca progres, dar este o oglindă și în ceea ce privește obiectivele pe etape de învățare/pregătire. Fișa de control reprezintă testul de validare a eficienței exercițiilor standai J folosite, raportate la elevii care le-au folosit. Ea permite elevului să se autoevalueze, să-și cunoască permanent nivelul la care se situează.

Organizarea predării se realizează în funcție de nivelul atins la un moment dat de către elevi. Fișa de control a nivelului momentului reprezintă instrumentul principal în procesul de apreciere al învățării.

Respectarea individualizării.

În procesul predării respectarea particularităților de vârstă, sex, grad de pregătire, ritm propriu de evoluție este o necesitate. În acest mod este posibilă asigurarea învățării în funcție de posibilitățile și ritmul propriu. În practica de învățare există două mari căi de realizare a acestui proces:

- calea rapidă, ce are la bază folosirea exercițiilor standard;
- calea mai puțin rapidă, care se folosește atunci când nu s-a realizat o învățare prin aplicarea exercițiilor standard, fiind necesară și folosirea exercițiilor ajutătoare, suplimentare, care să permit ulterior realizarea standardului.

Individualizarea apare ca o necesitate în momentul când un elev are o capacitate motrică foarte bună și învață mult mai repede decât ceilalți, existând pericolul să se plictisească, dar și în momentul când, în grup, un elev învață mult mai greu existând pericolul apariției plictisului sau a dezamăgirii. Predarea individualizată este necesară în ambele cazuri.

Tema 10. EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

- 1. Metodele de evaluare și verificare**
- 2. Criteriile de evaluare a rezultatelor școlare la educația fizică**
- 3. Operațiile evaluării în educația fizică**

1. Metodele de evaluare și verificare

Metodele de evaluare tradițională

Metodele tradiționale de evaluare presupun verificarea care poate fi realizată fie verbal prin investigație ce urmărește să depisteze, în principal modul de înțelegere și percepere al copiilor/elevilor, scris ce urmărește să depisteze modul de înțelegere și reținere a cunoștințelor legate de activitatea de mișcare, fie cu ajutorul testelor care în educație fizică sunt reprezentate, în principal de probe de control

a. Evaluarea orală

Evaluarea orală de tipul aprecierii pozitive sau negative, poate fi verbală și nonverbală pe parcursul întregii lecții, având rol stimulator și corector în ceea ce privește execuția și comportarea elevilor. Se impune mai ales atunci când se observă execuții greșite din partea elevilor, execuții ce necesită sondarea elevilor în ceea ce privește înțelegerea acestora.

b. Evaluarea scrisă

Evaluarea scrisă (extemporale, teze), este folosită la educația fizică numai la elevii din liceele vocaționale de educație fizică, unde se predă disciplina „Pregătirea teoretică sportivă”, la clasele a IX-a - a XII-a. La sfârșitul liceului se susține un „Examen de competență sportivă” format dintr-o proba practică și una scrisă (teză). În fișa de evaluare se înregistrează și se sistematizează constatările.

Mai recent evaluarea scrisă se realizează și sub forma testelor grilă. Este foarte puțin folosită în educația fizică școlară, dar folosită mai ales în învățământul superior de specialitate, aproape la toate disciplinele. Are la bază o serie de întrebări denumite și itemi, ce sondează o anumită tematică. Testul grilă este format dintr-un set de întrebări, cu ajutorul cărora se verifică și evaluează nivelul asimilării cunoștințelor și al capacității de a opera cu ele. Itemi pot fi grupați în „itemi de tip închis” cu răspuns: binar, cu alegere, de tip pereche sau de combinare, și în „itemi de tip deschis” cu răspuns: construit de tip scurt, de tip propoziție lacunară, de completare a unui desen lacunar, a unei scheme etc.

c. Evaluarea practică

În educația fizică, unde în principal se urmărește dezvoltarea fizicului uman, evaluarea este, în principal, de tip practic și diferă de la o ramură sportivă la alta, de la o vârstă la alta, de la fete la băieți etc. Metodele și tehnicile practice, folosite în evaluare, pot fi clasificate în funcție de:

- cantitatea de informație sau experiența acumulată de elevi în:
metode de evaluare parțială și globală;

- de axa temporală în care se realizează verificarea în metodele de **evaluare inițială, continuă și finală**.

Ca și la celelalte discipline de învățământ, și în educația fizică, evaluarea, posibilităților activității fiecărui elev, trebuie să înceapă de la verificarea inițială, de început care se raportează la achizițiile finale. Modul de verificare și apreciere în învățământul școlar și în antrenamentul sportiv se realizează cu ajutorul testelor de evaluare.

Testele pot fi utilizate pentru măsurarea cunoștințelor (de specialitate și ajutătoare) sau pentru măsurarea aptitudinilor și se pot susține la începutul, pe parcursul sau la sfârșitul procesului instructiv educativ, având rol formativ.

Testele pot fi prevăzute de programa școlară și sunt teste standardizate, impuse de MEC, folosite de un număr mare de profesori de educație fizică și sport, dar există și „teste elaborate de profesor”, folosite în special de profesorii preocupați de activitatea pe care o desfășoară cât și de stimularea elevilor. Testele de evaluare din educația fizică și sport, spre deosebire de celelalte discipline de învățământ, au marele avantaj că se caracterizează prin: validitate, fidelitate, obiectivitate și aplicabilitate.

Verificarea în educație fizică prin intermediul testelor de evaluare presupune susținerea unor probe denumite probe de control. În „Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, Volumul IV, pagina 375, noțiunea de test reprezintă „proba standardizată la care este supus subiectul (elev, sportiv) pentru a i se stabili nivelul în raport cu o scală etalon”.

Probele de evaluare oferă informații asupra gradului de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice, a personalității, a adaptării fiziologice etc.

Testele de evaluare practică, constituite din instrumente de evaluare, însoțite descriptori de performanță sunt prevăzute, în variante diferite și multiple, în programele școlare actuale pentru

activitatea de educație fizică școlară și în prevederile regulamentare ale federațiilor de specialitate pentru antrenamentul sportiv.

Profesorul poate însă să stabilească probe și norme de control diferențiate pentru elevi, ceea ce mărește caracterul educativ și conștientizează elevii.

Probele de control, numite mai nou instrumente de evaluare, sunt prevăzute în programele școlare în variante diferite și sunt alcătuite din anumite structuri de exerciții.

Probele, dar, mai ales, normele sunt stabilite în funcție de vârstă și gradul de pregătire. În multe ramuri de sport probele de control precum și normele stabilite vizează verificarea nivelului de dezvoltare a aptitudinilor motrice, dar și verificarea gradului de stăpânire a tehnicii specifice. Verificarea subiecților, prin intermediul probelor și normelor de control, se realizează periodic, la date stabilite de profesori/antrenori iar rezultatele obținute cu aceste prilejuri pot constitui pentru cadrele de specialitate importante elemente de referință pentru programarea în continuare a conținutului instruirii.

Probele de control pot viza aprecierea calitativă (considerată o apredere subiectivă ce are la bază o apreciere realizată în urma unei observații = săritura efectuată a fost bună sau corectă și a primit nota 8) a unei structuri, procedee tehnice sau aprecierea cantitativă (considerată o apreciere obiectivă ce are la bază o apreciere realizată pe baza unei măsurători = săritura în lungime a fost foarte bună, ea a măsurat 4,65 m și a fost notată cu nota 10) a manifestării aptitudinilor motrice pe baza descriptorilor de performanță stabiliți.

Aprecierea calitativă și cantitativă se realizează cu ajutorul descriptorilor de performanță denumiți și descriptori de bandă care reprezintă performanțele posibile de realizat, cu valori medii în condițiile evaluării curente.

În afara probelor de control, verificarea elevilor se poate face și prin intermediul **întrecerilor și concursurilor amicale** sau de

tatonare a gradului de pregătire, așa cum cere practica activității respective. Această formă de verificare se utilizează atât în educația fizică școlară, prin întreceri între grupe sau între clase, cât și în activitatea sportivă unde concursurile de verificare sunt curente.

Aprecierea activității desfășurate, fie ea prin probe, fie verbală, are rol în stimularea activității de instruire a elevilor și presupune, așa cum s-a subliniat, verificarea.

Metodele de evaluare complementară

a. Observația sistematică a activității și comportării elevilor

Observația reprezintă o altă metodă ce ne oferă informații privind nivelul | achizițiilor înregistrate și a comportamentului elevului în situații mereu schimbătoare. Oferă posibilitatea de a cunoaște permanent progresele înregistrate în învățare (achizitii practice), interesele, atitudinile față de mișcare în general și față de anumite discipline, ramuri sau probe sportive în special. Eficiența observației crește dacă sunt respectate anumite condiții și anume: precizarea clară a scopului, utilizarea anumitor repere, stabilirea indicatorilor supuși observației și înregistrarea și sistematizarea constatărilor în fișa de evaluare.

b. Investigația

Consta în folosirea întrebărilor care așteaptă un răspuns verbal dar și un răspuns concretizat într-o exersare practică, privind modalitatea de înțelegere sau de simțire a acțiunilor motrice. Este considerată, în principal, o metodă de evaluare dar și de învățare ce poate oferi date semnificative privind modul de înțelegere a execuțiilor, dar și date privind anumite reacții, manifestări, interese, motivații. Oferă posibilitatea de a stimula capacitatea de reacție în rezolvarea problemelor, creativitatea, comunicativitatea, cooperarea și inițiativa elevilor în realizarea unei activități practice, contribuind la înțelegerea aprofundată a variantelor posibile de exersare și acționare.

c. Proiectul

Proiectul este o metodă de evaluare complementară. Presupune un demers cu scop evaluativ. Începe (în clasă, în sala de curs, pe terenul de sport) cu o discuție privind definirea și înțelegerea sarcinii de lucru și chiar prin începerea rezolvării ei. Rezolvarea sarcinii se continuă câteva zile/săptămâni. Perioada în care aceasta se realizează de către "proiectant" (cel care realizează proiectul = elev, student, profesor) este sub îndrumarea / colaborarea unui coordonator / îndrumător (poate fi profesor, cercetător).

Proiectul ca instrument de evaluare poate fi realizat în grup și individual. El se realizează etapizat astfel:

- în prima etapă se alege tema de cercetare;
- în etapa a II-a se colectează datele necesare realizării proiectului;
- în etapa a III-a se elaborează proiectul.

d. Autoevaluarea

Scopul evaluării în procesul instructiv-educativ este de a perfecționa sistemul educativ atât în direcția profesorului, a elevului cât și a condițiilor materiale și de conținut. Concepută de psihologul Gheorghe Zapan, metoda de apreciere obiectivă a personalității, prin antrenarea întregului colectiv al grupei în evidențierea rezultatelor obținute de elevi, prin coroborarea a cât mai multor informații și aprecieri (eventual prin confruntare), în vederea formării unor reprezentări cât mai exacte privind posibilitățile fiecărui elev în parte și ale colectivului de elevi, a devenit și pentru educația fizică o modalitate des folosită. Responsabilitatea formării capacității de autoevaluare, depinde de activitatea profesorului.

Capacitatea de autoevaluare poate fi educată pe parcursul fiecărei lecții în parte, dar în special în anumite momente, în lecțiile de evaluare ce au la bază fie o măsurare obiectivă, fie o întrecere.

Calitatea evaluării realizată de profesor se repercutează direct asupra capacității de autoevaluare a elevului. Înțelegerea modalităților și grilelor de evaluare cu care operează profesorul constituie o premisă a posibilității și validității formării capacității de autoapreciere la elevi. Pe lângă această modalitate implidă, a educării capacității de autoevaluare, profesorii pot dispune și de alte căi de formare și de educare a spiritului de evaluare obiectivă la elevi. Printre acestea se înscrie și autocorectarea și corectarea reciprocă, care este un prim exercițiu pe calea dobândirii autonomiei în evaluare. Elevul este solicitat să-și depisteze operativ unele greșeli de execuție în momentul realizării unor sarcini de învățare și în paralel, se pot realiza momente de corectare a execuțiilor colegilor. Depistarea lacunelor proprii sau a celor ale colegilor, chiar dacă nu sunt sancționate prin note, constituie un prim pas pe drumul conștientizării competențelor în mod independent.

Autonotarea controlată, în cadrul unei verificări, constă în solicitarea elevului de a-și acorda o notă, care este analizată apoi cu profesorul sau împreună cu silegii. Cadrul didactic are datoria să argumenteze și să evidențieze corectitudinea sau incorectitudinea aprecierilor formulate și să încurajeze elevii în această direcție.

Notarea reciprocă. Elevii sunt puși în situația de a-și nota colegii, prin reciprocitate, fie la execuțiile individuale fragmentate, fie la execuțiile colective globale. Aceste exerciții nu trebuie să se concretizeze neapărat în notare efectivă, ele pot fi și apreciate numai verbal.

Autoevaluarea este una dintre metodele de apreciere cu cele mai largi valențe formative. Depinde de capacitatea copiilor/ elevilor de a fi realiști și prezintă atât avantaje cât și dezavantaje.

2. Criteriile de evaluare a rezultatelor școlare la educația fizică

Eficiența și corectitudinea evaluării procesului instructiv-educativ depinde de criteriile de evaluare aplicate de profesor.

De-a lungul timpului au apărut și s-au definitivat o serie de criterii, care au îmbunătățit obiectivitatea evaluării. Un profesor documentat, dar și bine intenționat, care folosește evaluarea ca o modalitate de creștere a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice, realizează evaluare ținând cont de o serie de criterii, dintre care amintim:

- criteriul progresului, care pare a fi cel mai obiectiv, întrucât elevii sunt apredați după străduința depusă și progresul înregistrat;

- criteriul raportării la rezolvarea obiectivelor pedagogice este criteriul cel mai des folosit, și urmărește realizarea dimensiunii cognitive, afective și psihomotorii, conform sistemului de evaluare și a programelor școlare criteriul raportării la nivelul mediu, care nu este edificator nici pentru elevii foarte dotați, dar nici pentru elevii mai puțin dotați;

- criteriul raportării la respectarea indicațiilor, cerințelor regulilor;

- criteriul subordonat reacției elevului/copilului la acțiunea profesorului;

- criteriul interesului este dat de modalitatea în care copilul/elevul depune interes în participarea la lecția de educație fizică, dar și la indicațiile date de profesor;

- criteriul comportamentului este dat de modalitatea civilizată de comportare a elevilor la lecție (fără folosirea unor cuvinte, triviale, gesturi obscene, etc);

- criteriul implicării în rezolvarea sarcinilor este dat de modalitatea implicării elevului în rezolvarea sarcinilor lecției, a sarcinilor de execuție pentru fiecare exercițiu în parte, a sarcinilor de organizare, în transportul materialelor didactice, în participarea la competiții etc.

- criteriul implicării în rezolvarea sardnilor este dat de modalitatea implicării elevului în rezolvarea sarcinilor lecției, a sarcinilor de execuție pentru fiecare exercițiu în parte, a sardrului de organizare, în transportul materialelor didactice, în participarea la competiții etc.

Realizarea aprecierii activității prin respectarea criteriilor de evaluare, prezentate, contribuie la schimbarea comportamentelor copiilor prin acumularea de abilități: cognitive, reprezentate de nivelul cunoștințelor specifice disciplinei, ramurii sau probei sportive și a celor adiacente sportului, psihomotrice, reprezentate prin deprinderile de mișcare, priceperile motrice, tehnicile de execuție, de personalitate, reprezentate prin perseverență, convingere, tenacitate, motivație, hotărâre, voință, încredere, aspirații, de comportament afectiv și social reprezentate prin înțelegere, încurajarea execuției colegilor și adversarilor, aprecieri stimulative sau descurajatoare, manifestarea bucuriei, a dragostei, a afectivității etc.

Cadrul de evaluare are datoria să coreleze toate aceste criterii, astfel încât aprecierea să fie cea obiectivă. Situația devine jenantă, pentru profesorii lipsiți de obiectivitate și care nu țin cont de toate criteriile de evaluare chiar dacă media la educație fizică poate ajuta sau poate compromite media generală. Pentru înlăturarea neajunsurilor se consideră că aprecierea cu note trebuie făcută ținând cont și de următoarele aspecte:

- formarea senzațiilor, percepțiilor mișcării;
- formarea capacității de înțelegere;
- un model apreciativ al clasei, care este stabilit la un nivel mediu;

Acest lucru presupune testarea elevilor la începutul și la sfârșitul anului, semestrului sau etapei de instruire după care se face diferența și se apreciază progresia.

O apredere corectă va fi făcută prin aplicarea cumulativă criteriilor prezentate, dar și a aspectelor evidențiate. În nici un caz nu se recomandă să se țină seama numai de rezultatul înregistrat la trecerea probelor de control.

3. Operațiile evaluării în educația fizică

În educația fizică, evaluarea reprezintă una din componențele esențiale ale procesului instructiv-educativ, ce are la bază o activitate de examinare concretizată în: măsurarea parametrilor (activitatea de cronometrare, folosirea ruletei, numărarea repetărilor), înregistrarea valorilor (consemnarea datelor), analiza rezultatelor (compararea valorilor cu descriptorii de performanță, dar și a valorilor între ele și stabilirea grilelor de evaluare), aprecierea propriu-zisă (transformarea performanțelor în note sau calificative), notarea (trecerea notelor, calificativelor în catalog).

Evaluarea este indicat să fie aplicată în mod sistematic și obiectiv, reprezentând, de fapt, rezultatele înregistrate de copii/elevi din impactul cu activitatea practică. Important este ca evaluarea să cuprindă toate achizițiile (cognitive, psihomotrice, afective, sociale, morale, de personalitate, de comportament etc.) pe care copilul/elevul și le formează în lecția de educație fizică.

Măsurarea constă în activitatea de cantificare a execuției practice (exemplu - măsurarea cu ruleta a unei sărituri în lungime, luarea la cronometru a timpului pe o anumită distanță sau numărarea execuțiilor), dar și din analiza comparativă a execuției unui elev sau a elevilor. Măsurarea dă răspunsul la o serie de întrebări cum ar fi: Cât sare?, Cât aleargă?, Câte repetări face?, Cât de corect execută?. Are la bază folosirea unor procedee prin care se stabilește o anumită relație funcțională între un ansamblu de simboluri reprezentate de cifre (care reprezintă secunde, număr de repetări, centimetrii/metrii) și sunete (ce reprezintă aprecieri de

tipul: rău, binișor, bine, foarte bine, excelent) și un ansamblu de execuții, manifestări, atitudini și motivații. Măsurarea presupune și aprecierea prin comparare a unei execuții cu alta, sau chiar o apredere a unei singure execuții.

Înregistrarea datelor măsurătorilor sau comparațiilor făcute reprezintă elementul esențial ce dă obiectivitate științifică evaluării și usmează imediat momentului măsurării. Constă în consemnarea valorilor (metri/centimetri, minute/secunde, număr de repetări, kilograme ridicate, comportamente manifestate) sau a unor caracteristici sau observații măsurabile privind manifestarea din timpul activității. Măsurarea fără înregistrarea și analiza datelor este ineficientă, fără valoare.

Analiza rezultatelor activității elevilor oferă date privind posibilitățile fizice ale momentului, privind personalitatea elevului-sportivului, dar și date privind randamentul procesului de predare-învățare. Randamentul sportiv al elevului este oglindit în primul rând de notele înregistrate, în al doilea rând de media finală, în al treilea rând de poziția pe care o ocupă elevul/sportivul în ierarhia valorică a clasei sau școlii, a competițiilor școlare naționale, iar în al patrulea rând de integrarea elevilor în activități de performanță în unitățile sportive specializate. Analiza activității desfășurate prin prisma acestor indicatori, arată locul ocupat de către fiecare elev în parte pe scala valorică, pe dinamica rezultatelor obținute în perioada de școlarizare parcursă (ciclu de învățământ, an școlar, semestru).

Aprecierea reprezintă operația evaluării în care datele sunt catalogate prin judecăți de valoare, referitoare la fenomenele de evaluat, în urma realizării procesului de măsurare, analiză. Rezultatele sunt interpretate după criterii calitative. Are la bază răspunsul la întrebări de genul: Cum sar?, Cât sar?, Ce valoare are săritura? etc.

Aprecierea, operație componentă a evaluării în educația fizică, se face asupra următoarelor direcții:

- aprecierea procesului de predare;
- aprecierea procesului de învățare;
- aprecierea dezvoltării fizice;
- aprecierea evoluției tehnice;
- aprecierea capacității aptitudinale;
- aprecierea comportamentului;
- aprecierea capacității de efort.

Notarea reprezintă acțiunea de apreciere propriu-zisă a activității desfășurate. Poate fi analitică și globală. Notarea analitică este notarea cu efect formativ. Presupune notarea execuțiilor elevilor în mod fragmentat cu scopul de a realiza o însușire temeinică a fiecărei părți componente (exemplu la săritura în lungime cu elan, elevul primește o notă pentru alergarea pe elan, o notă pentru bătaie-desprindere, o notă pentru zbor și o notă pentru aterizare, putând astfel să își formeze o părere asupra posibilităților de îmbunătățirea execuției și implicit a performanței).

Notarea globală (denumită și holistică) constă într-o notare a execuției în totalitatea sa, și încadrarea rezultatului într-o categorie prestabilită, fie performanță măsurabilă (exemplu 1,60 m = nota 5), fie performanță comparativă (exemplu legarea exercițiului de gimnastică artistică de azi a fost mai bună decât cea de data trecută și pentru aceasta mai primești un punct).

În activitatea de educație fizică, evaluarea se face atât de către profesorul de educație fizică cât și de către elevi. Ea poate fi de natură tehnică (urmărește: succesiunea actelor motrice, a secvențelor realizate în cadrul mișcărilor în globalitatea lor, gradul de implicare al elevilor, bariere, greșeli ivite în desfășurarea mișcărilor) și de natură performanțială (cât aleargă, cât sare, cât aruncă, de câte ori repetă). Se realizează prin observarea și măsurare directă, prin conversație directă cu elevii, prin înregistrări video.

Notarea este operația finală a evaluării care are rol de a integra elevul în scala valorică și de a stimula dorința de autodepășire a posibilităților momentului.

În privința aprecierii cu note există păreri diferite, de la cele care prevăd strictețe în evaluarea pe baza normelor, până la neglijarea rolului pe care 1-ar putea avea nota în procesul de evaluare.

Aprecierea în educația fizică poate fi verbală sau prin note. Ea se realizează după anumite execuții, la sfârșitul lecției sau cu ocazia analizei inițiate la sfârșitul unei perioade de lucru. În cadrul acestei 'forme de apreciere, este indicată pe cât posibil înlăturarea subiectivismului. Aprecierea nivelului capacității motrice și a evoluției, în mod diferențiat pe grupe de nivel și individualizat, dă rezultate bune în creșterea eficienței procesului instructiv-educativ, dar și în creșterea indicilor de personalitate și are un grad mai înalt de obiectivitate. Se acordă astfel o atenție deosebită elevilor mai puțini dotați, dar și celor dotați și superdotați.

Notarea poate fi rezultatul aprecierii conform modelului instructiv prevăzut de programele școlare sau poate fi realizată pe baza progresului înregistrat de la o etapă de pregătire la alta. Notarea conform progresului realizat se pare a fi cea mai stimulativă, dar și cea mai obiectivă. Un alt aspect ce poate fi apreciat este atitudinea dovedită de elevi față de activitățile desfășurate, interesul și conștiinciozitatea manifestată de-a lungul lecțiilor. O apreciere corectă va fi făcută prin aplicarea cumulativă a acestor criterii. În nici un caz, nu se recomandă să se țină seama numai de rezultatul înregistrat la trecerea probelor de control. Cadrul de specialitate are datoria să coreleze toate aceste modalități astfel ca aprecierea să fie obiectivă și să realizeze o notare ritmică, periodică.

Nota reprezintă sensul valoric al posibilităților de exprimare a copiilor/elevilor/sportivilor, marchează nivelul de pregătire de la un anumit moment. Ea are o serie de influențe ce pot fi de ordin pozitiv

sau negativ, în funcție de corectitudinea exprimării realizată și argumentată de profesor.

Nota are, în mare parte, semnificații diferite pentru copii/elevi/sportivi, pentru părinți și pentru profesori.

Pentru stimularea și motivarea subiecților, în direcția practicării exercițiilor fizice, verificarea și aprecierea se poate realiza pe baza întrecerilor și concursurilor amicale (de verificare). Prin intermediul întrecerilor și concursurilor amicale sau de verificare, se poate verifica cu adevărat nivelul atins în pregătire, dar și posibilitățile de manifestare în situații deosebite (stres, emotivitate, întrajutorare, concurență etc). Această formă de verificare se utilizează atât în educația fizică școlară prin întreceri între grupe sau între clase, cât și în activitatea sportivă de performanță unde concursurile de verificare sunt curente.

În educație fizică și sport, feedback-ul primit prin evaluare reprezintă rezultatul activității desfășurate, produs de procesul de predare și cel de învățare, dar și o cale de perfecționare continuă a procesului de învățământ.

Bibliografie:

1. Badiu T., Ciorba C., Badiu G. *Educația fizică a copiilor și școlărilor*. Chișinău: „Garuda-Art”, 1999. 362 p.
2. Boian I., Gâncu L. *Proiectarea didactică a lecțiilor de educație fizică în școala primară*, Maxtipar, Chișinău, 144 p.
3. Boian Ion, Sava Panfil ș.a., *Curriculum școlar clasele I-IV, Broșură informativă*, Chișinău, Prut Internațional, 1998, pag. 51-56.
4. Carp I. *Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului*. Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p.
5. Cârstea Gh. *Programarea și planificarea, în educația fizică și sportivă școlară*. București: Universul, 1993. p. 9-63.
6. Cârstea Gh., *Educația fizică - fundamente teoretice și metodice*. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
7. Dragnea A. *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Cartea Școlii, București, 2000. - 241 p.
8. Epuran M. *Psihologia educației școlare*. București: Sport-Turism, 1982. p. 304.
9. Fărcaș V. *Didactica educației fizice*. Tg. Mureș: Petru Maior, 2003. p. 69-132.
10. Lupu E. *Metodica predării educației fizice și sportului*. Iași: Institutul European, 2006. p.100
11. Matveev L.P., Novicov A.D. *Teoria și metodica educației fizice*. Editura Sport-Turism, București, 1980.
12. Mitra G.H., Mogoș AL. *Metodica predării educației fizice*. - Editura Stadion, București, 1982.- 289 p.
13. Moiescu P. *Repere metodologice privind dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor din ciclul primar*. În: *Cultura fizică – Probleme științifice ale învățământului și*

- sportului. Tezele conf. științifice internaționale a doctoranzilor. Chișinău, USEFS, 2009, p. 49-55.
14. Moiescu P. Determinarea capacității coordinative a elevilor prin administrarea bateriei de teste. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.4. Chișinău, USEFS, 2007, p. 5-8.
 15. Pețan P. Evaluarea capacităților motrice coordinative. În: Studii și cercetări științifice – Evaluarea în cultură fizică și sport. Oradea: Universității Oradea, 2009. p. 132-166.
 16. Ploșteanu C. Teorie și metodologie curriculară în educație fizică școlară și sportivă. Galați: GUP, 2009. 152 p.
 17. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Bacău. „Alma Mater”, 2004. 338 p.
 18. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008. p. 13-324.
 19. Rață G., Rață B. C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. p. 9-33, 243-279.
 20. Roman C. - Analiza dezvoltării somatice la elevii claselor a IV-a. În: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conf. științifice, ed a IV-a. Chișinău: I.N.E.F.S., 2004. p. 374-378.
 21. Roman C. Aptitudini motrice. Oradea: Universității Oradea, 2009. p. 118-129.
 22. Roman C. Teoria și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă. Oradea: Universității Oradea, 2008. p. 7-120.
 23. Scarlat E. Lecția de educație fizică – metode și mijloace. – Buc., 1981.
 24. Zațiorschi V.M. “Calitățile fizice ale sportivului” (traducere), București, Edit. ANEFS., Sectorul de documentare și informare științifică, 1978. – 212p.
 25. Гужаловский А. Проблемы критических периодов онтогенеза и их значение для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры. Москва: ФиС, 1984, с. 211-224.
 26. Гуревич А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, Минск, Польша, 1987, 236 с.

27. Кабанов Ю. *Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук.* Минск, 1992. 24 с.
28. Ким Т. К. *Модификация "круговой тренировки" и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста* Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Москва, 2004. 21с.
29. Киселев П.А. *Справочник учителя физической культуры.* Волгоград: Учитель, 2011. 251 с.
30. Курамшин Ю. *Теория и методика физической культуры.* Москва: Советский спорт, 2003. 464 с.
31. Круцевич Т.Ю. *Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах.* Издательство «Олимпийская литература», 2003.
32. Курамшин Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф... 2-е изд., испр.* М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
33. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт , СпортАкадемПресс, 2008.-544 с.*
34. Максименко А.М *Теория и методика физической культуры: Учеб.для вузов физической культуры /- 2-е изд. Испр. и доп . - М.: Физическая культура,2009. – 496 с.*
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004. – 478 с.*