

Dajka Adalbert

**METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE
LA CICLU GIMNAZIAL**



Ghid metodic pentru profesori

2016

EFICIENTIZAREA DEMERSULUI DIDACTIC PRIN ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITATIVĂ A ACTIVITĂȚII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Despre profesorul de educație fizică și metodologia organizării activității didactice.

Despre personalitatea, competențele și **rolul profesorului de educație**

Motto: „*Menirea unui profesor nu este să creeze elevi asemeni imaginii lui, ci să ajute elevii să își creeze propria lor imagine*”.

În cadrul educației permanente, profesorul de educație fizică și sport este angajat într-o muncă de mare delicatețe și de o responsabilitate unică. El este un îndrumător al tinerei generații. El este un îndrumător al tinerei generații, disciplina pe care o predă având un rol esențial în formarea acesteia. Stilul practic de muncă, mereu activ în mijlocul elevilor săi, utilizarea mijloacelor atractive, stimulative, profesionalismul, adaptabilitatea și spiritul său organizatoric, va polariza tinerii într-un mod evolutiv și cu interes spre disciplină, ajutând la modelarea caracterului și personalității lor. El trebuie să asigure o ambianță plăcută, să inspire elevului încredere, bucuria și satisfacția efortului, dorința de a reveni.

Profesorul trebuie să știe să se apropie de elevi, să manifeste încredere în forțele lor creatoare. El trebuie să acționeze cu energie și fermitate, să fie perseverent, consecvent și prompt, principial, obiectiv și imparțial. Stăpânirea de sine, spiritul de disciplină, simțul de răspundere, spiritul de disciplină, exigența față de sine și față de alții, modestia, demnitatea sunt trăsături de caracter care alcătuiesc profilul moral al profesorului.

Cerințele față de pregătirea profesorului decurg din sarcinile sale, să aibă o comportare demnă în școală, în familie, în societate, să se preocupe permanent de pregătirea sa. Pregătirea profesională temeinică se realizează prin însușirea cunoștințelor de specialitate. Este necesar ca profesorul să fie un specialist apreciat, să se informeze cu tot ce apare nou în domeniul respectiv. Pregătirea de specialitate trebuie completată cu o bogată cultură generală, cu cunoștințe din diferite domenii ale artei, științei și tehnicii. Pregătirea pedagogică a profesorului se concretizează în cultura și maiestria pedagogică, care se exprimă prin pasiune și dăruire, prin priceperea de a găsi cele mai adecvate metode și procedee de instruire și de educare, în funcție de situațiile și condițiile diferite în care se desfășoară munca profesorului, pe baza înțelegerii profunde a particularităților psihologice ale elevilor. Maiestria pedagogică este o însușire care sintetizează toate calitățile pedagogice specifice ale profesorului și care implică priceperea de a acționa prompt și eficient în diferitele situații.

Maiestria pedagogică este determinată de:

- calitățile generale, cultura generală și de specialitate

- calitatile speciale specifice muncii sale;
- aptitudini pedagogice.

Personalitatea profesorului de educatie fizica este definita ca ansamblul calitatilor pe care trebuie sa le posede si sa le afirme acesta, pentru a asigura eficienta activitatii desfasurate in timpul lectiilor. In procesul pedagogic de educatie fizica, in afara calitatilor generale sunt necesare unele insusiri particulare cerute de faptul ca profesorul de educatie fizica realizeaza concomitent dezvoltarea fizica si psihica a elevilor, prin miscarea lor permanenta pe tot parcursul lectiei. In continutul personalitatii profesorului de educatie fizica, dragostea pentru miscare, pasiunea pentru educatie fizica si sport ocupa un rol important.

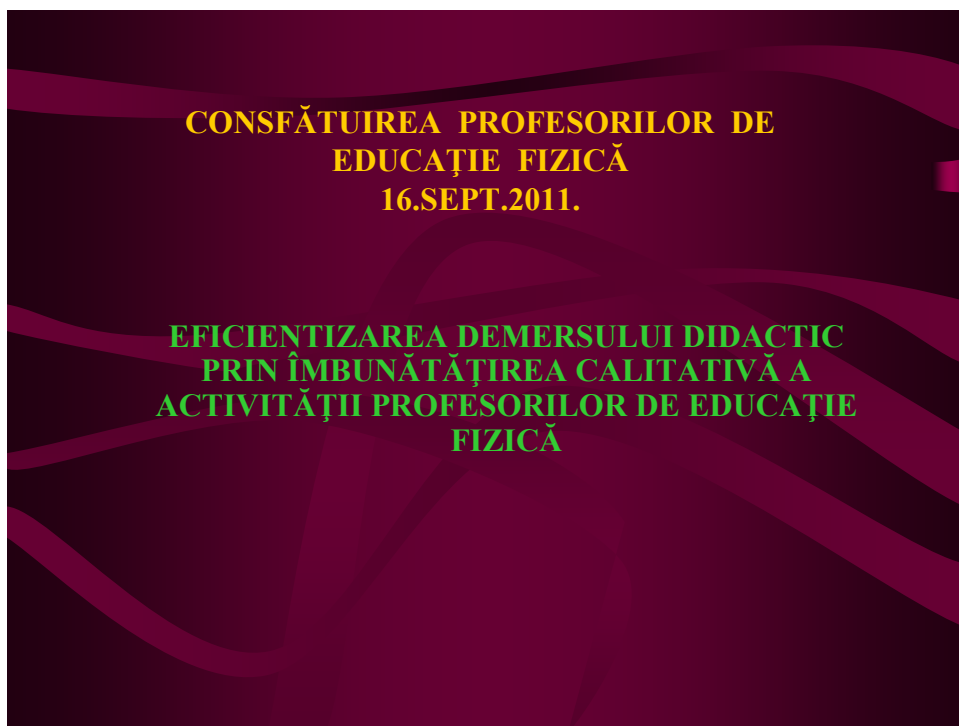
In cadrul procesului instructiv educativ, profesorul planifica, organizeaza activitatea elevilor, observa, ajuta, coopereaza, indruma, controleaza, evalueaza, stimuleaza

Despre competențele profesorului de educație fizică.

In activitatea sa, instructiva si educativa, profesorul de educatie fizica trebuie sa actioneze in cateva directii pentru a sconta rezultate certe in diverse preocupari metodice:

1.Cunoasterea obiectivelor educatiei fizice si sportului si a modalitatilor de materializare in programele respective si cu precadere in lectiile de educatie fizica si antrenamentele sportive;

2.Să determine nivelul inițial de pregătire al elevilor la principalele conținuturi tematice, prin evaluări/determinări predictive care să-i permită o proiectare adecvată a demersului didactic.



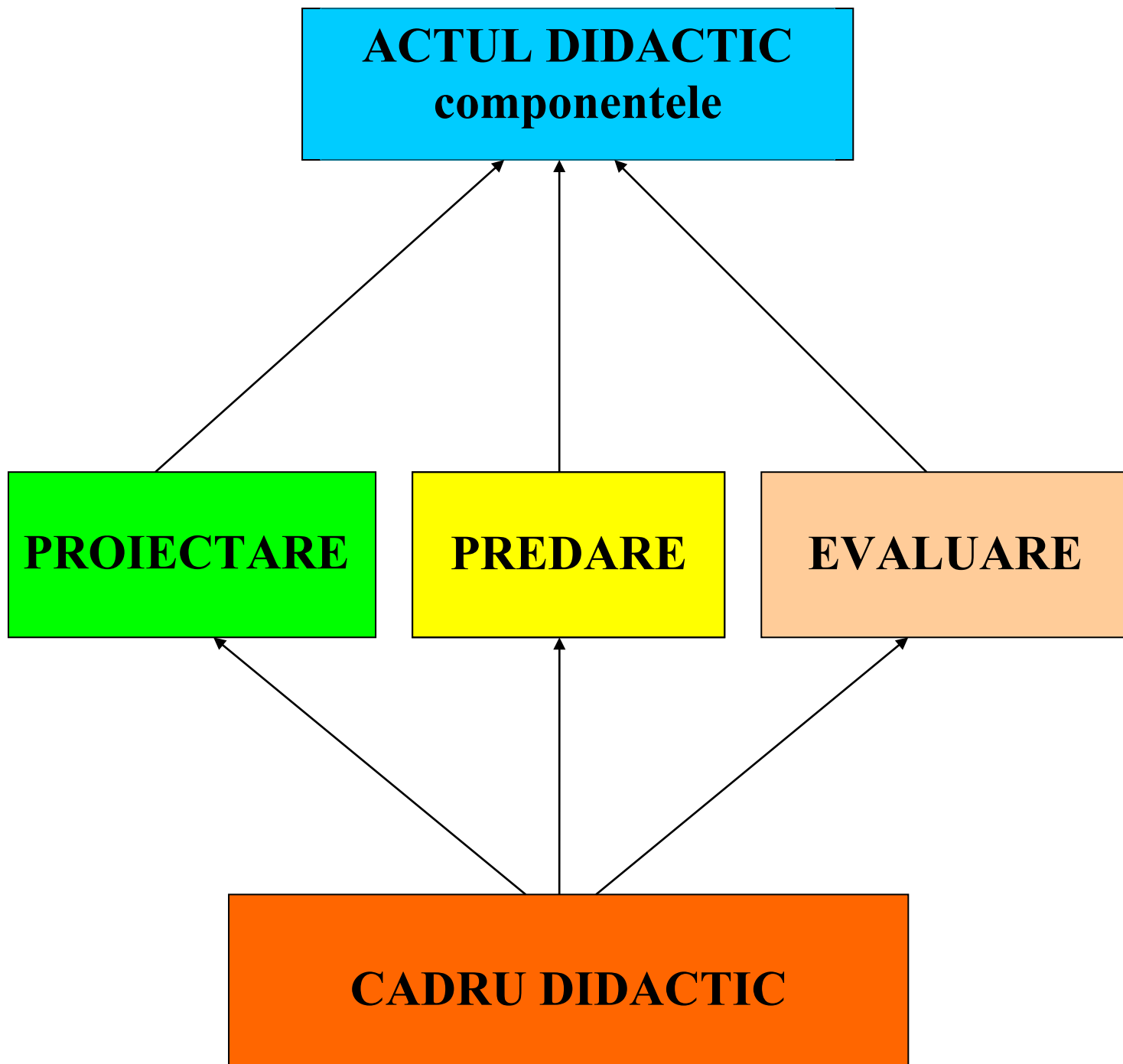
COMPETENȚELE PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ACTIVITATEA PROFESIONALĂ

ACTIVITATE DIDACTICĂ Realizarea demersului didactic	ACTIVITATE SPORTIVĂ Elaborarea calendarului competițional	ACTIVITATEA METODICĂ Contribuții metodice personale	ACTIVITATEA ADMINISTRATIV-GOSPODĂREASCĂ
PROIECTAREA DIDACTICĂ Elaborarea documentelor de planificare: 1. Eșalonarea anuală a unităților de învățare; 2. Plan calendaristic semestrial conform structurii specifice a anului școlar; 3. proiectarea unităților de învățare elaborate succesiv; 4. Proiect de lecție, unde este cazul.	PROCESUL DIDACTIC Organizarea și cond. procesului didact. -verificarea stării de sănătate a elevilor -prelucrarea conținutului ed. fizice; -Prelucrarea probelor de evaluare -să determine nivelul inițial de pregătire al elevilor la principalele conținuturi tematice; -Prelucrarea și semnarea de către elevi a procesului verbal P.S.P; -realizarea conținuturilor conform prevederilor Programei. -procurarea adeverințelor medicale de către elevi conform datelor stabilite de prof. CALENDARUL CONȘ -Elaborarea calendarului competițional -pregătirea echipelor reprezentative; -participări la competiții; -întocmirea planificărilor la activități sportive și antrenamente.	CALEND. COMPETIȚIONAL INTERN -Elaborarea calendarului propriu -organizarea și realizarea campionatului școlar interclas pe ramură de sport; -organizarea unor acțiuni sportive cu ocazia unor evenimente importante; -realizarea unor activități sportive pentru clasele primare.	ÎMBUNĂȚIREA PREGĂT. MET.-ȘTIINȚIF. -Elaborarea unor referate, materiale metodice etc.; -participări la activități metodice, schimburi de experiență, etc. -realizarea unor activități metodice, ore deschise, etc. -sprijinirea activităților de educație fizică la ciclul primar. ÎMBUNĂȚIREA BAZEI MATERIALE -Preocuparea pentru păstrarea și îmbunătățirea bazei materiale; -realizarea unor sponsorizări.

Model de realizare a demersului didactic la educatie fizica

Pentru o realizare integrala si eficienta a demersului (actului) didactic, profesorii de educatie fizica si sport trebuie sa cunoasca componentele acestuia, dupa cum urmeaza : **proiectarea – predarea, instruirea si evaluarea.**

Pentru o mai buna constientizare, este recomandat studierea in ordinea cronologica a acestor trei componente.



I .PROIECTARE

Pentru o mai buna intelegere si interpretare, prof. de specialitate, ar trebui sa raspunda la cateva intrebari, cum ar fi :

- Ce inseamna proiectarea didactica ?
- Care sunt documentele reglatoare, elaborate de M.E.C.
- Care sunt documentele de planificare al prof. de ed.fizica si sport ?
- Ce rol au aceste documente reglatoare si cum le utilizam in mod concret la elaborarea documentelor de planificare ?

Pentru a veni in ajutorul profesorilor mai tineri, fara experienta didactica sau acelor - cei care mai au neclaritati, vom prezenta un reper, un fel de scenariu de elaborare al acestor documente.

Primul pas: cunoasterea cerintelor principale ale elaborarii:

Selectarea continutului de invatare care se vor realiza dupa urmatoarele criterii:

a. Baza materiala a scolii-criteriu care se refera la inventarierea conditiilor materiale, a mijloacelor existente in scoala, (baza sportiva, sala, teren mingi, aparate, etc.)

b. nivelul de pregatire al elevilor, care constituie reper de pornire in procesul de instruire. Se refera si se realizeaza prin anumite verificari –aprecieri, la fiecare inceput de an scolar.

c. in functie de numarul orelor

1.Defalcarea continuturilor si al cerintelor didactice

Se refera la acele cicluri tematice (cicluri de lectii) care nu pot fi predate intr-o ingura lectie, necesitand mai multe ore. Aceste vor fi planificate si distribuite in unitati didactice. Legat de cerintele didactice, primul lucru ar fi constatarea nivelului de pregatire si stabilirea **“nivelului de performanta tinta”**

2. Conditile atmosferice (specifice anotimpului) a locurilor de instruire, apoi terminata cu proiectarea lor. Selectarea si stabilirea unitatilor de invatare in functie de conditiile atmosferice se va realiza dupa anotimpurile primavara-vara-toamna, iar in functie de locurile de instruire (baza materiala) : in aer liber si sala.

3.Proiectarea unitatilor de invatare in urma efectuarii continuturilor.

Prin aceasta activitate rezulta elaborarea celui de-al treilea document de planificare, care de fapt poarta denumirea de mai sus. Iata o schema de proiectare a unitatilor de invatare, care prezinta in mod sugestiv elaborarea acestuia.

Evident ca pe langa aceste criterii prezentate pe schema, in lucrare, mai sunt prezentate si alte aspecte practico-metodice, specifice proiectarii.

In concluzie, dupa ce s-a clarificat problematica privind interpretarea programei scolare in adevaratul spirit din care nu lipseste autonomia acordata fiecarui profesor, se poate trece la elaborarea documentelor de planificare care sunt prezentate, pe schema realizarii demersului didactic.

Dublu clic



Prof. gr. I **Dajka Adalbert**
Gimn. „Friedrich Schiller”
Tg. Mureș

**Ghid metodologic
De realizare a demersului didactic
la Educație Fizică**

Îndrumar metodic pentru profesorii de specialitate

Coordonator:
Prof. gr. I **Adrian Rucoi**
Inspector școlar de specialitate

Colaborator principal:
Prof. gr. I **Florin Șuteu**

Șc. Gen. Sâncraul de Mureș

Colaboratori:

Prof. gr. I **Duca Mircea** – L.P.S. Tg. Mureș

Prof. gr. I **Duca Aurelia** – Gimn. M. Viteazul Tg. Mureș

Prof. gr. I **Iszlai Iosif** – Șc. Gen. Valea Izvoarelor.

**TÎRGU MUREȘ
2009**

MODEL DE REALIZARE A DEMERSULUI DIDACTIC LA EDUCAȚIE FIZICĂ

STUDIAREA PROGRAMEI ȘCOLARE:

**PROGRAMA ȘCOLARĂ DE
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

ELABORAREA URMĂTOARELOR DOCUMENTE DE PLANIFICARE

1.

**EȘALONAREA ANUALĂ A
UNITĂȚILOR DE
ÎNVĂȚARE**

2.

**PLAN CALENDARISTIC
SEMESTRIAL**

3

**PROIECTAREA UNITĂȚILOR
DE ÎNVĂȚARE**

4

PLAN DE LECȚIE

SISTEMUL DE EVALUARE

Instrumente de evaluare
(probe de control)

Standarde finale de performanță

- Opțiunea învățătorului
- Opțiunea elevului

- Evaluări curente
- Evaluări bilanț

DOCUMENTUL METODIC
cerințe materiale, organizatorice și
metodice

SCHEMA PROIECTĂRII ACTIVITĂȚILOR DIDACTICE

Acțiuni preliminare

Acțiuni de realizare a proiectării

I.

Traseul proiectării activităților didactice

A.

Studierea
documentelor

1.

Programa de educație
fizică

2.

Ghid metodologic
pentru aplicarea
programei

3

Sistemul Național
Școlar de Evaluare

B

Elaborarea documentelor
de planificare

1.

Eșalonarea anuală a
unităților de învățare

2.

Planul calendaristic
semestrial

3.

Proiectarea unităților
de învățare

II.

Criterii de realizare a proiectării

1

Selectarea conținuturilor
de învățare

Nivelul de pregătire al
elevilor-b.Baza mat.a șc.

2.

Repartizarea unităților
de învățare

3.

Defalcarea
conținuturilor și a
cerințelor didactice

PROIECTAREA

Acțiuni preliminare

1. Studiarea documentelor centrale cu rol reglator:

a. Planul de învățământ.

- cunoașterea structurii și posibilităților oferite de acesta: normă didactică, număr ore săptămânal pe clase, oră opțională, ansamblu sportiv.

b. Programa de educație fizică

- sunt cuprinse competențe generale cărora le sunt asociate competențe specifice care se pot realiza cu ajutorul conținuturilor și reprezintă esența programei.

Realizarea lor este obligatorie.

- optează pentru acele categorii de conținuturi care le poate realiza mai bine în școală,

- stabilirea după caz a unor categorii de conținuturi noi.

c. Ghid metodologic de aplicare a programei.

- oferă un traseu adecvat lecturării personalizată a curriculumului,

- prima parte oferă repere conceptuale și metodice privind proiectarea acestui Curriculum național,

- a doua parte oferă exemple de planificare, proiectări de unități

de învățare, exemple de programe de opțional.

d. Sistemul Național Școlar de Evaluare.

- oferă și asigură posibilitatea de selectare a probelor și instrumentelor de evaluare și care cuprinde:

- metodologia de aplicare a sistemului,

- capacitățile și competențele supuse evaluării,

- instrumentele de evaluare,

- criteriul minimal de promovabilitate

- descrierea probelor,

- Prin realizarea acestor acțiuni preliminare profesorul se va afla în posesia tuturor datelor concrete necesare pentru proiectarea didactică putând trece astfel la elaborarea documentelor de planificare.

a. Planul de învățământ.

- cunoașterea structurii și posibilităților oferite de acesta: normă didactică, număr ore săptămânal pe clase, oră opțională, ansamblu sportiv.

b. Programa de educație fizică

- sunt cuprinse competențe generale cărora le sunt asociate competențe specifice care se pot realiza cu ajutorul conținuturilor și reprezintă esența programei.

Realizarea lor este obligatorie.

- optează pentru acele categorii de conținuturi care le poate realiza mai bine în școală,

- stabilirea după caz a unor categorii de conținuturi noi.

c. Ghid metodologic de aplicare a programei.

- oferă un traseu adecvat lecturării personalizată a curriculumului,

- prima parte oferă repere conceptuale și metodice privind proiectarea acestui Curriculum național,

- a doua parte oferă exemple de planificare, proiectări de unități de învățare, exemple de programe de opțional.

d. Sistemul Național Școlar de Evaluare.

- oferă și asigură posibilitatea de selectare a probelor și instrumentelor de evaluare și care cuprinde:

- metodologia de aplicare a sistemului,

- capacitățile și competențele supuse evaluării,

- instrumentele de evaluare,

- criteriul minimal de promovabilitate

- descrierea probelor,

Acțiuni de realizare a proiectării

2. Elaborarea documentelor de planificare

a. Eșalonarea anuală a unităților de învățare.

- este documentul pe baza căruia se vor elabora și celelalte,

- constă în stabilirea sistemelor (ciclurilor de lecție) din care se stabilesc teme respectiv în eșalonarea acestora pe parcursul semestrelor anului școlar.

- cerințele privind o bună distribuție a unităților de învățare sunt:

* plasarea unităților de învățare încheiate cu evaluare sumativă,

* cuplarea rațională a celor două cicluri tematice respectiv cel care necesită timp mai mare de pregătire în lecție

* cuplarea a două categorii de conținuturi care nu solicită același nivel de efort

b. Plan calendaristic semestrial.

Asigură corelarea dintre competențele specifice stabilite în programă și fiecare unitate de învățare, cât și selectarea conținuturilor din programă.

c. Proiectarea unităților de învățare.

Stabilirea temei de către profesor pe baza lecturii Programei, utilizând surse diverse, este primul pas în identificarea unităților de învățare în care va fi împărțită materia anului școlar, respectiv în organizarea unui demers didactic personalizat.

* La educație fizică se impune în mod obligatoriu elaborarea de către profesor a documentelor de planificare sus menționate

a. Eșalonarea anuală a unităților de învățare.

- este documentul pe baza căruia se vor elabora și celelalte,

- constă în stabilirea sistemelor (ciclurilor de lecție) din care se stabilesc teme respectiv în eșalonarea acestora pe parcursul semestrelor anului școlar.

- cerințele privind o bună distribuție a unităților de învățare sunt:

* plasarea unităților de învățare încheiate cu evaluare sumativă,

* cuplarea rațională a celor două cicluri tematice respectiv cel care necesită timp mai mare de pregătire în lecție

* cuplarea a două categorii de conținuturi care nu solicită același nivel de efort

b. Plan calendaristic semestrial.

Asigură corelarea dintre competențele specifice stabilite în programă și fiecare unitate de învățare, cât și selectarea conținuturilor din programă.

c. Proiectarea unităților de învățare.

Stabilirea temei de către profesor pe baza lecturii Programei, utilizând surse diverse, este primul pas în identificarea unităților de învățare în care va fi împărțită materia anului școlar, respectiv în organizarea unui demers didactic personalizat.

Cum trebuie să procedeze profesorul pentru realizarea eficientă a acțiunii de proiectare a demersului didactic ?

Pentru a realiza o proiectare corectă și eficientă, profesorii de specialitate trebuie să cunoască și să aplice prevederile documentelor cu rol reglator care oferă fiecărei discipline, cadrul legal de abordare a proiectării demersului didactic.

Asemenea documente sunt:

1. Planul de învățământ,

Iată câteva aspecte practico-metodice specifice proiectării care trebuie să fie considerate ca niște acțiuni principale ale cadrelor privind proiectarea didactică.

O primă acțiune ar fi cunoașterea structurii planurilor de învățământ și posibilitățile oferite de acestea privind obținerea numărului maxim de ore din plaja orară de a beneficia de ora opțională din cadrul prevederilor din curriculum la decizia școlii (C.D.S.) sau de a fi normat și cu ore de ansamblu sportiv.

2. Programa de educație fizică.

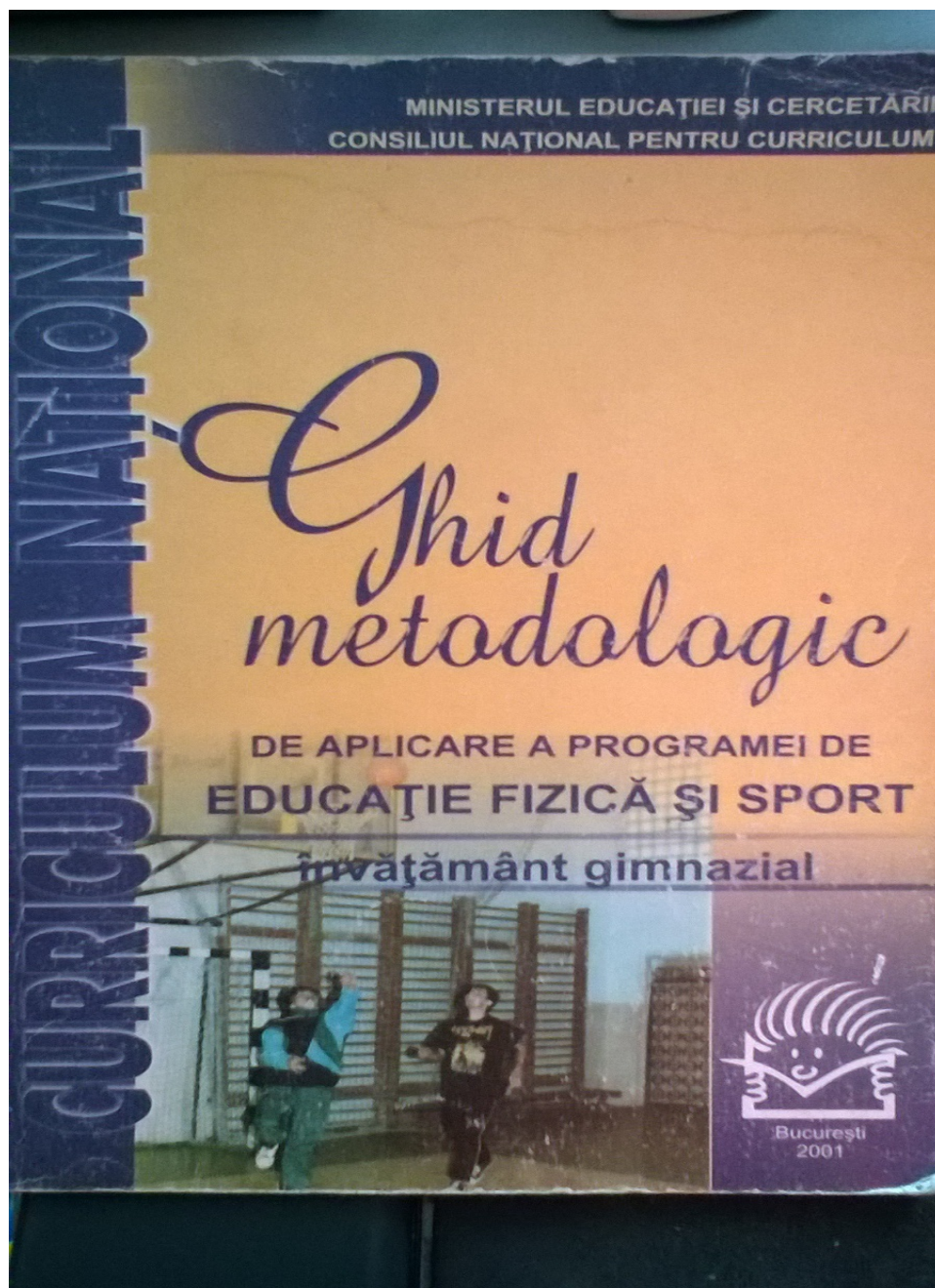
3. Ghid metodologic de aplicare a programei

Pentru a realiza o proiectare corectă și eficientă, profesorii de specialitate trebuie să cunoască și să aplice prevederile documentelor cu rol reglator care oferă fiecărei discipline, cadrul legal de abordare a proiectării demersului didactic. În această categorie este inclusă Ghidul metodologic de aplicare a programei la educație fizică.

Acest ghid are menirea de a oferi un traseu adecvat de lectură personalizată a noului curriculum, în conformitate cu situația concretă la nivel de școală și clasă, precum și cu experiența didactică a fiecărui profesor/învățător.

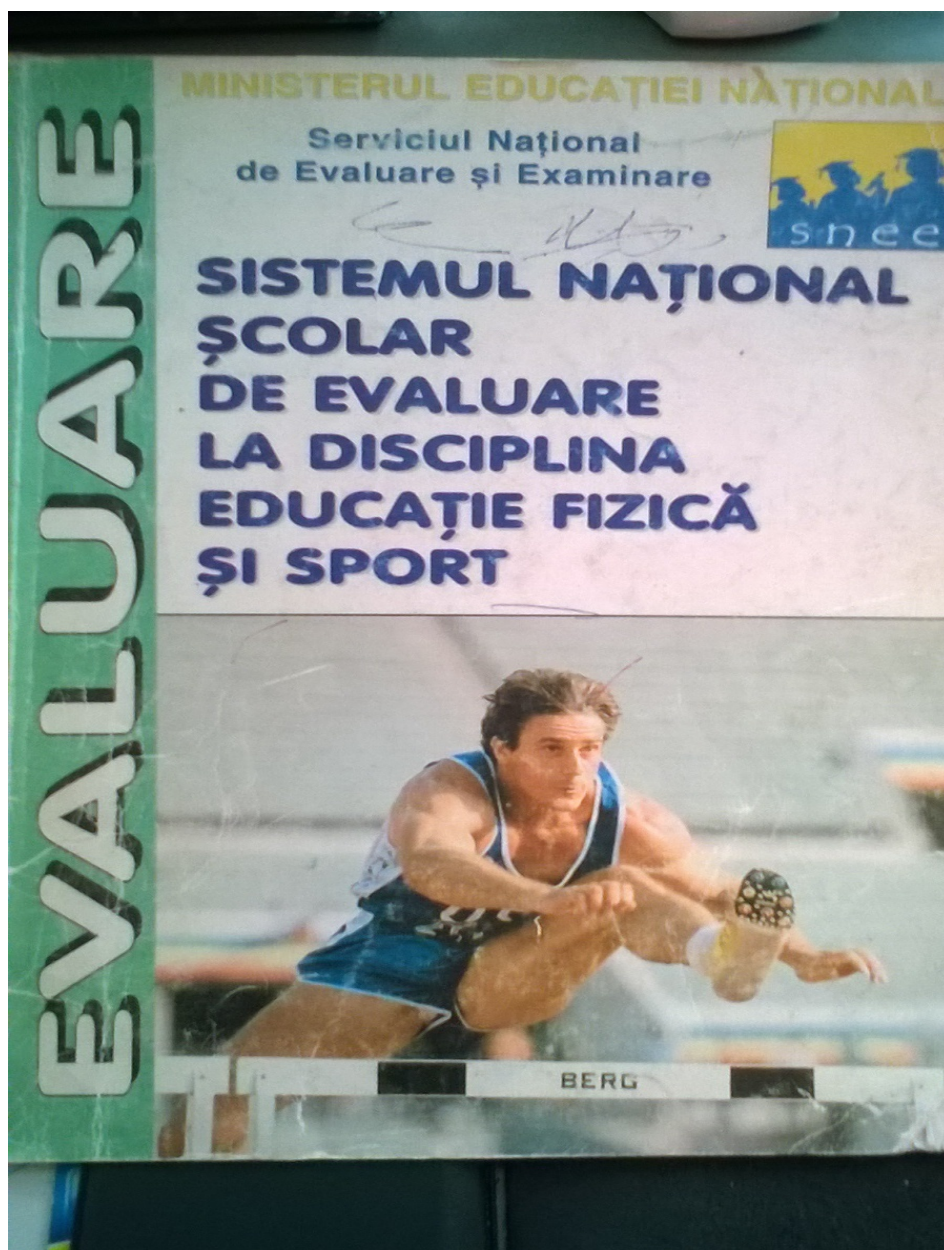
Prima parte prezintă reperele conceptuale și metodologice care au jalonat proiectarea noului Curriculum național.

Celelalte părți oferă elementele specifice didacticii. În acest sens, sunt cuprinse în ghid: exemple de planificări, proiectări de unități de învățare, exemple de programe de opțional.



4. Sistemul Național Școlar de Evaluare.

Ultima acțiune, preliminară a proiectării didactice, reprezintă analiza prevederilor Sistemului Național școlar de Evaluare, selectarea din acesta a probelor și instrumentelor de evaluare care vor fi prezentate ca posibilități de opțiuni pentru elevi și stabilirea scalelor de evaluare.



Prin realizarea acestor acțiuni preliminare, cadrul didactic se va afla în posesia tuturor datelor concrete necesare proiectării didactice la fiecare clasă, putând trece astfel la elaborarea documentelor de planificare.

Documente individuale de planificare ale fiecărui profesor:

1. eșalonarea anuală a unităților de învățare (planul anual)

2. planul calendaristic semestrial

3. proiectul unităților de învățare

4. planul de lecție (proiect didactic) - obligatoriu până la obținerea definitivatului și

la toate inspecțiile curente sau speciale pentru obținerea gradelor didactic

Elaborarea documentelor de planificare

1. Eșalonarea anuală a unităților de învățare

La educație fizică se impune elaborarea primului document numit: Eșalonarea anuală a unităților de învățare în baza căruia se vor elabora și celelalte. În esență acest document constă în stabilirea sistemelor (sau ciclurilor) de lecții pentru fiecare componentă sau subcomponentă din care se stabilesc teme, precum și eșalonarea acestora pe parcursul semestrelor anului școlar

Eșalonarea anuală a unităților de învățare (planul anual) se elaborează subformă grafică, pentru fiecare clasă și cuprinde:

- Indicatorii de recunoaștere: anul școlar, unitatea de învățământ, clasa, resurse materiale
- Tabelul în care se eșalonează unitățile de învățare cuprinde: - numărul de săptămâni de școală și perioadele de vacanță (pe orizontală) - componentele tematice ale modelului de educație fizică, adică unitățile de învățare pe care le va aborda în anul școlar respectiv (pe verticală) - marcarea probelor de control

Pentru elaborarea acestui document este necesară, în primul rând, cunoașterea temelor specifice lecțiilor de educație fizică și sportivă școlară la nivelul fiecărei clase de elevi. Acest document poate avea și o anexă denumită „Tabel centralizator privind distribuirea unităților de învățare” pe lecții, care da posibilitatea de constituire și distribuire a ciclurilor tematice. Ne permite să judecăm și să interpretăm modul de repartizare a volumului de pregătire pentru fiecare ramură de sport și a calităților motrice în funcție de dificultatea și importanța acestora.

Acest document fundamental reprezintă o modalitate de concretizare a întregii concepții privind constituirea unităților de învățare, numărul de lecții pentru fiecare dintre acestea, modalitatea de plasare a lor în așa fel încât cele finalizate cu evaluarea să beneficieze de condiții favorabile.

Lecțiile de educație fizică desfășurându-se preponderent în aer liber, în activitatea de concepere și distribuire a sistemelor de lecții în planul anual, se va ține seama de posibilitățile oferite de starea atmosferică, baza materială și perioada anului școlar.

Conceperea și marcarea ciclurilor tematice în funcție de complexitatea și importanța lor se marchează în două modalități: ca unități de învățare principale (evidențiate printr-o casetă compactă) sau ca unități de învățare secundare (marcate printr-o linie îngroșată).

Unitățile de învățare secundare sunt constituite pentru dezvoltarea calităților motrice, dar cu înțeles de minimalizarea lor, ci ca o etapă mai scurtă, care poate consuma timp mai redus, încadrându-se sub forma unor tematice de lecție, prin modul de exersare a altor categorii de conținuturi.

La „plantarea” unităților de învățare principale trebuie avute în vedere următoarele cerințe:

- plasarea unităților de învățare încheiate cu evaluarea sumativa(cele atletice și de joc sportiv), care se pot practica numai în aer liber, în etapele cu situații atmosferice favorabile pentru realizarea acestor conținuturi;
- cuplarea rațională a celor doua cicluri tematice, respectiv cel care necesita timp mai mare de pregătire în lecție (de exemplu jocul sportiv) cu tematici de o complexitate mai mica cu timp mai redus de pregătire (alergare de rezistență sau alergare de viteză);
- cuplarea a doua categorii de conținuturi care nu solicita același nivel de efort sau aceleași lanțuri musculare;
- cuplarea a doua categorii de conținuturi care pot favoriza transferul pozitiv de deprinderi, cum este aruncarea mingiei de oină și jocul de handbal.

Etape și cerințe pentru realizarea eșalonării anuale a unităților de învățare:

1.Consultarea planului de învățământ și a programelor școlare în vigoare

2. Stabilirea probelor de control pe semestre

3.Stabilirea modului de combinare a unităților de învățare . La clasele de început de ciclu și la clasele nou preluate(dacă elevii nu au fișe individuale de evaluare) este necesară efectuarea unor testări inițiale (predictive) care să ne ajute în eșalonarea unităților de învățare. Într-o lecție pot fi abordate între una și trei unități de învățare din care se abordează tot atâtea teme de lecție .Exemplu: unitatea de învățare este viteză , iar teme pot fi „viteză de reacție „,”viteză de deplasare” ,viteză de reacție” etc Lecțiile cu două teme sunt cele mai utilizate și după părerea noastră cele mai realiste. Temele pot fi combinate astfel:

- lecțiile cu două teme:

- o calitate motrică -viteză sau capacități coordinative(îndemânare) și o deprindere motrică - dintr-o ramură de sport , din deprinderi de bază(clasele I-IV) sau utilitar aplicative(I-VIII)
- o deprindere motrică și o calitate motrică-forță sau rezistență
- două deprinderi motrice - din ramuri de sport diferite; din aceeași ramură de sport,dintr-o ramură de sport și din deprinderi motrice de bază sau utilitar aplicative
- două calități motrice -viteză sau capacități coordinative(îndemânare) și forță sau rezistență - lecțiile cu trei teme:
 - o calitate motrică -viteză sau capacități coordinative(îndemânare) ;
o deprindere motrică - dintr-o ramură de sport , din deprinderi de bază(clasele I-IV) sau utilitar aplicative(I-VIII) și o calitate motrică-forță sau rezistență
 - o calitate motrică -viteză sau capacități coordinative(îndemânare) și două deprinderi motrice
 - două deprinderi motrice din ramuri de sport diferite; din aceeași ramură de sport,dintr-o ramură de sport și din deprinderi motrice de bază sau utilitar aplicative și o calitate motrică-forță sau rezistență.

În combinarea unităților de învățare și implicit a temelor de lecție trebuie să se țină cont de următoarele cerințe:

- Nu se abordează în aceeași lecție calitățile motrice viteză și capacități coordinative (îndemânare)
- Nu se abordează în aceeași lecție calitățile motrice forță sau rezistență
- Nu se abordează în aceeași lecție calitatea motrică viteză cu alergarea de viteză probă athletică
- Nu se abordează în aceeași lecție alergarea de rezistență probă athletică cu rezistența calitate motrică
- Se vor aborda teme care să se susțină reciproc în vederea facilitării transferului ,ca mecanism de influențare pozitivă a procesului învățării(învățarea aruncării zvârlite cu o mână,solicitată la aruncarea mingii de oină va favoriza învățarea paselor și a aruncărilor la poartă ,din jocul de handbal)
- Se va evita programarea în aceeași lecție a două unități de învățare situate în stadiul de învățare
- Se va evita programarea unor unități de învățare care să fie întrerupte de vacanțele școlare (în special când unitatea de învățare este în faza de învățare)

4.Stabilirea mărimii ciclurilor tematice: În stabilirea mărimii ciclurilor tematice(sucesiuni de teme din aceeași unitate de învățare) se va ține seama de: - dificultatea conținutului abordat, - nivelul de pregătire al elevilor - timpul alocat secvențele tematice (aproximativ 30-35 minute într-o lecție) Mărimea diferitelor cicluri tematice: - Calități motrice 6-8 lecții.Pot fi reluate pe parcursul unui an școlar. - Deprinderi și priceperi motrice de bază 4-8 lecții - Deprinderi și priceperi motrice utilitar aplicative 4-8 lecții - Probe athletică 5- 8 lecții - Jocuri sportive – 60-80% din totalul lecțiilor din anul școlar.Aceste cicluri tematice pot fi programate de - a lungul anului școlar de mai multe ori. - Gimnastică acrobatică 10-14 lecții - Sărituri cu sprijin la aparat 6-8 lecții

5.Timpul alocat verigilor tematice : -tema secundară 10-15 minute (calități motrice ,deprinderea motrică care nu e în stadiul de învățare) - tema principală 20-25 minute (deprinderi și priceperi motrice)

6.Locul ciclurilor tematice în structura anului școlar În stabilirea locului ciclurilor tematice se va ține cont de următoarele: -calitățile motrice, să preceadă deprinderile care solicită aceste calități - învățarea alergării de rezistență ca temă din atletism ,se programează înaintea învățării alergării de viteză(pentru că pasul lansat în tempo moderat se învață înaintea pasului lansat de viteză -gimnastica acrobatică și săriturile la aparate se programează în săli de sport -vacanțele școlare nu trebuie să întrerupă ciclurile tematice

Argumentații metodice privind modul de eșalonarea unităților de învățare

Exemplu eșalonare: cl. A V-a

La eșalonarea acestui document la aceasta clasa trebuie avut în vedere faptul ca acești elevi fac parte din ciclul curricular de dezvoltare, dar cu multe neajunsuri

acumulate la nivelul ciclului primar. Din punct de vedere metodologic elaborarea unui plan se desfășoară în felul următor:

–calitatea mitrica viteza se poate programa în septembrie, înaintea ciclului tematic alergarea de viteza. Deși este prevăzută ca unitate secundară, se poate cupla cu aruncarea mingiei de oina.;

–în continuare alergarea de viteza se poate cupla cu aruncarea mingii de oina, când instruirea primara a aruncării s-a încheiat iar lecțiile care au rămas (3) necesită un timp mai mic de exersare și de fapt se va susține proba de evaluare. În aceste lecții pentru A.V. Se poate acorda un volum de pregătire mai mare.

–celelalte lecții rezervate A.V. poate intra în cuplaj cu ciclul tematic joc sportiv la care se va alocă un timp mai mare de pregătire (25 min.). Acest ciclu poate începe cu doua teme secundare care nu se pot considera ca fiind a treia tema, acest conținut consta din ștafete și jocuri pregătitoare.

–în continuare predarea jocului sportiv se poate cupla cu alergare de rezistență la care 8-10 min. poate fi suficient în așa fel încât primele 7 lecții (pana la 1 noiembrie) perioada atmosferica permite în general practicarea jocului în aer liber când se poate trece la învățarea procedurilor tehnice, urmând ca în următoarele 4 lecții să se practice jocurile pregătitoare.

–începând cu lecția 19 când situația atmosferica devine potrivnică, activitatea se va organiza în spațiile interioare când se va proiecta predarea gimnasticii acrobatice care poate fi eșalonata în doua cicluri tematice: primul 19 noiembrie – 20 decembrie (cca. 10 lecții), iar al doilea în sem. II după vacanta de iarna (cca. 12 lecții). Ținând cont ca acești elevi vin de la ciclul primar, cu o pregătire foarte scăzuta, conținuturile abordate în primul ciclu trebuie sa vizeze formarea deprinderilor motrice de bază din gimnastica acrobatică.

–în al doilea ciclu de pregătire sem. II, se poate începe predarea gimnasticii acrobatice conform proiectării (7 ian.- 18 feb).

–în cuplaj cu gim. acrobatica se poate programa în această perioada două cicluri tematice secundare, îndemânare, forță sau lecții desfășurate în aer liber după program alternativ;

–în continuare în perioada 19 februarie-15 martie se pot planifica sărituri la aparate cuplate cu circuite de forță segmentară;

–cu ultima săptămână din luna martie, se pot programa 4 lecții de calitate motrică, rezistența ca tematică principală în cuplaj cu (se poate lăsa la dispoziția prof. pt. program alternativ)4 ore de program alternativ;

–în perioada aprilie-mai, A.R. poate fi prezentată în două cicluri: cca. 6 lecții ca tematică principală pt. mărirea capacității de rezistență la efort, iar după întreruperea cauzată de vacanța de primăvară, se va prelua ca temă secundară ca timp de exersare pt. realizarea probelor de evaluare;

–jocul sportiv, cca. 8 lecții aflate în cuplaj, va fi restrâns ca timp de exersare cca. 15 min. după care în ultimele 4 lecții poate beneficia de întreaga durată a unor lecții de monosport.

Ca observație acest mod de abordare metodică, se va putea menține și pe parcursul următorilor ani de studii.

Conceperea și marcarea ciclurilor tematice în funcție de complexitatea și importanța lor se marchează în doua modalități: ca unități de învățare principale (evidențiate printr-o caseta compactă) sau ca unități de învățare secundare (marcate printr-o linie îngroșată).

Unitățile de învățare secundare sunt constituite pentru dezvoltarea calităților motrice, dar cu înțeles de minimalizarea lor, ci ca o etapa mai scurta, care poate consuma timp mai redus, încadrându-se sub forma unor tematice de lecție, prin modul de exersare a altor categorii de conținuturi.

La „plantarea” unităților de învățare principale trebuie avute în vedere următoarele cerințe:

- plasarea unităților de învățare încheiate cu evaluarea sumativa(cele atletice și de joc sportiv), care se pot practica numai în aer liber, în etapele cu situații atmosferice favorabile pentru realizarea acestor conținuturi;
- cuplarea rațională a celor doua cicluri tematice, respectiv cel care necesita timp mai mare de pregătire în lecție (de exemplu jocul sportiv) cu tematici de o complexitate mai mica cu timp mai redus de pregătire (alergare de rezistenta sau alergare de viteza);
- cuplarea a doua categorii de conținuturi care nu solicita același nivel de efort sau aceleași lanțuri musculare;
- cuplarea a doua categorii de conținuturi care pot favoriza transferul pozitiv de deprinderi, cum este aruncarea mingiei de oină și jocul de handbal.

Cerințe generale necesare în planificarea la educația fizică școlară

- 1.concordanța cu programa școlară în vigoare
- 2.concordanță cu particularitățile elevilor
- 3.concordanță cu baza materială și cu specificul zonei geografice
- 4.concordanță cu tradițiile din unitatea de învățământ în privința practicării unor ramuri sau probe de sport
- 5.concordanță cu opțiunile elevilor pentru practicarea unor forme de practicare a exercițiilor fizice. Rezultatele planificării sunt documentele de planificare. Există două categorii de documente:

2. Planul calendaristic semestrial

Acest plan este un document administrativ care se elaborează în aceeași structură de către profesori. Asigură corelarea dintre obiectivele de referință stabilite în programă și fiecare unitate de învățare, cât și selectarea conținuturilor din programa, cu care se va realiza, aceasta în condițiile concrete ale școlii.

PLAN CALENDARISTIC
Clasa Semestrul

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIV E DE REFERINȚĂ	CONȚINUTURI	NR. ORE ALOCA-TE	SĂPTĂ-MÂNA
Capacitatea organizatorică					
Dezvoltarea fizică armonioasă					
Viteza					
Îndemânarea					
Forța					
Rezistența					
Deprinderi motrice de bază					
Deprinderi aplicativ-utilitare					
Alergarea de viteză					
Alergarea de rezistență					
Aruncarea mingii de oină					
Joc sp.					
Gimnastică acrobatică					
Sărituri la aparate					

În contextul noului curriculum, planificarea calendaristică este un document administrativ care asociază într-un mod personalizat, elemente ale programei, respectiv obiective de referință și conținuturi, cu alocarea de timp considerată optimă de către

profesor pe parcursul unui semestru sau an școlar. Numărul de ore alocat fiecărei unități de învățare reprezintă numărul de lecții în care se realizează unitatea respectiva, știind că, de regulă în aceeași lecție va mai fi abordată și o a doua unitate de învățare. În esență, acest document de planificare asigură corelarea dintre obiectivele de referință stabilite de programă și fiecare unitate de învățare cât și selectarea conținuturilor din programă, cu care se va realiza, în condițiile concrete ale școlii.

Profesorul poate opta pentru folosirea activităților de învățare recomandate prin programa sau poate propune alte activități adecvate condițiilor concrete de clasă.

După ce s-a clasificat problematica privind interpretarea programei școlare în adevăratul ei spirit din care nu lipsește autonomia acordată fiecărui profesor, se poate proceda la elaborarea documentelor de planificare care sunt prezentate alături de schema realizării demersului didactic. Trebuie accentuat faptul că existența acestor documente este obligatorie la fiecare profesor. Înainte de a trece la prezentarea acestor aspecte metodologice ale proiectării didactice, considerăm necesar să precizăm importanța acestora și anume că proiectarea didactică reflectă modul în care învățătorul, institutorul, profesorul de educație fizică concepe realizarea obiectivelor de referință pentru fiecare din clasele a I-a și până la a VIII-a și a competențelor specifice pentru fiecare din clasele a IX-a – XII-a/XIII-a.

Iată câteva aspecte practico-metodice specifice proiectării care trebuie să fie considerate ca niște acțiuni principale ale cadrelor privind proiectarea didactică.

a) o primă acțiune ar fi cunoașterea structurii planurilor de învățământ și posibilitățile oferite de acestea privind obținerea numărului maxim de ore din plaja orară de a beneficia de ora opțională din cadrul prevederilor din curriculum la decizia școlii (C.D.S.) sau de a fi normat și cu ore de ansamblu sportiv.

b) studierea și dezbaterile temeinice a programelor de educație fizică pentru fiecare clasă cu acordarea unei atenții deosebite asupra:

–unităților de învățare și a categoriilor de conținuturi care pot realiza fiecare din obiectivele de referință pe clase, în condițiile concrete din școală și care corespund intereselor și opțiunilor elevilor, respectiv tradiției de practicare a unor ramuri de sport, statornicite în școală;

–stabilirea după caz a unor categorii de conținuturi noi, alternative sau suplimentare; pentru clasele nou constituite, cât și pentru cele pe care nu le-a avut în încadrare, lectura programei și deciziile, se realizează după terminarea nivelului de pregătire a elevilor și a categoriilor de opțiuni manifestate de acesta.

3. Proiectarea unităților de învățare

Unitățile de învățare sunt considerate elemente generatoare ale planificării calendaristice. Conceptul de unitate de învățare are rolul să materializeze conceptul de demers didactic personalizat, flexibilizând proiectarea didactică și definind acest sens pt. practica didactică premise noi fundamentate din punct de vedere didactic

Proiectare unitatii de invatare

Unitate de învățare, clasa

Numar de lectii efectuate:

Continuturi cuprinse in instruire:

Nr. lectie i	Obiective de referinta	Detalii de continut	Exemple de activitati de invatare	Dozaj orientativ	Evaluare
1-2	1.3			15'	
3-6	1.3			15'	

Proiectarea unități de învățare, ca și a fiecărei lecții în parte, începe prin parcurgerea schemei alăturate, care precizează elementele proiectului didactic într-o succesiune logică, în vederea atingerii obiectivelor de referință. Identificarea unei unități de învățare se face prin tema acesteia. Stabilirea temei de către profesor pe baza lecturii programei, utilizând surse diverse, este primul pas în identificarea unităților de învățare în care va fi împărțită materia anului școlar, respectiv în organizarea unui demers didactic personalizat. Activitățile de învățare se construiesc prin corelarea obiectivelor de referință la conținuturi și presupune orientarea către un anumit scop, redat prin tema activității. În proiectul unității de învățare, profesorul va alătura fiecărei unități de învățare acele resurse pe care le consideră necesare pentru conceperea strategiei și realizarea demersului didactic. Proiectarea de evaluare se realizează concomitent cu proiectarea demersului de predare-învățare și în deplina concordanță cu acesta.

O unitate de învățare reprezintă o structură didactică deschisă și flexibilă, cuprinzând un număr diferențiat de lecții.

La elaborarea unității de învățare se precizează :

-denumirea unității de învățare și clasa la care se elaborează ;

Proiectarea unității de învățare se realizează tabelar după cum urmează:

a.în prima rubrică se scrie numărul lecției din totalul celor alocate unității de evaluare;

b.în a doua rubrică se scriu obiectivele de referință urmărite a fi realizate pentru unitatea de învățare respectivă;

c.rubrica următoare cuprinde detalieri de conținut în care se inventariază toate

procedeele tehnice care sunt supuse instruirii în lecția respectivă,
d. următoarea rubrică este destinată prezentării activităților de învățare (redactarea sistemelor de acționare), precizarea unor metode de predare .

e. rubrica resurse este destinată precizării mijloacelor de învățământ (pe care trebuie să le asigurăm), instalațiilor, marcajelor, cronometrelor, ruletelor, gardurilor etc.
necesare realizării categoriilor de conținuturi planificate pentru unitatea de învățare respectivă .

f. în rubrica observații se vor însera tipurile de evaluare folosite de profesor pentru această categorie de conținuturi (evaluări predictive, formative sau sumative) și instrumentele de evaluare . Unitățile de evaluare așa cum au fost ele proiectate se pot menține pe durata mai multor ani de studiu, modificările din structura anului școlar neîmpiedicând aplicarea acestora la același volum de lecții și aproximativ în aceleași etape ale semestrului. Dacă profesorul consideră că acestea trebuie modificate și îmbunătățite, se pot aduce modificări. La baza elaborării documentelor de planificare trebuie să stea eșalonarea anuală a unităților de învățare.

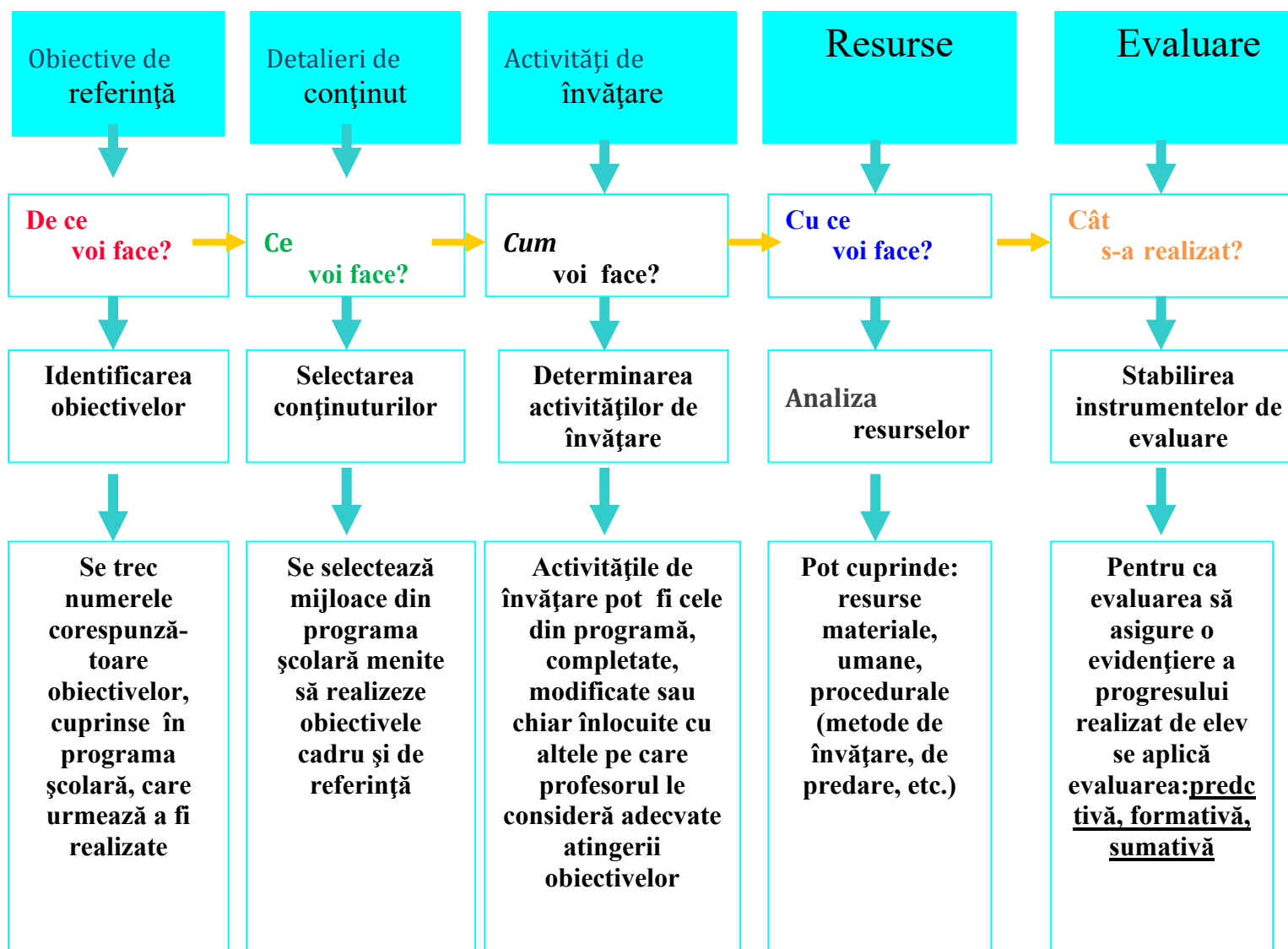
Practic documentul de planificare este planul calendaristic semestrial la care se adaugă proiectarea unității de învățare care este un document ajutător, nou din punct de vedere pedagogic și care simplifică activitatea de proiectare didactică, profesorul nemaifiind obligat să elaboreze suplimentar proiectul didactic sau schița de proiect.

Pentru a elabora o proiectare didactică corectă și realistă se impune a fi realizate următoarele activități:

a. Activități la nivelul profesorului:

- cunoașterea competenței numerice pe sexe a claselor pe care la arfe în încadrare;
- cunoașterea elevilor inapți pentru efort și stabilirea sarcinilor ce urmează să le îndeplinească pe parcursul lecțiilor,
- analiza fișelor de evaluare individuală de la sfârșitul anului precedent și valorificarea constatărilor în stabilire mărimi ciclurilor tematice pentru aceleași categorii de conținuturi;
- stabilirea cauzelor care au determinat gruparea de note extreme: prea mici sau prea mari și îmbunătățirea scalei de evaluare;
- să selecționeze metodele , mijloacele de acționare și materialele intuitive care urmează să le folosească în diferite lecții.
- stabilirea conținuturilor din programă care sunt selecționate pentru fiecare an de studiu;
- stabilirea sistemului de evaluare în privința aplicării la specificul gimnasticii și jocurilor sportive;
- stabilirea calendarului sportiv intern.

PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE



de folosire a spațiilor de lucru în situația programării a două lecții concomitent.

Față de obiectivele de referință/competențele specifice prevăzute de programa pentru fiecare clasă, care au caracter obligatoriu, profesorii pot proiecta următoarele categorii de învățare:

- fiecare proba de atletism prevăzută în programa și selectată pentru a fi predate corespunzător condițiilor materiale, opțiunii elevilor și prevederilor sistemului național școlar de evaluare.

- gimnastica acrobatică și săriturile la aparatele de gimnastică;

- jocurile sportive selectate din programa corespunzătoare tradiției școlii, dotărilor specifice și opțiunile elevilor

- după caz, una din disciplinele sportive alternative prevăzute în programa;

- dezvoltarea fizică armonioasă (cls. I – IV);

- deprinderile motrice de bază la clasele I – IV și V – VI;

- deprinderile utilitar aplicative, clasele I – IX;

- dezvoltarea calităților motrice de bază și cele combinate

Pentru o mai buna interpretare a celor menționate mai sus , legat de proiectarea unităților de învățare poate să vină în ajutorul nostru schema alăturata care confirmă logica proiectării.

În concluzie, trebuie să reținem faptul că între aceste documente de planificare trebuie să existe o concordanță deplină.

4.Proiectul didactic (proiect de tehnologie didactică, plan de lecție).

Este un proiect de tehnologie didactică, personalizat, care valorifică pregătirea metodică a profesorului/învățătorului și reflectă în plan practic orientările conținute în documentele prezentate anterior.

Proiectul didactic este un instrument operațional și este conceput pentru a fi transpus întocmai în practică; în acest sens, conținutul său este în relație directă cu nivelul de pregătire al profesorului sau învățătorului care îl concepe și cu capacitatea acestuia de a-l concretiza. În alcătuirea proiectului didactic profesorul/învățătorul prestează o muncă de creație, având drept ghid schema metodologiei generale de proiectare a lecției prezentată în pagina următoare.

Concepția și elaborarea proiectului didactic reprezintă principala preocupare a profesorului sau învățătorului pentru pregătirea lecției.

Cu această ocazie, el face dovada creativității, cunoștințelor profesionale, capacității de a proiecta un conținut atractiv, eficient, în concordanță cu particularitățile psihofizice ale elevilor etc.

4.P r o i e c t d i d a c t i c

Data :

Clasa:

Locul:

Tema:.....

.....

.....

Tipul:.....

Obiect.operationale:

***cognitive:**.....

.....

***psiho-motorii:**.....

***afectiv-atitudinale:**.....

Resurse procedurale:.....

Mijloace:.....

Momentele lecției	Conținut- mijloace	Doza- re	Formații de lucru Indicații metodice	Obser- vații

Surse bibliografice

- 1.Báthori, Béla – *A testnevelés elmélete és módszertana*,Budapest,1991.
- 2.Buruian,L.- *Educație fizică și școlarul mic* ,S.C.Tipografia, Andra SRL, Tîrgu Mureș, 2003.
- 3.Crinu,I.,Nica,E.,Logel,D.,Dulică,D.- *Educație fizică. Clasele I-IV*.,Editura Carminis, 2001.
- 4.Fărcaș, Valeriu- *Educația fizică în aer liber*,Editura Sport Turism,București,1978.
- 5.Fărcaș,Valeriu- *Didactica educației fizice*,Universitatea,,Petru Maior”,Târgu Mureș,2002.
- 6.*Ghid metodologic de aplicare a programei de educației fizice și sportului*,București,2001.
- 7.Horváth, Tihamér- *Testnevelés kézi könyv ,az általános iskola 1-2 osztály számára*.(Manual de educație fizică pentru clasele 1-2,) ,Apáczai Kiadó, Celdömölk,2006,Ungaria.
- 8.Horváth,Tihamér- *Testnevelés kézi könyv, az általános iskola 3-4.osztály számára*.(Manual de educație fizică pentru clasele 3-4.),Apáczai Kiadó,Celdömölk,2006.
- 9.Horváth Tihamér- *Játék gyűjtemény. Testnevelés és népi játékok 1-6 osztály*.(Culegeri de jocuri,clasele 1-6),Apáczai Kiadó,Celdömölk,2004.
- 10.Jeni,L.Bangă și colab.- *Metodica predării educației fizice în ciclul primar*,Craiova,2008.

11. Magyar György- *Tetsnevelés módszertan* (Metodica educatiei fizice, clasele I-IV) Syryus Téka Kiadó, Csikszereda, 2002.
12. Makszim Imre- *A testnevelés elmélete és módszertana* (Teoria și metodică educației fizice), Dialog Campus, Budapest-Pécs, 2002.
13. Makszim Imre- *Testnevelő tanári kézikönyv* (Manualul profesorului de educație fizică), Ábel Kiadó, 2006.
14. Nagy Sándor- *Az oktatás folyamata és módszerei* (Procesul didactic și metodele) Budapest, 1993
15. Péter Váry- *Kézikönyv a tanároknak, edzőknek, játékosoknak*, (Manual pentru profesori, antrenori, jucători Dialog Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2005.
16. Petrică, D., Scarlat, E.- *Educație fizică școlară*, Editura didactică și pedagogică, R.A., București, 2004.
17. *Programa școlară de educație fizică pentru clasele I-IV*, București, 2009
18. Săvescu, I.- *Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru învățământul primar, clasele I-IV*, Aius PrintEd, Craiova, 2008.
19. Scarlat, Eugeniu- *Lecția de educație fizică, metode și mijloace*, Editura Sport Turism, București, 1981.
20. *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina educație fizică și sport*, București, 1999.
21. Stan, L., Oancea, I., Oancea, M., Cojocaru, Șt.- *Educație fizică Ghid metodologic ,cl.I-IV.*, Editura Aramis Print, București, 2004.
22. Stoicescu, A.- *ABC-ul învățătorului pentru predarea exercițiilor fizice*. Editura Sport Turism, București, 1981.