**METODICA EDUCAȚIEI FIZICE**

**(REFERAT)**

**DIDACTICA GENERALĂ A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ŞCOLAR**

Generalităţi:

Obiectivul educaţiei este de a forma personalităţi complexe, armonioase, iar contextul în care se realizează este şcoala, principalul agent educativ şi căreia îi revine sarcina de a înzestra tinerii cu competenţele necesare mersului înainte al societăţii. Procesul care se desfăşoară în aceste condiţii are un caracter sistemic, iar situaţiile educaţionale care se creează au o structură tridimensională, bazată pe „modelul triunghiului pedagogic”, propus de J. Houssaye (1993), cuprinzând trei elemente: profesorul, elevul/studentul, cunoaşterea (M. Călin, 1996; I. Al. Dumitru, 2001; M. Momanu, 2002).

Problemele legate de pregătirea motrică a individului se integrează în problematica studiată de didactică şi mai precis de didactica specialităţii (atât a educaţiei fizice, ca disciplină de învăţământ, cât şi ca didactica a diferitelor discipline, ramuri, probe sportive). Astfel, procesul de învăţământ, ca proces de instruire şi educaţie are un rol hotărâtor, rol subliniat de oameni importanţi ai domeniului nostru de activitate, pedagogi, psihologi, fiziologi. Didactica este ştiinţa şi teoria procesului de învăţământ. Termenul de didactică provine din grecescul didaktike = a învăţa; didaskein = a învăţa pe altul; didascal = învăţător; didasco = învăţ. În concepţia lui Jan Amos Comenius, didactica se identifică cu întreaga pedagogie. Pedagogul ceh a atribuit ca sub titlu lucrării: ”Didactica Magna” - arta universală de a învăţa pe toţi totul. Didactica este considerată parte componentă a pedagogiei generale, alături de bazele social-filosofice ale educaţiei şi de teoria educaţiei. În ultimele decenii prin extinderea cercetării, didactica îşi justifică statutul de ştiinţă distinctă în ansamblul ştiinţelor educaţiei. Obiectul de studiu al didacticii este procesul de învăţământ: conţinutul procesului de învăţământ; sistemul de învăţământ; tehnologia instruirii; principiile didactice; metodele de învăţământ; formele de organizare a procesului de învăţământ; formele şi metodele de evaluare a rezultatelor procesului de învăţământ. Didactica se defineşte prin următoarele aspecte:

*Caracterul explicativ* - prin care se definesc componentele procesului de învăţământ, specificul lor, natura relaţiilor dintre ele.

Caracterul reflexiv – prin care se formulează judecăţi de valoare asupra principalelor componente ale procesului.

*Caracterul normativ* - rezultat din elaborarea unor norme referitoare la: organizarea şi desfăşurarea procesului de învăţământ, cerinţele ce trebuie respectate pentru realizarea obiectivelor stabilite, modalităţile concrete de acţiune şi interacţiune în cadrul acestui proces.

**Didactica specialităţii – metodica educaţiei fizice**

Aprofundarea conceptelor de bază ale didacticii generale asigură premisa elaborării metodicilor de specialitate (didactici speciale), necesare la toate disciplinele, în cazul nostru Educaţia Fizică. Didactica generală orientează metodica, aceasta fiind o didactică aplicată, care asigură perfecţionarea continua a problemelor specifice, legate de predarea şi asigurarea unor cunoştinţe la un anumit obiect de învăţământ. Didactica generală reprezintă baza teoretică generală a metodicii. Atât didactica cât şi metodica se intercondiţionează.

**Metodica** este o ştiinţă normativă şi în acelaşi timp şi explicativă. Ea studiază nu numai procesul de transmitere a cunoştinţelor şi al formării deprinderilor la obiectul respectiv, ci tinde să soluţioneze toate problemele pe care le ridică învăţarea la obiectul respectiv. ***Metodica educaţiei fizice*** precizează: scopul, obiectivele, locul şi rolul educaţiei fizice în formarea personalităţii, conţinutul, formele de organizare, principiile, strategiile didactice; Metodica face legătura dintre T.E.F.S., ştiinţa E.F.S. şi practică. Ea este o teorie a practicii eficiente sau o parte a practicii.

***Metodica*** contribuie la organizarea logică a procesului instructiv – educativ - evaluativ ţinând cont de: particularităţile de vârstă şi sex; dezvoltarea stadială a gândirii; condiţiile de mediu; bază materială şi alte elemente ce decurg din particularităţile domeniului studiat. Are ca obiect de studiu ”… legile procesului instructiv-educativ, sistemul metodicoorganizatoric de valorificare a formelor de practicare exerciţiilor fizice în scopul optimizării procesului de dezvoltare fizică şi funcţională, îmbunătăţirea capacităţii de efort a organismului, perfecţionarea capacităţii motrice generale simultan cu influenţarea sferei psihice a individului” (E. Firea).

Problemele pe care încearcă să le soluţioneze:

* Rolul Educaţiei Fizice în formarea tinerei generaţii şi locul acesteia în curriculumul diferitelor subsisteme ale sistemului de învăţământ;
* Obiectivele Educaţiei Fizice şi Sportului, particularizate la nivelul fiecărui subsistem;
* Strategiile didactice, metodele şi procedeele didactice utilizate în Educaţie Fizică;
* Principiile didactice ale Educaţiei Fizice şi Sportului;
* Programa şcolară pentru diferite tipuri de şcoli;
* Conţinutul procesului instructiv-educativ-evaluativ şi metodologia realizării acestuia potrivit stadiilor de dezvoltare a gândirii copilului, a dezvoltării sale morfo-funcţionale, particularităţilor de sex;
* Creşterea eficienţei procesului de învăţământ prin raţionalizarea şi sistematizarea mijloacelor;
* Sistemul formelor de organizare a activităţii de educaţie fizică şi sport atât în şcoală cât şi în afara ei;
* Metodica organizării, conducerii şi evaluării procesului de învăţământ de către profesor şi a autoconducerii şi a autoevaluării de către elevi a practicării independente a exerciţiilor fizice (managementul activităţii).

**Metodica Educaţiei Fizice şi Sportului şcolar** îndeplineşte următoarele funcţii:

1.**Funcţia cognitivă**, de cunoaştere manifestată prin analiza procesului didactic ;

2.**Funcţia normativă** asigură familiarizarea profesorilor cu anumite norme ale activităţii didactice; studiază şi elaborează sistemul de cerinţe, reguli care încadrează activitatea didactică eficientă;

3.**Funcţia tehnică**, pe baza acestei funcţii se pun în valoare cele mai noi realizări ale tehnicii şi se corelează cu cele clasice în scopul creşterii eficienţei procesului de învăţământ.

**Ramurile metodicii Educaţia fizică**, latură a educaţiei integrale, este prezentă în toate treptele sistemului de învăţământ. Problemele care apar în desfăşurarea acestei activităţi necesită diversificarea şi aprofundarea metodicilor de predare la nivelul fiecărui subsistem. Astfel putem vorbi de:

**Metodica Educaţiei Fizice a tinerei generaţii**:

- Metodica Educaţiei Fizice în învăţământul preprimar – 3-5 ani;

- Metodica E.F. în învăţământul primar - 6-10 ani;

- Metodica Educaţiei Fizice în învăţământul gimnazial -10-14 ani;

-Metodica Educaţiei Fizice în învăţământul liceal;

-Metodica Educaţiei în învăţământul profesional;

-Metodica Educaţiei Fizice în învăţământul special;

-Metodica Educaţiei Fizice în învăţământul superior;

**Metodica Educaţiei Fizice în armată;**

**Metodica Educaţiei Fizice a maturilor şi vârstnicilor;**

**Rolul Educaţiei Fizice în formarea tinerei generaţii:**

Pornind de la ideea că, vigoarea fizică constituie fundamentul şi în acelaşi timp suportul activităţii intelectuale, politehnice şi morale, care împreună trebuie să modeleze profilul elevului de astăzi şi a cetăţeanului de mâine, profil caracterizat prin:”…să fie stăpân pe el însuţi, deschis tuturor schimbărilor, critic, autocritic, integrat în opera sa, nesatisfăcut şi prin urmare în căutarea autodepăşirii…” (B. Schwartz, Educaţia de mâine), educaţia fizică trebuie să asigure formarea unui tineret sănătos, dinamic, capabil de activităţi creative, în vederea formării unei personalităţi integrale, creative şi autonome**.**

**Obiectivele generale ale educaţiei fizice şi sportului** sunt finalităţi ce decurg din idealul educaţional, din idealul educaţiei fizice. Aceste obiective se particularizează pe fiecare subsistem al educaţiei fizice a tinerei generaţii şi astfel putem vorbi despre obiectivele educaţiei fizice şcolare, obiective pe care le putem grupa după influenţele pe care le exercită asupra tinerei generaţii.

**Obiective fiziologice:**

**1**. Întărirea stării de sănătate, creşterea rezistenţei organismului la influentele de mediu;

2. Sporirea capacităţii motrice şi intelectuale

3. Influenţarea creşterii normale şi dezvoltare fizică armonioasă;

4. Prevenirea, corectarea atitudinilor deficiente;

5. Educarea esteticii corporale şi a expresivităţii mişcărilor.

**Obiective instructiv-educative:**

1.Formarea deprinderilor motrice de bază şi aplicativ – utilitare;

2. Dezvoltarea/educarea aptitudinilor motrice;

3. Iniţierea în practicarea anumitor ramuri sportive;

4. Educarea trăsăturilor pozitive de caracter, calităţi morale şi de voinţă.

**Obiective sociale:**

1. Stimularea interesului pentru practicarea independentă a exerciţiilor fizice;

2. Lărgirea orizontului de cunoaştere prin însuşirea unui sistem de valori şi norme necesare practicării E.F.;

3. Crearea motivaţiei durabile pentru practicarea exerciţiilor fizice;

4. Crearea unor relaţii eficiente între elev-profesor, elev-elev.

Concretizarea acestor obiective generale la nivelul fiecărui subsistem al sistemului de învăţământ o reprezintă competențele generale şi competențele specifice, acestea din urmă reprezentând operaţionalizarea celor dintâi. Aceste competențe sunt cuprinse în programele şcolare.

**PRINCIPIILE DIDACTICE**

**Definiţia principiilor didactice**

Etimologia termenului de principiu îşi areoriginea în substantivul latinesc:

-„ principium” = baza, temei, început,

-“princeps” = primul, cel mai important.

De-a lungul timpului explicarea ştiinţifică a proceselor de predare şi învăţare a progresat şi s-a constituit într-un grup de „norme” didactice care sunt respectate într-o mare varietate de condiţii sau împrejurări. Alături de suita largă de legi, cerinţe, prevederi, reguli, norme specifice procesului didactic, principiile didactice, asigură desfăşurarea

normală şi eficientă a procesului instructiv-educativ. Au fost denumite de Comenius “principii generale ale învăţării şi predării”. **Principiile sunt considerate ca fiind**:

-ideile de bază pe care se întemeiază structura procesului de învăţământ;

-tezele teoretico-practice fundamentale care jalonează cursul general al activităţii comune a profesorului şi a elevilor săi;

-reguli ce direcţionează activitatea practică.

Regulile au o relevanţă directă pentru procesul de învăţământ şi direcţionează normativitatea specifică acestuia. *Normativitatea didactică îndeplineşte o funcţie imperativă. care îmbracă două forme de expresie*:

1.una pozitivă concretizată în „trebuie să execuţi, să respecţi” anumite reguli cu rol de îndreptar, dar şi de stimulare permisivă;

2.alta negativă „nu trebuie să” cu rol restrictiv, inhibitiv.

S., Cristea, 2001, pag 37, defineşte principiile didactice ale procesului de “un ansamblu de cerințe, norme, reguli

operaţionale, exprimate la nivelul unor propoziții de sinteză care anticipează eficienţa activităţii de predare - învăţare - evaluare proiectată şi realizată în condiţii pedagogice speciale şi concrete”.

**Caracterul principiilor didactice**

*Principiile didactice au caracter*: *obiectiv, istoric, normativ şi sistemic*.

Caracterul obiectiv este susţinut de faptul că, prin esenţa lor principiile didactice exprimă nu dorinţe subiective ale profesorului, exprimate prin cerinţe de moment, ci necesarul/obligatoriul la scara procesului didactic. Aceasta, la rândul său are o dimensiune internă răspunzătoare de stabilitatea principiilor didactice şi o dimensiune extremă ce asigură flexibilitatea şi dinamismul lor.

Caracterul sistemic , întrucât se bazează pe totalitatea raporturilor de interdependenţă dintre ele, raporturi ce formează un sistem.

Caracterul istoric este dat de conţinutul principiilor didactice ce se îmbogăţeşte, se adaptează la:

- specificul nou al diverselor forme de desfăşurare a procesului de învăţământ;

-numărul aspectelor pe care le vizează;

-introducerea în „lista” principiilor a încă două : principiul caracterului educativ şi principiul conexiunii inverse.

Caracterul normativ este dat, prin esenţa lui, de regulile, cerinţele cu caracter concret a căror aplicare asigură respectarea principiilor didactice şi reuşita didactică. Ele îndeplinesc, prin caracterul lor obligatoriu, o funcţie orientativă, reglatorie, asigurând corelaţia dintre cunoaştere acţiune, dintre teoria şi practica educativă.

**Sistemul principiilor didactice**

Pe parcursul desfăşurării activităţilor şi lecţiilor trebuie respectate următoarele principii:

* principiul accesibilităţii;
* principiul sistematizării şi continuităţii;
* principiul învăţării temeinice şi durabile;
* principiul participării conştiente şi active;
* principiul intuiţiei sau unităţii dintre senzorial şi raţional, dintre concret şi abstract ;
* legării instruirii de cerinţele practice.

**Principiul accesibilității**

Accesibilitatea în educaţie fizică şi sport presupune planificarea, organizarea şi desfăşurarea conţinuturilor instructiv- educative în conformitate cu posibilităţile minime de înţelegere şi execuţie.

**Principiul sistematizării și continuității**

Realizarea programării conţinutului instruirii în mod sistematic şi continuu, pe treptele de învăţare prevăzute de programa şcolară pentru învăţământul primar, gimnazial, liceal.

**Principiul însuşirii temeinice sau durabilităţii**

Cu cât sunt însuşite mai temeinic cunoştinţele, deprinderile şi priceperile motrice şi cu atât va creşte nivelul de dezvoltare al aptitudinilor psihomotrice şi posibilităţile însuşirii mai rapide a noilor acţiuni. Trăinicia şi temeinicia însuşirii deprinderilor motrice învăţate, în lecţia de educaţie fizică, poate asigura posibilitatea utilizării lor în activitatea independentă recreativă sau în diverse acţiuni sociale şi casnice.

**Principiul participării conştiente şi active**

Participarea activă la lecţiile de educaţie fizică depinde de:

-motivaţia şi interesul cultivat pentru exerciţiul fizic;

-disponibilitatea pentru mişcare, uşurinţa şi rapiditatea învăţării;

-plasticitatea metodelor şi procedeelor metodice de învăţare.

**Principiul intuiţiei sau principiul unităţii dintre senzorial și raţional**

Are la bază realizarea perceperii şi înţelegerii a ceea ce trebuie făcut/executat prin intermediul organelor de simţ, a celor cinci analizatori: optic, auditiv, tactil, kinestezic (somatosenzitiv) şi statico-dinamic (echilibrul). Însuşirea deprinderilor motrice este influenţată în mod diferit de modalitatea de percepere a mişcării prin cei cinci analizatori. Modalitatea de control şi de reglare a mişcărilor este rezultatul perceperii cumulate a analizatorilor.

**Principiul legării instruirii de cerinţele activităţii practice**

Promovarea acestui principiu, presupune:

-exersarea deprinderilor şi priceperilor motrice cât mai variat astfel încât să solicite imaginaţia, orientarea, discernământul, independenţa, rapiditatea gândiri, dar şi modalitatea deferită de mişcare a corpului;

-prezentarea explicaţiilor teoretice astfel încât să asigure nu numai înţelegerea scopului acţiunii şi a modalităţilor de utilizare a acesteia în activitatea practică, dar mai ales motivaţia practicării exerciţiilor fizice în scopul dezvoltării omului;

-folosirea cunoştinţelor acumulate de elevi la celelalte discipline în scopul evidenţierii importanţei practicării exerciţiilor fizice.

Respectarea principiului trebuie să pornească de la o înţelegere complexă a raporturilor dintre teorie şi practică.

**SISTEMUL METODELOR DE INSTRUIRE ŞI EDUCARE ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**

**Definiţia conceptelor/termenilor/noţiunilor**

Conceptele operative al cărui înţeles trebuie reţinut şi pe care le vom folosi permanent în procesul instructiv-educativ sunt:

-metoda;

-metoda didactică;

-procedeu metodic;

-metodologia instruirii /metodologia procesului de învăţământ;

-orientarea metodologică;

-strategia didactică

Conceptul de metodă este de origine greacă şi vine de la “methodos” = calea sau drumul de urmat, prin care se pot realiza obiectivele, finalităţile unei activităţi.

Deci metoda didactică constituie calea prin care se transmit şi se însuşesc cunoştinţe, se formează deprinderi şi priceperi motrice, se educă aptitudini psihomotrice, morale şi de voinţă etc.

Ca şi concept metoda este prezentată în Enciclopedia Educaţiei Fizice şi Sportului din România, Vol IV, pag 245, ca fiind „mod sistematic de cercetare, cunoaştere şi de transformare a realităţii obiective”. Metoda didactică /

de învăţământ este considerată ca fiind un „complex de operaţii folosit în activitatea didactică care formează unitatea procesului de predare (condus de pedagog) şi de însuşire (realizat de elev), menit să asigure achiziţionarea volumului de cunoştinţe, deprinderi şi priceperi specifice, corespunzător obiectivelor şi finalităţilor stabilite de programele didactice şcolare. Metoda didactică , în educaţia fizică este considerată ca fiind modalitatea (calea), cu cea mai mare eficienţă, de organizare şi desfăşurare a procesului de proiectare, predare, învăţare, evaluare, corectare a greşelilor.

**Funcţiile metodelor didactice**

Cerghit, I., 1997 şi Cristea, S., 1998, subliniază că folosirea metodelor de instruire îndeplinesc următoarele funcţii:

-formativă;

-cognitivă;

-motivaţională;

-normativă;

-instrumentală.

**Funcţia formativă** reiese din acţiunea ce o produce folosirea unei metode în realizarea obiectivelor. Folosirea metodei întrecerilor în cadrul activităţii practice, cu obligativitatea respectării regulilor presupune cunoaşterea acţiunilor, a modalităţii de execuţie, a regulilor de deplasare etc., ceea ce înseamnă participare cognitivă, motrică, afectivă şi

socială la realizarea sarcinii. Metoda de exersare prin întrecere, în acest caz, are funcţie formativă, de formare a elevilor. Exemplu de formulare: la semnal se aleargă cu întrecere până la obstacol, pe care obligatoriu îl ocoleşti şi te întorci rapid la coada şirului, predând ştafeta următorului.

**Funcţia cognitivă** derivă din contribuţia pe care o are folosirea metodelor de instruire asupra dezvoltării proceselor psihice, în principal asupra memoriei, gândirii, judecăţii, observaţiei, atenţiei, analizei, spiritului de decizie şi discernere etc. Exemplu cu ajutorul descrierii prin dispoziţiile, comenzile, indicaţiile, corectările, aprecierile, dezaprobările etc., are loc reţinerea/memorarea cunoştinţelor transmise. Înţelegerea şi memorarea informaţiilor teoretice privind deprinderea, proba, procedeul tehnic, ca şi cunoaşterea regulilor de execuţie ale acestora, contribuie la formarea cognitivă a elevilor, ceea ce constituie o condiţie în rezolvarea sarcinilor.

Metoda explicaţiei în combinaţie cu exersarea contribuie la însuşirea cunoştinţelor legate de activitatea desfăşurată şi la formarea unui bagaj larg de deprinderi, privind modalităţile de execuţie a exerciţiilor.

**Funcţia motivaţională** se realizează mai ales prin caracterul distractiv-recreativ al activităţilor desfăşurate. Formarea motivaţiei pentru practicarea exerciţiilor fizice constituie rodul muncii explicative şi atractive a profesorului. Exemplu: folosirea în cadrul povestirii a unor analogii (să alergăm iute ca iepuraşul), sau folosirea încurajării contribuie la formarea motivaţiei şi implicit la educarea unor aptitudini psihomotrice.

**Funcţia normativă** este rezultatul folosii indicaţiilor metodice, al respectării cerinţelor, regulilor, instrucţiunilor etc., ceea ce contribuie la:

-educarea valorilor morale şi la formarea conduitei civice;

-formarea respectului faţă de munca depusă;

-formarea responsabilităţii faţă de sarcinile încredinţate.

Funcţia instrumentală decurge din faptul că metodele sunt folosite ca instrumente de lucru în scopul realizării obiectivelor finale, cadru, de referinţă şi operaţionale. Exemplu: exersarea alergării cu pas lansat de viteză contribuie la dezvoltarea aptitudinii de viteză dar şi la însuşirea tehnicii alergării de viteză.

**Clasificarea metodelor didactice**

După evoluţia lor istorică în:

-metode clasice (tradiţionale) verificate şi stabilizate în ceea ce priveşte eficienţa procesului instructiv-educativ, din care fac parte: expunerea, conversaţia, demonstraţia, exerciţiul/exersarea etc.;

-metode moderne, noi ce vin să completeze, uşureze şi stimuleze activitatea instructiv-educativă: modelarea, algoritmizarea, problematizarea, brainstormingul etc.

Cârstea Gh., în ”Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului”, apărută în 2000, structurează sistemul metodele din educaţia fizică şi sport în:

-metodele de instruire propriu-zisă;

-metodele de educaţie;

-metodele de corectare a greşelilor de execuţie;

-metodele de verificare, apreciere şi notare;

-metodele de refacere a capacităţii de efort”.

**Metodele de predare**

**Metodele verbale**

Comunicarea sau transmiterea cunoştinţelor, informaţiilor necesare însuşirii, dezvoltării şi educării se realizează cu ajutorul metodelor verbale ce folosesc cuvântul rostit ( **primul sistem de semnalizare**). ). Ele pot fi împărţite în două grupe:

- metode expozitive ce au la bază expunerea;

-metode conversative ce au la bază convorbirea.

Metodele expozitive

Expunerea cea mai veche metodă de transmitere a cunoştinţelor şi informaţiilor, foloseşte limbajul, ce trebuie să fie accesibil nivelului de înţelegere, clar, cursiv şi curat exprimat (fără jargoane). În cadrul ei s-au perfecţionat patru procedee metodice : povestirea, explicaţia şi prelegerea-dezbaterea, descrierea.

Folosirea unei anumite variante de expunere a cunoştinţelor depinde de vârsta elevilor şi de capacitatea lor de înţelegere.

Povestirea este folosită în principal la nivelul învăţământului preşcolar şi în primele două clase ale învăţământului primar. Pentru a înţelege mai uşor unele exerciţii, profesorul recurge la prezentarea teoretică a unor acţiuni din viaţa animalelor sau a fenomenelor din natură, pe baza cărora copiii, elevi îşi fac anumite reprezentări. Povestirea trebuie să fie plastică, sugestivă şi să se bazeze pe descrierea realităţii înconjurătoare, care este bine cunoscută de subiecţi. Pentru ca povestirea să aibă eficienţă trebuie respectate câteva cerinţe:

-să prezinte fenomene reale care să aibă legătur ă cu mişcările ce urmează a fi executate;

-să fie prezentată cu claritate şi corectitudine;

-să scoată în evidenţă anumite aspecte emoţionale;

-să prezinte fenomenele în succesiunea lor logică.

Explicaţia este o formă de realizare a expunerii succinte, ce are menirea de a preciza, a argumenta, a exemplifica, a lămurii şi clarifica anumite situaţii, aspecte sau mecanisme ale mişcării. Este un procedeu des utilizat, întrucât foloseşte o expunere logică şi argumentată, prin care se poate uşor dirija gândirea elevilor/sportivilor spre depistarea unor aspecte mai puţin sesizabile, poate contribui la formarea unor judecăţi care să determine o anumită execuţie, poate direcţiona şi uşura înţelegerea ceea ce duce în final la o execuţie conştientă şi la formarea motivaţiei. Explicaţia trebuie să fie:

-clară şi prezentată într-un limbaj corect din punct de vedere terminologic şi gramatical, şi, în acelaşi timp, plastic scoţând în evidenţă ceea ce este mai important;

-precisă şi scurtă, să capteze atenţia subiecţilor;

-sugestivă , prezentată la nivelul capacităţii de înţelegere a elevilor, nici prea complicată (să nu provoace aversiune), dar nici prea simplistă (ca să determine o participare pasivă) să provoace neatenţie, plictiseală;

-oportună, adică să intervină atunci unde este necesară.

Prelegerea-dezbaterea reprezintă o discuţie teoretică folosită cu precădere în învăţământul superior, la ultimele clase de liceu, dar şi la sportivii de mare performanţă. Expunerea sub formă de prelegere-dezbatere are la bază o riguroasă documentare şi argumentare ştiinţifică. Poate fi însoţită uneori de materiale intuitive cu scop de a contribui la reţinerea şi înţelegerea cu uşurinţă a cunoştinţelor şi la formarea unor reprezentări clare. Ea durează 1-2 ore. Poate deveni plictisitoare şi obositoare dacă după 30-40 de minute de prezentare teoretică a conţinuturilor, nu intervine o dezbatere propriu-zisă a problemelor puse în discuţie.

**Metodele conversative**

Convorbirea este una dintre cele mai eficiente metode de obţinere a datelor cu privire la capacitatea de înţelegere, capacitatea de suportare a efortului fizic a elevilor, dar şi capacitatea de realizare a evaluării activităţii de mişcare. Din această grupă fac parte: - conversaţie: - brain-stormingul.

Conversaţia se realizează cu ajutorul dialogului între profesorul ce conduce activitatea şi elevii ce participă la procesul instructiv-educativ. Având un caracter verbal, se desfăşoară prin intermediul unor întrebări clare, cu un grad mare de activizare, prin care se solicită elevilor găsirea unor soluţii sau în formarea unor concepţii, judecăţi.

Brain-stormingul este un procedeul metodic folosit mai rar şi de puţin timp în educaţia fizică şi sport. El constă în promovarea unei dezbateri ce se bazează pe exprimarea părerilor, afirmaţiilor, în mod argumentat. În prima etapă calitatea argumentelor nu contează, întrucât după o perioadă scurtă de timp (câteva zile sau chiar câteva execuţii) de la dezbaterea iniţială se reiau discuţiile şi se emit noi păreri, se prezintă noi posibilităţi de rezolvare, ce sunt analizate de un micro-grup, cunoscător a problemei dezbătute şi se stabilesc decizii/soluţii eficiente.

**Metodele intuitive**

Metodele intuitive se bazează pe unitatea ce se realizează între senzorial şi raţional, ca produs a ceea ce copilul/sportivul vede, aude, pipăie, simte acţiunea de la nivelul tendoanelor, muşchilor, ligamentelor, şi echilibrului. În cadrul metodei intuitive au evoluat ca procedee metodice : demonstrația și observația.

Metoda demonstraţiei este metoda prin care se arată elevilor ceea ce ei vor lucra ori ceea ce trebuie să realizeze în final. Cu ajutorul demonstraţiei elevul îşi formează reprezentarea deprinderii motrice, a exerciţiul sau a acţiunii ce urmează a fi învăţată, consolidată, perfecţionată sau evaluată. Ea poate preceda, însoţi sau urma explicaţiei.

Poate fi realizată cu ajutorul materialului intuitiv şi practic. Demonstraţia cu ajutorul materialului intuitiv sau nemijlocită (scheme/schiţe, planşe, casete video, filme, kinograme, diafilme etc.) este rar folosită în educaţie fizică, însă e des folosită în antrenamentul sportiv. Este indicată în momentul în care nu se poate recurge la demonstrarea realizată de către un elev sau un profesor, şi poate fi considerată ca o modalitate suplimentară de formare a reprezentărilor. Demonstraţia practică are la bază executarea directă, în faţa elevilor, a exerciţiului sau a structurii motrice supusă învăţării, este denumită “demonstraţia vie” şi este considerată ca fiind cea mai eficientă metodă de predare a cunoştinţelor practice. Ea se poate realiza:

-de către profesor, când acesta are o bună prestaţie fizică şi tehnică (se mai numeşte şi demonstrare mijlocită);

-de către un elev, din grupul cu care lucrează profesorul sau antrenorul.

**Demonstraţia** se foloseşte cu scopul formării reprezentărilor motrice, a sesizării înlănţuirii actelor şi acţiunilor motrice, în scopul aprecierii şi memorării tehnicii de execuţie. Se foloseşte în momentul când se învaţă o nouă deprindere motrică, cînd apar greutăţi în perceperea şi înţelegerea unei execuţii şi ori de cîte ori este nevoie. Poate fi făcută pentru toată clasa sau pentru un singur elev. Datorită posibilităţii de prezentare directă a exerciţiilor, prin mişcare, ea formează reprezentări clare privind structura deprinderilor motrice, succesiunea raţională a actelor motrice. Utilizarea demonstraţiei trebuie să ţină cont de etapele formării deprinderilor motrice. Astfel ea poate fi:

-tip model global adică a întregii deprinderi motrice, atunci când se urmăreşte formarea unei reprezentări totale privind acţiunea motrică ce urmează să fie însuşită;

-de tip model analitic când acţiunile motrice sunt complexe, nivelul elevilor nu este foarte ridicat, şi învăţarea se realizează pe părţi sau pe faze;

-de tip final demonstrativ evaluativ când se realizează în scopul evaluării rezultatelor obţinute.

Metoda observaţiei execuției presupune urmărirea aspectelor execuţiei mişcărilor. Se realizează în mod dirijat de către profesor. Poate fi efectuată şi asupra execuţiilor colegilor şi asupra execuției proprii.

Observaţia execuţiei altor subiecţi vizează:

-depistarea aspectelor esenţiale ale execuţiei;

-sesizarea aspectelor pozitive şi negative din execuţia colegilor, ceea ce permite formarea capacităţii de apreciere şi autoapreciere corectă a execuţiei. Folosirea metodei contribuie la stimulare gândirii creatoare, a imaginaţiei, a cogniţiei, a simţului observaţiei.

Observaţia asupra execuţiei proprii este acea percepere cu „ochii minţii”, acea simţire, acea reprezentare şi acel control al mişcări proprii.

Observaţia se foloseşte cu scopul sesizării reprezentărilor motrice, a sesizării modalităţii de succedere actelor şi acţiunilor motrice, de observare a direcţiilor, amplitudinilor, vitezelor de execuţie, în scopul aprecierii şi memorării tehnicii de execuţie. Se foloseşte pe tot parcursul lecţiei şi în toate momentele. Poate fi direcţionată pentru toată clasa sau pentru un singur elev. Este metoda pe baza căreia se fac aprecieri pozitive, negative, se dau note, se fac corectări.

**Metodele de învăţare**

Metodele prin care se asigură asimilarea cunoştinţelor practice şi teoretice sunt:

-exersarea / exerciţiul;

-problematizarea;

-studiul individual.

Exersarea (practică şi intelectuală) este metoda ce are la bază activitatea de execuţie, a subiecţilor, ca singura modalitate ce poate duce la îndeplinirea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului.

Exersarea poate fi o reproducere identică sau una creativă. Reproducerea creativă asigură acea învăţare prin descoperire care vine să completeze modalitatea de acumularea a cunoştinţelor pe baza eforturilor proprii. În educaţia fizică exersarea poate fi:

-după modalitatea de realizare practică şi verbală;

-după modalitatea de execuţie a mişcărilor şi exerciţiilor ce urmează a fi însuşite fragmentată şi globală.

Exersarea globală contribuie le realizarea obiectivelor educaţiei fizice, când este:

-folosită pentru însuşirea acţiunilor motrice mai simple;

-folosită în scopul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice;

-organizată în condiţii variate;

-întreruptă când apar greşeli de execuţie.

Exersarea practică fragmentată constă în execuţia deprinderi motrice în mod fragmentat, pe secvenţe sau faze. Se foloseşte atunci când deprinderile motrice sau exerciţiile se caracterizează:

-printr-un mare grad de complexitate;

-nu este posibilă învăţarea globală;

-se abordează perfecţionarea unui anumit aspect al mişcării, ce necesită o anumită cizelare sau chiar corectare. Exersarea fragmentată poate fi executată în mod individual dar şi în grup.

După desfăşurarea în timp a acţiunilor exersarea poate fi:

-simultană având avantajul că învăţarea, consolidarea, perfecţionarea acţiunilor motrice sau dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice se realizează cu toţi elevii odată;

-alternativă presupune alternarea însuşirii unor deprinderi cu alte deprinderi, (prima parte a lecţiei, jumătate din elevi exersează exerciţiile pentru învăţarea bătăii - desprinderii la săritura în lungime, iar cealaltă jumătate exersează un joc sportiv.

După modalitatea de organizare a elevilor, exersarea poate fi:

-frontală;

-pe grupe;

-pe perechi;

-individuală.

După scopul urmărit exersarea poate fi pentru :

-învăţarea deprinderilor motrice şi formarea priceperilor motrice;

-optimizarea dezvoltării fizice corporale;

-dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă;

-formarea capacităţii de organizare şi de practicare independentă;

-educarea/dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice etc.

Problematizarea sau rezolvarea de probleme” presupune crearea unor situaţii practice problematice, ce necesită, din partea elevilor o atenţie deosebită în găsirea celor mai eficiente soluţii de rezolvare. Are la bază “exersarea prin deducere şi gândire creatoare” rezultată în urma analizei, comparării situaţiilor apărute sau provocate, în urma depistă rii relaţiilor dintre cunoştinţele, deprinderile şi priceperile deja însuşite şi noile achiziţii. Presupune găsirea, pentru rezolvarea unor situaţii, a unor soluţiile sub îndrumarea cadrului didactic.

Metoda studiului individual este considerată improprie domeniului nostru, are din ce în ce mai multe utilizări întrucât presupune realizarea unei exersări în scopul perfecţionării execuţiilor sau a descoperirii anumitor aspecte/caracteristici ale exerciţiilor. Are la bază activitatea de informare teoretică şi activitatea de exersare. recomandată în scopul îmbunătăţirii capacităţii de efort, a performanţelor sportive, realizării baremurilor pentru o notă maximă, perfecţionării unei anumite execuţii, reexersării în momentul nereuşitei unei execuţii corecte sau a unei execuţii de recorectare.

**Metode de proiectare ce ajută la predare-învăţare**

Modelarea ca metodă de lucru constă în elaborare a unui model, ce se aproprie ca formă, structură, caracteristici, indici, de trăsăturile esenţiale ale execuţiei tehnice. În practica sportivă, modelarea poate fi folosită ca metodă de programare/proiectare a activităţii de instruire şi reprezintă un model teoretic programativ, dar şi ca modalitate de predare prin intermediul modelelor şi reprezintă un model practic executiv sau demonstrativ. Când modelarea este folosită în programarea/proiectarea didactică se concretizează în documentele elaborate de către profesor, în scopul desfăşurării activităţii practice, iar când este folosită ca metodă de predare-învăţare se concretizează într-o demonstraţie în scopul îndrumării elevilor spre perceperea şi descoperirea anumitor informaţii şi relaţii despre mişcarea ce urmează a fi executată.

Instruirea programată reprezintă aplicarea ciberneticii în procesul de învăţare pe care-l analizează ca proces de comandă şi control.

Folosirea instruirii, pe bază de programare a activităţii dă posibilitatea realizării permanente a conexiunii inverse, ceea ce permite depistarea şi eliminarea imediată a dificultăţilor şi erorilor de predare, dar şi a celor ce ţin de predispoziţiile de învăţare ale elevilor. Instruirea pe bază de program ori instruirea programată poate fi de tip:

-liniar;

-ramificat .

Instruire programată liniară promovată de SKINNER are la bază un răspuns planificat, prevăzut şi abordarea succesivă a unei suite de secvenţe numite şi paşi metodici, care să reducă la minimum timpulului de învăţare.

Algoritmizarea este o metodă ce necesită cunoaşterea în amănunţime atât a posibilităţilor elevilor/studenţilor, cât şi a efectelor produse de exerciţiile alese. Constă în alegerea şi stabilirea unei succesiuni de exerciţii bine determinată şi cu eficienţă crescută pentru fiecare deprindere motrică, ce urmează să fie însuşită şi pentru fiecare aptitudine psihomotrică ce urmează a fi dezvoltată. Algoritmii reprezentaţi de exerciţiile alese se împart în: algoritmi didactici, ce asigură programarea procesului de predare şi algoritmi ai învăţării ce asigură procesul de însuşire a deprinderilor, priceperilor motrice şi dezvoltă aptitudinile psihomotrice.

**Metode** **de evaluare a procesului instructiv educ**ativ

Aprecierea verbală este cel mai des utilizată în evaluarea rezultatelor şcolare. Poate să fie pozitivă şi negativă.

Aprecierea cu cu note este metoda prin care se departajează valoarea indivizilor după rezultatele înregistrate. Presupune cantificarea valorii prestaţiei prin note de la 1 la 10 sau cu calificative de la insuficient = echivalentul notei 3-4, la suficient = echivalentul notei 5-6, la bine = echivalentul notelor 7-8 şi foarte bine = echivalentul notelor 9-10. Pentru rezultate deosebite se foloseşte pentru apreciere şi calificativul excelent. Reforma curriculară a adus şi aşa zisele îmbunătăţiri ale sistemului de evaluare prin introducerea aprecierii pe bază de calificative pentru clasele I - IV.

**Metodele de refacere a capacităţii de efort**

Metodele de refacere pot fi împărţite în:

-metode de refacere activă;

-metode de refacere pasivă.

Refacerea activă cuprinde totalitatea măsurilor ce au la bază mişcarea executată din ce în ce mai lent, aplicată imediat după efort în scopul revenirii complete a stării organismului. Ca măsură activă cea mai des folosită în refacerea după efort este alergarea uşoară, tip “footing”, combinată cu mers din ce în ce mai lent şi cu exerciţii de relaxare a membrelor superioare şi inferioare.

Refacerea pasivă presupune folosirea unor măsuri ce constau în: pauză, masaj, saună, băi, duş şi vibromasaj, somn etc. Aceste măsuri vin să întregească şi să accelereze procesul de refacere, dar nu pot fi practicate în toate unităţile de învăţământ.

**Metodele de corectare a greşelilor de execuţie**

Dintre procedeele metodice de corectare a greşelilor de execuţie enumerăm:

-intervenţia verbală pozitivă (aprobarea) şi negativă (dezaprobarea);

-intervenţia prin gesturi şi semne.

**Metodele de asigurare şi sprijin**

Asistenţa copiilor, în timpul exersării presupune situarea profesorului / institutorului / antrenorului lângă executant şi însoţirea sa, pe parcursul execuţiei exerciţiilor cu un grad mare de risc.

Asigurarea presupune intervenţia directă a institutorului / profesorului / antrenorului în cazul apariţiei unei

dezechilibrări, căderi, împiedicări, alunecări, prin sprijinirea, prinderea susţinerea sau ridicarea elevului, evitând astfel apariţia unui accident.

Ajutorul direct direct şi sprijinul dat elevului, în timpul lecţiei, presupune acţiunea profesorului în situaţia în care elevul / sportivul nu reuşesc să execute corect, iar intervenţiile verbale sau prin semne nu sunt eficiente. Acest tip de acţiune se concretizează în ajutorul direct dat de profesor elevului (ducerea unui segment în direcţia corectă, ridicarea la un nivel mai înalt când copilul nu reuşeşte desprinderea propriu-zisă, sau sprijinul dat la stând pe mâini etc.).

**COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**

Componentele procesului instructiv-educativ, reprezintă conţinuturile prevăzute în programa şcolară pe fiecare ciclu de învăţământ, sau în programul de pregătire sportivă. Ele sunt reprezentate de:

-cunoştinţele de specialitate;

-deprinderile motrice;

-priceperile motrice;

-obişnuinţele;

-aptitudinile psihomotrice;

-indici armonioşi de dezvoltare morfologică şi funcţională**.**

**Cunoştințele de specialitate**

Cunoştinţele de specialitate cuprind date, informaţii, noţiuni, reguli şi principii ce formează un sistem informativ ce stă la baza desfăşurării procesului didactic specific educaţiei fizice şi sportului. Cu ajutorul cunoştinţelor elevul / sportivul / studentul descoperă esenţa actelor motrice, cauzele, legile lor şi relaţiile dintre ele. Un motiv ce determină insuccesul în execuţie sau în obţinerea performanţelor sportive îl constituie lipsa de memorare, înţelegere, şi bagajul redus de cunoştinţe. Cunoştinţele au un rol determinant în învăţarea deprinderilor motrice, în direcţia prelucrării informaţiilor şi dirijării relaţionale a comportamentului, în creşterea eficienţei activităţii. În educaţia fizică şcolară şi antrenamentul sportiv, cunoştinţele pot fi de ordin general, care să asigure înţelegerea fenomenului, cât şi de ordin special legate despre:

-deprinderi şi priceperi motrice;

-aptitudini psiho-motrice;

-rolul şi importanţa exerciţiului fizic în realizarea recreării, destinderii şi reconfortării;

-reacţia organismului la efort;

-cerinţele igienice şi fiziologice – reguli de igienă colectivă şi individuală în timpul practicării exerciţiilor fizice;

-mijloacele educaţiei fizice;

-rolul şi importanţa exerciţiului fizic ca principal mijloc de dezvoltare, fortificare şi călire a organismului;

-dezvoltarea şi formarea multilaterală a personalităţii, de organizare a activităţii de destindere şi reconfortare;

-valoarea şi metodologia utilizării exerciţiului fizic în scop recreativ, corectiv şi de dezvoltare;

-principalele aspecte metodice din procesul învăţării;

-mecanismul formării deprinderilor motrice;

-principalele componente ale sportului respectiv şi legătura dintre ele (tehnică, tactică şi regulamentul sportului respectiv);

-posibilitatea practicării independente a exerciţiilor fizice;

-asigurarea unui comportament corect;

**Deprinderile motrice**

Deprinderile motrice sunt definite ca fiind „componente automatizate ale activităţii voluntare”ori sunt considerate ca acţiuni motrice care au ajuns prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie şi eficienţă. Se învaţă în ontogeneză şi reprezintă consecinţa formării pe scoarţa cerebrală, în zona motorie a unor reprezentări privind modalitatea de mişcare. Procesul de formare a deprinderilor motrice începe de la naştere,în prima fază, sub supravegherea părinţilor care nu au în totalitate o viziune clară, exactă şi corectă a acestora, ceea ce duce, la însuşiri incorecte, iar în a doua fază sub îndrumarea specialistului căruia îi revine sarcina să corecteze deprinderile motrice însuşite anterior, să crească bagajul motric al elevilor/studenţilor prin deprinderi motrice noi.

Caracteristicile deprinderilor motrice

Deprindeile se caracterizează prin faptul că:

-au posibilitatea permanentă de perfecţionare prin indici ce caracterizează mişcarea (ritm, direcţie, amplitudine, forţă, rezistenţă, viteză);

-nu sunt înnăscute, se dobândesc în practica vieţii şi în procesul de instruire special organizată;

-au la bază activitatea voluntară a individului;

-în învăţarea deprinderilor motrice, conştiinţa îndeplineşte rol coordonator asupra acţiunilor şi operaţiilor care urmează să se automatizeze prin exersare;

-sunt acţiuni motrice automatizate, automatizarea lor necesită repetarea multiplă,

în condiţii asemănătoare la intervale de timp constante, ceea ce permite formarea unui stereotip dinamic;

-învăţarea deprinderilor motrice este rezultatul cumulat şi participarea sistemului perceptiv, nervos, muscular, osos şi ligamentar şi al aparatelor şi organelor interne;

-au la bază momoria cognitivă şi practică.

Formarea deprinderilor motrice este un proces complex ce presupune acţiunea cumulată a profesorului care transmite cunoştinţe, dirijează şi organizează exersarea mişcării şi cea a elevului care percepe, analizează şi efectuează deprinderile (exerciţiile).

**Tipuri de deprinderi motrice**

După Gh. Cârstea, 2000 deprinderile motrice se clasifică în funcţie:

a) **de aria de automatizare** în:

- elementare, care sunt complet automatizate, ele sunt formate dintr-un lanţ de mişcări cu caracter fazic, care se repetă în aceeaşi înlănţuire (deprinderile cu caracter ciclic: mersul, alergarea, înotul, ciclismul etc.);

- complexe complexe, care sunt parţial automatizate, sunt deprinderile motrice specifice sporturilor sau probelor aciclice: gimnastică, sărituri, box, lupte şi îndeosebi jocurile sportive;

b) **de finalitatea folosirii lor în:**

- de bază ( (mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea,

- utilitar aplicative folosite cu precădere în viaţa cotidiană, dar şi în practicarea ramurilor sportive (escaladarea, transportul de greutăţi, echilibru, târârea etc.);

- specifice ramurilor şi probelor sportive – reprezentate de elementele şi procedeele tehnice din diferite sporturi.

După M. Epuran, ţinând cont de nivelul participării sistemului nervos la formarea şi valorificarea lor, deprinderile motrice se clasifică în:

-propriu-zise - când se obţin prin repetări stereotipe, efectuate de un număr foarte mare de ori, este cazul deprinderilor din gimnastică, patinaj, sărituri de la platformă etc.;

-perceptiv-motrice perceptiv-motrice – când învăţarea este influenţată de ambianţă (oină, tir cu talere, jocuri de copii etc.);

-inteligent-motrice – când apare adversarul care este apozitiv şi intenţional, este vorba de deprinderile din jocurile sportive, lupte, box, scrimă, judo.

**Mecanismul formării deprinderilor motrice**

Procesul de formare a deprinderilor motrice presupune patru operaţii ce se succed şi sunt într-un raport de dependenţă totală:

-percepţia sau cunoaşterea senzorială a acţiunii ce urmează să fie executată, presupune recepţionarea informaţiilor;

-nţelegerea deprinderii ce urmează a fi executată, exersată înţelegerea presupunând analiză, judecată, analogie sinteză;

-memorarea datelor necesare realizării deprinderilor motrice, a exerciţiilor. Memorarea presupune stocarea datelor de tip practic şi cognitiv pe un termen mai scurt sau mai lung;

-aplicarea în practică a cunoştinţelor sau exersarea reprezintă operaţia finală în care se concretizează primele trei.

**Din punct de vedere fiziologic** , formarea deprinderilor motrice se realizează în trei etape:

-etapa I în care predomină mişcările inutile, îar capacitatea de a coordona acţiunile este slabă. În această etapă, procesele nervoase sunt neechilibrate, predomină excitaţia şi lipseşte inhibiţia;

-etapa a II-a în care mişcările sunt dominate de contracţii excesive şi necontrolate în totalitate. În această etapă apare însă inhibiţia, dar se realizează şi formarea şi stabilizarea deprinderilor motrice.

-etapa a III-a se realizează întărirea stereotipului dinamic motric prin delimitarea precisă a iradierii proceselor de excitaţie şi inhibiţie. Excitaţia şi inhibiţia ca şi mecanismele de iradiere, concentrare şi inducţie se succed raţional şi adecvat scopului urmărit.

**Din punct de vedere psihologic** etapele formării deprinderilor motrice sunt:

-etapa iniţială (etapa orientării şi familiarizării cu acţiunea) în care se urmăreşte însuşirea mecanismului de bază al acţiunii prin realizarea primelor exersări;

-etapa însuşirii (studierii) fiecărui element component al acţiunii;

-etapa unificării elementelor componente ale acţiunii (acţiunea se execută integral);

-etapa automatizării , când acţiunea se perfecţionează treptat, mişcările care o compun devin elemente automatizate. În această etapă se are în vedere şi exersarea în condiţii variate.

**Din punct de vedere metodic metodic** etapele formării deprinderilor motrice sunt:

* **etapa iniţierii în bazele tehnice de execuţie a deprinderilor motrice**, cu următoarele obiective principale:

-formarea unei reprezentări clare asupra deprinderii respective (prin explicaţie şi diverse demonstraţii);

-formarea ritmului general de execuţie cursivă a deprinderii;

-descompunerea deprinderii (dacă este cazul) în elementele componente şi exersarea analitică a acestora;

-preîntâmpinarea sau eliminarea greşelilor tipice de execuţie.

* **etapa fixării, consolidării deprinderilor motrice** cu următoarele obiective principale:

-formarea tehnicii de execuţie a deprinderii în concordanţă cu caracteristicile spaţiale, temporale şi dinamice optime;

-întărirea legăturilor temporale prin exersarea în condiţii relativ constante, standardizate a deprinderilor motrice, fiind create premisele pentru executarea acesteia în condiţii variate.

* **etapa perfecţionării deprinderilor motrice** cu următoarele obiective:

-lărgirea variantelor de execuţie a fiecărei deprinderi, prin desăvâr şirea execuţiei mai multor procedee tehnice;

-exersarea – cu precădere – a deprinderii în condiţii cât mai variate şi mai apropiate de cele întâlnite în practică (mai ales în competiţii);

-includerea deprinderilor într-o înlănţuire de alte deprinderi şi executarea acestor combinaţii cu uşurinţă, cursivitate şi eficienţă.

**Transferul sau interferenţa deprinderilor motrice**

Constituie totalitatea influenţelor ce le exercită deprinderile vechi – însuşite asupra deprinderilor noi care urmează a fi însuşite. Există un transfer pozitiv şi unul negativ. Transferul de la o deprindere motrică veche la o deprindere motrică în curs de formare se produce în măsura în care cele două deprinderi au elemente comune (asemănătoare).

**Slăbirea şi stingerea deprinderilor motrice**

Este determinată de nerepetarea la anumite intervale de timp a deprinderilor motrice sau în cazuri de accidente ce afectează sistemele şi organele corpului.

**Priceperile motrice**

Priceperile motrice constituie posibilitatea realizării în mod conştient şi în condiţii variate a unor acţiuni de mişcare, pe baza cunoştinţelor şi a experienţei dobândite într-o activitate anterioară. În literatura de specialitate priceperile sunt prezentate sub două forme concrete de manifestare:

-*elementare;*

-*superioare.*

*Priceperile elementare*

Sunt reprezentate de modalităţile de acţiune în care se organizează un răspuns motric pe baza unor cunoştinţe şi a unor capacităţi motrice, în condiţiile iniţiale ale învăţării. Este socotită ca fiind o fază denumită “predeprindere” şi poate fi considerată ca o acţiune comportamentală motrică manifestată în etapa de iniţiere, de însuşire a unei deprinderi motrice ce se bazează pe aptitudinile, achiziţiile anterioare şi informaţiile obţinute prin explicaţii sau observaţii.

*Priceperile superioare*

Priceperile superioare apar ca post-deprinderi şi reprezintă capacitatea de a realiza acte şi acţiuni motrice cunoscute (DEPRINDERI MOTRICE) în condiţii şi situaţii variate. Priceperile superioare se caracterizează printr-o mare complexitate structurală şi funcţională având la bază o multitudine de cunoştinţe, imagini şi deprinderi memorate, experienţă de execuţie.

**Obişnuinţel**e

Obişnuinţele dezvăluie preferinţe, predilecţii, pasiuni pentru:

-un gen de activitate;

-model de comportare în anumite situaţii, proprii fiecărui individ.

Obişnuinţa de mişcare se concretizează în plăcerea permanentă de a relua la un interval de timp acelaşi tip de mişcare. Obişnuinţele reprezintă rodul manifestării obiceiurilor stabile, faţă de solicitările impuse subiecţilor, de mediul în care activează.

**Indicii armonioşi de dezvoltare morfologică şi funcţională**

Dezvoltarea armonioasă a sistemului locomotor, precum şi a celorlalte sisteme şi aparate ale organismului şi îndeosebi a circulaţiei şi respiraţiei, constituie condiţia manifestării multilaterale a capacităţii organismului, a formării şi perfecţionării deprinderilor şi priceperilor motrice, a dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice.Conform lui I. Drăgan, 1996, *în grupa indicilor morfologici* sau somaticii intră:

-talia = înălţimea;

-greutatea;

-dimensiunile diferitelor segmente ale corpului (perimetre, proporţii, forme ale corpului);

-dezvoltarea aparatelor şi sistemelor;

-prelucrarea selectivă a grupelor mari musculare, dezvoltarea mobilităţii articulare şi îmbunătăţirea stabilităţii articulare.

*În grupa indicilor funcţionali intră:*

-îmbunătăţirea posibilităţilor aparatelor;

-creşterea metabolismului;

-grăbirea proceselor de refacere. .

**APTITUDINILE PSIHOMOTRICE**

**Definiţia şi clasificarea aptitudinilor psihomotrice**

Dicţionarul terminologic al educaţiei fizice şi sportului (1974) defineşte calităţile motrice ca fiind “aptitudinea individului de a executa mişcări exprimate în indici de viteză, forţă, rezistenţă, îndemânare, mobilitate” , iar Ardelean, T., le consideră ca fiind “însuşiri esenţiale ale activităţii musculare exprimate prin intermediul actelor motrice, condiţionate de structura şi capacităţile funcţionale ale diferitelor aparate şi sisteme ale organismului uman, dar mediate şi de procesele şi capacităţile psihice” . Acelaşi autor împarte calităţile motrice în:

-calităţi motrice de bază ce cuprind: forţa, viteza şi rezistenţa;

-calităţi motrice combinate ce cuprind: detenta, supleţea şi îndemânarea. Aptitudinile psihomotrice sunt însuşiri foarte importante ale organismului ce evidenţiază capacitatea de efectuare a acţiunilor de mişcare cu anumiţi indici de for ţă, viteză , rezistenţă , îndemânare şi coordonare.

Gundlach, 1968 (citat de Mano, 1992), a propus următoarea clasificare a aptitudinilor motrice, larg acceptată în Europa (şi chiar de specialiştii români):

-aptitudini condiţionale

-aptitudini coordinative.

**Aptitudinile psihomotrice condiţionale**

Forţa – aptitudine psihomotrică

–este definită ca fiind ”capacitatea organismului de a învinge pe parcursul mişcării o rezistenţă, pe baza contracţiei musculare”. Prin contracţie, muşchiul transformă energia chimică în energie mecanică, ceea ce asigură desfăşurarea efortului muscular.

Forţa, aptitudine umană, ca şi celelalte aptitudini psihomotrice este influenţată de o serie de factori .

Dintre ***factori importanţi ce influenţează manifestarea diferitelor forme de manifestare ale forţei*** amintim:

-secţiunea transversală a muşchiului;

-tipologia fibrelor musculare;

-cantitatea de substanţe energetice de care dispun fibrele musculare;

-inervaţia musculară;

-viteza de contracţie a fibrelor musculare;

-calitatea şi integritatea organelor de sprijin;

-unghiul de acţiune al pârghiei osoase;

-factorii psihici: intensitatea şi coordonarea proceselor nervoase, voinţa, motivaţia, concentrarea atenţiei, stările emoţionale;

-reglarea funcţiilor vegetative de către sistemul nervos central, mai ales în eforturile mari, maxime şi supramaxime; -vârsta şi genul executanţilor;

-nivelul de pregătire.

Fizicienii, fiziologii, biochimiştii, biomecanicienii, teoreticienii, antrenorii etc., tratează şi prezintă o serie de ***forme de*** ***manifestare ale forţei***, forme ce sunt date de caracteristicile efortului în anumite situaţii. Astfel putem vorbi de:

-forţa generală - capacitatea, de ansamblu a organismului, de a învinge diferite rezistenţe pe baza contracţiei principalelor grupe musculare;

-forţa specifică - capacitatea de învingere a unor rezistenţe diferenţiate având la bază contracţia anumitor grupe de muşchi;

-forţa dinamică - contracţiei musculare printr-o scurtare sau alungire a muşchiului, concretizată în efortul izotonic de învingere sau de cedare ;

-forţa statică - contracţiei musculare ce nu modifică lungimea muşchiului concretizată în efort izometric activ sau pasiv

-forţa limită - forţa maximă voluntară la care se mai adaugă un surplus de forţă mobilizată prin componenta psihică şi eventual prin droguri.

 forţa absolută - întregul potenţial de contracţie a unui muşchi. Aprecierea progresului pe baza creşterii indicatorilor forţei absolute nu este concludentă mai ales în sporturile de tip exploziv;

-forţa relativă - forţa maximă produsă, raportată la greutatea corpului. Exemplu, pentru un individ cu o greutate de 60 kg, forţa maximă este la genuflexiuni de 120 kg, ceea ce corespunde unui indice de forţă relativă egal cu 2.

În antrenamentul sportiv, se întâlneşte destul de des termenul de:

- forţă maximă, înţeleasă ca fiind cea mai mare for ţă ce poate fi dezvoltată;

- forţă în regim de viteză prin care se înţelege o forţă mare dar cu indici foarte ridicaţi de viteză;

- forţă în regim de rezistenţă ce presupune efort de forţă pe o perioadă de timp îndelungat;

- forţa în regim de coordonare ce presupune executarea exerciţiilor de forţă cu indici crescuţi de coordonare, complexitate.

**Metodele de dezvoltare**

Metodele de dezvoltare a forţei sunt diverse şi variate cu multe procedee metodice şi au la bază folosirea:

- exerciţiilor libere (fără încărcături suplimentare);

- exerciţiilor în condiţii dificile (alergare în zăpadă, apă, pe nisip);

-exerciţiilor cu îngreuieri-(mingi medicinale, săculeţe cu plumb sau nisip, greutăţi de diferite mărimi, gantere, hantele, haltere).

**Metoda izometrică** are la bază contracţia musculară izometrică ce presupune menţinerea lungimii muşchilor (deci nici alungirea, nici scurtarea). Metoda contracţiei izometrice folosită mai ales în practica antrenamentului sportiv, are două variante:

- contracţia izometrică cu mişcare limitată, în care în prima parte are loc o contracţie izotonică, în a doua parte se execută contracţia izometrică, după care are loc o relaxare;

- contracția izometrică intermediară, care constă în intercalarea unei contracţii izometrice de 2-3 ori pe traiectul unei contracţii izotonice.

**Metoda circuitului** este metoda ce se bazează pe folosirea exerciţiilor de forţă (cu îngreuieri sau fără îngreuieri), organizate sub formă de staţii sau ateliere. În lecţia de educaţie fizică unde se folosesc de obicei circuite cu 3-6 ateliere, în lecţia de antrenament unde se folosesc circuite de 9-12 ateliere. Se folosesc 9-12 exerciţii, executate fără pauze între ele, cu un număr de 6-10 repetări cu pauză după fiecare circuit de 1-3 minute.

**Metoda halterofilului** este folosită în acţiunea de dezvoltare a forţei (dinamice maxime, în regim de viteză, în regim de rezistenţă şi în regim de coordonare) prin exersarea cu ajutorul halterei. Se cunosc o serie de procedee tehnice printre care: exersarea cu creşterea şi descreşterea continuă a încărcăturii, cu creşterea şi descreşterea în trepte a încărcături, cu creşterea şi descreşterea în val a încărcăturii, exersarea cu încărcături maxime, medii şi mici.

**Metoda pliometrică** contribuie la dezvoltarea forţei dinamice explozive (a puterii de împingere, de start, de accelerare, de decelerare, de desprindere, de amortizare etc.) cu ajutorul săriturilor. Această metodă este cunoscută şi sub denumirea de “ciclu întindere scurtare” sau “reflexul miotatic de întindere” ce are la bază acţiunea muşchiului concretizată mai întâi într-o contracţie excentrică (de alungire), urmată de o contracţie concentrică (de scurtare) **Metoda power-trening** folosită pentru dezvoltarea forţei în regim de viteză şi în stimularea componentei nervoase, se bazează pe eforturi cu încărcături cuprinse între 75-95 % din posibilităţile maxime, repetate de 3-6 ori în 3 serii. Foloseşte trei grupe de exerciţii: cu haltera, cu mingi medicinale, acrobatice (sărituri - pliometrie, întinderi), care se alternează între ele. Din fiecare grupă de sărituri se aleg câte trei exerciţii, în total 9. după exersarea fiecărui exerciţiu se execută o pauză de 1-3 minute, iar după exersarea celor 9 exerciţii se execută o pauză de 3-5 minute.

**Metoda eforturilor până la refuz -**se foloseşte, în principal, pentru dezvoltarea masei musculare, dar şi a stimulării componentelor nervoase. Pentru probele în care domină forţa în regim de viteză se folosesc exerciţii cu încărcături cuprinse între 30-50 % din posibilităţile maxime până în momentul scăderii vitezei de execuţie, în 9-12 serii, iar în probele în care domină forţa în regim de rezistenţă se folosesc exerciţii cu încărcături cuprinse între 50-80 % din posibilităţile maxime, până la refuz (nu se mai poate executa, apare oboseala) în 9-12 serii. Într-o lecţie de antrenament se folosesc până la 12 exerciţi, la sportivii care au deja o pregătire de forţă de bază bine pusă la punct, întrucât solicită eforturi deosebit de intense atât fizic cât şi psihic. Se poate folosi de 2-3 ori pe săptămână, în funcţie de perioada şi nivelul de pregătire. O lecţie durează 4-6 ore, timp în care se ajunge la un volum de lucru de 20000-30000 kg. Forţa este o mărime fizică, ceea ce urmărim noi să dezvoltăm este de fapt puterea musculaă ca rezultat al combinaţiei dintre forţă şi viteză.

**Viteza – aptitudine psihomotrică**

Viteza este definită ca fiind:

-“capacitatea de a exersa o mişcare sau o suită de mişcări într-un timp cât mai scurt”;

-după Dragnea A., “ iuţeala sau rapiditatea efectuării mişcării sau a actului motric în unitatea de timp”;

-după Gundlach “ capacitatea de a efectua o puternică accelerare la începutul mişcării progresive şi de a o menţine ulterior cât mai mult posibil pentru atingerea unei viteze maxime crescute”.

Din categoria **factorilor de influenţare** a aptitudinii psihomotrice viteza perfectibili şi mai puţin perfectibili fac parte:

-starea de funcţionalitate a analizatorilor (vizual, auditiv, cutanat, kinestezic) în sensul nivelului acuităţii, fineţii şi preciziei acestora;

-mobilitatea desfăşurării proceselor nervoase, viteza alternării proceselor de inhibiţie şi excitaţie, dar şi intensitatea manifestării acestora;

-capacitatea de analiză şi sinteză la nivelul scoarţei cerebrale;

-timpul de latenţă şi de reacţie, care la rândul său depinde de calitatea nervului, a muşchiului şi a sinapsei;

-viteza de conducere a influxului nervos aferent şi eferent de-a lungul reţelei nervoase;

-viteza de contracţie a muşchiului determinată de apariţia excitaţiei nervoase;

-tipul de inervaţie de la nivelul plăcii motorii (este favorizantă pentru viteză, inervaţia prin motoneuroni alfa mari, ce transmit impulsuri nervoase rapide discontinue);

-capacitatea de atenţie şi de concentrare a voinţei;

-calitatea fibrei musculare şi a proceselor energetice care susţin efortul (ATP, fosfocreatina);

- nivelul de dezvoltare a forţei musculare dinamice;

- înălţimea, în special lungimea segmentelor ce participă la activitate;

- mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară;

- vârsta şi genul executantului;

- nivelul de pregătire.

**Formele de manifestare**

Formele de manifestare a vitezei sunt prezentate, aproape de câtre toţi specialiştii, astfel:

- *viteza de reacţie;*

*- viteza de execuţie;*

*- viteza de accelerare;*

*-viteza de deplasare;*

*-viteza de repetiţie*.

La aceste forme de manifestare ale vitezei se pot adăuga şi cele ce rezultă din combinaţia cu celelalte aptitudini psihomotrice şi anume:

-*viteza în regim de forţă;*

*-viteza în regim de rezistenţă;*

*-viteza în regim de coordonare/îndemânare*.

**Viteza de reacţie** - capacitatea de a răspunde într-un timp cât mai scurt la un anumit excitant. Ea se măsoară în m/s, prin calcularea timpului scurs de la apariţia excitantului până în momentul începerii mişcării de răspuns. Valorile medii ale timpului de reacţie pentru principalii excitanţi cu care operăm în cadrul activităţii de educaţie fizică şi sport sunt următoarele:

-140 m/s în cazul excitanţilor cutanaţi;

-150 m/s în cazul excitanţilor sonori;

-180 m/s în cazul excitanţilor vizuali.

Deosebit de important este faptul că viteza de reacţie este legată, în special, de viteza de preluare şi prelucrare a informaţiilor.

Astfel, apare o nouă formă de viteză numită **viteză de decizie** care se manifestă coroborat cu capacitatea de anticipare şi viteza de reacţie.

**Viteza de execuţie** reprezintă capacitatea de a efectua o deprindere sau un sistem de deprinderi într-o unitate de timp cât mai mică.

**Viteza de accelerare** -capacitatea de a creşte indicii de frecvenţă ai mişcării până la valoarea maximă a acestora. În probele de alergări scurte, capacitatea de accelerare este influenţată de: *dezvoltarea forţei membrelor inferioare, lungimea şi frecvenţa paşilor, mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară, alternarea rapidă a proceselor nervoase de excitaţie şi inhibiţie etc.*

**Viteza de deplasare** se înţelege capacitatea de parcurgere a unei distanţe date într-un timp cât mai scurt. Este analizată în special în probele de alergări scurte (viteză pe: 100 şi 200 m, pe 100 şi 110 mg,, pe 4 X 100 m etc.).

**Viteza de repetiţie** este considerată ca fiind capacitatea de a relua execuţia unei mişcări cu aceiaşi indici de iuţeală. Este specifică mişcărilor ciclice.

**Viteza în regim de forţă** - viteza mişcării îngreuiate este nevoie de creşterea indicilor de forţă.

**Viteza în regim de coordonare** se manifestă în realizarea deprinderilor motrice complexe şi a structurilor de exerciţii în viteză crescută şi în condiţii mereu schimbătoare.

Viteza în regim de rezistenţă, ca formă a combinaţiei dintre viteză şi rezistenţă, este capacitatea de a efectua acţiunile de mişcare cu indici ridicaţi de viteză de-a lungul eforturilor prelungite.

**Metodele de dezvoltare a vitezei**

Metodele de dezvoltare a vitezei depind în mare măsură de relaţia ce se impune între dezvoltarea forţei şi perfecţionarea tehnicii de execuţie a mişcărilor.

**Metoda repetărilor** are la bază acţiunea de repetare a exerciţiilor libere, cu îngreuieri mici (o încărcătură prea mare diminuează viteza) şi în condiţii uşurate cu viteză apropiată şi peste cea maximă. Durata exerciţiilor este scurtă de până la 8-10 secunde când se urmăreşte dezvoltarea vitezei de deplasare şi de repetiţie şi exerciţii cu o durată de 2-4 secunde şi uneori şi mai mică atunci când se urmăreşte dezvoltarea vitezei de reacţie şi de execuţie. Numărul repetărilor poate fi cuprins între 4-10 , cu o pauză care să asigure o revenire completă. Repetările pot fi făcute în serii (2-4 serii) cu o pauză mai mare între serii de 4-6 minute.

**Metoda handicapului** are la bază folosirea unui avans (un decalaj) în ceea ce priveşte începerea unui exerciţiu de viteză.

**Metoda întrecerilor sau competiţională** se bazează pe folosirea întrecerilor în cadrul grupelor sau între executanţi Această metodă solicită mult atât componenta psihică cât şi pe cea fizică.

Indicaţii metodice privind dezvoltarea vitezei în lecţiile de educaţie fizică

**Indicaţii metodice privind dezvoltarea vitezei în lecţiile de educaţie fizică**

În alegerea exerciţiilor pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a vitezei trebuie să ţinem cont în primul rând de particularităţile vitezei la diferite vârste pentru ca procesul de instruire să se realizeze în concordanţă cu posibilităţile individuale ale elevilor. Conform datelor din literatura de specialitate (Bota C., Prodescu B. 1997, Tudor V. 1999, Dragnea A. 2006) se constată că: - între 5 şi 7 ani, prin ameliorarea capacităţii de coordonare segmentară, creşte frecvenţa mişcărilor şi se înregistrează progrese în ceea ce priveşte scăderea nivelul vitezei de reacţie; - între 7 şi 10 ani, procesele de creştere şi dezvoltare favorizează manifestarea unei viteze de reacţie şi de execuţie crescute; - între 10 şi 14-15 ani se pot atinge, printr-o instruire adecvată, indici ai vitezei de reacţie echivalenţi cu cei ai adulţilor; prin creşterea capacităţii de efort anaerob, se poate interveni şi asupra dezvoltării vitezei de deplasare, precum şi a vitezei în regim de forţă; - adolescenţa este perioada de vârstă la care pot fi abordate toate formele de manifestare ale vitezei.

Cerinţele care trebuie respectate pentru a asigura o instruire corespunzătoare în vederea dezvoltării vitezei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică: - exerciţiile pentru dezvoltarea vitezei se vor planifica la începutul lecţiilor, în condiţiile în care s-a realizat o stare de excitabilitate optimă a sistemului nervos şi un nivel optim de încălzire a întregului organism. De obicei exerciţiile se plasează imediat după veriga de influenţare selectivă a aparatului locomotor, înaintea oricărei alte teme sau activităţi; - durata exerciţiilor de viteză trebuie să fie cuprinse în intervalul de timp minim 5-6 secunde şi maximum 40-43 secunde; - pauzele dintre repetări trebuie să fie suficient de lungi pentru a permite revenirea funcţiilor vegetative, dar nu şi reducerea stării de excitabilitate optimă obţinută la nivelul scoarţei cerebrale ca urmare a efectuării exerciţiilor cu viteză maximă; - pentru dezvoltarea vitezei subiecţii trebuie să aibă bine însuşită structura motrică care alcătuiesc exerciţiile; - exerciţiile să solicite la maximum indicii de manifestare a vitezei; - fiecare exerciţiu să dureze atâta timp cât se poate menţine viteza de execuţie la parametri ridicaţi; - efortul trebuie repetat (după o pauză de rvenire aproape completă) atâta timp cât viteza nu scade din cauza oboselii; - repetarea efortului cu viteză maximă, constituie calea principală pentru dezvoltarea vitezei; - la fiecare reluare a efortului, subiectul trebuie să tindă spre depăşirea performanţei anterioare; - în timpul dezvoltarii vitezei nu trebuie neglijate nici dezvoltarea celorlalte calităţi motrice.

**Mijloace pentru dezvoltarea vitezei în lecţia de educaţie fizică**

Pentru dezvoltarea vitezei se pot folosi toate mişcările ce alcătuiesc conţinutul mijloacelor educaţiei fizice, efectuate cu viteză maximă în condiţii normale de execuţie, în condiţii uşurate pentru a mări viteza de execuţie şi în condiţii de îngreuiere pentru a mări efotul efectuat cu viteză maximă. Mijloacele pot fi:

- exerciţii pentru influenţarea selectivă a aparatului locomotor executate în tempo rapid; dezvoltă viteza de execuţie, viteza de repetiţie şi simţul ritmului; se recomandă la clasele I-IV şi V-VIII;

- exerciţiile de front şi formaţii, schimbările de direcţii, refacerea unor formaţii în alte zone de lucru, schimbări de formaţii, comenzi date prin surprindere, comenzi inverse, etc., dezvoltă viteza de reacţie, viteza de execuţie şi capacitatea de concentrare a atenţiei; se recomandă la toate clasele;

- jocuri de mişcare şi ştafete aplicative care solicită atenţia şi reacţii rapide la diferite semnale dinainte stabilite, sau date prin surprindere; dezvoltă viteza de reacţie, precizia, viteza de repetiţie; pot fi utilizate la toate clasele;

- exerciţii şi jocuri cu mingea: aruncări şi prinderi efectuate rapid, prinderea mingii aruncate sau ricoşate din perete, prinderea şi pasarea simultană sau alternativ a două sau trei mingi, etc.; dezvoltă toate formele de manifestare a vitezei în condiţii complexe; se recomandă la toate clasele;

- porniri şi opriri din şi în diferite poziţii (stând, ghemuit, culcat, cu spatele spre direcţia de deplasare, etc.), la diferite semnale (sonore sau vizuale) deplasările efectuându-se cu viteză maximă; dezvoltă viteza de reacţie de repetiţie şi de execuţie; se recomandă la toate clasele;

- sărituri variate cu bătaie pe unul sau pe ambele picioare; dezvoltă viteza de execuţie şi viteza în regim de forţă – detenta; se recomandă la toate clasele;

- exerciţiile din şcoala alergării folosite cu precădere pentru alergarea de viteză – pasul alergător de accelerare, pasul lansat de viteză, startul de jos şi lansarea de la start: dezvoltă viteza de repetiţie precum şi celelalte forme de manifestare ale vitezei; se recomandă la toate clasele;

- elementele şi procedeele tehnice din jocurile sportive efectuate cu viteze cât mai mari (pase rapide, acţiuni pe contraatac, replieri rapide, conducerea mingii în viteză, etc.); dezvoltă viteza de reacţie în cadrul unor acţiuni complexe, celelalte forme de manifestare a vitezei în condiţii de solicitare diferite precum şi capacitatea de anticipare şi de decizie; se recomandă a fi folosite numai după însuşirea temeinică a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice;

- jocuri sportive bilaterale cu reguli simplificate efectuate pe terenuri cu dimensiuni reduse, în reprize scurte, eliminarea unor reguli ţi procedee pentru dinamizarea jocului; se recomandă la colectivele care stăpânesc bine tehnica şi tactica jocului respectiv;

- unele exerciţii pentru dezvoltarea forţei cu accent pe creşterea vitezei de repetiţie şi de execuţie; se recomandă folosirea unor greutăţi mici iar structura mişcărilor din cadrul exerciţiilor să fie bine consolidate.

**Rezistenţa –aptitudine psihomotrică**

Capacitatea de a învinge fenomenul de oboseală.

Capacitatea organismului de a face faţă oboselii pe parcursul desfăşurării efortului fizic, fără a scădea, de-a lungul acţiunilor de mişcare respective, potenţialul de muncă necesar îndeplinirii corespunzătoare a obiectivelor urmărite. **Factorii de influenţare** sunt mai perfectibili decât cei ai vitezei şi sunt reprezentaţi de:

-consumul maxim de oxigen sau volumul maxim de oxigen, întrucât rezistenţa se desfăşoară având la bază energia rezultată din descompunerea glicogenului, a acizilor graşi şi lipidelor în prezenţa oxigenului;

-tipologia fibrelor musculare;

-cantitatea şi calitatea resurselor energetice, activitatea enzimatică şi mecanismele hormonale de reglare;

-posibilităţile sistemului cardiovascular, respirator, muscular şi ale celorlalte funcţii ale organismului care susţin efortul;

- nivelul de dezvoltare al unor calităţi de voinţă (perseverenţă, dârzenie, abnegaţie);

-nivelul la care sistemul nervos central realizează coordonarea activităţii aparatului locomotor şi al funcţiilor vegetative;

-relaţia dintre efort şi pauză (în sporturile cu pauze între reprize).

**Manifestarea rezistenţei** se întâlneşte prezentată în literatura de specialitate astfel:

-rezistenţă generală;

- rezistenţă specifică.

**Rezistenţa generală** reprezintă capacitatea de a depune un efort fizic îndelungat, cu indici constanţi de randament. Acest tip de rezistenţă depinde de: capacitatea plămânilor de a inhala o cantitate cât mai mare de O2 pe parcursul susţinerii efortului, capacitatea de a transporta o cantitate cât mai mare de oxigen de la plămâni la nivelul fibrei musculare, capacitatea de a realiza cel mai mare schimb de substanţe gazoase la nivelul alveolelor pulmonare şi celulelor musculare. Rezistenţa generală musculară poate fi privită ca aptitudine ce se manifestă în probele de de lungă durată, dar şi ca aptitudine ce se manifestă în susţinerea antrenamentului ce durează 3-4 ore sau în activitatea socială ce reclamă activitate fizică de lungă durată.

**Rezistenţa specifică** este considerată ca fiind capacitatea de a efectua un efort timp îndelungat în condiţii anaerobe. Acest tip de efort creează în organism o datorie.

Nicu Alexe găseşte următoarele forme de manifestare a rezistenţei:

-rezistenţa de lungă durată;

-rezistenţa de durată medie;

-rezistenţa de scurtă durată;

-rezistenţa în regim de viteză;

-rezistenţa în regim de forţă.

**Metodele de dezvoltare a rezistenței**

Metodele de dezvoltare a rezistenţei sunt reprezentate de **metoda eforturilor continue** cu două variante şi anume metoda maraton şi metoda fartlek şi **metode cu eforturi repetate**.

Metoda maraton constă în parcurgerea unei distanţe lungi, fără pauză, într-un tempo uniform sau variat, dar accesibil, un timp îndelungat, astfel încât efortul să se desfăşoare într-un echilibru stabil de „steady-state”. În funcţie de nivelul de pregătire, viteza de deplasare, perioada de pregătire, durata acestui tip de efort este cuprinsă între „20' şi 1 h 30 ' – 2 h (h= oră). Pentru copii de vârsta 10-14 ani, durata şi distanţa de alergare este mai mică.

Metoda fartlek are la bază alternarea diferitelor tempouri de alergare, fără ca acestea să fie stabilite dinainte. Durata acestui tip de efort este cuprinsă între 30 ' şi 2 ore, şi presupune ridicarea frecvenţei cardiace, de la 130-150 cât este pe parcursul efectuării alergării, până la 180 bătăi/minut în momentele creşterii tempoului de deplasare.

**Metoda intervalelor** constă în eforturi pentru dezvoltarea complexă a puterii aerobe şi anaerob-alactacide. Metoda cu intervale folosită în dezvoltare a rezistenţei are trei variante:

-**cu intervale scurte**, în care distanţa de alergare este de 50-150 m, pauza de 30 ", cu 4-6 repetări în 2-3 serii. Distanţa de alergare totală să nu depăşească 1,5 lungimea distanţei de concurs. Pauza de revenire între serii să fie de 3-5'.

- **cu intervale medii** , în care distanţa de alergare este de 200-400 m cu o pauză de odihnă de 60", cu un număr de repetări care să nu depăşească 2 ori distanţa de concurs;

-**cu intervale lungi** , în care distanţa de alergare este de 1200-3000 m, cu o pauză de odihnă de 90", care se poate prelungi sau scurta în funcţie de frecvenţa cardiacă care trebuie să ajungă la 120-130 bătăi/minut, cu un număr de repetări de 3 ori distanţa de concurs. Viteza de deplasare se stabileşte aproape de viteza de deplasare din concurs. **Metoda competiţională** foloseşte alergarea sau efortul specific disciplinei/ramurii sportive sub formă de concurs în cadrul probelor de control, concursurilor de casă, concursurilor de verificare. Distanţele de alergare sau durata efortului pot fi mai mici, egale sau mai mari decât cele de concurs. Folosirea acestei metode contribuie atât la dezvoltarea capacităţii de efort aerob, anaerob, cât şi la studierea posibilităţilor de participare în competiţii. Este necesar să subliniem că în sporturile de rezistenţă este deosebit de importantă faza de relaxare musculară între ciclurile de lucru. Prin urmare este indispensabilă introducerea unei scurte perioade de relaxare a muşchilor înaintea oricărei tensiuni musculare.

**Mijloacele folosite pentru dezvoltarea rezistenţei în lecţia de educaţie fizică**

1. Mersul şi alergarea

- Alternarea mersului vioi cu alergarea uşoară în tempo uniform(1/3 mers, 2/3 alergare) – rezistenţa generală

- Alergare uşoară alternată cu alergarea de durată – rezistenţa generală

- Alergarea cu intervale - rezistenţa generală, rezistenţa în regim de viteză, viteza în regim de rezistenţă,, sau a tuturor acestor calităţi deodată.

2. Toate acţiunile motrice repetate pe o durată mai mare de timp efectuate din:

- deplasare sau de pe loc (exerciţii analitice, de dezvoltare fizică generală orientând dominanta pe efortul de durată; elemente acrobatice efectuate sub formă de torent; repetarea unor procedee tehnico-tactice din jocurile sportive);

- din alergare (alergare în tempouri şi pe distanţe diferite combinate cu pas săltat sau sărit; alergare combinată cu sărituri pe şi peste obstacole; conducerea şi pasarea mingii pe distanţe şi intervale de timp diferite; executarea deprinderilor motrice introduse în parcursuri aplicative pe anumită distanţă şi repetate de mai multe ori); - repetarea unor procedee tehnico-tactice în condiţii de joc;

- jocurile de mişcare şi ştafetele care angrenează tot colectivul;

- jocuri sportive cu reguli adaptate dezvoltării rezistenţei;

- circuitul pentru dezvoltarea calităţilor motrice (circuitul extensiv pe intervale).

**Indicaţii metodice** privind dezvoltarea rezistenţei Rezistenţa este calitatea motrică cea mai perfectibilă, care se păstrează timp îndelungat în apropierea valorilor atinse dacă sunt respectate următoarele cerinţe:

1. Continuitatea activităţilor;

2. Creşterea progresivă a duratei activităţilor sau a distanţelor parcurse;

3. Aprecierea periodică a rezulatetelor;

4. Realizarea unui act respirator eficient.

**Aptitudinile coordinative**

Aptitudinile coordinative constituie întreaga gamă de posibilităţi de manifestare a coordonării şi a supleţei în procesul de execuţie a mişcărilor fizice. **Ele sunt influenţate**:

-de capacitatea sistemului perceptiv de a prelua informaţiile provenite de la analizatorii implicaţi în mişcare:

-de capacitatea sistemului nervos central de a prelucra, analiza, lua decizii şi transmite impulsurile nervoase către efectorii actelor motrice şi de capacitatea de a realiza cu multă economicitate şi armonie mişcările;

-capacitatea sistemului muscular, ligamentar şi osos de aefectua acte şi acţiuni motrice cu uşurinţă şi economicitate. Aptitudinile coordinative constituie rezultatul acţiunii cumulate a sistemului nervos şi muscular şi a organelor interne.

**Coordonarea / Îndemânarea – aptitudine psihomotrică**

În literatura de specialitate se operează cu termenul de îndemânare şi cel de coordonare. Îndemânarea a fost definită de Mitra Gh. şi Mogoş Al. ca fiind “capacitatea individului de a însuşi şi efectua acţiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijând precis şi economic mişcările în timp şi spaţiu, cu vitezele şi încordările necesare în deplină concordanţă cu condiţiile impuse ce apar pe parcursul efectuării acţiunii”. Termenul de îndemânare, la noi, este considerat la ora actuală impropriu datorită faptului că în limba română, şi nu numai, reduce înţelesul la acţiune efectuată cu multă uşurinţă cu mâna, îndemânatic = priceput la mişcările manuale, ceea ce nu cuprinde generalitatea mişcărilor întregului corp. Îndemânarea înţeleasă astfel putem s-o includem în coordonare.

**Coordonarea motrică** este considerată ca fiind o aptitudine psihomotrică ce se manifestă în uşurinţa de a efectua deprinderile şi priceperile motrice cu armonie şi consum mic energetic. În literatura de specialitate înţelesul termenului de coordonare cuprinde şi noţiunile de: îndemânare, abilitate, iscusinţă , precizie, acurateţe, fineţe, grație, echilibru, stabilitate, măiestrie. Cei mai mulţi autori definesc coordonarea ca fiind o aptitudine psihomotrică complexă ce reprezintă capacitatea de a regla şi dirija mişcările singulare sau acţiunile la care participă întregul organism, sau capacitatea de a stăpâni mişcarea motrică, precum şi aptitudinea de a trece rapid de la unele acţiuni şi relaţii la altele, în concordanţă cu cerinţele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător (ale ambianţei unui anumit sport). *Coordonarea, aptitudine psihomotrică, este determinată de corelaţia dintre activitatea sistemului nervos şi cea a sistemului muscular, ligamentar şi osos, dar şi a organelor interne, ce se manifestă în timpul efectuării mişcărilor*. *Această corelaţie este determinată de mai mulţi factori* dintre care :

-starea de funcţionalitate şi nivelul de dezvoltare a organelor de simţ (vizual, auditiv, tactil, kinestezic şi statico-dinamic) în sensul nivelului percepţiei, fineţii şi preciziei acestora. Acurateţea percepţiilor şi senzaţiilor influenţează exactitatea comenzilor şi răspunsurilor.

-capacitatea scoarţei cerebrale de a selecţiona informaţiile primite de la toţi analizatorii, inclusiv cel motric (muşchi) şi de a programa ordonat impulsurile necesare contracţiei şi relaxării muşchilor angajaţi în efectuarea acţiunilor motrice corespunzătoare situaţiei date. Simţul muscular (şi ceilalţi analizatori) îndeplineşte rolul de percepere a poziţiei corpului şi a segmentelor sale, a vitezei şi a gradului de încordare. Pe baza acestor informaţii, se aduc

anumite corectări mişcărilor prin încadrarea lor coordonată şi raţională în limitele de spaţiu şi timp propuse, impulsurile nervoase fiind transmise structurilor neuro-musculare interesate de mişcare respectivă;

- experienţa motrică anterioară, în special varietatea priceperilor şi deprinderilor stăpânite;

-mobilitatea articular, elasticitatea musculară şi gradul de dezvoltare al celorlalte aptitudini condiţionale;

-vârsta şi genul executanţilor.

Se consideră că fetiţele îşi coordoneză mai uşor şi mai repede mişcările comparativ cu băieţii şi coordonarea mişcărilor se realizează cu mai multă uşurinţă la vârste mai mici (9-13 ani) decât la vârste mai mari (15-18 ani). Blume, citat de R, Manno (1992), consideră că aptitudinea de coordonare, este determinată de:

-capacitate de combinare (cuplare) a mişcărilor;

-capacitatea de orientare spaţio-temporală ;

-capacitatea de diferenţiere kinestezică;

-capacitatea de echilibru;

-capacitatea de reacţie motrică;

-capacitatea de transformare a mişcărilor;

-capacitatea ritmică.

*Capacitatea de combinare (cuplare) a mişcărilor* este determinată de: capacitatea de captare a informaţiei de către organele de simţ, capacitatea de analiză şi judecată a individului, capacitatea de redactare a programelor şi transmitere a acestora le nivelul periferic, capacitatea de execuţie (muşchi). Cuplarea acţiunilor motrice este influenţată de posibilitatea de a evalua cu exactitate informaţia şi a decide efectuarea mişcării în funcţie de obiectivul urmărit. *Capacitatea de orientare spaţio-temporală* este asigurată în principal de activitatea analizatorului optic şi celui acustic. Aceştia culeg informaţii asupra desfăşurării în spaţiu a mişcării, percepând date cu privire la direcţie, ritm, tempo, apropiere, depărtare, amplitudine. Importanţa, acestor date, variază mult de la o disciplină/ ramur ă/probă la alta. *Capacitatea de diferenţiere chinestezică* este determinată de activitatea receptorilor situaţi la nivelul muşchilor, în interiorul tendoanelor, ligamentelor şi articulaţiilor. Aceştia sunt receptori de mare fineţe ce culeg şi transmit informaţii cu privire la poziţia corpului sau a segmentelor acestuia în spaţiu, precum şi asupra direcţiei şi acceleraţiei corpului. Senzaţiile specifice culese prezintă date cu privire la poziţia de verticalitate şi înclinare, de mişcare rectilinie sau de rotaţie a corpului. Centrul senzorial este considerat a fi muşchiul striat şi este socotit ca fiind cel mai complex organ de simţ al omului.

*Capacitatea de echilibru* constă în acţiunea de a detecta şi modifica poziţia corpului sau a uneia dintre păr ţile sale în funcţie de situaţia apărută. Este determinată de activitatea receptorilor situaţi la nivelul urechii medii, ce culeg informaţiile cu privire la: poziţia corpului, spaţiul, ritmul, tempoul de execuţie.

*Capacitatea de reacţie motrică* constă în acţiunea de a începe o mişcare în cel mai scurt timp posibil, de la apariţia semnalului de începere sau de la apariţia unei noi situaţii. Este determinată de capacitatea de atenţie şi concentrare, dar şi de rapiditatea analizei şi luarea deciziilor în situaţii prevăzute şi neprevăzute. Depinde în mare măsură de plasticitatea sistemului nervos, dar şi de bagajul de cunoştinţe şi deprinderi motrice de care dispune fiecare individ. *Capacitatea de transformare a mişcărilor* presupune un proces de maturizare a acţiunilor bazat pe un bagaj bogat de cunoştinţe, deprinderi şi priceperi motrice, dar şi pe o gândire creatoare şi imaginativă. Presupune şi adaptarea acţiunilor la unele activităţi, mişcări şi readaptarea la răspunsurile primite din mediu.

*Capacitatea ritmică* este capacitatea de a realiza o mişcare într-o secvenţă temporală specifică care ar putea fi reluată conform voinţei. Este o capacitate mai pretenţioasă, ce depinde de acuitatea şi fineţea aparatului auditiv, dar şi de voinţă şi atenţie.

**Modalităţi de educare** a coordonăriirii sunt reprezentate de:

-folosirea variată a poziţiilor iniţiale de execuţie;

-execuţia cu partea îndemânatică şi cea neîndemânatică;

-alternarea ritmurilor de execuţie rapide şi lente;

-alternarea şi combinarea elementelor tehnice, a deprinderilor motrice;

-limitarea spaţiului şi creşterea vitezei de execuţie;

-combinarea deprinderilor vechi cunoscute cu cele noi care sunt în stadiul de învăţare;

-crearea unor trasee variate şi necunoscute de execuţie.

**Metodica dezvoltării capacităţilor coordinative.** Pentru dezvoltarea ei se va ţine cont de stadiile de creştere şi dezvoltare a organismului, astfel; - între 3 şi 6 ani se va insista asupra însuşirii unui număr cât mai mare de deprinderi motrice simple; - între 6 şi 10 ani se va pune accent pe ameliorarea capacităţii de coordonare segmentară, care este favorizată de plasticitatea scoarţei cerebrale; precizia şi orientarea spaţio-temporală se vor aborda în următoarele perioade de vârstă, - între 10 şi 14 ani se va insista asupra ameliorării capacităţii de învăţare motrice posibilă datorită capacităţii de stocare şi de diferenţiere corticală a informaţiilor; - între 14 şi 18 ani, ca urmare a modoficărilor proporţiilor prin creşterea dimensiunilor extremităţilor, se înregistreză o scădere a capacităţilor de coordonare segmentară, mai ales în cazul mişcărilor complexe; - perioada adolescenţei se caracterizează printr-o stabilizare generală a conduitelor, fapt cu consecinţe favorabile şi asupra posibilităţilor de ameliorare a componentelor capacităţilor coordinative.

**Cerinţe privind dezvoltarea capacităţilor coordinative** • Abordarea dezvoltării lor se realizează la începutul lecţiei de educaţie fizică ca şi în cazul vitezei, pe un fond de odihnă şi încălzire corespunzătoare a organismului. • Nu se recomandă dezvoltarea lor împreună cu viteza în aceeaşi lecţie. • Intervalele de odihnă trebuie alese în aşa fel ca să fie optime ca durată pentru a permite revenirea marilor funcţii ale organismului la valorile adecvate reluării efortului.

**Supleţea / Mobilitatea – aptitudine psihomotrică**

**Supleţea** este definită ca fiind o calitate a aparatului articular care condiţionează eficienţa diferitelor acţiuni motrice, asociindu-se de obicei cu o bună performanţă motrică. In literatura de specialitate, termenul are o serie de sinonime: supleţe, flexibilitate , mobilitate articular ă, extensibilitate musculară, ligamentară (Dragnea, Bota , 1999).

Poate fi definită ca fiind capacitatea individului de a putea executa mişcări cu mare amplitudine, în una sau mai multe articulaţi, cu fineţe, graţie şi armonie.

Harre şi Frey consideră **mobilitatea** ca fiind “capacitatea omului de a executa mişcări cu mare amplitudine, prin forţe proprii sau sub influenţa forţelor exterioare.

J. Weineck, 1992, notează, că supleţea (flexibilitatea), este „capacitatea individului de a putea executa mişcări cu mare amplitudine, în una sau mai multe articulaţii”.

R. Manno ( 1992) o încadrează în grupa capacităţilor motrice „ intermediare”, respectiv între capacităţile motrice condiţionate (forţa, viteza, rezistenţa) şi capacităţile coordinative, subliniind că” dezvoltarea sa defectuoasă constituie un factor limitator al vitezei maxime de execuţie a deprinderii tehnicilor, deoarece se măreşte consumul energetic, facilitând apariţia oboselii”.

**Factori de influenţare** a manifestării supletei /mobilităţii *tipul articulaţiei* –fixe, semimobile şi de tip diartroze sferoide. Şi în cazul aceleiaşi articulaţii, mobilitatea diferă de la un individ la altul, ea fiind dependentă de caracteristici anatomice şi biomecanice individuale determinate genetic. *Supleţea este influenţată* de:

-masa musculară – o masa musculara hipertrofiată limitează mişcarea (din considerente mecanice şi rigiditate musculară);

-tonusul muscular şi capacitatea de relaxare – au rol important în capacitatea de întindere a muşchilor ;

-capacitatea de întindere musculară – elasticitatea muscular ă de care depinde componentelor conjunctive din structura muşchilor;

-capacitatea de întindere a aparatului capsulo-ligamentar .

*Mobilitatea ( supleţea* ) depinde şi de rezistenţa tendoanelor şi a capsulelor articulare;

-elasticitatea elementelor tendinoase ligamentare şi capsulare este foarte slab ameliorată şi aceasta datorită rolului de menţinere în contact a extremităţilor osoase, de stabilizare a articulaţiilor;

-vârsta - odată cu înaintarea în vârstă se produc modificări degenerative ale nivelului aparatului muscular şi osteoligamentar, care determină schimbări în comportamentul mecanic al aparatului de susţinere şi locomoţie, fapt ce se repercutează şi asupra mobilităţii.

-în funcţie de gen- supleţea diferă în sensul că este mult mai crescută la femei datorită unei densităţi mai mici a ţesuturilor.

-starea de încălzire a aparatului locomotor . Căldura ( mai bine zis încălzirea) influenţează evident mobilitatea articulara şi capacitatea de întindere musculară.

-de irigarea muşchiului cu sânge care este mai mare când temperatura corpului este mai mare;.

-oboseala – in condiţiile unei refaceri incomplete prin neeliminarea lactatului, celulele musculare absorb apa în scopul restabilirii osmolarităţii, iar supleţea musculară – articulară este redusă

-ritmul circadian - mobilitatea articulară măsurată dimineaţa este inferioara valorilor înregistrate după –amiază sau seara. Are o evoluţie în cursul celor 24 de ore ale zilei, fiind mai mare între orele 10 şi 11 şi între 16-17.

**Mobilitatea se manifestă în modalităţi diferite: activă şi pasivă, generală şi specifică.**

*Mobilitatea generală* se referă la mobilitatea principalelor mari articulaţii ale corpului ( ale centurii scapulare, coxofemurale, ale coloanei vertebrale). Ea poate atinge parametrii maximi numai în urma unui antrenament specializat care urmăreşte aceasta. Deci , este forma de manifestare înregistrată în toate articulaţiile care permit executarea unor mişcări variate cu amplitudine mare.

*Mobilitatea specifică* asigură o amplitudine mare şi maximă doar în articulaţiile solicitate de deprinderile tehnice proprii unei ramuri sau probe sportive (exemplu numai la coloana vertebrală, sau numai la articulaţia umărului). Altfel spus este specific unei articulaţii anume.

*Mobilitatea activă,* realizată pe baza contracţiei musculare proprii.

*Mobilitatea pasivă,* realizată prin intervenţia exterioară (partener, aparat).

**Metodica dezvoltării supleţei/mobilității**

La vârsta preşcolară, datorită particularităţilor aparatului musculo-ligamentar nu se impun exerciţii speciale destinate dezvoltării ei. Între 6 şi 10 ani se recomandă creşterea numărului de exerciţii destinate mobilităţii articulaţiilor coxo-femurale şi scapulo-humerale. Între 10 şi 14 ani mobilitatea se ameliorează doar în direcţia în care se intervine asupra ei. În perioada pubertăţii, caracterizată printr-un puseu de creştere important, se recomandă să se intervină asupra mobilităţii generale, dar se vor evita exerciţiile care să suprasolicite aparatul locomotor. Înaintea efectuării exerciţiilor pentru dezvoltarea supleţei trebuie realizată încălzirea aparatului locomotor. Mişcările se execută în serii de 10-15 repetări cu creşterea treptată a amplitudinii de la o serie la alta. Exerciţiile folosite vor conţine mişcări bazate pe arcuiri, balansări, rotări ample, cu parteneri, exerciţii statice cu accent pe dezvoltarea capacităţii de relaxare musculară.

Metode de dezvoltare a supleţei / mobilităţii sunt reprezentate de *metoda activă*, ce au la bază contracţia musculară activă cu alungirea fibrei musculare numită:

-metoda balistică are la bază balansările şi arcuirile;

-metoda statică ce are la bază contracţia musculară fără alungirea fibrei musculare numită stretching, bazată pe întinderea articulaţiei până la simţirea dureri şi menţinerea 6-30 secunde în poziţia întinsă;

-metoda pasivă ce se bazează pe ajutorul exterior în realizarea întinderii. Exemplu întinderea braţului sus, iar un partener îl trage înapoi;

-metoda combinată, ce se bazează atât pe metoda activă cât şi pe cea metoda pasivă. Exemplu fandare pe piciorul drept până la limita maximă cu menţinerea în această poziţie 6-30 secunde.

***Nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice contribuie la***:

- formarea şi consolidarea deprinderilor motrice;

- creşterea capacităţii de efort a organismului. Capacitatea de efort se referă la posibilitatea organismului de a presta o activitate fizică un timp cât mai îndelungat. Capacitatea de efort se dobândeşte în cadrul procesului de instruire prin dezvoltarea calităţilor motrice. Perfecţionarea lor determină adaptarea organelor, funcţiilor şi sistemelor organismului la un nivel superior de solicitare ce va asigura creşterea capacităţii de efort a organismului.

Dezvoltarea calităţilor motrice trebuie să ocupe un loc prioritar în cadrul lecţiilor de educaţie fizică deoarece:

- reprezintă un mijloc care ne oferă largi posibilităţi de apreciere obiectivă a progreselor realizate de elevi contribuind astfel la optimizarea procesului de pregătire fizică a lor;

- reprezintă suportul fizic necesar însuşirii corecte a priceperilor şi deprinderilor motrice;

- prin obiectivizarea proceselor de dezvoltare a calităţilor motrice ( probe şi norme de control), determină o planificare ştiinţifică a activităţii profesorului şi îl obligă să caute continuu cele mai eficiente mijloace şi forme de organizare a activităţii;

- exerciţiile folosite se pot efectua şi în cadrul activităţilor independente a elevilor (prin conştientizarea procesului de instruire, prin alcătuirea programelor individuale de pregătire fizică cu verificarea periodică a progreselor realizate);

- exerciţiile folosite se pot efectua şi în condiţii materiale simple;

- prin exersare poate deveni o activitate atrăgătoare pentru elevi dacă este bine organizată, condusă şi dozată în funcţie de particularităţile individuale şi de progresul realizat de fiecare elev.

***Principalele mijloace folosite pentru dezvoltarea calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică***

Calităţile motrice reprezintă substratul fizic pe care se sprijină efectuarea deprinderilor motrice. De asemenea ele asigură o dezvoltare fizică armonioasă a organismului contribuind la perfecţionarea condiţie fizice – a fittnes-ului – ce asigură în ultimă instanţă calitatea vieţii fiecărei persoane. Performanţele obţinute de sportivi în competiţii au fost realizate, aşa cum afirmă marea majoritate a specialiştilor, prin perfecţionarea metodelor şi mijloacelor de antrenament care au ridicat la cote înalte dezvoltarea aptitudinilor ereditare a concurenţilor, reliefate prin valorile superioare atinse de nivelul calităţilor motrice. Cu toate că lecţia de educaţie fizică se deosebeşte substanţial de lecţia de antrenament sportiv, sub aspectul structurii, al duratei, al volumului şi intensităţii efortului, al numărului de participanţi, al condiţiilor materiale, etc., teoria şi metodica antrenamentului sportiv ne pune la dispoziţie o varietate mare de procedee

metodice şi mijloace de acţionare pentru dezvoltarea calităţilor motrice, pe care, adaptate obiectivelor urmărite, le putem folosi în activitatea din învăţământul preuniversitar şi nu numai. În lecţia de educaţie fizică, dezvoltarea calităţilor motrice se realizează pe două căi:

- prima, prin folosirea metodelor, procedeelor şi mijloacelor specifice dezvoltării fiecărei calităţi motrice, descrise de literatura de specialitate şi folosite în practica antrenamentului sportiv, adaptate particularităţilor colectivului de elevi. Aceasta este cea mai eficientă cale prin care se poate acţiona asupra dezvoltării calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică;

- a doua, prin efectuarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare şi a elementelor şi procedeelor tehnice specifice diferitelor ramuri de sport, utilizând cu prioritate o dominantă a calităţilor motrice vizate pentru a fi dezvoltate. Pentru a asigura eficienţa aplicării acestor mijloace în lecţia de educaţie fizică trebuie respectate următoarele cerinţe:

- planificarea precisă a mijloacelor destinate dezvoltării fiecărei calităţi motrice pe întregul an şcolar;

- aplicarea consecventă şi continuă a sistemelor de acţionare, lecţie de lecţie;

- stabilirea unui număr optim de repetări, a volumului şi intensităţii efortului în funcţie de nivelul de pregătire al elevilor şi specificului fiecărei calităţi motrice ( viteza de execuţie, încărcătura, durata pauzelor, durata exerciţiilor);

- testarea periodică a valorilor atinse, păstrare evidenţei rezultatelor şi a mijloacelor folosite;

- exerciţiile folosite să fie selecţionate în raport cu particularităţile individuale de vârstă, gen şi de nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice.

Profesorul trebuie să cunoască, să aleagă şi să adapteze multitudinea de metode şi mijloace pentru dezvoltarea calităţilor motrice existente în literatura de specialitate şi din experienţa proprie pe acelea care pot fi eficiente în realizarea obiectivelor propuse pentru acel an şcolar.

***Locul dezvoltării calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică***

Locul dezvoltării calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică este dată atât de factorii foziologici, biochimici şi psihici care condiţionează formele lor de manifestare, cât şi de natura efortului depus în vederea realizării nivelului optim de dezvoltare a lor. Exerciţiile pentru dezvoltarea calităţile motrice care cer o stare de excitabilitate optimă a sistemului nervos central şi un organism odihnit care să poată efectua eforturi de intensitate apropiate de nivelul maxim într-un interval de timp scurt, cum sunt **viteza** şi **capacităţile coordinative – îndemânarea**, vor fi amplasate imediat după veriga a treia, veriga de influenţarea selectivă a aparatului locomotor (dezvoltarea fizică armonioasă, prelucrarea analitică a aparatului locomotor). Celelalte calităţi motrice, **forţa** şi **rezistenţa,** care se pot efectua şi pe un anumit fond de oboseală, se planifică după realizarea celor două teme de lecţie, în veriga a şasea. **Supleţea**, se poate dezvolta la sfârşitul verigii a treia, (dezvoltare fizică armonioasă), în timpul sau la sfârşitul verigii a şasea, (dezvoltarea calităţilor motrice, forţa şi rezistenţa) sau se pot efectua ca şi sarcini suplimentare în celelalte verigi ale lecţiei.

**OPERAŢIILE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV**

*Procesul de învăţământ* reprezintă o activitate didactică ce presupune :

-predarea conţinuturilor;

-proiectarea şi planificarea activităţii;

-învăţarea conţinuturilor;

-evidenţa conţinuturilor;

-evaluarea conţinuturilor

Cele cinci operaţii ale procesului de învăţământ, ale actului didactic, sunt într-o strânsă interdependenţă cu procesul de evoluţie a personalităţii umane.

**Predarea** – **operaţie a procesului instructiv-educativ**

*Conceptul de predare*

Predarea, este o activitate ce are la bază scopuri, obiective şi finalităţi prestabilite impuse de comanda socială. Ea constă în prezentarea conţinutului, explicarea aspectelor esenţiale a noţiunilor, introducerea în tainele cunoaşterii unei discipline, a unei activităţi. Predarea trebuie înţeleasă ca fiind o activitate ce are drept scop „modificarea comportamentului elevului/studentului” prin implicare voluntar ă.

Sorin Cristea, 1998, pagina 367, prezintă predarea ca fiind ” transmiterea cunoştinţelor necesare pentru declanşarea activităţii de învăţare a preşcolarilor, elevilor, studenţilor”, pe bază unui “tip de comunicare pedagogică specială ce implică:

-definirea conceptelor fundamentale şi operaţionale incluse în programele preşcolare, şcolare şi universitare;

-expunerea conţinutului (informaţii, deprinderi, strategii) în mod articulat şi coerent în cadrul unei strategii ştiinţifice;

-explicarea conţinutului prin diferite corelaţii şi aplicaţii” (aspect care realizează cele mai mari transformări ale comportamentului uman, întrucât dezvoltă logica, raţionamentul, analiza, capacitatea de înţelegere a aspectelor sau situaţilor apărute, ivite.

**Stilurile de predare**

Practic procesul de predare în educaţie fizică şi sport se suprapune sau se realizează paralel cu cel de învăţare şi evaluare. Eficienţa predării depinde de predispoziţiile formate şi perfecţionate de către profesor. Se concretizează în stil de predare abordat de către fiecare cadru didactic în parte, stil ce depinde la rândul sau de măiestria pedagogică, dar şi de particularităţile subiecţilor. Profesorul poate aborda un stil de predare care poate fi:

-democratic;

-autoritar;

-neglijent.

*Stilul democratic* este bazat pe o colaborare bună şi foarte bună între profesor şi elev. Profesorul stimulează permanent iniţiativa elevilor, creează motivaţii temeinice prin aprecieri corecte etc., este cooperant, afectiv, amabil, apropiat, în acelaşi timp sever. Are eficienţă datorită încrederii formată la elevi. Comunicarea conţinuturilor este într-o formă explicită, clară, bazată în principal pe preocuparea cadrului didactic de a găsi modalitatea cea mai bună în realizarea înţelegerii şi execuţiei corecte a mişcării. Abordarea procesului de predare se bazează pe capacitatea profesorului de a analiza şi sesiza ambele posibilităţi ale instruirii: neînvăţarea din cauza elevului (lipsa disponibilităţilor personale) şi neînvăţarea din cauza profesorului (lipsa capacităţii de adaptare la nivelul momentului, grupului, individului). Trebuie realizată într-o modalitate caracterizată prin calm, receptivitate, dezinvoltur ă, plăcere, deschidere, bună dispozişie, interesat pentru ceea ce trebuie să înveţe elevii etc. Profesorul care adoptă un astfel de stil încurajează implicarea elevilor în procesul exersării independente şi creative, cooperează cu elevii în organizarea situaţiilor de învăţare, se comportă ca un membru al grupului.

*Stilul dictatorial* sau stilul impus,este un stil abordat în principal de profesorii dominatori, care au impresia că procesul predării şi învăţării sunt sunt două acte în care profesorul domină şi elevul ascultă şi face . Acest stil constă în transmiterea cunoştinţelor în mod autoritar, distant sau ursuz şi nu permite realizarea unui dialog între elev şi profesor. Vina neînvăţării în acest caz este dată în totalitate asupra elevilor care nu sunt capabili sau nu vor să înveţe. Profesorul care abordează un astfel de stil nu încurajează iniţiativele, nu laudă, doar critică sancţionează orice abatere fără să ţină cont de nimic, nu face parte din grupul cu care lucrează, păstrând o anumită distanţă şi răceală faţă de elevii.

*Stilul neglijent* ( neinteresat de rezultatele muncii), este stilul abordat în principal de cadrele didactice care au făcut o facultate şi s-a încadrat din motive neprofesionale (dorinţa de a avea o diplomă, îndemnul părinţilor sau prietenilor), lipsite de atracţia şi dragostea pentru copii, pentru miracolul învăţării şi progresului. Profesorul care abordează

un astfel de stil, are în lecţie un rol pasiv, acceptă cu uşurinţă deciziile şi sugestiile elevilor, nu manifestă exigenţă, nu face aprecieri pozitive sau negative privind comportamentul elevilor, favorizează nivelul slab al pregătirii şi deci obţinerea unor rezultate sub posibilităţile reale.

Profesorul de educaţie fizică pentru a preda în condiţii avantajoase, trebuie să creeze în spaţiul de lucru, ori în clasă o atmosferă pozitivă care să favorizeze următoarele elemente:

-relaţiile sociale între elevii să fie echilibrate;

-comportarea civilizată a elevilor în situaţii diferite apărute în realizarea mişcărilor;

-respectarea tipului de autoritate exercitat;

-abordarea diferită şi plăcută a conţinuturilor procesului instructiv-educativ;

-formarea unui anumit grad de încredere şi apreciere între cadrul didactic şi elev.

Predarea presupune comunicarea informaţiilor, dar şi ascultarea acestora.

**Comunicarea didactică şi ascultarea**

*Comunicarea umană* este un fenomen complex şi dinamic ce se defineşte ca fiind modalitatea prin care interlocutorii se pot înţelege şi influenţa reciproc prin intermediul schimbului continuu de informaţii, divers codificate.

Eficienţa procesului de comunicare în formarea deprinderilor şi priceperilor, se realizează atunci când profesorului:

- îi face plăcere să predea;

-tratează elevii în mod egal;

-face aprecieri permanente asupra execuţiei elevilor; încurajează reuşitele şi iniţiativele pozitive ale elevilor;

-stârneşte interesul pentru practicarea unor ramuri, discipline sau probe sportive;

-este înţelegător cu elevii la problemele lor (elevi socotiţi răzvrătiţi, neascultători, obraznici);

-are răbdare şi acordă timpul necesar fiecărui elev pentru a asigura o cât mai clară înţelegere şi a crea o motivaţie solidă.

*Comunicarea* constituie de fapt procesul de transmitere şi primirea a informaţiilor. Există următoarele *tipuri de comunicare:*

-comunicare verbală realizată prin cuvânt;

-comunicare paraverbală realizată prin caracteristicile vorbirii: voce, pronunţie, intensitate, ritm, debit, intonaţie etc.;

-comunicare nonverbală realizată prin gesturi mimică.

Se consideră că 60-80 % din comunicarea umană este nonverbală şi 40-20 % verbală. Pentru ca transmiterea informaţiilor să se bucure de reuşită, acestea trebuie să respectate următoarele criterii:

-să fie directe, transmise cât mai direct, fără intermediari;

-să fie recepţionate de emiţător;

-să fie complete şi specifice;

-să fie clare şi să prezinte o compatibilitate internă;

-să exprime clar nevoile şi trăirile;

-să facă diferenţieri clare între faptele reale şi păreri;

-să se axeze pe o singură problemă;

-să fie transmise imediat;

-să nu ascundă şi alte motive;

-să fie încurajatoare;

-să coincidă ca sens cu cele nonverbale;

-să fie repetate;

-să ţină seama de cursul de referinţă al receptorului;

-să facă o verificare a receptării concrete a mesajelor.

*Ascultarea* este o operaţie esenţială care influenţează eficienţa procesului de predare. Capacitatea de ascultare este o acţiune ce se pretează atât la munca elevului/ studentului cât şi la cea a profesorului, şi poate fi educată prin aplicarea tehnicilor de ascultare activă. *Ascultarea poate să fie activă şi pasivă. Ascultarea activă*, înţeleasă ca „ascultare atentă”, implică şi modalitatea de prezentare a informaţiilor aşa cum au fost ele înţelese , de către elevi. Cei care ascultă pot avea nevoie şi de informaţii suplimentare pentru a lămuri unele aspecte care nu au fost înţelese corect. *Ascultarea activă* (poate fi îmbunătăţită prin folosirea mijloacelor de comunicare nonverbală, cum ar fi: schimbarea poziţiei corpului, mimica feţei etc. În situaţiile, în care mesajul transmis este înţeles, ascultarea activă presupune trimiterea unui feedback. Elevul/studentul/sportivul îşi face cunoscută înţelegerea mesajului transmis, prin reacţia pe care o manifestă . Feed-back-ul astfel transmis trebuie să fie clar, sincer, imediat şi concis. Între comunicare şi ascultare există o intercondiţionare ce influenţează schimbările de comportament. Profesorul transmite informaţii ascultătorului care este în acelaşi timp şi executant ce produce informaţii pe care, le preia emiţătorul/profesorul.

**Dinamica procesului de predare a educaţiei fizice**.

Dinamica procesului de predare străbate următoarele cinci operaţii:

- planificarea conţinuturilor de predare a lecţiilor;

-organizarea predării;

-conducerea predării;

-evaluarea predării;

-reglarea celor patru operaţii anterioare.

*Planificarea conţinuturilor de predare a lecţiilor*

Eficienţa procesului de predare învăţare depinde de modul cum profesorul/educatorul ştie să îşi planifice, pregătească, să-şi structureze şi să expună conţinutul învăţării. Planificarea, structurarea conţinutului predării, presupune realizarea unei succesiuni metodice care să asigure realizarea procesului de învăţare a exerciţiilor, cunoştinţelor, de formare a deprinderilor şi priceperilor motrice, de educare a aptitudinilor psihomotrice, a calităţilor morale şi de voinţă. Stabilirea succesiunii metodice a exerciţiilor, în vederea realizării procesului de predare–învăţare respectă următoarele cerinţe:

-stabilirea clară a obiectivelor operaţionale ale lecţiei care vor determina alegerea mijloacelor şi a metodelor din lecţia respectivă;

-elaborarea succesiunii exerciţiilor standard pentru îndeplinirea obiectivelor;

- alegerea exerciţiilor în funcţie de scopul urmărit ;

-stabilirea testelor finale, intermediare de apreciere;

-respectarea individualizării în procesul predării;

-evaluarea şi formarea capacităţii de autoevaluare;

*Organizarea sau managementul predării* constă în două acţiuni principale:

-organizarea transmiterii (comunicării) cunoştinţelor, adică tot ceea ce gândeşte şi execută profesorul împreună cu un anumit colectiv de elevi;

-organizarea,deplasarea materialelor;

-organizarea, deplasarea colectivului de elevi.

*Conducerea lecţiei*

Conducerea (derularea) şi dirijarea exerciţiilor presupune organizarea lecţiei încât să permită realizarea:

- unui volum suficient de lucru în funcţie de elev;

-adaptarea exerciţiilor în funcţie de particularităţile fiecărui elev în parte;

-asigurarea unui timp maxim de intervenţie corectivă;

-alegerea celei mai bune forme de organizare pentru colectiv.

*Evaluarea lecţie*i se face pe baza analizei eficienţei muncii realizate de către elev, dar şi de către profesor. Această apreciere presupune confirmarea reuşitei în urma folosirii exerciţiilor planificate. Profesorul trebuie să recunoască greşelile, cauzele şi să găsească posibilităţile de îndreptare ale acestora. Execuţiile corecte sunt apreciate prin reperele ce trebuie observate de către profesor, şi percepute de către elev. Repere reprezintă de fapt aspectele (chichiţele),ori informaţia precisă, amănuntul pe care profesorul ştie să-l recunoască şi de care depinde realizarea execuţiei mişcării corecte. Elevii trebuie să înveţe să le recunoască, să le simtă şi să le folosească. Reperele elevilor pot fi de natură externă (văz, auz) şi de natură internă (kinestezică). *Procesul de învăţare* începe având la bază sprijinul reperelor externe şi se termină, prin însuşirea şi controlul cu ajutorul reperelor interne. Profesorul apreciază execuţia elevilor cu ajutorul reperelor externe. Evaluarea eficienţei procesului de predare-învăţare are cunoaşterea elevilor prin reacţia:

1. cognitivă, 2. motrică, 3. afectivă, 4. socială, 5. morală, 6. estetică.

*Reglarea celor patru operaţii* *ale procesului de* *predare – învăţare*. Procesul de predare-învăţare realizat printr-o succesiune de operaţii prezentate anterior se poate îmbunătăţi atunci când intervine şi cea de-a cincia operaţie, cea de reglare a celor anterioare. Reglarea are la bază analiza cantitativă şi calitativă a fiecărei operaţii anterioare, găsirea greşelilor şi îndepărtarea acestora. Reglarea procesului de predare-învăţare presupune realizarea unor fişe de evidenţă atât a activităţii profesorului, cât şi a activităţii elevului. Operaţia de reglare se instituie imediat când apare un eşec, şi se realizează prin corectarea individuală sau imediat ce profesorul simte că elevii nu mai resimt plăcerea în procesul de învăţare. *Un proces de predare-învăţare este considerat pozitiv atunci când:*

-elevul lucrează 50 % din timpul alocat lecţiei;

-profesorul aloc ă 50 % din timpul lecţiei intervenţiilor individuale şi descoper ă foarte repede cauza eşecului şi cum poate fi evitat;

-fiecare elev este ajutat să lucreze în ritm propriu;

-profesorul realizează cel puţin 2-3 minute supravegherea asupra colectivului fără intervenţie;

-observaţiile sunt bine recepţionate;

-eşecurile sunt corectate imediat după execuţie;

-elevii nu ignoră intervenţia profesorului;

-profesorul stabileşte imediat şi cu multă uşurinţă nivelul de însuşire al elevilor;

-profesorul descoperă imediat cauza eşecului;

-succesiunea de învăţare este una bine gândită şi analizată, nu una copiată;

-întâmplare de la un profesor “binevoitor”;

- profesorul ştie exact în caz de eşec cu ce să intervină pentru a îl înlătura.

**Învăţarea - operaţie a procesului instructiv- educativ**

Nicolae Iorga - „învăţat este omul care se învaţă necontenit pe sine şi învaţă necontenit pe alţii”. Sorina Cristea (1998, Pag. 224) consideră că învăţarea din punct de vedere pedagogic este „activitatea proiectată de cadrul didactic pentru a determina schimbări comportamentale la nivelul personalităţii preşcolarului, elevului, studentului, prin valorificarea capacităţii acestora de dobândire a cunoştinţelor, a deprinderilor, a strategiilor şi a atitudinilor cognitive”. A învăţa nu înseamnă doar a-ţi însuşi o serie de cunoştinţe, deprinderi, ci înseamnă a înţelege semnificaţia acestora, a putea să le foloseşti în diverse situaţii. Procesul de învăţare, specific educaţiei fizice şi sportului, este un proces complex ce urmăreşte dezvoltarea psihomotrică, dezvoltarea personalităţii şi laturii sale sociale. Învăţarea poate fi făcută în două moduri complet diferite care au efecte diferite:

-”*învăţarea motamo*” care are la bază repetarea cuvânt cu cuvânt a informațiilor sau a mişcărilor, până când elevul reuşeşte să reproducă cu multă uşurinţă ceea ce a avut de învăţat;

- „învăţarea creativă” care are la bază repetarea constructivă de fiecare dată în altă succesiune a formulării de idei şi de mişcări. Creaţia, judecata, analiza, sinteza sunt procese nervoase care determină evoluţia comportamentului uman în general.

Învăţarea este influenţată de două caracteristice esenţiale şi anume: :

-comportamentul individual ce depinde de posibilităţile subiectului şi mediul din care face parte;

-experienţa ce depinde de mediul din care face parte individul şi de posibilităţile acestuia. Învăţarea este activitatea de asimilare a informaţiilor şi deprinderilor motrice în mod voluntar şi activ în scopul realizării schimbării comportamentului uman.

*Tipurile de învăţare*

Învăţarea poate avea un caracter:

-organizat, dirijat, planificat, controlat şi este denumită *„învăţare şcolară*” sau ”*învăţare sistematică*”;

-neorganizat, nedirijat denumită şi „*învăţare spontană*” sau ”*învăţare socială*”, se realizează în mod neorganizat şi este influenţată de familie, societate, viaţa de zi cu zi.

Dumitriu, Gh., Dumitriu, C., susţine că învăţarea de „ toate tipurile (şcolară, socială, prin proprie experienţă, din experienţa altora) poate fi:

-conştientă ;

-neconştientă (în stare de veghe, în stare de somn (hipnotică)realizată în mod spontan (bazată pe imitaţie) sau în stare latentă (de la sine, fără o preocupare specială şi deliberată).

*Din punct de vedere al dimensiuni solicitate poate fi*:

-intelectuală bazată pe însuşirea aspectelor teoretice, a regulilor, caracteristicilor fenomenelor din natură şi societate; -motrică bazată pe însuşirea execuţiilor tehnice a multiplelor forme de mişcare.

Modalitatea de învăţarea este diferită de la individ la individ.

A*). după analizatorul care participă la învăţare se distinge*:

-învăţarea vizuală;  învăţarea auditivă;  învăţarea kinestezică;  învăţarea olfactivă;  învăţarea gustativă;

-învăţarea motrică.

B). *după operaţiile şi mecanismele gândirii* , conform opiniei lui Neacşu I, 1990, învăţarea poate fi:

-prin asociere verbală;

-prin imitare;

-prin condiţionare reflexă;-

-prin condiţionare operantă;

-prin identificare;

-prin discriminare.

C). *după modul de organizare a materialului de însuşit* se distinge:

-învăţarea programată;

-învăţarea deductivă;

-învăţarea analogică;

-învăţarea pe secvenţe operaţionale;

-învăţarea euristică;

-învăţarea algoritmică;

-învăţarea prin rezolvarea de probleme;

-învăţarea prin modelare.

D). *după conţinutul învăţării* avem:

-învăţarea senzorio-motorie (învăţarea deprinderilor);

-învăţarea cognitivă (învăţarea noţiunilor);

-învăţarea afectivă (învăţarea convingerilor, sentimentelor, atitudinilor);

-învăţarea morală (a conduitei moral civice).

E). *după eficienţ a învăţării*, conform lui N. Oprescu avem:

-învăţarea receptiv-reproductivă;

-învăţarea inteligibilă şi creativă.

Învăţarea, în educaţie fizică şi sport, este de trei tipuri: perceptiv-motrică, motrică și inteligent motrică.

*Învăţarea perceptiv-motrică* denumită de învăţare senzorio-motrică are la bază informaţiile primite prin intermediul analizatorilor şi realizează modificarea comportamentului copilului/elevului/sportivului în funcţie de condiţiile concrete din lecţie/antrenament şi întreceri/concursuri.

*Învăţarea motrică* are ca rezultat însuşirea deprinderilor motrice, a componentelor senzoriale, chinestezice sau proprioceptive prin exersare multiplă.

*Învăţarea inteligent motrică* reprezintă învăţarea deprinderilor motrice, din disciplinele sportive (jocuri sportive) în care execuţia tehnică nu depinde numai de posibilităţile şi predispoziţiile proprii, ci şi de cele ale coechipierilor, care acţionează creativ şi ale adversarilor care acţionează contrar şi inventiv.

**Stilurile de învăţare motrică**

*Stilul directiv* în care profesorul decide în toate situaţiile, iar subiectul trebuie să realizeze, să urmărească, să reproducă, să se supună etc. De cele mai multe ori are efecte negative, în ceea ce priveşte formarea motivaţiei, interesului şi mai ales a creativităţii.

*Stilul practic* se bazează pe explicaţia precisă, pe execuţia autonomă a elevului/sportivului, care ştie ce poate şi ce nu poate să facă. Această modalitate de învăţare necesită o mare implicare a elevilor şi o foarte bună dozare a efortului. Ere efecte pozitive.

*Stilul reciproc* (de evaluare reciprocă) se realizează prin contribuţia elevilor, la realizarea instruiri, prin corectare, încurajare reciprocă. Acest stil implică o deosebită atenţie în cazurile în care executantul nu acceptă cu uşurinţă să fie corectat, dirijat şi stimulat de către un coleg de grupă, de echipă sau de clasă.

*Stilul “autocontrol*” are la bază lucrul individual bazat pe autodirijare şi autocontrolare a activităţii, a mişcării, dar şi autoapreciere. *Eficienţa tipurilor de învăţare depinde de o serie de factori*, dintre care amintim:

-disponibilităţile personale;

-condiţiile raportate la execuţie;

-condiţiile raportate la situaţii.

*Etapele procesului de* *învăţare*

Învăţarea motrică se realizează în trei mari etape şi se sprijină, în mare măsură, pe senzo-motricitate. Etapele de învăţare se succed una după alta, între ele neputându-se realiza o diferenţiere strictă.

*Etapa I* sau etapa de iniţiere/familiarizare sau de însuşire a mecanismului de bază este o etapă pregătitoare în care se urmăreşte:

-mai întâi, formarea, imaginii, a reprezentării corecte pe scoarţa cerebrală a ceea ce urmează a fi învăţat, executat, se realizează prin: demonstraţia şi explicaţia exerciţiului, a deprinderii, a acţiunii;

-după realizarea înţelegerii şi reprezentării clare a succesiunii de mişcări se învaţă mecanismul de bază al tehnicii de execuţiei a exerciţiului, deprinderii, actului motric prin repetări multiple însoţite de corectări, cu indicatorii principali de direcţie, amplitudine, succesiune, continuitate, în condiţii uşurate. În această etapă se insistă pe corectitudinea de execuţie, se evită grăbirea învăţării, folosirea îngreuierilor şi a pauzele între diferite părţi ale mişcării. Această etapă presupune, participarea conştientă a elevului care: *gândește, hotărește ce trebuie să facă.*

*Etapa a II-a* - a consolidării este etapa în care se realizează însuşirea tehnicii propriu-zise, în care se învaţă ceva nou faţă de etapa I. Învăţarea în această etapă se bazează pe experienţa anterioară şi urmăreşte îmbunătăţirea sistematică a programului motor. Se realizează prin folosirea, pe de o parte, a reprezentărilor motrice precise, a sugestiilor şi corectărilor privind modalitatea de execuţie, a analogiilor cu cele învăţate anterior, iar pe de altă parte, prin execuţii fragmentate şi globale, execuţii cu indicatori de forţă potriviţi momentului, execuţii cu precizie şi armonia caracteristică mişcărilor, execuţii ce verifică gradul de însuşire a probelor şi a capacităţii de performanţă. Se bazează pe crearea unei motivaţii temeinice. În această fază a învăţării, elevul îşi însuşeşte execuţia deprinderii în mod precis, conştient, într-un mediu relativ constant, până devine automată. Exersând de mai multe ori exerciţiile, controlând şi corectând permanent execuţia, se ajunge la o formă fină a mişcării.

*Etapa a III-a* – a perfecţionării este etapa în care se realizează perfecţionarea tehnicii de execuţie a deprinderilor motrice prin execuţia în condiţii uşurate cu amplitudini, ritmuri şi viteze diferite ale mişcărilor, prin repetarea fragmentată (a unor părţi, faze, secvenţe din tehnica unei probe) ori globală. În această etapă se urmăreşte integrarea procedeelor şi elementelor tehnice în structuri de exerciţii şi a exerciţiilor în jocuri, parcursuri aplicative şi ştafete. Odată cu automatizarea apare posibilitatea de a alege ce trebuie, cum şi când trebuie făcut o anumită acţiune motrică, posibilitatea de execuţie corectă o perioadă de timp cât mai lungă, capacitatea de autoapreciere şi autoevaluare. Această etapă urmăreşte realizarea unei suite de obiective:

- perfecţionarea tehnicii în scopul obţinerii performanţelor sportive;

- realizarea unei tehnici de execuţie cu mare acurateţe şi eficienţă sportivă;

-recunoaşterea senzaţiilor, percepţiilor mişcării;

-formarea capacităţii de întrecere cu colegii, cu adversari şi cu propria persoană;

-formarea capacităţii de apreciere şi autoevaluare reală.

**Rolul memoriei în învăţarea motrică**, ca şi învăţarea cognitivă are la bază memoria ce se manifestă : pe termen foarte scurt, pe termen scurt şi pe termen lung. *Memoria pe termen foarte scurt* denumită şi memoria senzorială sau imediată constă în încercarea de a reţine informaţiile privind evenimentele care s-au desfăşurat şi au dispărut din câmpul perceptiv. *Memoria pe termen scur*t reprezintă “camera de lucru” unde ajung toate informaţiile, are o capacitate limitată (aproximativ 2 minute şi este cea care conservă informaţiile asupra cărora nu s-a luat o decizie. Pentru a păstra un timp mai lung informaţiile în minte este necesar ă o repetiţie mentală, sub formă verbală sau în imagini. Această modalitate contribuie la formarea „*memoriei de lucru*” care este deficitară şi chiar inexistentă la copil. Procesul care permite păstrarea informaţiilor în memoria pe termen scurt şi cel de transformare a lor în memorie pe termen lung este absent până la vârsta se 6 ani. El începe să se manifeste începând cu vârsta de 11 ani. Gruparea şi regruparea informaţiilor nu se realizează începând cu 8-9 ani. *Memoria pe termen lung* reprezintă aşa numita “bibliotecă” în care se depozitează imagini, gesturi, sunete, mirosuri, sentimente, senzaţii, toate deprinderile sportive dobândite) în care se menţine amprenta lucrurilor şi rezistă pe perioade foarte lungi (timp nelimitat), cu condiţia să mai fie reamintită din timp în timp şi în mod repetat, la intervale nedeterminate de timp.

**Evaluarea - operaţie a procesului instructiv- educativ**

*Conceptul de evaluare*

Este o operaţie (etapă) a procesului instructiv-educativ, care după cum subliniază Constantin Cucoş, în 1996, se constituie ca un act integrat activităţii pedagogice, ca o posibilitate de validare a ”justeţei secvenţelor educative, a componentelor procesului didactic şi un mijloc de delimitare şi intervenţie asupra conţinuturilor şi obiectivelor educaţionale”. Operaţia de evaluare este atât :

-etapă complementară a celorlalte trei operaţii ale procesului instructiv-educativ;

-o posibilitate de control a cunoştinţelor;

-un mijloc de măsurare obiectivă a achiziţiilor;

-o modalitate de perfecţionare a comportamentelor;

-o strategie în formarea motivaţiei pentru practicarea exerciţiilor fizice. Conform opiniei lui G., de Landsheere, “ştiinţa care studiază metodologia verificării şi evaluării rezultatelor şcolare, sistemul de notare, comportamentul examinatorilor şi examinaţilor poartă numele de” docimologie”.

A., Dragnea, 2002, pagina 48) consideră că evaluarea, în activitatea de educaţie fizică, reprezintă “un sistem de concepţii şi tehnici referitoare la măsurarea şi aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ şi a activităţii competiţionale”. Dar evaluarea nu trebuie înţeleasă şi tratată numai ca pe o modalitate de control sau ca formă de măsurare obiectivă a cunoştinţelor, deprinderilor şi priceperilor motrice ci şi ca o strategie în formarea motivaţiei şi interesului pentru practicarea exerciţiilor fizice.

Obiectul activităţii de evaluare în educaţia fizică şi sport poate fi constituit:

-Planul de învăţământ;

-Programa şcolară;

-Activitatea didactică de predare realizată de profesor;

-Activitatea de învăţare realizată de elevi;

-Contribuţia educaţiei fizice la educaţia tinerei generaţii;

-Procesul de schimbare al comportamentului elevilor.

*Tipurile de evaluare*.

În procesul de învăţământ evaluarea, după modalitatea de realizare poate fi practică şi orală , iar după momentul realizării poate fi : predictivă , formativă şi sumativă.

*Evaluarea didactică predictivă sau inițială* permite cunoaşterea iniţială a elevilor, cunoaştere ce are un rol deosebit în programarea procesului instructiv-educativ ce urmează a fi desfăşurat.

*Evaluarea didactică formativă denumită şi continuă* se desfăşoară pe tot parcursul semestrului, a lecţiilor şi are ca obiectiv constatarea acumulărilor în funcţie de obiectivele operaţionale propuse. Stoica, A., în 1997 o consideră ca fiind “parte integrantă a procesului de instruire ce se desfăşoară în mod continuu”. Avantajul aplicării evaluării permanente este dat de faptul că apare posibilitatea reprogramări permanente a activităţii de instruire, ceea ce duce la îndreptarea greşelilor şi la realizarea unui progres continuu.

Evaluarea didactică sumativă sau cumulativă sau finală cuprinde verificarea la încheierea semestrului sau a anului şcolar. Prin această evaluare se cunoaşte nivelul real ce se înregistrează în urma derulării procesului instructiv-educativ, stimulează motivaţia pentru învăţare a elevilor. Reprezintă o formă de apreciere a randamentului realizat în procesul instructiveducativ, dar şi o bază de plecare pentru noua proiectare. Realizarea acestor forme/tipuri de evaluare presupune cunoaşterea: momentului de realizare, a obiectivelor urmărite, a metodelor şi tehnicilor, a funcţiilor îndeplinite şi nu în ultim rând efectelor produse.

*Metode tradiționale*

Sunt metodele care de-a lungul timpului şi-au impus validitatea. *Evaluarea orală* se face prin aprecierii pozitive sau negative. Poate fi verbală şi nonverbală pe parcursul întregii lecţii, având rol stimulator şi corector în ceea ce priveşte execuţia şi comportarea elevilor. Evaluarea scrisă (extemporale, teze), este folosită la studenţii EFS şi la elevii din liceele vocaţionale, unde se predă disciplina „Pregătirea teoretică sportivă”, la clasele a IX-a – a XII-a şi la sfârşitul liceului la „Examen de competenţă sportivă” format dintr-o probă practică şi una scrisă (teză).

Verificarea şi aprecierea în învăţământul şcolar şi în antrenamentul sportiv se realizează cu ajutorul *testelor de* *evaluare*. Testele pot fi utilizate pentru măsurarea:

-cunoştinţelor şi pot fi teoretice şi practice);

-aptitudinilor .

Testele pot fi:

-standardizate, impuse prevăzute în SEN şcolară stabilite de comisia de la MEN;

- elaborate de profesor. Testele de evaluare din educaţia fizică şi sport, spre deosebire de celelalte discipline de învăţământ, au marele avantaj că se caracterizează prin: validitate, fidelitate, obiectivitate şi aplicabilitate. Testele de evaluare sunt formate din probe de control denumite şi instrumente de evaluare. Instrumentele de evaluare, folosite în educaţie fizică şcolară sunt structurate pe ani de studiu, pe vărste şi au caracter op ional . Acestea sunt standardizate şi permit stabilirea nivelului în raport cu o scală valorică etalon. Pentru conţinuturile care nu sunt prevăzute în SNE instrumentele de evaluare, profesorul este obligat să le elaboreze. Probele de control pot viza:

-aprecierea calitativă este o apreciere subiectivă realizată în urma unei observaţii a unor structuri, procedee tehnice. Ex. săritura efectuată a fost bună / corectă şi a primit nota 8;

-aprecierea cantitativă este o apreciere obiectivă ce are la bază măsurători a manifestării aptitudinilor motrice pe baza descriptorilor de performanţă stabiliţi. Ex- săritura în lungime a fost foarte bună, ea a măsurat 4,65 m şi a fost notată cu nota 10. Probele de control = instrumentele de evaluare sunt însoţite de norme de control sau baremuri performanţiale denumite şi descriptori sau indicatori de performanţă. Descriptorii de performanţă sunt prezentaţi în SNE în mod:

-extensiv sub forma unei scale valorice (performanţa = nota) de la 1-10 ori de la 5-10;

-restrictiv printr-o notă de prag de 5.

Descriptorul de performanţă în educaţia fizică şcolară este elaborat sub forma unei scale de apreciere .

Scala de apreciere prezintă nivelurile de performanţă aşteptată corespunzătoare unor note sau unor calificative (cât pentru nota 5, 6, 7, 8, 9 şi 10, cât pentru calificativul „suficient”, “bine” “foarte bine” şi “excelent” etc.).

*Metodele de evaluare complementare*

Observaţia sistematică a activităţii şi comportării elevilor reprezintă o metodă ce ne oferă informaţii privind nivelul achiziţiilor înregistrate şi a comportamentului elevului în situaţii mereu schimbătoare. Eficienţa observaţiei creşte dacă sunt respectate anumite condiţii şi anume:

-precizarea clară a scopului observării;

-utilizarea anumitor repere;

-stabilirea indicatorilor supuşi observaţiei;

-înregistrarea şi sistematizarea constatărilor în fişa de evaluare.

Investigaţia constă în folosirea întrebărilor ce aşteaptă un răspuns verbal sau practic, privind înţelegerea sau de perceperea acţiunilor motrice. Stimulează capacitatea de reacţie în rezolvarea problemelor, creativitatea, comunicarea, cooperarea şi iniţiativa elevilor în realizarea unei activităţi practice. Proiectul presupune un demers cu scop evaluativ, realizat de elev, student, profesor sub îndrumarea unui coordonator care poate fi profesor, cercetător).

*Elementele de conţinut ale proiectului sunt* :

1.pagina de prezentare (universitatea, departamentul, facultatea, şcoala, clasa, localitatea; 2. pagina de titlu, în care se consemnează: tema, numele autorului, şcoala, perioada de elaborare; 3. cuprinsul prezintă titlurile capitolelor şi subcapitolelor pe care se structurează ; 4. introducerea cuprinde prezentarea cadrului conceptual şi metodologic privind studiul temei; 5. dezvoltarea elementelor de conţinut a capitolelor şi subcapitolelor oferă substanţă şi fundament analizei iniţiale; 6. concluziile care sintetizează elementele de referinţă desprinse în urma studiului, sugestii propuneri; 7. bibliografia; 8. anexele includ toate materialele importante rezultatele în urma aplicării unor instrumente de investigaţie (grafice, tabele, chestionare, fişe de observaţie etc.) care susţin demersul iniţial.

Portofoliu prezintă rezultatele obţinute prin celelalte metode de evaluare.

Scopul portofoliului este de a confirma faptul că ceea ce este prevăzut în programele şcolare/universitare şi în documentele de proiectare didactică a profesorilor este cunoscut şi stăpânit de către elevii/studenţi . Portofoliul se realizează într-un anumit context, care depinde de vârsta celui care-l întocmeşte, specificul disciplinei, nevoile, abilităţile şi interesele elevului/studentului. *Conţinutul portofoliului* poate fi reprezentat de:

-selecţii din temele/referatele ce sunt recomandate a fi lucrate acasă;

-notiţe luate în timpul lecţiilor/cursurilor;

-calendarul de pregătire şi susţinere a activităţilor;

-lucrări de studiu şi de cercetare;

-casete video conţinând activitatea orală, practică individuală sau de grup, activitatea de conducere a unor anumite părţi din lecţie/ situaţii de învăţare. *Autoevaluarea sau metoda de apreciere obiectivă a personalităţii*, este bazată pe antrenarea elevului în aprecierea propiului rezultat în vederea formării unor reprezentări cât mai exacte privind posibilităţile personale.

Formarea capacităţii de autoapreciere la elevi se realizează prin:

-cunoaşterea grilelor de evaluare;

-corectare reciprocă şi autocorectare;

-notare reciprocă şi autonotare.

**Greşelile evaluării şcolare**

Efectul „halo” cu cele două variante: efectul blând şi eroarea de generozitate manifestate sub influenţa impresiei generale bune despre un anumit elev.

Efectul „Pygmalion” sau efectul de „anticipaţie” se manifestă atunci când aprecierea elevilor este influenţată de părerea nefavorabilă pe care profesorul şi-a format-o faţă de un anumit elev.

Efectul „de ordine” / „de contrast” se bazează pe accentuarea diferenţelor dintre performanţele realizate de către elevi. Eroare personală a examinatorului sau eroarea individuală constantă se manifestă în acţiunea exagerată a unor profesori care acordă fie numai note foarte mari, fie sunt foarte exigenţi şi acordă numai note mici.

Eroare logică se produce în situaţiile în care pentru a justifica acordarea unei note nereale a execuţiilor se recurge la evidenţierea aspectelor neconcludente, mai puţin importante.

*Metodologia evaluării didactice* . Proiectarea evaluării presupune acţiunea de etapizare, de constituire a demersului de evaluare. Ordinea logică de realizare a acestor acţiuni corespunde răspunsului la următoarele întrebări :

Pe cine evaluăm ? Ce evaluăm ? Cu ce scop facem evaluarea? Când evaluăm? Care sunt instrumentele ce ne ajută să realizăm evaluarea? Cine sunt beneficiarii evaluării?

**Proiectare - operaţie a procesului instructiv- educativ**

Sorin Cristea, în Dicţionarul de pedagogie pag. 385, defineşte proiectarea didactică ca fiind „activitatea de structurare a acţiunilor şi operaţiilor care asigură funcţionalitatea sistemului şi a procesului de învăţământ la nivel general, specific/intermediar şi corect/operaţional conform finalităţilor elaborate în termeni de politică a educaţiei”.

*Tipurile de proiectare* -Vlăsceanu, I.,1988, pg. 250, în funcţie de durata de timp pentru care se realizează proiectarea, consideră că se poate vorbi de o „*proiectarea globală*” şi o” *proiectarea eşalonată*”. *Proiectarea globală* se realizează pe o perioadă de timp îndelungată (ciclu de învăţământ) şi este realizată de către M.E.N, împreună cu CNEE . Ea cuprinde:

- Planul cadru de învăţământ ;

- Programele şcolare;

- Sistemul Naţional de Evaluare;

- Ghidul metodologic de aplicare a programei şcolare.

*Proiectarea eşalonată* se întocmeşte, pe o perioadă scurtă de timp (an, semestru, etapă, zi) de către cadrul didactic. Realizarea proiectării didactice presupune cunoaşterea:

-reformei curriculare din învăţământ şi educaţie fizică;

-documentelor elaborate de M.E.N şi C.N.E.E;

-concepţiei Consiliului profesoral (şcolii) cu privire la schema orară a claselor.

*Proiectarea,* ca acţiune orientativă, anticipativă, cu scop de a asigura eficienţa procesului instructiv-educativ, se realizează în patru mari etape.

Etapa I

* este etapa de previziune şi dimensionare a finalităţilor şi obiectivelor finale, cadru şi de referinţă ale procesului instructiv-educativ din educaţie fizică şi sport. În această etapă se elaborează obiectivele pentru:

-documentele din proiectarea globală (Planurile Cadru de Învăţământ şi Programele Şcolare etc.) prin acţiunea comună a specialiştilor în domeniu;

-documentele din proiectarea eşalonată (Pl. tem. anual, Pl. calend. sem. Şi Proi. Did. ) realizate de profesor.

Etapa a II–a este etapa în care se stabileşte tipul de resurse necesare desfăşurării procesului instructiv-educativ:

- umane (cadre didactice, număr de elevi şi provenienţa lor);

- spaţiale (număr de unităţi şcolare şi de baze sportive amenajate şi improvizate);

- materiale (număr de materiale sportive necesare şi felul acestora);

- de conţinut (cunoştinţe, deprinderi şi priceperi, aptitudini psihomotrice ce urmează a fi abordate);

-temporale (durata anului şcolar, a semestrului, a unităţii de învăţare, a lecţiei, a abordării unui anumit aspect, temă într-o oră ).

Etapa a III-a presupune activitatea de conturare a strategiilor didactice şi încadrarea conţinuturilor, mijloacelor, într-o structură ce corespunde documentului întocmit: 1. programei şcolare 2. planului tematic anual; 3. planului calendaristic semestrial; 4. tabelului centralizator privind distribuirea numărului de lecţii pe unitatea de învăţare; 5. unităţii de învăţare; 6. proiectului didactic.

Etapa a IV-a presupune stabilirea strategiilor de evaluare prin consemnarea: datelor, a modalităţii de evaluare, a indicatorilor urmăriţi, a modalităţii de înregistrare a evaluării.

**Operaţiile realizării proiectării didactice**

*Precizarea obiectivelor educaţionale* pentru clasa/grupa, cu care urmează să se desfăşoare activitatea, este punctul de plecare în realizarea operaţiilor procesului instructiv-educativ. Programa şcolară prevede competențele generale, şi specifice, pentru toate ciclurile, treptele de învăţământ, pentru fiecare clasă în parte. Profesorul, în procesul proiectare didactică, are sarcina de a eşalona pe semestre aceste competențe şi de a stabilii pentru fiecare lecţie în parte competențele generale și specifice. *Cunoaşterea şi precizarea locului de desfăşurare şi a condiţiilor materiale*, reprezintă a doua operaţie întrucât desfăşurarea lecţiei de educaţie fizică şi de antrenament sportiv necesită locuri/spaţii de desfăşurare special amenajate şi materiale didactice specifice. *Cunoaşterea eşantionului de elevi* presupune cunoaşterea posibilităţilor acestora, a capacităţilor de învăţare dar şi a celor de progres, prin intermediul unei evidenţe stricte a evaluărilor. Proiectarea didactică trebuie făcută conform nivelului de instruire şi posibilităţilor reale ale elevilor. Proiectarea didactică este influenţată în mare măsură şi de numărul de elevi din clasă, număr de clase,întrucât abordarea unei discipline sportive depinde de multe ori şi de numărul de elevi. Nu se poate juca fotbal dacă nu avem cel puţin 10 băieţi, care să opteze pentru acesta, într-o clasă. *Stabilirea perioadei de timp* necesară abordării fiecărei unităţi de învăţare poate fi diferită de la o şcoală la alta, de la o clasă la alta, de la un grup de elevi la altul şi de la un profesor la altul. Durata necesară instruirii unei deprinderi motrice, dezvoltării unei aptitudini psihomotrice, formării unor atitudini, schimbării unor comportamente variază de la o generaţie la alta, de la un individ la altul şi depinde de : predispoziţiile şi posibilităţile elevilor, nivelul de dezvoltare fizică – motrică - psihică, posibilităţile materiale, spaţiul, condiţiile climaterice şi geografice. *Stabilirea conţinuturilor* ce urmează a fi abordate presupune sistematizarea conţinuturilor pe semestre, pe unităţi de învăţare, pe lecţii şi pe momente ale lecţiei. Alegerea conţinuturilor pentru fiecare clasă în parte, trebuie să ţină cont de particularităţile elevilor, capacităţile acestora de învăţare, aprofundare şi dezvoltare. Conţinutul, reprezentat prin cunoştinţe teoretice şi exerciţii practice, necesită o ierarhizare logică de la uşor la greu, de la simplu la complex cu scopul de a forma deprinderi stabile de mişcare, motivaţii şi interese statornice în direcţia practicării exerciţiilor fizice. *Stabilirea strategiilor de predare-învăţare* are la bază alegerea mijloacelor şi metodelor de realizarea a predării şi învăţării, în funcţie de particularităţile elevilor.

*Stabilirea strategiilor de evaluare* a rezultatelor obţinute presupune alegerea criteriilor şi instrumentelor de evaluare pe parcursul întregului an şcolar, defalcate pe semestre şi pe conţinuturi. Metodele de evaluare trebuie să fie stimulative şi cu posibilităţi reale de apreciere. Abordarea unei evaluări corecte şi stimulative poate conduce la creşterea eficienţei procesului de predare-învăţare.

*Documentele proiectării didactice globale*

Proiectarea globală se realizează, pe cicluri de învăţământ, pentru o perioadă de timp îndelungată şi cuprinde următoarele documente oficiale:

-Planurile Cadru de Învăţământ;

-Programa şcolară = Aria curriculară;

-Ghidurile metodologice de aplicare a programei;

- Sistemul Naţional de Evaluare .

Planul Cadru de Învăţământ este documentul oficial, obligatoriu elaborat de M.E.N.

Planul-cadru cuprinde disciplinele de învăţământ cu număr de ore obligatorii în proporţie de 75-80% şi opţionale în proporţie de 25-20 %. Planul-cadru de învăţământ cuprinde „arii curriculare” , structurate pe grupaje de discipline care urmăresc aceleaşi obiective de formare. Curriculum-ul preuniversitar este structurat pe 7 arii curriculare :

1. Limbă şi comunicare;
2. Matematică şi Ştiinţe ale naturii;
3. Om şi Societate;
4. Arte;
5. Educaţie fizică şi sport;
6. Tehnologii;
7. Consiliere şi orientare.

Ciclurile curriculare reprezintă perioade de şcolarizare ce cuprind mai mulţi ani de studiu, care au comun anumite finalităţii. Ciclurile curriculare sunt:

1. *de achiziţii fundamentale* cuprinde perioada de vârstă a clasei pregătitoare şi clasele I-II, în care se urmăreşte, în principal acomodarea cu cerinţele sistemului şcolar, alfabetizarea şi în EF obişnuirea cu executarea exerciţiilor fizice în mod comandat, dirijat;

2. *de dezvoltare*, specific claselor III-VI,are ca obiectiv principal formarea capacităţilor de bază necesare continuării studiilor, şi în EF însuşirea unui bogat bagaj de cunoştinţe şi deprinderi motrice de bază şi utilitar aplicative;

3. *ciclu de observare şi orientare* ,specific claselor a VII - IX-a, are ca obiectiv principal optimizarea opţiunii şcolare şi profesionale ulterioare şi în EF se pune accent pe însuşirea deprinderilor motrice şi depistarea unor înclinaţii şi talente specifice unor discipline / ramuri / probe sportive;

4. *ciclul de aprofundare* specific claselor a X-a şi a XI-a , are ca obiectiv principal aprofundarea studiului şi în EF se pune accent pe practicarea unor discipline / ramuri / probe sportive, în funcţie de preferinţe, opţiuni;

5.*ciclul de specializare* specific vârstei clasei a XII-a are ca obiectiv fundamental preorientarea sau prespecializarea în vederea integrării în viaţa postşcolară (viaţă socială sau studenţească ), şi în EF pe organizarea şi desfăşurarea independentă a activităţilor preferenţiale. În planul cadru de învăţământ sunt prevăzute *numărul de ore maxim şi cel* *minim (plaja orară* ) pe săptămână, pentru fiecare arie curriculară, pentru fiecare disciplină de învăţământ şi pentru fiecare clasă în parte. În ceea ce priveşte EF, PC de învăţământ prevede pentru plaja orară :  2-3 ore pentru clasele I – a VII-a, a IX – XI-a;  1-2 ore pentru clasa a VIII-a şi a XII-a; *Schema orară* nu poate avea un număr mai mic decât numărul minim şi nici un număr mai mare decât numărul maxim de ore prevăzute în Planul-cadru de învăţământ. *Trunchiul comun* corespunde numărului minim, obligatoriu de ore prevăzut în Planul cadru de învăţământ, pentru fiecare disciplină în parte din plaja orară.

*Curriculum la decizia şcolii* (CDŞ) este numărul de ore, de la minim la maxim, ce se poate aproba de către Consiliul de Administraţie al Şcolii în funcţie de opţiunile elevilor la o clasă. Orele aprobate peste numărul minim, fără să depăşească numărul maxim pot fi de aprofundare, opţionale, de extinderi, de ansamblu sportiv. *Schema orară* constituie eşalonarea disciplinelor în programul şcolar săptămânal, pentru fiecare clasă în parte ţinând cont de numărul minim şi maxim de ore alocat prin Planul-cadru de învăţământ şi de modalitatea de stabilire a acestora, câte din trunchiul comun şi câte la CDS, pentru fiecare clasă în parte.

Programa şcolară la EF sau Aria curriculară Educaţie Fizică şi Sport este documentul oficial şi obligatoriu elaborat de MEN . Este structurată astfel:

1. notă de prezentare sau introducere;

2. obiective cadru:

3. obiective de referinţă şi exemple de activităţi de învăţare;

4. conţinuturi;

5. standarde de performanţă.

*Ghidurile metodologice* de aplicare a programei şcolare sunt documente elaborate sub tutela MEN şi reprezintă îndrumare de realizare şi desfăşurare a activităţii de educaţie fizică. *Cele trei ghiduri metodologice* pentru învăţământul primar, gimnazial şi liceal cuprind:

1. prevederile planului-cadru de învăţământ;

2. prevederile programei şcolare;

3. metodologia abordării şi realizării obiectivelor educaţiei fizice;

4. lecţia de educaţie fizică ;

5. metodologia evaluării;

6. curriculum la decizia şcolii ;

7. glosar.

*Sistemul Naţional de Evaluare* este corelat cu prevederile Planului cadru de învăţământ şi conţinuturile programelor şcolare şi poate fi aplicat în toate instituţiile de învăţământ indiferent de zonă geografică şi condiţiile materiale. El este structurat pe următoarele puncte:

1. notă de prezentare;

2.metodologia de aplicare a sistemului de evaluare;

3. sistemul de evaluare pentru învăţământul primar;

4. sistemul de evaluare pentru învăţământul gimnazial

5. sistemul de evaluare pentru învăţământul liceal;

6. sistemul de evaluare pentru învăţământul profesional;

7. descrierea probelor comune mai multor cicluri de învăţământ.

*Documentele proiectării didactice eşalonate*

Proiectarea eşalonată cuprinde toate documentele elaborate de către profesor, care asigură continuitate desfăşurării procesului instructiv-educativ pe un an şcolar. Pentru fiecare clasă în parte profesorul întocmeşte în timp util :

1. planul tematic care constituie o „eşalonarea anuală a unităţilor de învăţare” pe cicluri tematice, are întotdeauna formă grafică;

2. tabelul centralizator privind distribuirea unităţilor de învăţare;

3. planul calendaristic semestrial, care poate fi de formă grafică sau formă descriptivă;

4. unitatea de instruire (învăţare) sau a sistemul de lecţii;

5. proiectul didactic al lecţiei .

**MIJLOACELE FOLOSITE ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**

Mijlocele folosite în educaţie fizică constituie ansamblul instrumentelor practice, materiale, ce sunt selectate şi adaptate pentru realizarea sarcinilor procesului de predare învăţare - evaluare. Aceste mijloace pot fi împărţite în:

- *mijloace didactice specifice* educaţiei fizice în care intră **exerciţiul fizic** considerat ca mijloc de bază;

- mijloace didactice ajutătoare reprezentate de **materialele**, **aparatele**, ,**instalaţiile** şi **spaţiul de lucru** fără de care eficienţa exerciţiului fizic este scăzută şi modalitatea de realizare limitată, redusă;

- mijloace nespecifice reprezentate de factorii naturali şi condiţii igienice.

**Mijloacele didactice specifice**

***Exerciţiul fizic –definiţie***

În educaţia fizică, termenul de exerciţiu are un înţeles propriu. Este definit ca mijloc specific şi de bază al activităţii de educaţie fizică şi este format din acţiuni de mişcare efectuate în mod conştient, sistematic conform unor norme metodice bine precizate în scopul îndeplinirii obiectivelor educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv. Şiclovan I., în 1972, consideră că “exerciţiul fizic reprezintă o acţiune preponderent corporală, efectuată sistematic şi conştient în scopul perfecţionării capacităţii motrice şi dezvoltării fizice a oamenilor”.

**Conţinutul şi forma exerciţiului fizic.**

Exerciţiul fizic se caracterizează prin : *conţinut şi formă*.

*Conţinutul exerciţiului fizic* este reprezentat de totalitatea actelor şi acţiunilor (elementelor) mişcărilor care îl alcătuiesc, concretizate în modalităţi diferite de mişcare. El este apreciat după:

-efortul fizic depus în executarea mişcărilor concretizat prin parametrii de intensitate, volum şi complexitate;

-efortul psihic solicitat concretizat în participarea proceselor psihice (atenţie, voinţă, rapiditatea gândirii, memoria etc.) la execuţia mişcărilor corpului şi segmentelor acestuia;

-finalităţile practicării exerciţiilor fizice concretizate în efectele fiziologice şi biochimice, comportamentale apărute în organismul uman.

*Forma* constă în succesiunea actelor şi acţiunilor mişcărilor ce compun un exerciţiu fizic. Ea este dată de:.

-poziţia corpului şi a segmentelor se caracterizează printr-o mare varietate, ce poate fi reprezentată de plecarea corectă ce precede începutul mişcării, o infinitate de poziţii intermediare şi de încheiere a mişcării. Poate fi raportată

faţă de: un obiect, aparat, reper, coleg, adversar etc.;

-direcţia de deplasare a corpului şi a segmentelor acestuia care poate fi diferită din moment în moment, dar şi diferită în ceea ce priveşte deplasarea segmentelor;

-amplitudinea mişcărilor ce depinde de mobilitatea articular ă şi elasticitatea musculară, dar și lungimea traiectoriei de acțiune a forțelor;

-tempoul care poate fi diferit de la un act motric la altul (mai lent sau mai rapid), de la o execuţie la alta, de la o deprindere la alta;

-ritmul concretizat în capacitatea de reluare periodică a unei anumite execuţii, care trebuie să fie mai lent în etapa de învăţare şi mai rapid în etapa de perfecţionare;

-dispunerea faţă de adversar, parteneri concretizată atât în acţiunea de conlucrare cu partenerii cât şi de cea de contracarare a acțiunilor faţă de adversari.

Forma exerciţiului fizic este exprimată prin noţiunea de tehnică. Tehnica reprezintă îmbinarea raţională a structurii acţiunilor motrice în conformitate cu scopul urmărit prin valorificarea maximă a legilor biomecanicii. Tehnica este perfectibilă şi este formată din:

- mecanismul de bază reprezentată de succesiunea fazelor principale ale mişcării ale procedeului tehnic;

-detaliile tehnice reprezentate de particularităţile secundare ale mişcării:

Între conţinut şi formă există o interdependenţă determinată de faptul că forma reprezintă variabilitatea, iar conţinutul reprezintă structura propriu-zisă ce are rol determinant.

**Clasificarea exerciţiilor fizice** se face după:

a) *După criteriul anatomic* se împart în: - exerciţii pentru gât şi ceafă; - exerciţii pentru membrele superioare; - exerciţii pentru spate; - exerciţii pentru torace; - exerciţii pentru zona lombară; - exerciţii pentru zona abdominală; - exerciţii pentru membrele inferioare

b) *După criteriul ponderii* la dezvoltarea aptitudinilor motrice, se împart în:

- exerciţii pentru dezvoltarea vitezei; - exerciţii pentru dezvoltarea forţei; - exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei; - exerciţii pentru dezvoltarea coordonării. - exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii.

c) *După criteriul succesiunii* mişcărilor, se împart în:

- exerciţii ciclice;

- exerciţii aciclice ;

- exerciţii mixte.

d) *După criteriul naturii efortului* care se împart în:

- exerciţii dinamice

- exerciţii statice;

- exerciţii cu eforturi maximale;

- exerciţii cu eforturi submaximale;

- exerciţii cu eforturi medii;

- exerciţii cu eforturi mici.

e) *După criteriul dependenţei de materialul didactic* se împart în:

- exerciţii libere;

- exerciţii la, cu şi pe aparate;

- exerciţii cu obiecte;

- exerciţii cu parteneri.

f) *După criteriul tipului de deprindere motrică*, se împart în:

- exerciţii pentru învăţarea/consolidarea/ perfecţionarea deprinderilor şi priceperilor motrice de bază şi aplicativ-utilitare;

- exerciţii pentru învăţarea/consolidarea/ perfecţionarea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport.

g) *După criteriul obiectivului fundamental* , exerciţiile se împart în:

- exerciţii pentru învăţarea deprinderilor motrice;

- exerciţii pentru consolidarea deprinderilor motrice;

- exerciţii pentru perfecţionarea deprinderilor motrice;

- exerciţii pentru formarea priceperilor motrice;

- exerciţii pentru evaluarea deprinderilor şi priceperilor motrice.

h) *După criteriul scopului urmărit*, se împart în:

- exerciţii pentru pregătire sportivă;

- exerciţii pentru refacere după efort;

- exerciţii pentru evaluare şi concurs.

**Selecţionarea exerciţiilor fizice**

În practica sportivă exerciţiile fizice se aleg în funcţie de:

-temele şi competențele specifice stabilite pentru stadiul temei;

- particularităţile morfologice, funcţionale, psihice individuale şi de grup.

-caracteristicile locului în care se desfăşoară activitatea şi a materialului didactic folosit. Spaţiul în care se

desfăşoară activitatea este diferit de la o unitate de învăţământ la alta;

- condiţiile atmosferice şi igienice în care se organizează activităţile practice. Condiţiile atmosferice variază de la un anotimp la altul, de la o zonă geografică la alta;

- eficienţa maximă dar şi de complexitatea temei;

-numărul elevilor. Dacă numărul elevilor într-o clasă este mare, pentru a putea executa mai multe exerciţii exersarea se realizează pe grupe valorice;

- durata de execuţie. Fiecare exerciţiu poate fi executat într-un anumit timp, mai mare sau mai scurt, în funcţie de scopul urmărit.

- sarcinile fiecărei verigi în parte.

*Descrierea unui exerciţiu* cuprinde prezentarea terminologică, indicându-se poziţia iniţială din care se începe execuţia mişcărilor corporale, succesiunea mişcărilor, direcţiile, amplitudinea şi poziţia finală a mişcării. La începutul, pe parcursul şi la sfârşitul descrierii se precizează şi volumul (reprezentat de numărul de execuţii, distanţa parcursă, numărul de serii), pauza (completă sau incompletă), durata acesteia şi felul acesteia (pasivă sau activă).

Exemplu: exerciţiu pentru dezvoltarea vitezei de accelerare – Se execută alergare accelerată pe 30 m, cu plecare la comandă, din poziţie de start de sus, din spatele liniei trasate, cu sosire la linia marcată şi evidenţierea câştigătorului;

**Mijloacele didactice ajutătoare**

Mijloace ajutătoare sunt compuse din: materialul didactic şi spaţiul de lucru. *Materialul didactic* este specific unor exerciţii, ramuri de sport şi este reprezentat de:

-materialele sportive (mingi, bastoane, garduri, greutăţi etc.);

-instalaţii (sectorul de sărituri, alergări,aruncări, terenul de volei);

-aparate (bârnă, paralele, capră, suliţă, cronometru, banda metrică etc.).

*Spaţiul de lucru* special amenajat este considerat mijloc al educaţiei fizice fără de care lecţia de educaţie fizică nu se poate ţine. Poate fi reprezentat de:

-sală de clasă în care se susţin şi ore;

- sală de clasă special amenajată care să fie dotată cu materiale sportive (bănci de gimnastică, spaliere, capre, saltele, lăzi de gimnastică etc.);

- o sală de sport multifuncţională (cu terenuri de handbal, baschet, volei, tenis de câmp, batminton etc.);

- un teren sportiv, cu pistă de alergări, groapă de sărituri, sector de aruncări, dar şi terenuri pentru jocurile sportive (handbal, baschet, volei, tenis de câmp, batminton etc.);

**Mijloacele didactice nespecifice**

Mijloacele nespecifice sau asociate folosite în educaţia fizică sportivă sunt reprezentate de: *factorii naturali* şi *condiţiile igienice*. Factorii naturali, reprezentaţi de temperatură, soare, curenţii de aer, zăpadă, gheaţă etc, amplifică efectul pozitiv al exerciţiului fizic. Expunerea raţională la soare, exersarea în aer curat combinată cu practicarea exerciţiilor fizice contribuie la călirea organismului.

Organizarea lecţiilor de educaţie fizică atât în anotimpul cald, cât şi în anotimpul rece, în aer liber contribuie din plin la îmbunătăţire stării de sănătate. *Condiţiile igienice* sunt reprezentate de cerinţele speciale privind igiena personală şi socială. Respectarea regulilor de igienă, în procesul de educaţie fizică reprezintă o condiţie esenţială a desf ăşur ării activităţilor, dar în acelaşi timp creşte efectul pozitiv al practicării acesteia.

**SISTEMUL FORMELOR DE ORGANIZARE A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE**

**Tipurile de forme de organizarea a activităţilor sportive**

A. 1. *Forme de organizare cu caracter didactic numite şi curriculare*– cuprinse în planul cadru de învăţământ la disciplina „Educaţie fizică ” care cuprind:

-Lecţia de educaţie fizică obligatorie, numită şi curriculum nucleu;

-Lecţia de educaţie fizică la decizia şcolii numită curriculum la decizia şcolii care poate fi: de extindere, de aprofundare, opţională şi de ansamblu sportiv

A. 2. Forme de organizare extracurriculare necuprinse în planul de învăţământ şi anume:

-momentul de educaţie fizică;

- recreaţia organizată;

-gimnastica zilnică;

-gimnastica compensatorie;

-activitatea fizică de înviorare.

**Lecţia de educaţie fizică**

Este principala formă de practicare a exerciţiilor fizice în mod organizat, cu arie de cuprindere lărgită, care începe de la grădiniţă şi se termină odată cu finalizarea studiilor superioare . Ca forma de bază a organizării educaţiei fizice şcolare, lecţia:

-asigură înfăptuirea sistematică şi în mod unitar a obiectivelor educaţiei fizice şi conţinutului programelor;

- prezenţa elevilor este obligatorie;

-este singura formă de organizare care se bazează pe o activitate didactică organizată în instituţiile de învăţământ condusă de către profesorii de specialitate având studii superioare;

-constituie cadrul pedagogic unitar prin intermediul căruia elevii acumulează cunoştinţe, priceperi şi deprinderi care contribuie la formarea de capacităţi, competenţe şi atitudini specifice educaţiei fizice ca şi disciplină de învăţământ.

**Caracteristicile lecţiei de educaţie fizică**

1. Conţinutul lecţiei este stabilit pe baza programei şcolare;

2. Se adresează unor colective de elevi, constante ca şi număr şi relativ omogene;

3. Are o durată stabilită, precis limitată în timp – 50 min. – prevăzut în orarul şcolii;

4. Fiind prevăzută în planul de învăţământ este obligatorie pentru profesor şi elev;

5. Este condusă nemijlocit de un cadru didactic de specialitate care poate să-şi valorifice întrun cadru organizat experienţa sa didactică şi pedagogică;

6. Prin realizarea conţinutului ei oferă posibilitatea practicării exerciţiilor fizice şi în timpul liber al elevilor.

**Cerinţele didactice generale a lecţiei de educaţie fizică**

1. Precizarea clară a temelor şi a obiectivelor instructiv-educative.

2. Alegerea celor mai eficiente metode şi mijloace de exersare pentru realizarea obiectivelor instructiv-educative.

3. Dozarea corespunzătoare a efortului în lecţie.

4. Realizarea unei relaţii optime între instruire şi educaţie.

5. Valorificarea eficientă şi integrală a timpului alocat lecţiei.

6. Conceperea lecţiei ca parte a unui sistem (ciclu) de lecţii.

**Lecţia de educaţie fizică - avantaje**

• Profesorul cunoaşte efectivul de elevi şi numărul de ore alocate.

• Profesorul poate adapta conţinutul lecţiilor la posibilităţile şi nivelul de pregătire al elevilor.

• Profesorul are posibilitatea de a doza efortul în mod gradat.

• Profesorul poate folosi în mod judicios timpul alocat lecţiei.

• Profesorul poate să ţină o evidenţă clară a activităţii desfăşurate.

**Lecţia de educaţie fizică - dezavantaje**

* Clasele de elevi sunt relativ neomogene
* Clasele cuprind un număr mare de elevi.
* Sferele de interese pentru practicarea exerciţiilor fizice sunt diferite de la elev la elev.
* Accentul principal în desfăşurarea lecţiei de educaţie fizică cade pe activitatea profesorului

**Tipologia lecţiei de educaţie fizică**

A. *După componenta tematică abordată* în:

- *lecţii cu teme din deprinderile motrice specifice unor ramuri/probe sportive* (atletism, gimnastică, handbal etc.), din deprinderi motrice de bază sau utilitaraplicative (mers, alergare, echilibru, căţărare etc.);

- *lecții cu teme din aptitudinile psihomotrice* ( forţă, viteză, rezistenţă, coordonare) Sunt considerate lecţii de pregătire fizică generală, puţin răspândite în educaţia fizică şcolară şi mai frecvente în alte subsisteme ale educaţiei fizice);

- *lecţii mixte*, cu teme atât din deprinderi şi/sau priceperi motrice, cât şi din aptitudinile psihomotrice.

B. *După felul deprinderilor şi/sau priceperilor motrice abordate* în:

- *lecţii monosport* cu temă dintr-un singur sport (atletism);

- *lecţii bisport*, cu temă din două sporturi (atletism şi baschet);

- *lecţii polisport* , cu temă din mai multe sporturi ( atletism, handbal, fotbal). Acest tip de lecţii este frecvent în şcolile care dispun de condiţii materiale deosebite, în care se poate practica simultan, pe grupe de subiecţi, deprinderi şi/sau priceperi motrice din mai multe probe sau ramuri sportive.

C. *După etapele învăţării motrice în care se află deprinderile motrice* în:

- *lecţii de învăţare* (sau, mai corect, de „iniţiere primară”) în deprinderile motrice;

- *lecţii de consolidare* (sau de fixare) a deprinderilor motrice;

- *lecţii de perfecţionare* a deprinderilor motrice şi de formare a priceperilor motrice;

- *lecţii de evaluare* (pot fi lecţii integrale sau parţiale de verificare);

- *lecţii mixte sau combinate* (acestea rezultă din combinarea celor patru etape ale învăţării motrice (luate câte două: învăţarea şi consolidare, învăţare şi perfecţionare, învăţare şi verificare, consolidare şi perfecţionare, consolidare şi verificare, ori perfecţionare cu verificare.

D. *După „plasamentul” în anul, semestrul „plasamentul” în anul, semestrul sau în sezonul de pregătire*:

- *lecţii de organizare*, numite şi introductive (în care se poate face şi o evaluare predictivă a elevilor prin probele de control. Rezultatele înregistrate la susţinerea probelor de control, constituie baza de plecare în organizarea grupelor de nivel valoric. Acest tip de lecţii se organizează la începutul anului şcolare sau a semestrului);

- *lecţii de bilanţ* , de trecere în „revistă” a realizărilor. Acestea sunt, de regulă, ultimele lecţii dintr-un an şcolar, un semestru sau dintr-o perioadă de pregătire. Un tip special de lecţie de bilanţ este cea „demonstrativă”, adică lecţia „deschisă” ţinută în scop metodic pentru a prezenta colegilor de specialitate nivelul care poate fi atins cu un colectiv de elevi dacă se lucrează conform unei programări/planificări realiste şi creative.

E. *După locul şi condiţiile de desfăşurare* în:

- *lecţii în aer liber , cu condiţii atmosferice şi climatice normale*;

- *lecţii în aer liber pe timp friguros*;

- *lecţii în interior, condiţii normale* (sală de educaţie fizică şi anexele cu materialele corespunzătoare);

- *lecţii în interior pe spaţii improvizate, ce se desfăşoară pe timp friguros* (culoar, coridor, hol, sală de clasă cu bănci).

F. *După numărul de teme abordate* în :

- lecţii cu o temă;

- lecţii cu două teme;

- lecţii cu trei teme;

- lecţii cu patru sau mai multe teme.

**Conţinutul lecţiei de educaţie fizică**

• Este determinat: - de temele abordate ;

- obiectivele instructiv-educative urmărite.

• Conţinutul este reprezentat de totalitatea mijloacelor, procedeelor metodice, măsurilor didactice şi organizatorice selecţionate în vederea realizării temelor şi obiectivelor alese.

• Conţinutul se stabileşte în funcţie de: - cerinţele programei şcolare; - ciclul de învăţământ şi clasa la care se lucrează; - sistemul de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice urmărite a fi predate; - nivelul de pregătire al elevilor.

• Conţinutul lecţiilor trebuie să fie bogat şi diversificat cu influenţe multilaterale asupra dezvoltării organismului.

• Conţinutul lecţiilor trebuie să vizeze atât realizarea obiectivelor imediate (din lecţie), cât şi a celora de perspectivă, îmbinând activităţile practice cu asimilarea de cunoştinţe necesare practicării sistematice a exerciţiilor fizice.

• Între conţinutul şi structura lecţiei există o legătură de interdependenţă: - exerciţiile selecţionate – care formează conţinutul lecţiei – trebuie să fie ordonate într-o structură potrivită în care exerciţiile să urmeze într-o succesiune adecvată; - o structură oricât de bună a lecţiei nu poate determina îndeplinirea obiectivelor decât dacă conţinutul lecţiei este potrivit, suficient de bogat în exerciţii atractive, corect dozate şi în concordanţă cu: - temele lecţiei; - posibilităţile colectivului - condiţiile materiale.

**Structura lecţiei de educaţie fizică**

În evoluţia sa „istorică”, lecţia de educaţie fizică, a fost structurată la început pe părţi, structurare considerată ca fiind subordonată dominantei fiziologice şi structurată pe secvenţe/verigi considerată ca fiind subordonată dominantei metodice.

*Lecţia de educaţie fizică pe patru părţi* cuprinde: partea de organizare, partea de încălzire, partea fundamentală şi partea de încheiere.

*Lecţia de educaţie fizică pe trei părţi* cuprinde : partea de încălzire, partea fundamentală şi partea de încheiere.

*Lecţia de educaţie fizică pe verigi*, este specifică etapei actuale şi – probabil – celei de perspectivă, dar cu unele reconsiderări.

1**. Partea introductivă**:

- I-a verigă – organizarea colectivului de elevi.

- a II-a verigă – pregătire organismului pentru efort.

- a III-a verigă – influenţarea selectivă a aparatului locomotor (optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea fizică armonioasă).

2. **Partea fundamentală**:

- a IV-a verigă – dezvoltarea calităţilor motrice (viteză sau îndemânarea).

- a V-a verigă - învăţarea, consolidarea, perfecţionarea sau verificarea deprinderilor motrice.

- a VI-a - verigă - dezvoltarea calităţilor motrice (forţa sau rezistenţa).

3. **Partea de încheiere**:

- a VII-a - verigă - revenirea organismului după efort.

-aVIII-a–verigă–încheierea organizată a lecţiei (aprecieri, evidenţieri şi recomandări).

**Obiectivele, durata şi conţinutul verigilor lecţiei**

**Veriga a I-a – Organizarea colectivului de elevi**

**Durata:** 2 – 3 minute**.**

**Obiective:**

1. Asigurarea începerii lecţiei într-un cadru organizat pentru a realiza o comunicare optimă între cadrul didactic şi elevi.

2. Cunoaşterea situaţiei de moment privind componenţa şi starea de sănătate a colectivului de elevi cu care se lucrează (cunoaşterea variabilelor de moment).

3. Informarea şi conştientizarea colectivului de elevi asupra conţinutului activităţilor care se vor efectua în lecţie şi „trezirea” interesului elevilor pentru activitatea ce urmează (anunţarea temelor lecţiei).

4. Captarea atenţiei elevilor.

**Conţinutul activităţilor**: este determinat de obiectivele instructiv-educative şi temele lecţiei. Constă din totalitatea mijloacelor, procedeelor metodice, măsurilor didactice şi organizatorice selecţionate în vederea îndeplinirii obiectivelor şi temelor lecţiei.

1. Formaţii de adunare.

2. Raportul şi salutul. 3.

Verificarea stării de sănătate, a prezenţei şi echipamentului.

4. Anunţarea temelor lecţiei cu accentuarea temelor de învăţare, scoţând în evidenţă, pe scurt, rolul lor în devoltarea morfologică şi funcţională a organismului şi posibilităţile folosirii deprinderilor motrice însuşite în activitatea lor şcolară şi extraşcolară.

5. Exerciţii şi jocuri pentru captarea atenţiei:

- comenzi complexe;

- comenzi inverse;

- exerciţii pentru educarea simţului ritmului;

- jocuri de mişcare pentru orientare în spaţiu.

6. Exerciţii de front şi formaţii care nu solicită depunerea unor eforturi intense:

- acţiuni de pe loc – adoptarea unor poziţii fundamentale şi derivate;

- întoarceri de pe loc;

- schimbări de formaţii de pe loc;

- ruperi de rânduri şi adunarea în diferite formaţii în locuri precizate.

**Formaţii de lucru**:

- formaţii ordonate;

- formaţii libere.

**Veriga a II-a – Pregătirea organismului pentru efort**

**Durata**: - 5 – 7 minute.

**Obiective**:

1. Stimularea treptată a marilor funcţiuni ale organismului.

2. Asigurarea unui nivel optim de excitabilitate corticală pentru activitatea care se va desfăşura în cadrul lecţiei.

3. Educarea percepţiilor spaţiale şi temporale.

4. Creşterea nivelului de funcţionare a analizatorilor.

5. Îmbunătăţirea calităţii proceselor psihice urmărind formarea unor trăsături pozitive de caracter, temperament şi atitudinale.

**Conţinutul activităţilor**:

1. Exerciţii de front şi formaţii efectuate din deplasare.

2. Combinaţii cu variante de mers, alergare şi sărituri.

3. Jocuri de mişcare care să angreneze tot colectivul.

4. Ştafete şi parcursuri aplicative la care să participe simultan toţi membrii colectivului de elevi.

5. Variaţii cu paşi de dans şi exerciţii ritmice.

6. Mişcări şi exerciţii efectuate cu segmentele corpului din deplasare (mers, alergare sau săritură).

**Formaţii de lucru**: Formaţiile de lucru folosite trebuie să fie adaptate exerciţiilor alese, să fie cât mai variate fiind executate din deplasare:

- în şir; - în coloane pe două sau mai multe şiruri; - pe echipe; - pe grupe de lucru, etc.

**Veriga a III-a – Influenţarea selectivă a aparatului locomotor**

**Durata**: 5 – 6 minute.

**Obiective**:

1. Stimularea tonicităţii şi troficităţii musculare.

2. Educarea atitudinii corporale corecte (globale şi segmentare)

3. Formarea bazelor generale ale mişcărilor.

4. Dezvoltarea armonioasă a tuturor segmentelor corpului.

5. Mărirea supleţei întregului corp.

6. Corectarea şi prevenirea viciilor de postură sau a deficienţelor fizice.

7 Educarea actului respirator şi amplificarea elasticităţii cutiei toracice.

**Conţinutul activităţii**:

1. Exerciţii pentru educarea reflexului de postură şi de tonificare a musculaturii care contribuie la adoptarea unei atitudini posturale corecte.

2. Complexe de exerciţii din gimnastica de bază care se adresează succesiv segmentelor corpului. Ele se pot efectua liber, cu obiecte, cu şi la aparate, cu acompaniament muzical, exerciţii de tip stretching, etc. Mişcările efectuate trebuie să asigure deplasarea segmentelor în toate planurile şi direcţiile cu angrenarea treptată a tuturor grupelor musculare, cu precădere a acelora care contribuie la realizarea mişcărilor solicitate de temele lecţiei.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea grupelor musculare care realizează actul respirator şi a musculaturii cutiei toracice.

4. La sfârşitul acestei verigi se folosesc exerciţii specifice de prelucrare şi pregătire a organismului pentru însuşirea deprinderilor motrice care sunt planificate în vederea realizării temelor lecţiei.

**Formaţii de lucru**: În general se vor folosi varietatea mare a formaţiilor de lucru (coloana de gimnastică), dar şi alte forme de dispunere a colectivului pe suprafaţa de lucru care să le permită efectuarea mişcărilor fără să se deranjeze sau să se atingă unii de alţii.

**Veriga a IV-a – Dezvoltarea calităţilor motrice (viteza, capacităţile coordinative – îndemânarea)**

* **Durata**: 7 – 8 minute
* **Obiective**: Sporirea indicilor de manifestare a vitezei şi a capacităţilor coordinative.
* **Conţinutul activităţii**:
* 1. Exerciţii din cadrul deprinderilor motrice de bază şi utilitatr-aplicative executate „izolat” sub formă de ştafete, parcursuri, jocuri de mişcare, cu accent pe dominanta specifică dezvoltării uneia din cele două calităţi motrice.
* 2. Exerciţii care conţin deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport (atletism, gimnastică, jocuri sportive) efectuate în condiţii care să asigure dezvoltarea formelor de manifestare a vitezei şi a capacităţilor coordinative. **Formaţii de lucru**: - în linie pe 1, 2 sau mai multe rânduri; - din coloană pe mai multe şiruri; - colectivul împărţit pe grupe, pe echipe; - exersare individuală.

**Veriga a V-a – Învăţarea, consolidarea, perfecţionarea, verificarea deprinderilor motrice**

**Durata**:10 – 30 minute.

**Obiective**: (depinde de fazele învăţării motrice)

1. Însuşirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative şi specifice unor ramuri sportive: - formarea reprezentărilor corecte despre mişcare; - iniţierea în însuşirea mecanismului de bază a mişcării.

2. Consolidarea deprinderilor motrice: - „automatizarea” parţială sau totală a deprinderilor motrice.

3. Perfecţionarea deprinderilor motrice: - formarea capacităţii de generalizare şi de aplicare a cunoştinţelor şi deprinderilor motrice în condiţii variate şi de întrecere.

4. Testarea nivelului de însuşire şi de execuţie a deprinderilor şi priceperilor motrice.

5. Formarea capacităţii de autoorganizare, autoconducere şi autoevaluare.

6. Dezvoltarea imaginaţiei, creativităţii, capacităţii de decizie.

7. Însuşirea aspectelor cognitive şi afective legate de practicarea exerciţiilor fizice.

8. Formarea deprinderilor de comunicare şi expresie specifice activităţii de educaţie fizică şi sport.

**Conţinutul activităţii**:

1. Mijloace specifice din algoritmul însuşirii fiecărei deprinderi motrice, selecţionate şi dozate în funcţie de caracteristicile bio-psiho-motrice al colectivului de elevi cu care se lucrează, de posibilităţile materiale şi condiţiile în care se desfăşoară lecţia, subordonate obiectivelor şi temelor de lecţie alese.

2. Exerciţii pregătitoare, exerciţii analitice, exerciţii globale, exerciţii efectuate în condiţii uşurate şi/sau în condiţii stereotipe.

3. Deprinderi motrice exersate în condiţii variate, de întrecere, introduse în legări şi combinaţii cu alte deprinderi însuşite, parcursuri aplicative, jocuri bilaterale, întreceri, competiţii.

4. Modalităţi de evaluare (continuă) a nivelului de însuşire a deprinderilor motrice predate în lecţie.

5. Exerciţii şi activităţi efectuate prin autoorganizare şi autoconducere.

**Formaţii de lucru**: - frontal cu tot colectivul dispus organizat în spaţiul de lucru; - împărţit pe „grupe” sau „ateliere”; - individual.

**Veriga a VI-a – Dezvoltarea calităţilor motrice (forţa, rezistenţa)**

**Durata**: 5 – 10 minute

**Obiective**:  creşterea indicilor de manifestare a forţei şi rezistenţei.

**Conţinutul activităţii**:

1. Exerciţii speciale pentru întregul corp sau numai pentru anumite segmente cu accent pe dominanta de influenţare a celor două calităţi.

2. Acţiuni motrice sub forma deprinderilor motrice de bază şi utilitar-aplicative efectuate în condiţii specifice educării calităţilor motrice respective.

3. Utilizarea adaptată a metodelor, specifice din antrenamentul sportiv, de dezvoltare a forţei sau rezistenţei. **Formaţii de lucru**: - în coloană pe unul sau mai multe şiruri; - pe grupe; - pe ateliere; - individual; - alte formaţii adaptate procedeelor metodice folosite sau specifice fiecărui sistem de acţionare.

**Veriga a VII-a – Revenirea organismului după efort**

**Durata:** 2 – 3 minute.

**Obiective:** Scăderea indicilor marilor funcţiuni ale organismului la valori cât mai apropiate de cele premergătoare efortului.

1. Asigurarea relaxării musculare prin diminuarea tonusului muscular şi al excitabilităţii neuromusculare.

**Conţinutul activităţii**:

1. Exerciţii din mers sau alergare uşoară efectuate cu intensitate redusă.

2. Exerciţii de relaxare musculară combinate cu exerciţii de respiraţie.

3. Exerciţii pentru întărirea reflexului de postură cu caracter educativ-corectiv.

**Formaţii de lucru**:

1. Coloana de marş pe unul sau mai multe şiruri.

2. Deplasare liberă, individual pe toată suprafaţa de lucru.

3. Alte formaţii determinate de sistemele de acţionare folosite (cerc, linie, etc.).

**Veriga a VIII-a – Încheierea organizată a lecţiei, aprecieri şi recomandări**

**Durata**: 1 – 3 minute.

**Obiective:**

1. Conştientizarea elevilor de necesitatea participării la lecţie şi asupra nivelului de execuţie atins în însuşirea deprinderilor motrice.

2. Formarea capacităţii de apreciere şi autoapreciere.

3. Stimularea interesului elevilor pentru activitatea independentă şi în afara lecţiilor de educaţie fizică.

**Conţinutul activităţii**:

1. Aprecierea modului de desfăşurare a lecţiei, a participării şi comportării elevilor la lecţie.

2. Aprecierea rezultatelor obţinute, prin evidenţieri pozitive şi mai rar ale celor negative, privind însuşirea temelor predate şi a comportamentului şi atitudinea elevilor în timpul desfăşurării lecţiei.

3. Formularea unor sarcini şi recomandări pentru activitatea independentă (chiar şi nominal).

4. Salutul pentru încheierea organizată a lecţiei.

5. Deplasarea ordonată de pe suprafeţele de lucru, (terenul de sport sau sală) şi supravegherea comportamentului elevilor la vestiare.

**Formaţii de lucru**: Formaţii de adunare organizate sau la libera alegere

**Pregătirea şi conducerea lecţiei**

**1. Pregătirea lecţiei:** a) pregătirea materialelor didactice; b) amenajarea spaţiului de lucru,

**2. Conducerea lecţiei:** a) predarea conţinutului lecţiei; b) manevrarea (conducerea) colectivului de elevi; c) comanda; d) plasamentul profesorului; d) ţinuta profesorului.

**ALTERNATIVE ÎN MODUL DE DESFĂȘURARE A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ**

**Lecții desfășurate în condiții optime**

La prima vedere această abordare pare oarecum ciudată însă pe măsură ce o vom analiza mai atent, este oportună datorită posibilităților nelimitate pe care le oferă.

- Verigile ”Pregătirea organismului pentru efort ” și ”Influențarea selectivă a aparatului locomotor” își pot reuni conținuturile;

- Uneori se poate renunța la veriga a treia, însă obiectivele acesteia vor fi realizate prin mijloace potrivite vârstei, nivelului de pregătire al colectivului și tipologiei lecției;

- Exercițiile de DFA(dezvoltare fizică armonioasă) realizate din coloană de gimnastică din pozițiile principale și derivate ale corpului, pot fi înlocuite cu exerciții din deplasare(variante de mers, alergare) specifice pregătirii organismului pentru efort care să angreneze în mișcări complexe toate segmentele corpului;

- Există și varianta parcurgerii acestor două verigi cu mijloace specifice pe fond muzical, tip aerobic;

- În inv. primar și gimnazial se recomandă prezența unor formații de lucru riguroase, care să permită disciplinarea colectivului și posibilitatea observării/corectării execuțiilor;

- La liceu se poate aborda tipul de lecție monosport, care asigură dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice ramurii sportive alese;

- Tot în cadrul acestui tip de desfășurare, veriga a treia se poate realiza din formație liberă, fără numărătoarea profesorului, într-un ritm propriu, dar cu dozarea impusă de conducător;

- Pentru a contribui la formarea deprinderilor de autoorganizare și autoconducere, o soluție optimă este ca un elev să conducă unele secvențe din lecție sub îndrumarea cadrului didactic;

- Calitățile motrice pot fi educate prin mijloace specifice atletismului, gimnasticii, jocurilor sportive, dansului sau a altor discipline din aria curriculară;

-Prezența obiectelor, în cazul jocurilor sportive, oferă posibilitatea creșterii numărului de mijloace și variante utilizate, pe de-o parte și sporirea atractivității lecției, pe de altă parte;

- Lecțiile de tip opțional integrat pot cuprinde abordarea altor discipine cum ar fi: euritmia, dansul clasic sau modern, balet, pantomimă, dans tematic, arta actoriei.

**LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ DESFĂŞURATE ÎN CONDIŢII “SPECIALE”**

**Lecţii desfăşurate în aer liber în sezonul rece**

- asigură călirea organismului;

- temperatura să nu fie sub -10 grade;

**Cerinţe metodice:**

- activitatea trebuie să fie dinamică;

- densitatea lecţiei se va obţine prin exersare frontală, pe grupe sau echipe omogene;

- se vor evita pauzele mari – se tinde spre o activitate continuă;

- se vor evita exerciţiile cu caracter static;

- nu se vor învăţa deprinderi motrice noi;

- deprinderile/priceperile motrice abordate să fie în faza de consolidare sau perfecționare, fără întreruperi pentru explicații sau demonstrații;

- este indicat ca temele să fie din calități motrice precum viteza sau rezistența care implică deplasare aproape continuă și tempou crescut;

- se vor evita exerciţiile care pot provoca accidentări.

**Lecţii desfăşurate în aer liber în sezonul rece** - asigură călirea organismului;

**Cerinţe metodice**: - activitatea trebuie să fie dinamică;

- densitatea lecţiei se va obţine prin exersare frontală, pe grupe sau echipe omogene;

- se vor evita pauzele mari – se tinde spre o activitate continuă;

- se vor evita exerciţiile cu caracter static;

- nu se vor învăţa deprinderi motrice noi;

- se vor evita exerciţii care pot provoca accidentări.

**Lecţii desfăşurate în interior în spaţii improvizate**

- săli de clasă, coridoare, etc.

- aranjarea spaţiului de lucru; selecţionarea mijloacelor, formaţii de lucru adecvate, forme metodice de exersare – frontală, pe grupe, în perechi, individuală;

- locul de desfășurare să fie la parter pentru a nu perturba celelalte activități; - se impun măsuri de igienă (aerisire, ștergerea prafului...);

- se recomandă ștafetele, parcursuri aplicative, jocuri de mișcare, exerciții pentru dezvoltarea simțului ritmului; - activitățile pot fi îndreptate spre dezvoltarea unor forme de viteză, a capacităților coordinative, elemente din gimnastica acrobatică(elemente statice: cum ar fi cumpăna pe un genunchi, cumpăna facială, semisfoara).

**PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA DIFERITE CICLURI DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

**În învățământul preșcolar** activitatea obligatorie de practicare a exercițiilor fizice se desfășoară în conformitate cu planul de învățamnânt de două ori pe săptămână cu durata variabilă în funcție de grupa cu care se lucrează, astfel: - 15 minute la grupa mică; - 25 minute la grupa mijlocie; - 35 minute la grupa mare și pregătitoare. Structura activității obligatorii este asemănătoare cu cea a lecții de educație fizică cuprinzând partea introductivă, fundamentală și de încheiere. Temele lecțiilor vor fi constituite din deprinderi /priceperi motrice de bază și utilitar aplicative, precum și din calitați motrice. Metodologia de realizare a acestor activități este adecvată particularitaților fiecărei grupe folosindu-se cu precădere jocul ca metodă și mijloc.

**În învățământul primar** lecția de educație fizică prevăzută în trunchiul comun cât și cea din curriculum la decizia școlii rămâne forma organizatorică de bază, un număr de 2-3 ore pe săptămână cu durata de 45-50 minute.

Ca tipologie predomină lecțiile de învățare cât și cele de consolidarea deprinderilor motrice de bază dar se întâlnesc și lecții mixte atât cu teme din deprinderi motrice cât și din calitați motrice.

Structura lecției este asemănătoare cu a celorlalte cicluri de învățământ, la clasa I, prima verigă depășește de multe ori 5 minute, ajungând la 8-10 minute.

Se recomandă, de asemenea, anunțarea temelor de lecție chiar din prima verigă, indiferent de clasă, iar la clasele I și a II-a se vor reaminti și în momentul realizării lor.

În veriga ”Pregătirea organismului pentru efort” exercițiile de front și formații, de mers, alergare, jocurile de mișcare, vor fi mijloacele prin care se va realiza această secvență a lecției.

Se recomandă pentru veriga a III-a, de influențare selectivă a aparatului locomotor, exerciții libere sau cu obiecte ușoare bine localizate la nivelul segmentelor corpului, (4-6 ex. la clasa I șia II-a, 6-8 exerciții la clasa a III-a și a IV-a) evitându-se complexele de exerciții în perechi.

Se va insista pe efectuarea exercițiilor conform bazelor generale ale mișcării: direcție, precizie, amplitudine, ritm, grad de încordare musculară

Pe timp răcoros exercițiile din veriga aceasta se vor efectua din deplasare.

Complexele de gimnastică aerobică sunt foarte atractive, acestea putând fi utilizate cu succes în veriga a III-a a lecției.

Dacă se lucrează pentru corectarea atitudinilor deficiente se poate lucra demixtat, diferențiat sau în microgrupuri.  În verigile tematice alături de calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice, pot fi prevăzute teme de lecție ce dezvoltă capacitatea de organizare(întoarceri pe loc, schimbări în cadrul coloanei de deplasare) și elemente din școala alergării, săriturii.

Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, în special a vitezei de reacție, execuție, a rezistenței generale, a coordonării și mobilității, se va realiza prin joc și parcursuri aplicative.

Pentru unele lecții jocurile de mișcare/dinamice pot constitui teme de lecție.

Se vor aborda deprinderile motrice de bază(mers, alergare, săritură, aruncare și prindere) și deprinderile utilitar-aplicative(târâre, escaladare, echilibru, ridicare și transport de greutăți, trancțiuni, împingeri). Acestea vor fi predate într-o succesiune logică, accesibilă, asigurându-se măsurile de protecție corespunzătoare. După însușirea lor, pot fi introduse în jocuri, parcursuri și ștafete.

Ca procedeu de organizare a exersării este indicat lucrul frontal(simultan cu tot colectivul) iar la clasele a III-a și a IV-a se poate exersa și pe grupe.

Se vor evita eforturile intense și de lungă durată, se alternează permanent solicitările cu pauzele;

Ca metodă de predare se utilizează povestirea mai ales la primele trei clase(pregătitoare, clasa I, clasa a II-a) și conversația, explicația, demonstrația, descrierea;

Explicațiile și demonstrațiile să fie scurte, concise și accesibile;

Se va lucra mult prin imitație;

Se va încuraja formarea capacității de a acorda ajutor colegilor;

Se acordă atenție sporită regulilor de siguranță prinvind utilizarea materialeor și instalațiilor sportive;

Se va pune accent pe însușirea regulilor de igienă(schimbarea în echipament sportiv etc.);

Când în orar sunt prevăzute 2 ore de educație fizică, învățătorul/profesorul poate opta pentru a treia oră, ca disciplină sportivă opțională, care poate avea următorul statut:

- **Opțional ca disciplină nouă**, cu conținut neprevăzut în programă – pentru care elevii și-au manifestat opțiunea, școala are condiții materiale și profesorul dispune de cunoștințele necesare predării respectivei ramuri sportive, al cărei conținut trebuie să corespundă particularităților de creștere și dezvoltare ale copiilor din clasele I-IV. Ramura sportivă aleasă poate fi predată în echipă cu un specialist, iar opțiunea poate viza: gimnastica ritmică, artistică, tenis, badminton, patinaj artistic etc. În acest caz se va elabora o programă, cu obiective de referință și conținuturi specifice, precum și cerințele de evaluare. În catalog va fi alocată o rubrică separată de cea a educației fizice.

- **Opțional integrat**, în care pot fi incluse domenii integratoare – balet, euritmie, pantomimă, dans clasic sau modern. Și în această situație se va elabora o programă cu sistemul de cerințe și evaluare. Frecvența și calificativele vor fi consemnate într-o rubrică separată din catalog.

Disciplina educație fizică este prevăzută în învățământul gimnazial, în trunchiul comun, cu 2 ore pe săptămână la clasele I-VII și 1 oră pe săptămână la clasa a VIII-a. Aceasta prezintă următoarele particularități:

-Durata lecției 50 minute;

-Ca tipologie predomină lecțiile de învățare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice ramurilor de sport, mai ales în clasele a V-a și a VI-a. De asemenea sunt prezente și lecțiile mixte cu pondere mare (cu teme atât din calități motrice de bază cât și din deprinderi motrice); când baza materială nu permite această abordare, mai ales în sezonul rece, temele vor fi numai din calități motrice de bază;

- Structura lecție implică prezența verigilor clasice, cu durată variabilă, spre exemplu durata primei verigi va fi adaptată experienței elevilor;

- Pentru veriga a II-a se recomandăalcătuirea unor programe cu conținut stabil, pentru o anumită perioadă, având în vedere ca acestea să fie în concordanță cu temele de lecție; se pot concepe programe de încălzire speciale care să fie conduse de către elevi;

- În veriga a III-a, de influențare selectivă a aparatului locomotor, se întâlnesc următoarele formule organizatorice și metodologice: complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă condus de către profesor, cu sau fără acompaniament muzical; complex de exerciții sub comanda unui elev; complex de exerciții pentru fete și separat pentru băieți; complex de gimnastică aerobică; complex de exerciții cu caracter corectiv. Toate aceste exerciții se pot efectua cu obiecte sau fără obiecte, la și cu aparate (banca de gimnastică, scara fixă), individual, pe perechi sau în grup.

- Calitățile motrice constituie teme de lecții (viteza sau îndemânarea ca primă temă; forța sau rezistența ca ultimă temă); de reținut că în acest ciclu de învățământ se pot dezvolta toate calitățile motrice cu accent pe viteză și capacități coordinative;

- Jocurile de mișcare rămân mijloace eficiente pentru dezvoltarea calităților motrice, alături de parcursuri aplicative și ștafete;

- Calitățile motrice se pot dezvolta în orice semestru, totuși se va ține cont că rezistența, respectiv dezvoltarea capacității de efort aerob, se lucrează mai ales în aer liber;

- Deprinderile și priceperile motrice sportive se constituie în teme de lecție cu obiective de învățare și consolidare;  Pentru jocurile sportive este indicat să se treacă de la exersarea separată la exersare în cadrul structurilor tehnice, iar apoi exersare în condiții de joc;

- Deprinderile din atletism, la clasele a VII-VIII, se va pune accent pe exersare în condiții de concurs(cronometrare, măsurarea săriturilor, aruncărilor);

**Lecțiile de educație fizică din curriculum la decizia școlii** (CDS) prezintă note specifice, atât din punct de vedere al conținutului cât și al organizării-desfășurării, astfel:

**Lecția de aprofundare**, în care se urmărește reluarea la un nivel superior a competențelor abordate în curriculum nucleu, prin diversificarea activităților de învățare, în numărul maxim de ore prevăzut de plaja orară a unei discipline;

**Lecția de extindere** unde se va aborda întreg conținutul programei inclusiv conținuturile marcate cu asterisc;

**Lecția opțională**, care poate fi organizată în felul următor:

- La nivel de disciplină, se abordează ramuri de sport alternative, prevăzute de programă, pentru care profesorul va elabora o programă distinctă;

- La nivelul mai multor arii curriculare (de tipul opționalului integrat) în care se regăsesc activități din euritmie, dans sportiv, popular și în acest caz profesorul va elabora propria programă;

Primele două tipuri de lecții din CDS(Curriculum la Decizia Școlii) presupun desfășurarea lor cu întregul colectiv al clasei iar la lecția de opțional pot participa elevii din mai multe clase, care au optat pentru practicarea unei ramuri de sport. Rezultatele obținute la lecția opțională vor fi consemnate într-o rubrică separată din catalog.

**În învățământul liceal** predomină lecțiile de tip ”consolidare„ sau ”perfecționare”, de concurs, cele de învățare fiind mai puține.

Educația fizică la această vârstă este prevăzută în Planul-cadru cu 2-3 ore pe săptămână la clasele IX-XI și o oră la clasa a XII-a;

**Durata lecției** este 50 minute;

Apar o serie de particularități:

- Abordarea mai multor ramuri de sport în funcție de oferta educațională și de opțiunile elevilor;

- Exersarea pe grupe diferențiate;

- Diferențierea mijloacelor de instruire chiar pentru același conținut tematic;

- Instrumente și criterii de evaluare diferite;

- Tratarea diferențiată în funcție de gen este o necesitate sub aspectul dozării efortului și a conținutului instruirii (atunci când fetele optează pentru ramuri de sport diferite de cele alese de către băieți);

- Elevii de liceu suportă bine eforturile de peste 3 minute, cu intensitate medie. Pentru educarea rezistenței se utilizează alergarea de durată pe teren variat, circuite lungi, practicarea globală a jocurilor sportive. Pentru dezvoltarea forței se utlilizează circuitul mediu sau lung. Mobilitatea/suplețea se educă prin exerciții active și pasive, precum și prin exerciții de stretching;

- Crește participarea elevilor la organizarea, conducerea și evaluarea propriilor execuții sau ale colegilor;

- Elementele de autoorganizare, autoconducere (individuală sau în grup) sunt frecvente în multe verigi ale lecției; în aceste acțiuni să fie incluși cât mai mulți elevi pentru a se realiza un transfer în activitatea independentă din timpul liber al elevilor;

- Se poate utiliza cu succes problematizarea și instruirea programată.

**Particularitățile lecției de educație fizică desfășurată cu elevi cu nevoi speciale**

Activitatea educațională se adresează tuturor copiilor atât celor normali cât și celor cu diferite deficiențe. Copiii cu cerințe educaționale speciale(CES) pot fi integrați în clasele normale (maximum 2 elevi într-o clasă, conform legislației în vigoare). Sistemul românesc de învățământ cuprinde și învățământ pentru elevi cu nevoi speciale care este structurat astfel:

- grădinițe ce cuprind copii între 3-7 ani, pentru toate tipurile de deficiențe;

- școli elementare pentru nevăzători;

- școli elementare pentru surzi;

- școli ajutătoare pentru deficienți fizici;

- școli medii cu durata de 5 ani;

- școli speciale de învățământ profesional și tehnic de 2-4 ani.

Predarea educației fizice în școlile pentru elevii cu deficiențe prezintă o importanță deosebită pentru educarea acestora în ceea ce privește compensarea compensarea și recuperarea handicapului și integrarea lor socială. Deficiența, în general, determină dificultăți de adaptare în mediul social implicit și în activitatea școlară. Activitatea de educație fizică va fi orientată spre obiective de recuperare și compensare în planuri multiple. Exercițiile fizice au rolul de a contribui la îmbogățirea cunoștințelor legate de spațiu, timp, amplitudine, direcție, pe de-o parte și înlăturarea complexului de inferioritate, pe de altă parte.

Selecționarea exercițiilor va viza educarea atenției, a spiritului de observație, a imaginației, gândirii și a calităților moral-volitive deopotrivă. Lecția de educație fizică, ca principală formă de organizare a educației fizice în învățământul special, este organizată sub formă de:

- lecție cu conținut de pregătie fizică;

- lecție de gimnastică medicală cu scop terapeutic;

- întreceri, jocuri de mișcare și jocuri sportive;

- serbări, demonstrații de gimnastică;

- excursii.

Lecțiile de educație fizică se desfășoară în funcție de obiectivele prevăzute de programa școlară și de către profesor pentru fiecare tip de deficiență și individ în parte, de condițiile climaterice și materiale ale unității școlare. Profesorul de educație fizică trebuie sa cunoască diagnosticul fiecărui elev, o evidență detaliată a activității elevilor pentru a elabora programe de activitate pentru grupuri de deficienți au individuale.

Referitor la programa școlară se va pune accent pe:

- exerciții din gimnastica de bază, cu atenție deosebită la execuția elementelor acrobatice statice și dinamice;

- săriturile din gimnastică posibil de abordat vor fi acelea care se pot desfășura în deplină siguranță;

- dintre exercițiile din atletism se vor evita săriturile în lungime, înălțime cu elan și aruncările, se va pune accent pe alergarea de viteză și de rezistență;

- inițierea în jocurile sportive se va face numai în situația în care deficiențele elevilor vor permite aceasta abordare. Profesorul de educație fizică va avea în vedere următoarele aspecte:

- tratarea diferențiată a elevilor în funcție de deficiențele existente;

- materialele didactice să fie viu colorate și rotunde;

- utilizarea acompaniamentului muzical;

- să nu suprasolicite elevii;

- să lucreze efectiv alături de elevi;

- să folosească foarte mult jocurile;

- să organizeze și să desfășoare activitatea cât mai atractiv pentru a motiva participarea efectivă la lecții;

- să aleagă mijloace cu influență atât pentru recuperarea, corectarea motrică cât și pentru cea psihică.

**EFORTUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

Acțiunile individului se realizează prin consum energetic și atunci când sursele energetice scad la un numit nivel apare starea de oboseală. Efortul specific educației fizice presupune un consum energetic, deoarece implică o suprasolicitare somato-funcțională și psihică a individului. Dozarea și dirijrea optimă a efortului în lecția de educație fizică determină perfecționarea organismului la nivele diferite, după Dragnea și colab., 2006. Efortul trebuie corelat cu oboseala și implicit cu refacerea. Astfel prin relația efort-oboseală-refacere se poate aprecia consumul energetic necesar activității depuse.

EFORTUL FIZIC reprezintă capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic într-un anumit interval de timp, interval a cărui durată depinde de apariţia fenomenului de OBOSEALĂ.

Reluarea efortului se poate realiza numai după ce organismul a beneficiat de o perioadă de ODIHNĂ.

* Activitatea fizică şi psihică dezvoltă şi perfecţionează organismul prin stimularea funcţiilor acestuia.
* Procesele metabolice de la nivelul muşchilor în urma efectuării unor eforturi pot să se amplifice de 50 de ori faţă de valorile înregistrate în repaus (Cornelia Bota).

**Acesta determină şi amplificarea celorlalte organe şi sisteme**:

- **cardiorespirator** – transport substanţe nutritive, catabolice, oxigen;

- **excretor** – elimină deşeurile catabolice;

- **nervos** – dirijează adaptarea organismului la solicitările impuse de efort;

- **endocrin** – prin eliberarea de hormoni potenţează acţiunile sistemului nervos;

- **digestiv** – furnizează principiile alimentare folosite în scop energetic, plastic şi funcţional.

**Mărimea efortului**

Acest indicator poate fi programat și evaluat din două perspective:

- prin programare și evaluare realizată de către antrenori și sportivi și în acest caz mărimea efortului este caracterizat prin specificitate, volum, durată, amplitudine, densitate și complexitate;

- prin evaluarea reacțiilor produse în organismul sportivilor.

**Specificitatea stimulilor** este determinată de caracteristile lor și de reacțiile provocate sistemelor implicate, de calitățile psihologice ale sportivului, de vârstă, nivel de pregătire, de ambient etc.

**Volumul** reprezintă cantitatea totală de repetare apreciată prin:

- distanțe parcurse în alergare, înot, canotaj, patinaj etc.;

- exersări parțiale sau integrale;

- exersarea structurilor tehnico-tactice;

- acțiuni complexe;

- greutăți ridicate;

- timp de lucru (efectiv și pauze);

- număr de antrenmente și refacere; - număr de reprize, concursuri, starturi etc.

Volumul se apreciază prin calificative: **mic, mediu, mare**.

**Durata stimulului** este reprezentată de timpul cât acesta acționează singular sau în serii, în cadrul unor structuri. Cercetările de specilitate au arătat că ”durata excitației” în antrenamentul de rezistență trebuie să fie de minimum 30 minute, pentru ve un răspuns corespunzător. Pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență nu este indicat să se întrerupă efortul decât după apariția oboselii, care determină în același timp dezvoltarea proceselor psihice de voință.

**Densitatea stimulilor** reprezintă raportul dintre timpul de aplicare al stimulului și timpul de repaus pe structură de antrenament.

**Frecvența aplicării stimulului și frecvența lecțiilor** este dată de numărul de unități de antrenament pe zi, microcicluri și mezocicluri.

**Intensitatea efortului** reprezintă componenta calitativă și se definește ca fiind cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp. Este important să se facă diferențierea dintre intensitatea efortului și intensitatea solicitării care se referă la prețul funcțional plătit de organism pentru efortul prestat. În sporturile ciclice, intensitatea este dată de viteza de deplasare, în gimnastică de ritmul și tempoul de execuție al elementelor tehnice dintr-un exercițiu, în jocurile sportive numărul execuțiilor tehnice/minut.

Intensitatea se apreciază în procente în raport cu capacitatea generală de efort a organismului (50%, 100%), sau în **funcţie de variaţiile frecvenţei cardiace (FC) sau respiratorii (FR), prin acordarea de calificative, după Dragnea A. și colab, 2006)**

- **mic** – când FC este sub 100 puls./min.

- **moderat** – când FC este între 100 şi 120 puls./min.

- **optim** – cu valori ale FC între 120 şi 140 puls./min.

- **intens** – cu valorile FC între 140 şi 160 puls./min.

**- maximal** – cu FC cuprinsă între 160 şi 180 puls./min.

- **supramaximal/exhaustiv** – când FC este peste 180 puls./min.

**Complexitatea efortului** este dată de multitudinea de acte și acțiuni motrice ce compun exercițiul. Cu cât complexitatea exercițiului este mai mare cu atât participare sistemului nervos și timpul de învățare, este mai mare.

**Pauzele** reprezintă intervalele de timp în care organismul îşi reface capacitatea de efort. După natura efortului, puzele pot fi de două feluri:

- active, atunci când este prezentă o activitate psihomotrică;

- pasive, atunci când este absentă activitatea motrică.

**Durata pauzelor** depinde de natura şi de intensitatea efortului depus, astfel:

- pentru un efort maximal, între 90-100% din capacitatea de efort a subiectului este nevoie de 3 - 5 minute de pauză;

- pentru un efort intens, 70-90%, - 2 – 3 minute;

- pentru un efort optim (mediu), 60 - 70%, 0,30 – 2 minute.

**DINAMICA EFORTULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Depinde de**:

- volumul, intensitatea şi complexitatea exerciţiilor folosite;

- nivelul de pregătire a subiecţilor;

- particularităţile individuale de vârstă şi de gen;

- gradul de oboseală fizică şi psihică a colectivului;

- condiţiile materiale şi de mediu;

- verigile lecţiei (primele trei verigi parcurg o curbă continuu ascendentă, următoarele trei cu oscilaţii în funcţie de temele abordate, iar ultimele două o scădere treptată a efotului până la apropiere de valorile iniţiale)

- capacitatea organizatorică a cadrelor didactice

- exerciţiile folosite (prea grele sau prea uşoare)

Specialiștii consideră că dinamica efortului în lecție pote fi apreciată pe baza ecoului biologic pe care îl are travaliul realizat. Singurii indicatori de control sunt: frecvența cardiacă (F.C.) și frecvența respiratorie(F.R.).

Specialiștii în domeniul fiziologiei efortului au evidențiat un traseu de forma unei curbe, ale cărei cote de reprezentare sunt stabilite prin valorile celor doi indicatori. Prin urmare, pe parcursul primelor trei verigi (cu deosebire în cea cu referire la pregătirea organismului pentru efort), evoluția efortului înregistrează cu fază ascendentă a valorilor FC și FR, care pornesc de la aproximativ 70 pulsații/minut, respective 16/18 respirații/ minut și ating valori de 120/130 pulsații/minut, respective 20-22 respirații/minut la finalul verigii a treia. Această fază corespunde încălzirii organismului care reprezintă o stare optimă din punct de vedere psihofizic, senzorial și kinestezic, ce previne posibilele accidente.

În verigile tematice 4,5,6 (în funcție de temele abordate) se inregistrează o creștere și stabilizare a valoriloe frecvenței F.C. situându-se în jurul a 160 pulsații/minut. Este o aparentă stabilizare deoarece natura elementelor de conținut, metodele și mijloacele folosite, durata și natura pauzelor, reprezintă variabile în funcție de care efortul va înregistra variații, valorile FC alternând între 140-180 pulsații/minut. Nu putem vorbi de un ”platou” deoarece este imposibil de realizat, având în vedere inexistența unui echilibru perfect între solicitare, care poate fi menținută relativ constant și sursele energetic care sunt permanent în scădere și apariția oboselii.

În ultimele două verigi se observă o evolutie descendentă valorilor frecvenței cardiac care tinde să se apropie de cotele înregistrate la începutul lecției

**DIRIJAREA EFORTULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Se efectuează pe două căi:**

- prin modificarea VOLUMULUI, INTENSITĂŢII sau COMPLEXITĂŢII efortului, sau

- prin mărirea sau micşorarea timpului necesar PAUZELOR de odihnă şi de natura lor.

**Mijloacele folosite în dirijarea efortului în lecţie**:

1. **Modificarea activităţilor motrice**:

- creşterea sau micşorarea numărului de repetări;

- modificarea amplitudinii, a forţei de contracţie, a vitezei de execuţie, a poziţiilor de lucru;

- prelungirea sau reducerea timpului de lucru efectiv;

- legări şi combinaţii noi de elemente şi procedee tehnico – tactice.

2**. Modificarea condiţiilor externe:**

- mărirea sau micşorarea dimensiunilor obiectelor şi aparatelor cu care se lucrează;

- adăugarea sau renunţarea la sarcini suplimentare;

- uşurarea sau îngreuierea condiţiilor de exersare;

3.**Modificarea intervalelor de odihnă (a pauzelor)**

4. **Introducerea întrecerilor, a concursurilor în desfăşurarea activităţii.**

1.**DENSITATEA MOTRICĂ** – reprezintă raportul dintre timpul consumat de fiecare elev pentru efectuarea mişcărilor cerute şi comandate de profesor şi durata totală a lecţiei.

* Este indicatorul care ne arată eficienţa lecţiei **DM = (Timpul efectiv de lucru al unui elev x 100): durata orei(50min.)**

- se exprimă în procente ( %);

O densitate motrică bună are valori de 60-65%.

Din punct de vedere teoretic, procentul densităţii pedagogice+procentul densităţii motrice = 100%.

2. **DENSITATEA FUNCŢIONALĂ** – reprezintă raportul între cantitatea totală de energie folosită pentru efectuarea exerciţiilor şi timpul necesar efectuării lor.

• Intensitatea şi complexitatea efortului din lecţie sunt factorii determinanţi care contribuie la mărirea sau micşorarea densităţii funcţionale;

• Nu are o formulă de calcul;

• Se apreciază prin variaţia valorilor FC şi a FR în succesiunea desfăşurării lecţiei şi se reprezintă grafic prin **CURBA EFORTULUI**.

3.**DENSITATEA PEDAGOGICĂ** – reprezintă raportul între timpul folosit de profesor pentru organizarea activităţii didactice şi timpul total al lecţiei.

* include: timpul folosit de profesor pentru explicaţie, demonstraţie, corectarea greşelilor, indicaţii metodice, organizarea colectivului şi a activităţii etc.; Formula de calcul este: **Dp = (Timpul consumat de profesor x 100): durata orei(50min.)**
* se exprimă prin procente (%), faţă de timpul alocat lecţiei.
* densitatea pedagogică reprezintă de fapt pauzele din activitatea elevilor.

**CAUZELE CARE DETERMINĂ SCĂDEREA DENSITĂŢII LECŢIEI**

**Cauze de natură organizatorică**:

* - deficienţe în alegerea formaţiilor de lucru şi de exersare în funcţie de teme, obiective, efective; - nu sunt asigurate condiţiile materiale optime;
* - nu sunt pregătite din timp aparatele, materialele şi spaţiile de lucru;
* - lipsa pregătirii corespunzătoare a lecţiei.

**Cauze de natură metodică**:

* explicaţii prea lungi;
* demonstraţii nereuşite şi neconvingătoare;
* succesiunea necorespunzătoare a exerciţiilor.

**CARACTERISTICILE MOTRICITĂŢII LA DIFERITE ETAPE DE VÂRSTĂ**

**MOTRICITATEA COPIILOR SUGARI**

**Noul născut** are o dezvoltare morfologică şi funcţională caracteristică şi care influenţează nemijlocit activitatea motrică. Având în vedere slaba dezvoltare a sistemului nervos şi capacitatea senzorială redusă, o mare parte din reacţii au caracter reflex, mişcările sunt grosiere; un stimul extern determină răspunsul nediferenţiat al tuturor celor patru membre. Activitatea motrică a noului născut se realizează printr-un consum energetic mare, ceea ce determină apariţia timpurie a oboselii. Formele de deplasare ale copilului sunt diverse, începând cu rostogolirea din culcat dorsal în culcat facial şi invers, continuând apoi cu târârea prin mişcări corelate instinctiv, deplasare cu sprijin pe palme şi genunchi, ca în final să se ridice în stând susţinut, poziţie din care va încerca să facă primii paşi. În timpul mişcărilor de redresare a corpului, de rotaţie a trunchiului şi în timpul mişcărilor de deplasare ce preced mersul, a tentativelor de aşezare sau ridicare în picioare, musculatura trunchiului şi a extremităţilor se va întări progresiv, pregătind menţinerea poziţiei bipede. Această poziţie nu numai că influenţează forma şi structura segmentelor corporale, dar contribuie şi la lărgireacâmpului vizual şi implicit la dezvoltarea intelectuală. Dintre aptitudinile care se dezvoltă complet în ontogeneza timpurie se poate menţiona echilibrul, acesta fiind în relaţie cu activitatea tonică posturală. Această componentă a coordonării statice este una dintre funcţiile motrice de bază studiate în relaţie cu motricitatea copilului, împreună cu coordonarea dinamică generală şi vizual-motrică.

H. Wallon(1959) considera că echilibrul poate fi la originea lipsei de îndemânare, tradusă prin contracturi, imprecizie în actele motrice. Echilibrul este greu de evaluat atât în formula sa statică, cât şi în cea dinamică, neexistând probe sau teste consacrate şi precise pentru vârsta la care ne referim. Progresele în structura mişcărilor sunt observabile spre sfârşitul primului an, atunci când apar mişcările evidente datorită intenţiei copilului de a se deplasa. De la mişcările de agăţare, pe pătuţ, ţarc, se trece la poziţia bipedă, copilul reuşind chiar să facă paşi. Prin mers copilul îşi câştigă în mare măsură autonomia şi iniţiativa personală, contribuind astfel şi la creşterea capacităţilor coordinative. Unii autori vorbesc chiar de o “foame” de mişcare, susţinută şi prin faptul că mersul nu are întotdeauna o intenţionalitate clară. Această deplasare specifică vârstei, cu picioarele uşor depărtate şi vârfurile orientate spre exterior, cu braţele depărtate de corp, pentru echilibrare, îi oferă copilului impresii noi în conturarea cunoaşterii propriilor posibilităţi.

**MOTRICITATEA ÎN PRIMA COPLĂRIE 1-3 ANI**

Această etapă este marcată în continuare de o creştere biomotrică evidentă, o dezvoltare activă a emisferelor cerebrale, fapt ce favorizează procesele de învăţare şi adaptare. Bloom consideră că până la 3 ani omul achiziţionează 60% din experienţa fundamentală de viaţă. Perfecţionarea formelor de deplasare şi dezvoltarea comunicării verbale accentuează experienţa de viaţă a copilului angrenat într-o permanentă relaţie cu lumea înconjurătoare. În această perioadă se remarcă o dezvoltare motrică intensă, favorizată de un climat psiho-social şi motor optim în care trebuinţele copilului sunt satisfăcute, inclusiv nevoia de mişcare. Lumea obiectelor îl fascinează, deschide sertare, trage obiecte, apasă pe diverse butoane, descoperind în acest mod importanţa mâinii. Imitaţia are un rol important în descoperirea anumitor mişcări, reprezentând o formă de învăţare importantă la această vârstă. Deprinderea motrică de bază care marchează debutul acestei etape a ontogenezei este mersul. Diverşi autori (Wickstrom, Burnett, Okamoto) studiază niveluri calitative observabile ale mersului, identificând apariţia factorilor determinanţi ai acestuia.

Până la 2 ani, sincronizarea temporală a grupelor musculare nu este corectă, unii muşchi se contractă inutil, funcţionând astfel ineficient. Mersul la 1 an, 1 an şi jumătate este descris sugestiv prin formula “copiii merg căzând, în vreme ce adulţii cad mergând” (Breniere, Brill, 1988). Între 2 şi 3 ani se diminuează contracţiile în paralel cu îmbunătăţirea echilibrului, cu sincronizarea musculară şi cu mişcările braţelor.

Însuşirea mersului parcurge 3 etape:

* la 1 an – mersul iniţial;
* între 2 şi 3 ani – mersul optimal;
* după 7 ani – mersul adult.

**Alergarea** reprezintă o altă deprindere motrică ce capătă o pondere din ce în ce mai mare în repertoriul motric al copilului. Diferenţa din punct de vedere tehnic între mers şi alergare o reprezintă faza de săltare, fără sprijin pe sol a membrelor inferioare, ceea ce solicită un plus de forţă şi echilibru. Între 15-18 luni apar primele încercări de alergare, viteza crescând progresiv de la 2m/s la 2 ani, la 5m/s la 7 ani. În paralel cu viteza creşte şi amplitudinea fuleului, mişcarea braţelor este mai coordonată, piciorul de sprijin se extinde complet iar oscilaţiile laterale ale corpului încep să diminueze.

În ceea ce priveşte **aruncarea** ca deprindere, aceasta se supune aceleiaşi dezvoltări ierarhice, caracteristica de început reprezentând-o limitarea mişcării din articulaţia cotului. Poziţia întregului corp la vârsta de 2-3 ani este mai curând statică, cu o uşoară mişcare corporală de acompaniere a braţului spre înainte. Această deprindere necesită coordonarea a numeroase articulaţii, a gradelor lor de libertate, evoluţia sa constând tocmai în creşterea numerică a acestor grade şi a relaţiei acesteia cu activitatea posturală şi cu mişcările preparatorii ale aruncării. Se trece în acest fel de la o acţiune bi- şi pluriarticulară în care segmentele diferite participă la mişcare.

O dată cu însuşirea alergării, copilul îşi dezvoltă şi structurile/premisele **săriturii**. După vârsta de 1 an şi jumătate apar primele faze de săltare, succesiuni de impulsii pe 2 picioare, în care acestea nu lucrează la unison şi braţele rămân statice. La vârsta de 3 ani – chiar mai devreme – copilul pregăteşte săritura; trunchiul se propulsează în sus şi spre înainte. Se întâlnesc şi alte tipuri de săltări, pe 1 picior, pe 2 picioare, galopul, etc. Se remarcă dificultăţi în realizarea săriturii, cum ar fi - incapacitatea de a împinge simultan în ambele picioare, - torsiune laterală a corpului la desprindere, - imobilizarea unui braţ; - înclinarea exagerată a trunchiului; - aterizare rigidă.

**Lovirea cu piciorul** a mingii este o altă acţiune motrică care se realizează la început, din stând şi mai târziu din deplasare. Gesell afirmă că imediat după vârsta de 2 ani, copilul poate lovi cu piciorul având unele rezerve:

* mişcarea limitată a piciorului;
* poziţie rectilie a trunchiului;
* amplitudine limitată a mişcării;
* lovitura lipsită de forţă.

Este important să remarcăm rolul jocului, care în această perioadă este cea mai importantă activitate a copilului. Astfel se explică spontaneitatea, bucuria, satisfacţia mişcărilor cărora copilul le conferă o anumită simbolistică.

**MOTRICITATEA ÎN A DOUA COPILĂRIE - PERIOADA PREŞCOLARĂ (3-6) ANI**

Această etapă este numită şi “vârsta de aur a copilăriei” în care comportamentul se diversifică ca urmare a integrării în grădiniţă şi a solicitărilor cognitive, comunicaţionale şi nu în ultimul rând motrice cărora copilul le face faţă. Spre sfârşitul perioadei preşcolare şi începutul celei şcolare (5-7 ani) apar o serie de modificări morfologice în care proporţia extremităţi-trunchi se schimbă în favoarea celor dintâi.

Dezvoltarea fizică înregistrează progrese evidente – la 4 ani copilul are de 5 ori mai mare greutatea decât la naştere şi o înălţime dublă – iar mielinizarea fibrelor nervoase ameliorează procesarea informaţiei ca şi precizia mişcărilor. Tot acum are loc şi angajarea cu predilecţie a uneia dintre cele două emisfere, fapt important pentru caracterul manualităţii copilului (ambidextru, dreptaci sau stângaci). Îmbunătăţirea comunicării verbale alături de exprimarea copilului prin joc contribuie determinant la dezvoltarea de relaţii interpersonale favorizate şi de abilităţi motrice.

La 4-5 ani copilul se joacă cu parteneri (chiar adulţi), manifestându-şi preferinţele pentru jocuri şi construcţii, jocuri în apă, jocuri ce presupun asumarea de roluri.

Nevoia de mişcare şi disponibilitatea pentru învăţare, extrem de bine conturate la această vârstă, trebuie valorificate prin punerea copilului în situaţii adecvate prin care acesta îşi însuşeşte o bază largă de acţiuni motrice. Sarcinile motrice, prin noutatea lor, trebuie să îi solicite imaginaţia, ca şi deprinderile motrice ale căror baze au fost puse în etapa de vârstă anterioară.

Alergarea, săritura (cu toate variantele sale), târârea, căţărarea, exerciţiile de echilibru, suspendarea, balansarea, transportul obiectelor, aruncarea, etc., domină repertoriul motric al preşcolarului.

**Alergarea s**e caracterizează printr-o fază de propulsie care se îmbunătăţeşte şi prin diminuarea forţelor de frânare. De asemenea faza de amortizare capătă importanţă iar oscilaţiile verticale şi laterale scad în amplitudine. **Aruncarea** cu un braţ deasupra umărului capătă amplitudine, ce se însoţeşte de o rotaţie a centurii scapulare în plan orizontal. Poziţia corpului este în continuare statică dar mişcarea devine biarticulară; la 5-6 ani forţa aruncării creşte prin acţiunea trunchiului care însoţeşte mişcarea şi care se finalizează printr-o flexie la nivelul bazinului. Referitor la **săritură,** copiii îşi ameliorează săriturile de tip “stângul-dreptul” şi galopul. Debutul săriturii în lungime se realizează plasând un obstacol nu foarte înalt care să stimuleze desprinderea pe verticală. Cu toate acestea copilul manifestă o incapacitate de a impinge în picior şi deci o slabă desprindere în înălţime, braţele nu lucrează eficient, ceea ce duce la frânarea zborului.

**Lovirea mingii** cu piciorul de către preşcolari proiectează balonul la o distanţă de 3m la 5 ani şi 6m la 6 ani. După Gallahue caracteristicile acestei deprinderi sunt: - mişcarea pregătitoare a piciorului are loc la nivelul genunchiului; - elanul poate consta în unul sau doi paşi; - piciorul care loveşte rămâna îndoit în timpul mişcării active.

La această vârstă activitatea sportivă este practicată doar sub formă de joc, ca divertisment, contribuind la dezvoltarea motricităţii în ansamblul ei, prin sarcini de tip nedefinit, cu caracter general.

**MOTRICITATEA LA VÂRSTA ŞCOLARĂ MICĂ – PERIOADA ANTEPUBERTARĂ 6-10/11 ANI**

Şcolarul mic, influenţat de integrarea în mediul şcolar cu implicaţii mari în plan psihic, de personalitate, afectiv, este supus unor solicitări crescute, care sunt resimţite diferit în funcţie de dezvoltarea sa biologică. În această perioadă creşterea şi dezvoltarea morfofuncţională a şcolarilor sunt mai rapide şi în general mai uniforme decât în etapele anterioare.

Masa musculară se dezvoltă relativ lent, tonusul muscular are valori mai scăzute, ceea ce favorizează efectuarea unor mişcări cu amplitudine în diverse articulaţii. Forţa musculară este relativ redusă, iar menţinerea echilibrului necesită un efort suplimentar.

Activităţile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, influenţată şi de o plasticitate deosebită a sistemului nervos, avantaj funcţional ce conferă copilului o mare receptivitate în comparaţie cu adulţii.

De mare utilitate este prezentarea la această vârstă a noţiunilor noi, inclusiv a structurilor motrice prin intermediul ambelor sisteme de semnalizare.

Predominanţa excitaţiei corticale face ca stimulii externi să producă reacţii motrice exagerate, insuficient coordonate, explicabile printr-o slabă inhibiţie de diferenţiere.

Motricitatea în această etapă este debordantă, capacitatea de învăţare motrică – remarcabilă, dar posibilităţile de fixare a mişcărilor noi sunt reduse. În consecinţă, doar repetarea sistematică, integrează şi stabilizează structura nouă în repertoriul motric al copilului.

Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare – perfecţionare.

**Alergarea** are un aspect apropiat de cel motric; odată cu creşterea şi cu îmbunătăţirea repartiţiei de forţe, deplasarea verticală a centrului general de greutate creşte, ceea ce corespunde unei mai mari extensii a piciorului de impulsie. De asemenea, piciorul liber are o cursă mai amplă, cu ridicarea mai accentuată a genunchiului.

**Prinderea mingii** se caracterizează printr-o poziţie de aşteptare mai suplă, braţele sunt semiflectate, iar picioarele sunt depărtate. La începutul perioadei (7 ani), copilul are dificultăţi de plasare în spaţiu în raport cu traiectoria mingii. La 9-11 ani deplasările la minge sunt mai sigure şi se caracterizează prin menţinerea stabilităţii posturale verticale.

**Aruncarea mingii** în această etapă cunoaşte o fază pregătitoare în care piciorul opus braţului de aruncare avansează, braţul liber este ridicat pentru a echilibra rotaţia trunchiului ce are drept consecinţă un recul al acestui braţ şi o flexie lejeră laterală şi antero-posterioară a trunchiului. Această deprindere motrică fundamentală se realizează printr-o acţiune pluriarticulară (scapulo-humerală şi coxo-femurală).

**Săritura în lungime** – una dintre cele mai utilizate deprinderi implică o acţiune insumată a diferitelor segmente corporale – braţe, membre inferioare, trunchi, cap – în funcţie de orientarea lor în spaţiu şi de amplitudinea mişcării fiecăruia dintre acestea.

Copilul care a căpătat un plus de forţă faţă de etapa de vârstă anterioară, ester capabil să realizeze o impulsie puternică a piciorului de bătaie, o relativă cooperare a forţelor orizontale şi verticale, o acţiune coordonată a braţelor, o extensie completă a piciorului de impulsie în timpul zborului, elemente importante în executarea deprinderilor motrice de bază. La 7 ani se manifestă tendinţa de modificare a ritmului, insuficient structurată iar la 9 ani copilul începe să conştientizeze necesitatea ruperilor de ritm, variind accelerarea cu decelarea. La 11 ani, se atinge o formă eficientă în sensul realizării unei curse uniform accelerate şi anticipării, reglării fuleului înainte de prag, din timp şi mod precis.

Caracteristicile psiho-fizice extrem de favorabile achiziţionării de structuri motrice trebuie exploatate în mod just în vederea învăţării tehnicilor fundamentale coordonate grosier la început, dar consolidate ulterior. În probele sportive ce necesită o însuşire precoce a tehnicii – înot, gimnastică – copiii îşi perfecţionează chiar repertoriul gestual specific.

Dozarea corectă a efortului la copiii antepubertari, cu evitarea suprasolicitării sau subsolicitării, trebuie să asigure o valorificare completă a capacităţii reale de efort şi posibilităţi crescute de progres.

**MOTRICITATEA ÎN ETAPA PUBERTARĂ 10 – 14 ANI**

Această etapă se caracterizează printr-un ritm accentuat al dezvoltării somatice – în special între 12-14 ani – caracterizată prin dezechilibre între proporţiile diferitelor segmente şi între sferele morfologică şi vegetativă. Musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire dar forţa relativă nu înregistrează creşteri evidente.Accelerarea creşterii taliei rezultă în special din dezvoltarea în lungime a membrelor faţă de trunchi, ceea ce conduce la un aspect aşa-zis caricatural al puberului. Mobilitatea articulară înregistrează valori relativ scăzute atât la fete cât şi la băieţi.

Datele literaturii de specialitate evidenţiază o continuă îmbunătăţire a marilor funcţii în ciuda rezervelor funcţionale încă reduse ale aparatului cardiovascular, aparatul respirator marchează o creştere substanţială, indicii obiectivi de creştere demonstrând că rezistenţa aerobă poate fi dezvoltată cu succes în etapa pubertară.

Puberul nu are o conduită motrică egală ci una marcată de discontinuităţi, în care mişcările sunt insuficient ajustate.

Propria imagine – schema corporală – insuficient conştientizată in copilorie se focalizează progresiv, reprezentând atât un nucleu al coonştiinţei de sine, cât şi o instanţă reper în reglarea acţiunilor motrice.

Integrarea în grupul social pare să fie o dominantă a vieţii psihice a puberului, aceasta având o mare disponibilitate pentru angajarea în relaţii şcolare, profesionale, de cartier. Conduitele ludice de până acum sunt treptat înlocuite prin conduite de inserţie socială care pot avea o componentă motrică importantă. Etapa pubertară reprezintă un interval optim pentru învăţarea majorităţii deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport, precum şi pentru dezvoltarea calităţilor: viteză, rezistenţă, coordonare.

Pe lângă perfecţionarea deprinderilor motrice de bază, însuşite în etapele anterioare, iniţierea în practicarea unor ramuri şi probe sportive prin însuşirea elementelor tehnico-tactice specifice acestora, reprezintă unul din obiectivele importante ale acestei etape. Acesta trebuie dublat şi de creşterea capacităţii de aplicare a sistemului de deprinderi şi priceperi motrice în condiţii diversificate şi de timp liber.

**MOTRICITATEA ÎN ETAPA ADOLESCENŢEI 14-18 ANI**

Această perioadă pe care unii autori (U. Şchiopu) o împart în 3 subetape – preadolescenţa (1416 ani), adolescenţa propriu-zisă (16-18 ani), adolescenţa prelungită (18-25 ani), este legată de dobândirea statutului de adult şi este caracterizată de intensa dezvoltare a personalităţii, toate acestea în contextul ieşirii treptate de sub tutela familiei şi a şcolii.

Instruirea rămâne importantă pentru majoritatea tinerilor, dar ea se nuanţează în funcţie de interesele personale, de curiozitatea individuală. Procesul de intelectualizare se adânceşte pe fondul aspiraţiei spre independenţa spirituală şi culturală.

Adolescentul îşi modifică percepţia de sine, inclusiv schema corporală, ca expresie a propriei identităţi. Maturizarea biologică, intelectuală şi morală se resimt progresiv în conduita afişată, căutarea de sine fiind substituită prin afirmarea de sine (U. Şchiopu). Imaginea corporală situată periferic în copilărie, capătă consistenţă, polarizând atenţia tânărului care caută constant să-şi îmbunătăţească (ajusteze) această imagine.

Din punct de vedere motric, acţiunile devin complexe şi nuanţate pe fondul dezvoltării abilităţilor de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă.

În ceea ce priveşte calităţile motrice, acestea progresează (în special la băieţi), deşi în şcoli se lucrează destul de puţin pentru acest obiectiv. Premisele favorabile dezvoltării vitezei, forţei, rezistenţei sunt insuficient expluatate. Deprinderile şi priceperile motrice consolidate în etapele anterioare trebuie perfecţionate, căutându-se să acopere cât mai bine aria activităţilor motrice existente (educaţionale, competiţionale, de timp liber, de expresie corporală, etc.).

La acest nivel, motricitatea nu se rezumă doar la programa şcolară pentru ciclul liceal, ci reprezintă o modalitate complexă de adaptare în situaţii diverse, de stăpânire a propriului corp, procesare a informaţiilor, construire a anumitor raţionamente şi utilizare a diferitelor forme de exprimare; învăţarea fiecărei mişcări este un “demers experimental” resimţit corporal.

În finalul acestei etape (18 ani) se încheie pentru majoritatea tinerilor acţiunea formativ-emoţională exercitată de şcoală în sistem, cu dimensiunile sale motrică, cognitivă şi afectivă.

**COMPETENȚELE PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

Predarea educației fizice este un proces complex ce trebuie încredințat unor persoane cu însușiri și aptitudini deosebite, tocmai datorită varietății activităților pe care trebuie să le presteze. După Colibaba E., 2007, competențele profesionale și aptitudinile favorizante ale profesorilor de educație fizică, sunt:

* *Experiența practică*, achiziționată în calitate de sportiv sau individ care practică sistematic și cu convingere diferite ramuri sportive sau exerciții fizice;
* *Somatofiziograma:*

-ținută corporală și vestimentară corectă;

-înfățișare agreabilă, viguroasă;

-bagaj motric bogat, care să-i permită o abordare eficientă a procesului de predare-învățare-corectare-evaluare conștientă a exercițiilor fizice;

-calități senzoriale deosebite: văzul, auzul, simțul kinestezic deosebit.

* *Capacitatea de comunicare verbală, nonverbală și paraverbală*:

- voce cu volum și timbru corespunzător;

- intonație corespunzătoare în comenzi/indicații,

- exprimare concisă, clară, expresivă;

* *Calități psihice*:

- atenție (concentrată, distributivă, maleabilitatea atenției);

- rezistență la situațiile stresante cu păstrarea echilibrului emoțional;

- rezistență la oboseală;

- spirit de observație bine dezvoltat;

- memorie vizuală, auditivă și mai ales motorie;

- profunzime în luarea deciziilor.

*Personalitate distinsă* prin: interes profesional crescut, sociabilitate, simțul datoriei, autoritate profesională probată, lucid, calm, liniștit, capacitate de empatie.

*Aptitudini psihopedagogice*:

- capacitate de elaborare și rezolvare a programelor școlare;

- capacitatea de a cunoaște colectivul cu care lucrează;

- capacitate creativă în ceea ce privește calitatea și eficiența procesului de instruire sportivă;

- capacitatea de a comunica cu elevii;

- capacitatea de a evalua obiectiv eficiența procesului didactic.

*Aptitudini manageriale și psihosociale*:

- capacitatea de a organiza grupul de elevi și de a stabili responsabilități; capacitatea de a stabili relații de cooperare în cadrul grupurilor și de a soluționa conflictele;

- capacitatea de motivare a elevilor;

- asigurarea condițiilor externe și a resurselor necesare desfășurării procesului de pregătire;

- provocarea evenimentelor didactice.

Sintetizând - completând ideile de mai sus și ținând seama de particularitățile domeniului nostru de activitate, *competențele profesorului* de educație fizică ar fi:

1. Sănătos din punct de vedere fizic și psihic, energic, viguros, perseverent și capabil să asigure aceleași însușiri elevilor/studenților cu care lucrează;

2. Model de comportament social în cadrul instituției și în afara ei;

3. Creator de situații și evenimente educaționale optime pentru stimularea învățării motrice și obținerii performanțelor;

4. Capacitate de comunicare verbală și motrică necesară în optimizarea relațiilor interumane; inițiator al relațiilor reciproce dintre copii, copii-profesori, profesoripărinți;

5. Pregătire de specialitate care să-i permită:

- Asigurarea și conducerea procesului de educație fizică;

- Proiectarea și planificarea activităților de educație fizică;

- Inițierea elevilor în practicarea diferitelor sporturi;

- Adaptarea mesajelor și utilizarea solicitărilor fizice în funcție de nivelul de pregătire al elevilor;

- Stimularea, motivarea și controlul instruirii;

- Asigiurarea calității și eficienței instruirii;

- Respectarea legilor, principiilor și normelor didactice;

- Tratarea și instruirea diferențiată a elevilor cu diverse tipuri de deficiențe;

6. Tact și discernământ pedagogic în activitatea cu diferite categorii de elevi;

7. Aptitudini de conducător al grupelor mici și mari de elevi;

8. Deprinderi utilitare privind dotarea, administrarea și întreținerea bazei materiale;

9. Capacitatea de a executa atribuții de manager;

10. Competențe de rezolvare a conflictelor.

BIBLIOGRAFIE

* ALBU, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iaşi
* ALBU, V., (1996) – Istoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Ex Ponto, Constanţa
* ANTONESEI, L.,(1996) – Paideia. Fundamentele culturale ale educaţiei, Editura Polirom, Iaşi
* BADIU, T, COIRBĂ, C, BADIU, G, (1999) – Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor,(metode şi mijloace), Editura Garuda-Art Chişinău
* BAROGA, L., (1983) - Educarea calităţilor fizice combinate (III), Revista de educaţie fizică şi sport, nr.1, p.23, Bucureşti.
* BERNEA, E.,(2002) – Trilogie pedagogică, Editura Dacia, Cluj Napoca
* BONCHIŞ, E., (1997) – Psihologie şcolară, curs, Universitatea din Oradea
* BONCHIŞ, E., (2004) – Psihologia copilului, Editura Universităţii din Oradea
* BONTAŞ, I.,(1995) – Pedagogie, Editura All, Bucureşti
* BOTA, A., (2007) – Kinesiologie, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A. Bucureşti
* BRATA, M., (1996) – Metodica educaţiei fizice şcolare, Facultatea de Educaţie Fizică Şi Sport ,Universitatea din Oradea
* CÂRSTEA, GH., (1997) - Educaţie fizică - teoria şi bazele metodicii, Editura, ANEFS, Bucureşti.
* CÂRSTEA, GH., (1999) - Educaţie fizică. Fundamente teoretice şi metodice, Editura Casa de Editură Petru Maior, Bucureşti.
* CORDUN, M., (2009) – Kinantropometrie, Editura CDPress, Bucureşti
* CRISTEA D., SABĂU A., ILLE M., (2002) Jocuri Dinamice, Editura Universității din Oradea
* CUCOŞ, C.,(1996) – Finalităţile educaţiei, Editura Polirom, Iaşi
* CURRICULUM NAŢIONAL – Programa de educaţie fizică pentru clasele V-VIII
* DEMETER, A., (1970), Fiziologia educaţiei fizice şi sportului, Editura Sport – Turism, Bucureşti.
* DEMETER, A., (1982) - Bazele fiziologice şi biochimice ale formării deprinderilor matrice, Editura Sport – Turism, Bucureşti.
* DRAGNEA, A, BOTA, A.(1999) – Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică RA, Bucureşti
* DRAGNEA, A, BOTA, A., (1999) – Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică R.A. Bucureşti
* DRAGNEA, A., (1984) - Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport Editura Sport – Turism, Bucureşti.
* DRAGNEA, A., (1991) - Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice, Compendiu, M.T.S., Bucureşti.
* DRAGNEA, A., BOTA, A., TEODORESCU, S., STĂNESCU, M., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V., (2006) - „ Educație fizică și sport- teorie și didactică- FEST”, București, pag. 124-125
* DRAGOMIR, P, SCARLAT, E., (2004) – Educaţie fizică şcolară, Editura Didactică şi Pedagogică R.A. Bucureşti
* LINDERMAN, R., (1979) - Evaluarea în procesul de instruire, în Psihologia procesului educaţional, (de Davitz J., Ball S.), Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
* LISIEVICI, P., (2002) – Evaluarea în învăţământ, - teorie, practică, instrumente, S.C. Aramis Print, Bucureşti
* RAŢĂ, G., (2008) – Didactica educaţiei fizice şi sportului, Editura Pim, Iaşi
* RAŢĂ, G., RAŢĂ, GH., (2008) – Educaţia fizică şi metodica predării ei, Editura Pim, Iaşi
* SCARLAT, E., SCARLAT, M., B., (2002) – Educaţie fizică şi sport, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
* STĂNESCU, M., (2002) – Educaţie fizică pentru preşcolari şi şcolari mici, Editura Semne, Bucureşti
* STĂNESCU, M., (2002) – Strategii de învăţare motrică prin imitaţie, Editura Semne, Bucureşti
* TUDOR, V., (2002) - Capacităţile condiţionale, coodinative şi intermediare, Editura R.A.I., Bucureşti.
* WEINECK, J., (1997)- „Manuel d`entrainement”, Ed. Aubin Imprameur, 4-eme edition revise et augumente, pag.48

Material realizat de prof.Sorin Pătru

04.01.2019