

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PRODEA COSMIN

# EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN JOC

SUPPORT DE CURS

CLUJ-NAPOCA  
2010

Tiparul executat la Casa Cărtii de Știință  
400129 Cluj-Napoca; B-dul Eroilor nr. 6-8  
Tel./fax: 0264-431920  
[www.casacartii.ro](http://www.casacartii.ro); e-mail: [editura@casacartii.ro](mailto:editura@casacartii.ro)

## JOCUL

„DUM LUDERE VIDEMUR – DISCIMUS” – exprimă în câteva cuvinte marea și indiscutabila valoare a jocurilor, în opera de educație a copiilor.

Într-adevăr acest dicton „Deși pare că ne jucăm - învățăm” ne dovedește importanța deosebită instructiv – educativă a jocurilor, precum și marea lor valoare pedagogică, cunoscută și apreciată din cele mai vechi timpuri ale umanității.

Jocurile ne oferă posibilitatea de: (*avantajele*)

- a folosi pe scară largă mișcările de bază;
- a le putea organiza și aplica în formele cele mai variate și potrivite pentru diferite verigi ale învățământului;
- a încadra copilul într-un colectiv de joc, cu subordonarea intereselor sale personale, celor colective, pregătindu-l prin colectiv pentru colectivitate;
- a transmite copiilor prin intermediul jocurilor nenumărate cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice și igienice, precum și diferite calități psihice pentru conturarea personalității lor;
- a asigura jocului o înaltă valoare pedagogică și social-educativă.

## DREPTUL COPIILOR LA JOACĂ

Jocul este un element vital al copilăriei, care acompaniază evoluția umană. În legătură cu valoarea jocului, există, în general, două opinii radicale.

Astfel, specialiștii care studiază dezvoltarea copilului, pedagogii, care se ocupă de educația preșcolărilor și a școlărilor mici,

unii părinți consideră joaca... jocurile, cel mai bun mod de însușire a unor concepte, deprinderi, cerințe care vor fundamenta ulterior pregătirea în școală și pentru viață.

Altă categorie de adulți, fără responsabilități în educarea copiilor, care au uitat sau poate nu au fost lăsați să se joace când erau la vârsta acestei activități apreciază joaca... jocurile, ca pe o pierdere de vreme, ca pe un comportament inutil, o preocupare zgomotoasă și dezordonată, fără valoare educativă, într-o lume tot mai concurentă și mai pretențioasă. Și astfel, din activitatea cotidiană, de acasă, din unele programe de educație a celor mici, este exclusă joaca.

Analizat prin prisma biologică, psihologică, socială, jocul este o metodă și un mijloc de formare, de dezvoltare a personalității copilului, un exercițiu de viață, de pregătire pentru intrarea în lumea reală.

Oricine poate să observe cât de „serios” se joacă copiii, și o fac pentru că le place, pentru că se bucură, provocați la întrecere în joacă, spiritul ludic al copiilor se transformă într-o adevărată activitatea de muncă.

O parte dintre părinți sau educatori, marcați de solicitările superioare ale vieții, pretind copiilor, de foarte timpuriu, să-și însușească cunoștințe, deprinderi, comportamente „elevate”, prin metode care eludează calea specifică de formare la această vârstă, respectiv joaca: acest fapt elimină jocul din educația formală a copiilor de vârstă mică și mijlocie.

Din păcate există și o altă explicație a excluderii activității de joacă din cotidianul celor mici: mediul înconjurător, ambientul, cartierul, strada, etc. nu oferă întotdeauna spațiul educativ normal, dimpotrivă, aici se pot întâmpla evenimente care aduc grave deservicii educației.

Astfel, copiii nu pot avea anumite experiențe de joacă pe care generațiile anterioare le-au avut: ei nu se pot juca în parcuri,

„descoperind” natura, nu se pot bucura de undele provocate de aruncarea pietrelor în apă, nu construiesc castele din nisip, nu se cațără în copaci, nu sar peste buștenii răsturnați, nu escaladează garduri, nu alergă unii după alții, etc.

Mânați de moftul calculatorului și al nivelului înalt al așteptărilor părinților față de „performanțele” copilului, acesta devine prizonierul sedentarismului sau un consumator pasiv al televizorului și al jocurilor pe computer. În felul acesta, preșcolarul și școlarul mic își pierde un drept natural, specific vârstei, și anume, dreptul la joacă.

Această prioritate a celor mici trebuie cultivată, mai întâi prin educația părinților și apoi prin factorii formativi instituționalizați care să respecte și să aplice strategiile educative ale jocului de toate tipurile.

Pentru copii jocul este cel mai eficient, agreabil și activ mod de asimilare a informațiilor, deprinderilor și comportamentelor. Trecând prin diverse tipuri și niveluri ale jocului, copiii progresaază, joaca repetată determină însușirea unor concepte și acțiuni noi, deoarece copiii se plictisesc repede și primesc provocările inedite, ei practic investighează singuri, ceea ce vor să știe, ceea ce pot să învețe. Este bine cunoscută insistența, perseverența copiilor în a învăța să pedaleze pe bicicletă, în a duce la capăt o construcție, în a desfășura o activitate de joacă alături de alți copii.

Prin joacă, interacționând cu materiale naturale, cu obiecte, cu parteneri, repetând unele deprinderi și răspunzând unor anumite sarcini, copii evoluează, dobândind înțelegere și control asupra mediului înconjurător, se realizează astfel, o „*integrare naturală între funcțiile sistemului nervos central și unele domenii de învățare*”, se crează un tip de integrare foarte important în dezvoltarea personalității”, Shore (1997).

Prin joacă paralel cu efectul de amuzament, distractiv, copiii acumulează o mulțime de cunoștințe de bază despre lumea în-

conjurătoare , elemente necesare în învățarea ulterioară în domeniul științelor, artei, sportului, comunicării; joaca în aer liber favorizează contactul ne mijlocit cu lumea materială și facilitează înțelegerea unor fenomene legate de relațiile fizice ale corpului uman cu natura; jocurile de rol, de situație, dezvoltă memoria, gândirea, creativitatea, limbajul; prin jocurile colective sociabilitatea copiilor devine mai activă; jocurile de mișcare – jocuri de competiție, jocuri cu reguli – dezvoltă potențialul motor, îmbogățesc experiența motrică a copiilor, stimulând apetitul pentru întrecere, autodepășire devenind terenul afirmării sportive ulterioare.

Iată câteva dintre argumentele, care susțin acordarea dreptului la joacă, activitate consacrată copiilor cu multiple influențe în planul formării personalității autonome și creatoare.

Reținând afirmația lui Claparede, E (1975) „jocul este cea mai bună introducere în arta de a munci”, societatea trebuie să respecte la rang de drept, activitatea cu cele mai eficiente valențe formative, pentru cei mici, respectiv, joaca... jocul... jocurile.

## **JOCUL – ACTIVITATE DE MANIFESTARE ȘI DEZVOLTARE A PERSONALITĂȚII ȘI EXPERIENȚEI COPILULUI**

Numeroase teorii psihologice, pedagogice sau psihosociale, unele contradictorii, altele complementare, vin să explice natura, originea, rolul și funcțiile jocului în evoluția copilului. Conduita ludică apare la copilul dezvoltat normal, în stadiul senzorio-motor sub forma jocurilor de explorare, dintre care unele constituie premisa acțiunilor voluntare. S-a constatat că tendința spre joc se manifestă de timpuriu la toți copiii, iar de la o anumită vârstă jocul devine condiția primordială a evoluției psihosociale normale a copilului.

Cele mai profunde și mai explicative teorii despre joc le găsim la adepții concepțiilor cu caracter genetic-funcțional și constructivist psiho-social. Acestea privesc activitatea ludică drept factor de dezvoltare și exprimare a personalității copilului.

1. **Claparede** arată că jocul „este o activitate spontană, manifestarea unei ființe dornice de a-și desfășura de a-și afirma personalitatea”. Copilul se joacă deoarece el este mânat de impulsul activismului, de trebuința explorării, de curiozitate. Jocul este modul de activitate adecvat copilăriei, care satisface nevoia de dezvoltare. Jocul pregătește viitorul, satisfăcând nevoi prezente, pe baza unei prime forme de învățare socială - imitația. Jocul creează plăcere.

2. În concepția lui **J. Piaget** jocul este integrat în procesul adaptării în cadrul căruia asimilarea și acomodarea se află într-un sistem relațional, conform perioadei de vârstă și activității ludice respective.

Când acomodarea este mai pregnantă, schemele exterioare devin importante în redarea conduitei, fapt oglindit în imitația celor din jur, atât de frecventă în cadrul unor jocuri. Preocupat de dezvoltarea inteligenței copilului, Piaget acordă jocului, în primul rând, rolul de a servi la dezvoltarea intelectuală.

3. **S. Miller** (1973) consideră că funcția primordială a jocului este sistematizarea și înțelegerea mai completă a fenomenelor, retrăirea unor emoții și sentimente insuficient de clare. Jocul este o recăldire a realului pe calea acțiunilor concrete, psihomotorii.

4. **H. Waloon** arată că prin joc se dezvoltă toate funcțiile psihomotorii, funcțiile de cunoaștere și funcțiile afective.

5. **K.D. Ușinski** a definit jocul ca formă de activitate liberă, prin care copilul își dezvoltă capacitățile imaginative (creatoare) și învață să-și cunoască posibilitățile proprii. „Jocul reprezintă activitatea liberă a copilului și dacă comparăm interesul pe care îl reprezintă jocul, diversitatea efectelor (urmelor) lăsate de el în su-

fletul copilului cu influențe analoage pe care le exercită învățarea în primii 4-5 ani, este evidentă supremația pe care o deține jocul.”

În viziunea psihogenetică, jocul servește înțelegerii, sistematizării mai complete a impresiilor pe planul acțiunilor și este un cadru favorabil retrăirii experienței proprii. Comparându-se preocupările copiilor cu diferite niveluri de inteligență, cercetătorii au consemnat că în activitatea zilnică a copiilor cu performanțe intelectuale superioare jocul ocupă un loc important, ei jucându-se cu aproximativ 50% mai mult decât ceilalți copii.

**Orientarea psihosocială, constructivă asupra jocului** insistă asupra caracterului specific uman și formativ al jocului, inclusiv pe planul învățării cooperării și exersării altor diverse relații interpersonale ale jocului.

Faptul că subiectul jocului și modul de desfășurare al acestuia diferă semnificativ la copii de aceeași vârstă se datorește influenței mediului social, în primul rând familial, în care trăiesc copiii.

Subiectul și rolurile din cadrul jocurilor, elementele de conduită verbală și motrică, acțională sunt măturii ale caracteristicilor socializării primare și ale apropierei copilului de relațiile psihosociale ale anturajului fraților și adulților, ale altor copii cu care se joacă. Prin intermediul rolului asumat, al relațiilor interpersonale instaurate în cadrul jocului, copilul „tatonează” elemente ale socialului (M. Gârbovanu, 1970, p.233-234). Jocul reconstituie situații reale trăite de copil, iar rolul include în el o întregă ierarhie socială miniaturizată. De aceea, jocul are o foarte mare importanță în socializarea conduitei și în formarea personalității copilului, pornind inițial de la imitarea activităților și interacțiunilor adulților.

Încă din 1937, A. Gessel arăta că în joc există un fel de „adulterism” care constituie o cale de socializare a copilului. În opinia Monicăi Labarre (1984, p.62), „jocul este o activitate serioasă, este un limbaj, exercitând o funcție catarctică necesară echilibrului copilului. Jocul are un rol esențial în socializarea copi-



lului, care poate imita idealurile adultului, imposibile în realitate, chiar interzise. Astfel, copilul integrează diferite modele. Prin joc el dialoghează cu lumea adulților”. Copilul se socializează jucând rolurile altora și interiorizând atitudinile lor. Sentimentul de a fi o entitate se va dezvolta prin identificarea cu alte persoane în rolurile îndeplinite.

Prin interiorizarea acestor roluri copilul se familiarizează cu regulile care regizează aceste roluri, atitudinile care le comportă, principiile care le inspiră. Acestea constituie fundamentalul interiorizării progresive a elementelor socio-culturale ale mediului. Dacă până la 7 ani, după cum spune Piaget, copilul acționează după cum adultul dorește, după aceea el își formează opiniile și convingerile personale prin reflecție și spirit critic. Astfel, cunoașterea mediului, a normelor, a valorilor acestui mediu, mai întâi impuse din exterior, sunt progresiv interiorizate.

Orice acțiune socială cere din partea actorilor emisia și recepția de mesaje. Limbajul – fie scris, verbal, nonverbal (gesturi, postura corpului, expresia feței etc.) transmite mesajele. Limbajul este social la origine și este utilizat cu funcții sociale, iar jocul este adesea un joc „social”. Un joc cu reguli presupune: distribuția rolurilor, definiția situațiilor, punerea în „scenă” a relațiilor sociale.

Ursula Șchiopu arată, pe bune dreptate, că jocul reprezintă condiția înțelegerii lumii prin „confruntarea structurilor latente ale personalității în formare...”, cele de modelare empatică și de compatibilitate a rolurilor la acțiuni care prefigurează <comanda socială> de a fi capabil să răspunzi cerințelor sociale”.

Pornind de la teoria asupra jocului elaborată de Vâgotski, un grup de psihologi condus de A.N. Leontiev și A.V. Zaporojet, au întreprins o serie de cercetări experimentale care au contribuit la cristalizarea unor teze privind caracterul social și socializator al jocului. La vârsta preșcolară jocul devine deosebit de sensibil față de sfera activității umane și a relațiilor interumane. Principalul

conținut al jocului îl constituie „omul”, activitatea sa, relațiile dintre adulți, dintre adulți și copii, jocul fiind o formă de răspuns la sarcinile și motivele activității umane. E.D. Elkonin (1980, p. 9-10) consideră că jocul „este aspectul practic al acțiunii colective”, iar jocul cu reguli are caracter social, atât prin conținutul, cât și prin originea sa. Jocurile colective favorizează discriminarea și totodată, interrelarea „EU – TU – EL” și prin aceasta constituirea EULUI, evaluarea propriilor trăsături, capacități, acțiuni. Activitatea ludică este un permanent și puternic izvor de conectare a copilului la diverse relații sociale.

**Multiplele funcții ale jocului** au fost sistematizate astfel de diferiți cercetători (Liblinskaia, Piaget, K.Buhler):

- reflectarea ambianței prin imitarea adulților;
- dobândirea și precizarea cunoștințelor prin acțiunile impuse de diferitele tipuri de jocuri;
- jocul este o activitate orientată spre realizarea și rezolvarea unor „probleme” și situații problemă;
- prin joc se transformă în anumite chipuri ambianța;
- se îmbină fabulația, imaginația și realitatea;
- crează emoții cognitive, estetice și morale;
- este însoțit de senzația și emoția de PLĂCERE, izvorâtă din ritmul mișcărilor din sentimentul de a fi puternic, din iluzia jucării rolului de adult, în mare măsură fiind însă o „plăcere funcțională” creatoare a unei bune stenicități;
- jocul dezvoltă personalitatea copilului prin crearea și rezolvarea unor contradicții (P. Popescu-Neveanu, 1978, p. 396):
  - între libertatea de acționare – schema, regula jocului;
  - între repetiție – variabilitate;
  - între imitație – „creativitate”;
  - între operare cu obiecte reale – acțiuni simbolice.

## CLASIFICAREA JOCURILOR

1. E. Claparede distinge:

- *Jocuri care exersează unele funcții generale*, cum ar fi cele senzoriale, motrice sau psihice: jocuri intelectuale, afective, cele care dezvoltă imaginația sau cele care exersază voința;
- *Jocuri care exersează unele funcții speciale*: jocurile social-sportive, de luptă de vânătoare etc.

2. J. Piaget a propus o clasificare la care aderă și Ch. Buhler, H. Wallon și S. Miller:

- *Jocuri de exercițiu* - în stadiul gândirii senzorio – motorii. alături de jocurile de funcțiune și de manipulare;
- Când copilul devine capabil să procedeze conform unor scheme interioare, anticipative în cadrul jocurilor de funcțiune apar forme noi de jocuri: cele de fantezie sau cele simbolice, în care obiectul, „simbolul ludic” este asimilat la o schemă anterioară fără să fie raportat obiectiv la el însuși. În cadrul acestui joc este prezentă imitația, ca gest semnificativ, în prelungirea acomodării. În cadrul acestui joc este caracteristic faptul că există întotdeauna cel puțin un obiect simbol, substituent al unui obiect sau a unei persoane reale.

J. Piaget a realizat și o **clasificare a schemelor simbolice** întâlnite în **jocul simbolic**. Prima schemă A1, este cea mai simplă (ex. ursulețul este pus să doarmă), fiind o schemă a acțiunii concrete cu obiecte noi. Cea mai avansată schemă simbolică este de tipul D4, care reprezintă o combinație simbolică anticipativă. În această fază, acțiunea concretă devine tot mai mai eliptică, mai concentrată. Acțiuni de acest gen formează, de fapt, treapta de trecere spre gândirea operațională, când copilul este capabil să prevadă, să planifice, să combine sensul activității sale, core-

lând-o cu atitudinea celorlalți participanți. În acest stadiu debutază jocurile cu reguli.

3. **E. Geissler (1977, p. 192)** evidențiază următoarea ordine de apariție a jocurilor:

- Jocuri funcționale simple;
- Jocuri funcționale lărgite (mai complexe);
- Jocuri de ficțiune, pe roluri;
- Jocuri de recepționare;
- Jocuri de construcție;
- Jocuri colective spontane, fără plan;
- Jocuri colective cu reguli.

Dar, greu se pot discerne jocuri „pure” sub unghiul tipologiilor de mai sus; de obicei activitatea ludică prezintă forme atât de variate încât cu greu le-am putea distinge tipurile „pure” de jocuri. În fazele mai evoluate jocurile includ întotdeauna și momente caracteristice formelor anterioare de jocuri. Ordinea apariției lor se poate aprecia sub unghiul vârstei de manifestare doar cu dificultate. În general se acceptă însă că jocul simbolic la vârsta preșcolară atinge apogeul. Denumite fie jocuri de imitație, de rol, de ficțiune, simbolice, ele acoperă aproximativ aceeași arie de activitate a copilului.

4. Osterreith menționează următoarele forme de joc, sub unghiul implicării unor relații interpersonale în activitățile ludice:

- Joc singuratic – de la 0 la 2 ani;
- Joc „paralel” – de la 2-3 ani la 3-5 ani;
- Joc asociativ sau de cooperare – după vârsta de 5-6 ani.

De la vârsta de 3 ani, copilul caută tot mai mult compania celorlalți, caută un partener sau parteneri de joacă de o vârstă cu el sau se alătură unor copii mai mari, căutând să se integreze în jocurile lor. Grupul de copii reprezintă pentru preșcolar cadrul de referință și de valorizare, condiții esențiale pentru formarea Eului. La început, jocurile asociative sunt caracteristice copiilor preșco-

lari, iar cooperarea se dezvoltă în cadrul jocurilor o dată cu creșterea în vârstă a preșcolarului. Jocurile cu roluri asigură condiții favorabile cooperării. În cadrul jocurilor cu roluri, se stabilesc relații bilaterale între copii, de nuanță flexibilă, iar pe baza mecanismului schimbului de poziție și a coordonării propriului punct de vedere cu al altora se dezvoltă capacitate de a proiecta propria gândire, propriile gânduri, dincolo de limitele Eului. La 4-5 ani copiii preșcolari își însușesc „experiența afectivă a relației” și își coordonează activitățile în funcție de exigențele jocului cu roluri și cu reguli și de trăsăturile liderului care conduce jocul. Primii organizatori de joc sunt copii ce aparțin tipului „conducător indulgent” care tolerează concurența altor conducători (conducere reciprocă sau paralelă). această formă de conducere reprezintă o verigă însemnată în trecerea de la singurătate - prin diade – la grupe organizate de un singur lider. Din când în când, apar și copii organizatori de joc care sunt ascultați temporar datorită atitudinii lor persuasive sau uneori chiar agresive. Dar, în acest caz, grupul de copii care desfășoară un joc mobil, presărat cu acte agresive și de supunere, se destramă repede, membri săi părăsesc jocul creând alte diade sau grupuri iar conducătorul dominant – agresiv rămâne fără parteneri, cel puțin pentru o perioadă de timp.

**Liderii – ca figuri pregnante ale grupului** – cu forță de influențare și spirit de inițiativă, cu capacități de organizare a jocului, sunt de obicei sangvinici sau colerici, cu diferite grade ale trebuinței de dominare. Nu s-a remarcat deosebiri esențiale între fete și băieți în privința nivelului cooperării, acesta fiind determinat de factorul vârstă corelat cu experiența vieții de grup și cu trăsăturile de personalitate determinate mai ales de fire/temperament. Încrederea copilului în grupul covârșnicilor este o necesitate, deoarece „în grup și numai în grup copilul poate face experiența reciprocității și a solidarității atât de esențiale

pentru dezvoltarea sa mintală și pentru echilibrul său de viitor” (P. Osterrieth, 1976, p. 119), asigurându-se condițiile educative favorabile desfășurării unor activități ludice în comun, precum și a altor activități care dezvoltă nivelul maturizării comportamentului social al copiilor, necesar și pentru inserția adecvată în cadrul școlii primare.

## **VALENȚELE FORMATIVE ȘI CORECTIV COMPENSATORII ALE JOCULUI**

Jocul ca modalitate de relație între subiect și lumea obiectelor și a relațiilor constituie formula primară a acțiunii umane. El este rezultatul unei coexistențe subiect-lume și este generat ca acțiune de interstimulare afectivă.

Prezența jocului ca o realitate permanentă condiționează planul formării personalității și înregistrează ontogenetic transformări legate de funcția acestuia în raport cu etapele de vârstă: funcția de reflectare și funcția distractivă prezintă grade diferite la copil și la adult, funcția motrică se schimbă o dată cu înaintarea în vârstă iar funcția formativă scade ca pondere o dată cu depășirea copilăriei. Jocul are un caracter universal, fiind o manifestare în care este evidentă o luptă a contrariilor, un efort de depășire cu rol de propulsare în procesul obiectiv al dezvoltării.

Coordonarea genetică a acțiunii ludice este susținută în teoria piagetiană conform căreia jocul se constituie ca un schimb simpatetic cu obiectul, persoana sau situația, chiar din primele luni de existență. Apariția extrem de timpurie și în cu structura afectivă face ca acțiunea ludică să contribuie fundamental la structurarea eului afectiv, motivațional, cognitiv și social.

Funcția esențială a tuturor formelor de joc este - în concepția lui Piaget - aceea că „transformă realul printr-o asimilare mai mult sau mai puțin supusă la trebuințele eului”. Jocul este o activitate de asimilare care funcționează pentru ea însăși, neînsoțită însă de un efort de acomodare.

Jocul apare deci, ca o acțiune organizată cu scop asimilator - integrator. „Funcția de asimilare la <eu>, pe care o îndeplinește jocul simbolic, se manifestă sub formele particulare cele mai diverse, în majoritatea cazurilor, mai ales afective, dar care nu se află adeseori în slujba unor interese cognitive”. Triada ludică piagetiană: jocul-exercițiu, jocul-simbolic și jocul cu reguli este structurată pe scara evolutivă a inteligenței, fiecare tip de joc reprezentând o anumită etapă de dezvoltare. În toate cele trei comportamente ludice predomină asimilarea, dar aceasta se realizează prin semne diferite. Jocul - exercițiu nu face apel la reprezentări ci la activități plăcute, ușoare. Jocul - simbolic implică reprezentarea unui obiect absent, schema simbolică nefiind altceva decât o reproducere a schemei sensorio-motorii în absența obiectului și a contextului obișnuit. Jocul cu reguli implică relații sociale și interindividuale.

Z.P.Dienes a descoperit valențele intime ale jocului ca formă de învățare detașând trei categorii de forme: forma de joc-învățare explorator-manipulativ, jocul reprezentativ și jocul cu reguli. În cadrul primei forme de joc-învățare se disting recepția -recunoașterea dimensiunilor stimulării ale obiectelor, organizarea stimulilor, diferențierea obiectelor după anumite însușiri, identificarea după criterii de identitate a obiectelor și acțiunilor de manipulare. Lipsa acestei etape în procesul de învățare și terapie conduce la ineficiență, atât pe latura cognitivă, cât și motivațională, subminând potențialul energetic al comportamentului de explorare și cunoaștere.

A doua formă de organizare a învățării - joc - terapie, jocul reprezentativ, presupune cunoașterea funcțională a obiectului, un

spațiu mental conținând imagini reprezentate și un mecanism de comutare de la realitatea mentală (funcția semiotică).

Al treilea tip de joc-învățare este cel cu reguli, primele legate de legile de asemănare, deosebire, asamblare, succesiune, situație în spațiu și altele privitoare la modul de utilizare, de restructurare a realității, deci, dacă jocul în general are o forță predictivă și una propulsatoare pe planul dezvoltării personalității, aserțiunea de joc-învățare trebuie completată cu cea de joc-terapie.

Esența jocului este concentrată în procesul de reflectare și transformare pe plan imaginar a realității concrete. Devine astfel posibilă și plăcută pătrunderea lui într-o realitate complexă pe care o cunoaște activ. Pe lângă senzația de plăcere izvorâtă din ritmul mișcărilor, din sentimentul de a fi puternic, din iluzia jucării rolului de adult și care este „o plăcere funcțională”, creatoare a unei bune stenicități, copilul este confruntat cu rezolvarea unor contradicții.

Astfel, apare contradicția dintre libertatea de a acționa și regula jocului, între imaginație și creativitate, între a opera cu obiecte reale și recurgerea la acțiuni simbolice, între nivelul deprinderilor și dorința de a stăpâni obiectele conform destinației lor, între planul concret și cel mental.

Valorificarea valențelor formative ale jocului primește note specifice în cazul copiilor cu anumite deficiențe. Este clar că existența unui handicap nu suprimă nevoia de joc, care rămâne fundamental aceeași, diferențele intervin în formele de expresie a nevoii de joc și în posibilitățile de a le satisface. A alege un joc potrivit în asemenea situații presupune să reperezi cât mai exact dificultățile de a se juca ale copilului și a-i oferi posibilitatea de a le depăși ori recompensa. Alegerea materialului adaptat copilului trebuie să țină seama de limitele impuse de handicap fără a închide jucătorul în aceste limite, să nu creeze doar aparența jocului, să deschidă evantaiul experiențelor și să considere primordială nevoia de joc față de progresele dorite.



**Criteriile de alegere a materialului** vor ține seama (în concepția Mariei-Renee Aufauvre) de valoarea funcțională, experimentală, de structurarea și socializarea jocului ales.

*Valoarea funcțională* corespunde adaptării materialului de joc la particularitățile copilului, cu mențiunea că a se juca sub nevoile sale poate conduce copilul la o stare de plictiseală, dezinvestind jocul de plăcere care trebuie, în mod normal, să-l însoțească.

*Valoarea experimentală* acoperă tot ceea ce ține de angajarea gândirii în activitatea de joc, experiențe de descoperire active și concrete ca și demersul logic care se va construi îmbogățind viața intelectuală.

*Valoarea de structurare* a materialului desemnează aportul de utilizare a acestui material la construcția personalității, a vieții afective, a vieții interioare. Acestea constituie bazele interioare ale autonomiei în viața cotidiană. Dimensiunea simbolică a jocului favorizează autonomia, dându-i o semnificație pentru individ fără a-l readuce doar la acte realizate la cererea celorlalți.

*Valoarea de relație, de socializare* corespunde ocaziilor pe care le furnizează materialul de joc de a intra în relație cu cei din jur, de a se situa progresiv și de a-și găsi locul său descoperind locul și rolul celorlalți. Această valoare a jocului o găsim atât în jocurile de imitație a comportamentelor cât și în jocurile de rol. Regulile momentane au durată limitată, rolul este reciproc sau regulile de urmat sunt acceptate cu plăcere fără greutatea constrângerilor sociale reale. „Sancțiunile” legate de legile vieții nu au caracter definitiv, exclusiv.

Deci, pornind de la problema ridicată de copil – dacă este instabil sau apatic, neatent sau lipsit de curiozitate, incapabil de a manipula adecvat jucăriile, cu reacții lente de răspuns ori în imposibilitatea de a se angaja voluntar în realizarea unei sarcini – se va trece la alegerea jocului adaptat nevoilor și posibilităților

lui. Gradarea materialului oferă mai multe variante de joc iar multitudinea situațiilor create solicită din partea subiectului variante modalități de a acționa, de a alege, de a-și exprima atitudinea, ducând, în cele din urmă, la trăirea succesului și la descoperirea plăcerii de a se juca.

Motorul dezvoltării jocului este schimbarea conținutului activității de joc a copilului și dinamica motivării lui. Forme inițiale ale activității ludice apar din trebuința copilului de a pătrunde în realitatea înconjurătoare.

Conștientizarea sarcinii jocului face ca activitatea de joc să urmărească un anumit rezultat fără ca motivul jocului să se schimbe; el rămâne inclus în însuși procesul de joc.

## **FUNCȚIILE JOCURILOR DE MIȘCARE**

### ***Funcția de dezvoltare fizică***

În perioada vârstei copilăriei preșcolare și a copilăriei școlare, dezvoltarea fizică este stimulată în mod deosebit prin joc.

O capacitate optimă de mișcare indică o stare fizică și funcțională bună a organismului copilului, a sistemului locomotor, a sistemului cardiovascular și respirator. Un copil care nu se joacă, care nu poate fi activ, este suspectat de unele probleme de sănătate; copilul sănătos nu are nici o restricție la mișcare: având un corp puternic, viguros, el posedă energie pentru a face tot ce își dorește, fiind încântat de participarea la activitățile ludice; pentru copiii agitați, neastâmpărați se recomandă participarea la jocuri de mișcare.

Jocurile dinamice consolidează starea de sănătate a copilului, prin efectele induse de efortul psiho-fizic, în planul somatic al sistemului osos și muscular, al aparatului cardio-respirator și nu în ultimul rând al proporționalității optime a țesuturilor corpului.

Kiphard, citat de Dragnea A. și colaboratorii (2000) demonstrează că practicarea exercițiilor fizice inclusiv a jocurilor de tip dinamic conduce la creșterea capacității funcționale a neuronilor din ariile motorii corticale, iar copilul mic îmbogățește ramificațiile sinaptice din structurile nervoase centrale.

Jocurile de mișcare, la vârsta școlară și preșcolară, constituie stimul direct, fundamental, specific dezvoltării morfo-funcționale, iar absența acestei activități conduce la adaptări de tip involutiv.

Câștigurile în planul fizic al sănătății copilului, acumulate prin activitățile pe care trebuie sau dorește să o presteze; de asemenea copilul care se joacă este „împlinit” și mai bine dispus spre studiu, doarme mai bine, se reface mai ușor și are un apetit stabil, fără capricii; el poate alterna activitatea cu relaxarea, în virtutea coordonatelor normale de viață.

Experiența fizică, dobândită prin jocurile de mișcare, mulțumește copilul de vârstă școlară și preșcolară, astfel încât el nu simte oboseala, nu este „conștient” de existența corpului său fizic.

### ***Funcția de dezvoltare motrică***

Activitatea specifică a copiilor este joaca respectiv jocurile, cele de mișcare fiind deosebit de agreate, la această vârstă acestea constituind prilejul cel mai potrivit pentru însușirea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative. Jocurile de mișcare utilizează deprinderile naturale, primare, de mers, de alergare, săritură și aruncare; în jocuri, copiii aleargă, sar, escaladează, împing, trag, prind, aruncă, manipulează obiecte de diferite mărimi cu ajutorul segmentelor pe diferite traiectorii de deplasare, în competiție cu sine sau alți copii.

Jocurile de mișcare produc la copii efecte favorabile, evidente în planul fitness-ului fizic, beneficiile fiind:

- creșterea rezistenței cardio-respiratorie;
- îmbunătățirea mobilității;
- dezvoltarea forței și rezistenței musculare;

- obținerea unei greutate corporale optime.

În jocurile dinamice este activată componenta determinată a capacității de efectuare a acțiunilor motrice cu caracteristicile unei deprinderi performante.

### ***Funcția de dezvoltare cognitivă***

Dezvoltarea cognitivă este dificil de studiat, deoarece nu poate fi observată direct; este evident faptul că copiii preșcolari, școlarii mici și mijlocii, prin simpla explorare a mediului înconjurător, jocurile de mișcare contribuie la dezvoltarea intelectuală. Teoriile lui Hackett și Jenson, citați de Sidentop 1984 sugerează o relație directă între activitatea motrică și performanțele intelectuale: „potențialul athletic rapid este adesea specific copiilor cu dispoziții academice, cei cu abilități fizice sunt capabili să obțină standardele înalte în activitatea de clasă”.

Relația dintre mișcare și cunoaștere este susținută și de teoreticieni precum Piaget și Berlyne, care prin teoriile lor, susțin faptul că jocul este o activitate în care copiii sunt autostimulați și mențin un nivel optim al interesului pentru cunoașterea și explorarea, prin contact fizic, emoțional și social, a mediului; jocul de mișcare poate fi văzut ca un mecanism de rezolvare de probleme, în care copilul introduce variabile în diferite situații, amator de inedit, curios și dornic de experiențe noi, copilul este dispus să participe la orice fel de joc, în special la cele motrice, în care personalitatea lui este manifestă.

Jocurile de mișcare sunt favorabile de largire a comunicării, de dezvoltare a limbajului oral sau de acțiune, mișcarea fiind un stimul pentru participarea activă la vorbire. Vocabularul copiilor se lărgeste prin folosirea descrierii acțiunilor proprii sau ale altor executanți, ceea ce va aduce câștiguri atât în comunicarea verbală, cât și în acumularea de cunoștințe noi.

Organizarea și autoorganizarea jocului, mai ales la școlarii mici, este un prilej de reluare, repetare a unor noțiuni simple de

aritmetică, geometrie; prin măsurarea distanțelor, stabilirea formelor traiectoriilor de deplasare, stimularea percepțiilor de timp, volume și greutate (manipulări de obiecte), jocurile consolidează cunoștințele teoretice achiziționate în clasă la lecțiile de specialitate.

### ***Funcția de dezvoltarea a afectivității***

Prin jocurile de mișcare (jocuri de competiție, cu reguli), copiii învață să facă față potențialelor situații și relații dificile, care ar putea să apară în viața cotidiană.

Un efect principal produs prin participarea la jocuri de tip dinamic, este acela al creșterii spiritului de autoritate, de stăpânire, asupra unui sistem de interrelații și situații. Sensul autorității domină teoria psihanalizei jocului, prima dată sugerată de Freud în anii 1908, 1926, aprofundată ulterior de Ana Freud 1936 și de Erikson 1963. Erikson propune teoria prin care „jocul copilului ar fi forma infantilă a capacității umane de a crea situații-model și de a stăpâni, domina realitatea, prin planificare și experiment”

Succesul sau neșansa copiilor, în deznodământul jocurilor de mișcare, devine un motiv de acomodare afectivă, întărire și acceptare a situației respective, cu un corespondent în viața reală; aceste situații îi maturizează și îi „protejează”, deși copiii uită repede și sunt dispuși la noi angajamente, aceste experiențe se adaugă și consolidează personalitatea în devenire a micului om.

„Îmbinând plăcutul cu utilul și datorită caracterului său activ, jocul de mișcare facilitează acțiunea de formare a personalității umane” (Mocan,1996).

### ***Funcția de socializare***

Specialiștii care au studiat jocurile, de toate tipurile, în care sunt implicați copiii, au recunoscut funcția fundamentală de socializare a acestei activități specifice copilăriei.

Copiii imită adulții și transpun în joaca lor diferite roluri, comportamente și situații din realitate; ei încercă, interacționează

în diferite posturi în care regulile, limitele de implicare sunt mult mai clare decât în lumea reală, lumea adulților. Cercetătorii au demonstrat, evident, faptul că anumite jocuri oferă soluții reale pentru unele situații pe care societatea le evaluează în comportamentul adultului; jocurile de mișcare, în care câștigătorul este determinat de potențialul fizic sau de abilitatea generală de a domina o situație apărută în relațiile de grup, accentuează efectul pozitiv al acestui tip de joc, în planul socializării și a moralei.

Piaget chiar subliniază funcția moralizatoare a jocului la copii, egocentrismul este determinat la vârsta preșcolară și școlară mică, iar dezvoltarea morală depinde de comportamentul cooperant cu ceilalți copii, de interacțiunea și sensibilitatea față de alți copii. Jocurile dinamice, cu structuri și reguli conforme vârstei, nivelului de înțelegere și de educație, sprijină această componentă a personalității copilului. Dorința copiilor de a participa la jocuri de mișcare cu alți copii, îi obligă să-și modifice și controleze acțiunile, să se elibereze de egocentrismul dominant și să aibă o implicare în armonie și fairplay cu opozanții.

Jocurile de mișcare impun regula ordinii, care favorizează acțiunile EU-lui; în spiritul jocului, în ordine, copilul se exprimă mai bine, se manifestă mai eficient „actul executat după o regulă, fiind pentru el o muncă” (Chateau, 1967). Regula impune ordine în spațiul de joc, păstrând caracterul și valoarea acestei activități ludice.

Jocurile de mișcare satisfac nevoia de activitate comună a copiilor și adesea, ei își adaptează jocurile, negociind reguli, pentru a crea un joc așa cum îl doresc. Jocurile de mișcare, de competiție, de performanță sunt oportunități excelente de încercare a de afirmare a EU-lui, a personalității copilului; jocurile de luptă, care evidențiază anumite capacități fizice și psiho-fizice, sunt căutate mai ales de băieții de vârstă școlară mică, iar după aspectul confruntării, par a fi animate de violență, de fapt, ele sunt prile-

juri prin care copiii se impun, pentru a-și dovedi lor și mai ales celorlalți forța și capacitatea de a domina, de a fi în centrul respectului și admirației publice.

„Joaca și jocurile, cu mai multe sau mai puține cerințe fizice, îl fac treptat, pe copil să se angajeze în roluri sociale diferite și îl ajută să dobândească deprinderi pentru contexte sociale mai largi” (Sage, 1986). Jocul devine terenul stimulării coeziunii ocupaționale, care permite dezvoltarea sociabilității.

La școlarii mici, nivelul sociabilității este evidențiat de gradul de reciprocitate și stabilitate în alegerile preferențiale (formarea echipelor); acum, jocul conservă relațiile de prietenie și cooperare. La vârsta școlarii mari, activitățile de jocuri de mișcare sunt prilejuri de manifestare a coeziunii grupului, a lărgirii expansiunii alegerilor preferențiale și la fete și la băieți; jocurile de mișcare, fiind mai competitive, motivează copiii în dorința de se remarca din punct de vedere fizic, motric și intelectual.

Astfel, jocurile de mișcare se constituie în mijloc de sporire a sociabilității: „copilul devine mai sociabil în măsura în care este pus în situația de a fi sociabil” (Mocan, 1996). Paralel cu vârsta, gradul de socializare crește, iar jocurile de mișcare devin mai specializate și tind spre forme instituționalizate, respectiv spre jocuri sportive.

### ***Funcția de emulație și plăcere***

În viața cotidiană, sedentarismul și inactivitatea fizică domină comportamentul adulților faptul fiind sesizabil și în activitatea copiilor, din cauza modificării pattern-urilor jocurilor, prin intervenția mijloacelor tehnice moderne.

Și totuși jocurile de mișcare, rămân activitățile cele mai plăcute și accesibile pentru toți copiii, producând efecte imediate dar și de durată, privind:

- experiențe pozitive, care motivează participarea viitoare;

- angajarea și provocarea de experiențe motrice;
- încurajarea independenței, a răspunsurilor personale și a învățării pozitive din diferite situații;
- opțiunea pentru practicarea exercițiilor fizice, ca activitate independentă în timpul liber.

„Mișcarea nu este numai sănătate ea este și plăcere în același timp” (Palm, Jonath, 1970).

Bucuria, satisfacția, plăcerea pentru mișcare, alături de parteneri de aceeași vârstă, succesul, afirmarea eului, motivează participarea copiilor, aproape în orice condiții, la jocurile vârstei, jocurile de mișcare.

### **METODICA ALEGERII, ORGANIZĂRII, DEFĂȘURĂRII ȘI CONDUCERII JOCURILOR DE MIȘCARE**

Jocurile de mișcare prezintă numeroase atribute pentru care sunt recomandate în activitatea zilnică a copiilor și a tinerilor.

În scopul obținerii unei eficiențe maxime și pe planul instructiv-educativ, este necesar să se aibă în vedere corecta alegere, organizare, desfășurare și conducere a jocurilor de mișcare. Acest lucru este posibil în condițiile cunoașterii temeinice a subiecților, acelor care participă la acest gen de activități. În primul rând trebuie cunoscute de către profesorii de educație fizică, organizatorii acestei activități, starea de sănătate a participanților la jocurile de mișcare, particularitățile de vârstă și sex, nivelul de pregătire fizică generală, sub aspectul dezvoltării calităților motrice și al gradului de stăpânire al deprinderilor și priceperilor motrice de bază sau utilitar-aplicative și specifice unor ramuri sau probe sportive. De asemenea, se ține seama de condițiile materiale (spații, terenuri, materiale, obiecte sportive etc.), care la rândul lor determină conținutul și nivelul activităților de educație fizică și sport.



## **Alegerea jocului de mișcare**

Pentru realizarea obiectivelor stabilite în activitatea de educație fizică și sport, se impune acordarea unei atenții deosebite alegerii jocului de mișcare. În acest scop se va urmări ca jocul de mișcare ales să întrunească următoarele cerințe:

- să asigure o temeinică pregătire multilaterală, fizică și moral-volitivă;
- să țină seama de vârsta participanților, de sex, nivel de dezvoltare, de pregătire fizică;
- să țină seama de dorințele participanților la joc;
- să fie atractive, să trezească interesul participanților;
- să se desfășoare într-un cadru și condiții cât mai igienice;
- să se desfășoare într-o ambianță educativă;
- să evite accidentarea participanților, afectarea stării optime de sănătate;
- să fie în concordanță cu posibilitățile participanților;
- să se țină seama de numărul celor dornici să participe la joc;
- să se desfășoare în condiții atmosferice favorabile, în cazul în care jocurile sunt programate în aer liber;
- să se aibă în vedere condițiile materiale, inventarul de obiecte și echipamente sportive, care să permită organizarea și desfășurarea corespunzătoare a jocurilor.

## **Formarea echipelor pentru desfășurarea jocurilor de mișcare**

În situațiile în care jocurile de mișcare reclamă constituirea participanților în echipe, această opțiune trebuie să fie realizată ținându-se cont de următoarele:

- echipele din punct de vedere numeric să fie egale;

- echipele să fie cât mai omogene, egale ca forță, privind valoarea bio-motrică și bagajul de deprinderi motrice și cunoștințe tehnico-tactice ale participanților;
- în cazul în care condițiile permit, să se formeze cât mai multe echipe, spre a angrena în aceste jocuri un număr cât mai mare de participanți;
- la jocurile de lupte sau care implică transportul partenerului, echipele se recomandă să se formeze în funcție de talia și greutatea jucătorilor;
- la jocurile cu exerciții de târâre, sărituri, formarea echipei se va face astfel, încât numărul celor scunzi sau înalți să fie pe cât posibil, egal;
- pentru promovarea valențelor educative ale jocurilor de grup, se recomandă ca echipele să fie formate din câte 7-8 concurenți (desigur, având în vedere specificul jocurilor practicate);
- în situația în care la formarea echipelor mai este nevoie de un participant, pentru a asigura un număr egal de jucători în fiecare echipă, conducătorul numește un concurent să efectueze de două ori acțiunea respectivă (să alerge, să arunce etc.).

Respectarea acestor cerințe asigură o bună organizare a colectivului, participarea optimă a concurenților la joc, evitarea apariției unor stări de nemulțumire în rândul jucătorilor.

Pentru formarea echipelor participante la jocurile de mișcare, în funcție de natura acestora, poate fi utilizată una dintre următoarele modalități:

- a. Conducătorul jocului, cunoscând valoarea jucătorilor, îi repartizează el însuși pe echipe cât mai echilibrate, nominalizând componența fiecărei echipe;
- b. Prin probe de verificare.
- c. Prin alegerea de către căpitani de echipă, care sunt nomi-

nalizați de către profesor, învățător, sau conducător. Aceștia, pe rând aleg câte un jucător, ce intră în componența lor.

d. Prin numărătoarea efectuată de pe loc sau din deplasare. Participanții la joc efectuează numărătoarea câte doi, trei sau patru în funcție de numărul de echipe ce vor fi prezente în joc. Cei care au același număr devin membri ai aceleiași echipe.

### **Stabilirea responsabilităților, a căpitanilor de echipă**

La jocurile de mișcare pe echipe, este necesar ca aceasta să fie conduse de către persoane, numite prin tradiție, căpitani de echipă. Aceștia pot fi nominalizați de către profesor sau de către cel ce conduce efectiv desfășurarea jocului de mișcare.

O altă modalitate de alegere a căpitanilor de echipă este aceea prin care componenții echipei își aleg ei liderul respectiv. În acest caz, se recomandă ca, înainte de a se trece la alegere, profesorul, conducătorul jocului să le spună participanților la joc ce calitate trebuie să aibă viitorul lor căpitan de echipă în funcție de cerințele jocului.

### **Stabilirea ajutoarelor conducătorului jocului dinamic**

În situațiile în care unele jocuri dinamice necesită controlul îndeplinirii unor cerințe, sarcini de joc – trebuie realizate diverse înregistrări sau ținerea evidenței rezultatelor obținute de către componenții echipelor aflate în joc – este necesar să existe unele ajutoare ale cadrului didactic. Aceștia sunt nominalizați de cadrul didactic sau de căpitanii de echipă din rândul elevilor scutiți de la lecția de educație fizică sau al celor care nu participă la jocul respectiv.

## **Rolul conducătorului jocului dinamic**

Înainte de începerea jocului respectiv, cadrul didactic sau conducătorul jocului de mișcare respectiv explică modul de desfășurare a jocului și dacă este necesar chiar demonstrează. Acest demers contribuie la formarea unor reprezentări corecte în mintea copiilor. Într-un limbaj accesibil, concis și clar, cadrul didactic va comunica participanților la joc:

- denumirea jocului de mișcare;
- enunțarea acțiunilor care compun jocul respectiv;
- descrierea regulilor după care se desfășoară jocul, recurgându-se și la demonstrații efectuate de către participanți;
- anunțarea condițiilor de câștigare a jocului de mișcare respectiv, de realizare a eventualelor punctaje, ca și penalizările, sancțiunile ce decurg din nerespectare regulilor;
- comunicare semnalelor de începere și de încheiere a jocului, precum și a semnalelor de oprire ori sancționare/validare a rezultatelor, în timpul desfășurării jocului.

Uneori, conducătorul jocului, după transmiterea informațiilor referitoare la joc poate recurge la unele întrebări sau la efectuare unei probe-test pentru a vedea dacă s-a înțeles jocul dinamic.

Cadrul didactic care conduce jocul va veghea asupra desfășurării corecte a jocului, a execuției participanților, asupra modului în care aceștia respectă regulile stabilite. Acestea trebuie respectate cu strictețe, nefiind admisă nici cea mai mică abatere. De asemenea conducătorul jocului de mișcare va evita producerea sau chiar va sancționa eventualele încălcări ale regulilor jocului, actele de violență, tendința unora de a obține victoria cu orice preț, încălcând principiul fair-play-ului.

Sancțiunile acordate de conducător vor trebui să fie prompte, prin atribuirea unor puncte negative, ori scăderea punctajelor echipei din care fac parte concurenții care au comis abateri, mergând până la eliminarea temporară sau definitivă a jucătorilor care recidivează.

La jocurile de mișcare ale copiilor, în special la cei de vârstă mică, se recomandă participarea efectivă a conducătorului. Pentru realizarea conducerii jocului, se pot folosi ca semnale fluierul, bătaia din palme sau cuvântul.

În situațiile în care se constată greșeli comune la toate echipele participante, se întrerupe jocul și se dau noi explicații legate de greșelile comise, apoi se reia jocul.

### **Desfășurarea jocului de mișcare**

Începerea jocului este determinată de natura acestuia. Astfel, semnalul dat de conducător marchează începutul jocului la cele în care se desfășoară fără împărțirea pe echipe a participanților.

La jocurile de mișcare la care participanții sunt împărțiți pe echipe, începerea desfășurării jocului poate fi realizată astfel:

- conducătorul nominalizează echipa care începe prima. Pentru aceasta se poate aprecia, de exemplu, disciplina din timpul pregătirilor pentru joc;
- prin tragere la sorți;
- câștigarea de către căpitanul echipei a unei întreceri cu celălalt căpitan de echipă.

Desfășurarea jocului impune conducătorului ca pe tot timpul cât concurenții participă la joc acesta va trebui să țină seama de următoarele:

- să fie atent la evoluția tuturor participanților;
- să fie imparțial la stabilirea rezultatelor;
- să evite producerea accidentelor;

- să asigure un cadru de disciplină, dar să și creeze o atmosferă de bună dispoziție și de angajare a tuturor participanților la joc.

Pe timpul desfășurării jocurilor ținând seama că majoritatea concurenților participă la acestea fără menajamente, conducătorul trebuie să aibă în atenție dozarea efortului participanților. Pentru realizarea unei judicioase dozări, se poate recurge la următoarele:

- modificarea dimensiunilor suprafețelor de joc, prin mărirea sau micșorarea acestora;
- mărirea sau diminuarea duratei jocului, a numărului de repetări, a numărului de obstacolelor;
- micșorarea sau mărirea numărului de participanți, de echipe, schimbarea formațiilor de exersare;
- complicarea sau simplificarea regulilor de joc, etc.

De asemenea, conducătorul jocului va căuta să asigure ca durata sau numărul de repetări să permită participarea egală a jucătorilor, și totodată să ofere satisfacție deplină echipelor (pentru afirmare sau revanșă).

La jocurile de mișcare desfășurate sub formă de ștafete, este recomandabil ca numărul de repetări să fie cel puțin egal cu numărul de echipe, iar la jocurile limitate în timp ca durată de desfășurare, aceasta trebuie să fie aceeași pentru toate echipele participante.

Durata unui joc pentru participanții având vârsta de 7-8 ani poate fi de 5-15 minute, iar pentru vârsta de 9-10 ani între 10-25 minute.

Încheierea jocului este bine să fie precedată de anunțarea, cu ceva timp înainte, a duratei care a mai rămas din desfășurarea acestuia, ori a numărului de repetări sau execuții pe care participanții, echipele le mai au de efectuat.

După încetarea jocului de mișcare, conducătorul anunță câștigătorii sau punctajul obținut și, urmărind scopul educativ, va

face o scurtă analiză a comportării participanților la jocul de mișcare.

La analiza jocului dinamic, se impune evidențierea greșelilor și a rezultatelor obținute de participanți, precum și a modului în care sau respectat regulile, menționându-se echipa care le-a respectat în cea mai mare măsură, concurenții care s-au remarcat în mod deosebit.

### **Indicații metodice privind jocurile de mișcare**

Pentru asigurarea unei eficiențe crescute a jocurilor de mișcare, profesorul va trebui să țină seama de următoarele cerințe metodice, pedagogice:

- alegerea jocului trebuie să fie în funcție de vârsta și sexul participanților, de particularitățile somato-funcționale și psihice ale elevilor, de nivelul lor de pregătire, de dezvoltare;
- regulile jocului trebuie înțelese și reținute de către toți participanții la jocul de mișcare;
- să se aibă în vedere condițiile materiale și climaterice în care se desfășoară;
- echipele să fie de valori apropiate sau egale ca număr al participanților;
- în situațiile în care desfășurarea jocului de mișcare reclamă existența mai multor arbitrii, aceștia vor fi nominalizați de către conducător din rândul elevilor scutiți de la ora de educație fizică, sau a altor participanți la aceste activități și care nu participă la jocul de mișcare respectiv;
- stimularea în permanență a spiritului competitiv în întrecerea dintre parteneri sau dintre grupurile aflate în joc;
- urmărirea dezvoltării spiritului sportiv, a fair-play-ului.

## BIBLIOGRAFIE

1. Albu, C. si colaboratorii (1984) - „Știți să respirați corect?” Editura Sport Turism, Bucuresti;
2. Barabaș, N., Barabaș, L., (1995) – „Jocuri pregătitoare pentru jocul de handbal”, Cluj-Napoca;
3. Chirilă, I., (1995) – „Educația prin jocuri de mișcare”, Editura Didactică și Pedagogică, București;
4. Preda, V., Mureșan, Cristina, (2001) – „Psihologia dezvoltării la valizi și deficienți”, Cluj-Napoca, U.B.B.;
5. Sabău, Elena, (2003) – „Jocuri de mișcare”, editura Arvin Press, București;
6. Șchiopu, Ursula (1970) – „Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor”, E.D.P., București;
7. Uțiu, I., Almășan, D., (1993) – „Jocuri dinamice”, Cluj-Napoca;
8. Taiaban Maria, Gheorghiu, E., (1978) – „Metodica jocului și a altor activități cu copiii preșcolari” E.D.P., București;
9. Todea, F. (2002) – „Jocuri de mișcare”, Editura Fundației România de mâine, București;
10. Zapletal, M., (1980) – „Mică enciclopedie a jocurilor”, Editura Sport-Turism, București;
11. M.E.N. (1999) – Serviciul național de evaluare și examinare – Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică;
12. M.E.N. (2001) – Ghiduri metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport în învățământul primar, gimn ???????