

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

Titular disciplină: PRODEA COSMIN

**DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE  
ȘCOLARE**

*SUPPORT DE CURS*

EDIȚIE REVIZUITĂ

CLUJ-NAPOCA  
2016



## CUPRINS

Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice de către elevi.....	5
Lecția de educație fizică .....	6
Lecția, formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ în educația fizică .....	6
Tipologia lecției de educație fizică .....	7
Conținutul lecției de educație fizică.....	8
Structura lecției de educație fizică .....	9
Metodica organizarii activității de exersare pentru consolidarea și perfecționare deprinderilor motrice.....	15
Metoda frontală sau simultană.....	15
Activitatea pe echipe (grupe, ateliere).....	16
Activitatea pe perechi .....	17
Activitatea individuală.....	18
Particularități ale lecției de educație fizică desfășurate în condiții speciale.....	19
În aer liber.....	19
În spații improvizate.....	20
Efortul și repausul în lecția de educație fizică .....	21
Programarea efortului.....	22
Evoluția curbei efortului.....	22
Dinamica efortului.....	22
Parametrii efortului .....	23
Căi de determinare a nivelului efortului .....	24
Interpretarea oboselii .....	24
Procedee de apreciere a acomodării organismului la efort.....	25
Densitatea lecției de educație fizică .....	27
Tipuri de densitate .....	27
Cauzele care duc la o slabă densitate .....	28

Măsuri pentru îmbunătățirea densității .....	29
Pregătirea și conducerea lecției .....	30
Predarea conținutului lecției .....	31
Manevrarea și conducerea colectivului de elevi.....	33
Analiza lecției.....	34
Planificarea și evidența în educația fizică .....	37
Programarea.....	37
Planificarea.....	38
Complexitatea și dificultatea planificării .....	38
Variabile care determină dificultatea și complexitatea planificării .....	39
Argumente ale complexității și dificultății acestei activități .....	40
Cerințe generale în elaborarea documentelor de planificare.....	41
Formele și documentele de evidență .....	42
Documentele de planificare .....	43
Planul tematic anual al catedrei .....	43
Metodologia elaborării planului calendaristic semestrial .....	47
Conținutul și metodologia elaborării planului de lecție .....	52
Planul (proiectul) didactic.....	53
Proiectarea demersului didactic .....	57
Eșalonarea anuală a unităților de învățare .....	59
Planificarea calendaristică .....	60
Proiectarea unei unități de învățare.....	62
Evaluarea în educație fizică și sport .....	64
Faze ale evaluării .....	65
Importanța sistemelor naționale unitare de evaluare în învățământul gimnazial și liceal .....	72
Sistemul Național Școlar de Evaluare (S.N.Ș.E.).....	74
Fișa individuală .....	77

## **Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice de către elevi**

### **În regimul zilei de școală:**

#### **Cuprinse în planul de învățământ:**

1. Lecția de educație fizică;
2. Cercul sportiv.
3. Activitatea de performanță din clasele și școlile cu program de educație fizică.

#### **Necuprinse în planul de învățământ, dar obligatorii:**

1. Gimnastica de înviorare;
2. Gimnastica compensatorie în atelierele școlare;
3. Gimnastica în regimul zilei de școală.
4. Momentul de educație fizică;

### **În timpul liber al elevilor:**

#### **Activitatea sportivă de masă**

##### Competițională:

- campionatul școlii;
- crosuri, cupe tradiționale;
- campionate republicane școlare;

##### Necompetițională:

- activitate turistică;
- serbări sportive, tabere;
- sporturi tehnico-aplicative.

#### **Activitate sportivă de performanță**

- activitatea în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive;

## **Lecția de educație fizică**

### **Definiție:**

Lecția este calea pedagogică unitară cu ajutorul căreia se organizează procesul instructiv-educativ al elevilor, organizați pe clase, grupe sau individual.

Ca formă de organizare a procesului de învățământ lecția a fost introdusă în practică de pedagogul ceh I.A. Komenski.

### **Definiția lecției de educație fizică:**

Lecția de educație fizică este principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ și constituie cadrul pedagogic unitar prin intermediul căruia elevii acumulează cunoștințe, priceperi și deprinderi care conduc la formarea de capacități, competențe și atitudini specifice educației fizice și sportului ca disciplină de învățământ.

## **Lecția, formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ în educația fizică**

### **Argumente:**

- activitatea este obligatorie pentru toți elevii constituiți în clase relativ constante și omogene;
- este condusă în mod nemijlocit de un specialist cu pregătire corespunzătoare unde își valorifică experiența metodică;
- are o durată stabilită fiind inclusă într-un orar cu câte 2-3 ore pe săptămână;
- are un volum precizat săptămânal, de la preșcolari până la învățământul superior;
- conținutul este stabilit de programa școlară asigurând o îndeplinire unitară a obiectivelor educației fizice;

- constituie o componentă în cadrul unui sistem de lecții.

**Cerințe generale:**

- 1) precizarea clară a temelor, obiectivelor instructiv-educative și a obiectivelor operaționale;
- 2) alegerea celor mai eficiente mijloace care trebuie să fie atractive pentru îndeplinirea obiectivelor;
- 3) dozarea corespunzătoare a efortului în lecție de unde rezultă o dirijare științifică a acesteia;
- 4) alegerea celor mai potrivite metode și procedee metodice în funcție de teme și obiective (metode verbale, intuitive și practice, exersarea parțială și globală, etc.);
- 5) stabilirea unei legături strânse între funcția formativă și cea informativă, între latura instructivă și cea educativă (formarea unor trasături psiho-sociale);
- 6) folosirea integrală și eficientă a timpului alocat lecției (îmbunătățirea densității lecției de educație fizică, organizarea exersării, pregătirea condițiilor materiale, dozarea volumului și intensității efortului, asocierea rațională a temelor, respectarea curbei efortului, etc.);
- 7) stimularea activității individuale, premisă pentru o activitate independentă;
- 8) conceperea lecției ca unitate, parte, verigă a unui sistem (ciclu) tematic de lecții.

## Tipologia lecției de educație fizică

**Criterii de clasificare:**

**I. În funcție de etapele învățării motrice avem:**

1. Lecție de învățare;
2. Lecție de consolidare (fixare);
3. Lecție de perfecționare;

4. Lecție de verificare;
5. Lecție mixtă.

**II. În funcție de numărul de ramuri sportive abordate în lecție avem:**

1. Lecție monosport;
2. Lecție bisport.

**III. În funcție de amplasarea lecției în cadrul unui semestru școlar avem:**

1. Lecție introductivă de organizare;
2. Lecție bilanț.

Un alt tip de lecție întâlnit mai ales în antrenamentul sportiv, dar nefiind exclusă din cadrul educației fizice în care se abordează numai teme din calitate motrice se numește **lecție de pregătire fizică generală**.

## Conținutul lecției de educație fizică

- este determinat de tipologie, teme și obiective;
- reprezintă ansamblul mijloacelor, metodelor și procedeele metodice;
- presupune o dozare corespunzătoare a efortului și alegerea formațiilor de lucru;
- ține seama de prevederile programei școlare;
- între conținut și structură este o unitate organică.



## Structura lecției de educație fizică

- este reprezentată de succesiunea unor părți, secvențe, etape, momente, evenimente sau verigi necesare realizării temelor și obiectivelor;

### *Evoluția istorică a structurii lecției de educație fizică:*

- a) Pe trei părți:
- Partea pregătitoare;
  - Partea fundamentală;
  - Partea de încheiere.
- b) Pe patru părți:
- Partea organizatorică;
  - Partea pregătitoare;
  - Partea fundamentală;
  - Partea de încheiere.
- c) Pe verigi:
1. Organizarea colectivului de elevi;
  2. Pregătirea organismului pentru efort;
  3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor;
  4. Dezvoltarea calităților motrice, viteză și/sau îndemânare;
  5. Învățarea, consolidarea, perfecționarea și verificarea deprinderilor și priceperilor motrice;
  6. Dezvoltarea calităților motrice forță și/sau rezistență;
  7. Liniștirea organismului după efort;
  8. Aprecierii asupra desfășurării lecției și recomandări pentru activitatea viitoare.

### *Precizări:*

- unele din aceste verigi au caracter permanent, iar altele apar sau lipsesc în funcție de teme și obiective, de locul desfășurării lecției și de condițiile climaterice specifice zonei;

- verigile cu caracter permanent indiferent de tipul lecției sunt verigile 1,2,3,7 și 8.
- structura lecției pe părți și pe verigi rezolvă în egală măsură aceleași obiective ale educației fizice.

## 1. Organizarea colectivului de elevi

### **Durata:**

- 3-5 minute (ca medie)

### **Obiective:**

- asigurarea unui început organizat al lecției;
- captarea atenției, ridicarea stării emoționale;
- cunoașterea "variabilelor" de moment (efectiv, echipament, stare de sănătate);
- conștientizarea de către elevi a conținutului lecției.

### **Sisteme de acțiune:**

- raport (dacă este cazul)
- verificarea echipamentului
- verificarea prezenței
- exerciții de front și formații
- jocuri și exerciții de atenție.

### **Formații de lucru:**

- în linie pe 1 sau 2 rânduri;
- careu, semicerc, etc.

## 2. Pregătirea organismului pentru efort

### **Durata:**

- 5-7 minute.

### **Obiective:**

- activizarea treptată a marilor funcțiuni ale organismului;
- asigurarea excitabilității optime a Sistemului Nervos Central;
- educarea percepțiilor temporale și spațiale;
- creșterea interesului și a stării emoționale;

**Sisteme de acțiune:**

- mers și variante de mers;
- alergare și variante de alergare
- jocuri de mișcare, ștafete, parcursuri aplicative;
- pași de dans, exerciții ritmice.

**Formații de lucru:**

- coloană câte 1 sau 2;
- alte formații specifice sistemelor de acțiune.

### **3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor**

**Durata:**

-5-6 minute (în unele situații 7-8 minute).

**Obiective:**

- educarea atitudinilor corporale, prevenirea și corectarea viciilor de postură și a deficiențelor fizice;
- asigurarea tonicității, troficității și supleței musculare;
- mărirea mobilității articulare și întărirea sistemului ligamentar;
- educarea percepțiilor spațio-temporale;
- educarea respirației.

**Sisteme de acțiune:**

- exerciții pentru educarea atitudinilor corporale;
- exerciții analitice pentru segmentele și părțile corpului;
- exerciții libere, cu obiecte, cu și la aparate, cu partener;
- exerciții de respirație.

**Formații de lucru:**

- coloană de gimnastică, semicerc, cerc, etc.

#### 4. Dezvoltarea (educarea) calităților motrice viteză și / sau îndemânare

**Durata:**

- 7-8 minute (în unele situații 10-12 minute).

**Obiective:**

- dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare;
- dezvoltarea îndemânării, ambidextriei, coordonării și echilibrului.

**Sisteme de acțiune:**

- exerciții specifice dezvoltării vitezei sau îndemânării;
- ștafete și jocuri de mișcare.

**Formații de lucru:**

- linie pe 1,2 sau mai multe rânduri;
- mai multe șiruri ("grupe" sau "echipe").

#### 5. Învățarea, consolidarea, perfecționarea și verificarea deprinderilor și priceperilor motrice

**Durata:**

- 10 minute (în unele situații 15-20 minute).

**Obiective:**

- formarea reprezentărilor corecte;
- formarea stereotipului dinamic;
- formarea capacității de aplicare și generalizare;
- cunoașterea și aprecierea rezultatelor obținute de elevi.

**Sisteme de acțiune:**

- exerciții pregătitoare, ajutoare, analitice și globale;
- legări, combinații, întreceri, jocuri;
- ștafete și parcursuri aplicative;
- exerciții variate și dinamice;
- verificare curentă, evaluare prin note, etc.

**Formații de lucru:**

- pe "atelier", "grupe" dispuse în modalități specifice executării exercițiilor.

**6. Dezvoltarea (educarea) calităților motrice  
forță și / sau rezistență**

**Durata:**

- 5-7 minute (uneori 10 minute.).

**Obiective:**

- creșterea indicilor de forță și rezistență.

**Sisteme de acțiune:**

- procedee metodice și exerciții speciale pentru dezvoltarea forței și rezistenței;
- alergare de durată în tempo uniform și variat;
- lucru pe atelier, în circuit, izometria, etc.

**Formații de lucru:**

- adaptate procedeele metodice folosite sau specifice fiecărui sistem de acțiune.

**7. Liniștirea organismului după efort**

**Durata:**

- 3-4 minute.

**Obiective:**

- revenirea treptată a marilor funcțiuni;
- scăderea nivelului de efort;
- întărirea reflexului de postură.

**Sisteme de acțiune:**

- exerciții cu intensitate redusă;
- exerciții respiratorii și de relaxare;
- exerciții de postură cu caracter educativ-corectiv.

**Formații de lucru:**

- coloană câte 1sau 2;
- deplasare "liberă" (individuală) în spațiul de lucru.

## 8. Aprecieri și recomandări

**Durata:**

- 2-3 minute.

**Obiective:**

- formarea capacității de apreciere și autoapreciere;
- realizarea bilanțului lecției.

**Sisteme de acțiune:**

- aprecierea rezultatelor obținute și a comportării elevilor;
- evidențieri pozitive și negative privind comportarea în lecție;
- teme pentru acasă
- salutul.

**Formații de lucru:**

- în linie pe un rând.

## **Metodica organizării activității de exersare pentru consolidarea și perfecționare deprinderilor motrice**

Pentru că în fiecare lecție profesorii folosesc o gamă mare de mijloce, pe parcursul unei singure lecții întâlnim toate formele de exersare: exersarea frontală sau simultană, exersare pe echipe, exersarea pe perechi și exersarea individuală.

### **Metoda frontală sau simultană**

Exersarea frontală presupune activitatea simultană a întregului colectiv de elevi. Acest procedeu se folosește frecvent în lecțiile de educație fizică pentru următoarele rațiuni metodice:

- contribuie la angrenarea tuturor elevilor în activitate, asigurând o bună densitate motrică a lecției;
- asigură același nivel de efort tuturor executanților;
- favorizează atingerea unui nivel crescut de efort sub aspectul volumului și intensității;
- permite reglarea minuțioasă și variată a efortului în mod egal pentru toți elevii;
- favorizează o bună organizare a activității și menține disciplina colectivului;
- solicită profesorului să se preocupe de asigurarea unei baze materiale corespunzătoare acestei activități.

#### ***Dezavantajele acestei metode:***

- lucrându-se cu un colectiv numeros nu se poate observa execuția fiecărui elev în parte;
- nu permite prevenirea din timp a greșelilor și corectarea lor;

- creează dificultăți în tratarea diferențiată.

## **Activitatea pe echipe (grupe, ateliere)**

- echipele trebuie să aibă o componentă valorică cât mai omogenă;
- trebuie să aibă un caracter relativ stabil pe parcursul mai multor sisteme de lecții;
- în jocurile sportive fiecare echipă are un elev cu un nivel mai ridicat de pregătire, capabil să îndeplinească și rolul de coordonator.

### ***Avantajele activității pe echipe:***

- se realizează o aplicare mai corectă a principiului accesibilității;
- se asigură creșterea interesului, a motivației și o activizare mai bună a elevilor;
- sunt promovate relațiile de grup, formându-se deprinderile și obișnuința de autoorganizare, cooperare, de acceptare și respectare a liderului;
- se creează simțul de răspundere atât cel colectiv cât și cel individual.

### ***Cerințe de constituire a echipelor:***

- folosirea testărilor inițiale și periodice pentru a constitui și modifica echipele în raport de progresul realizat;
- alegerea liderilor de echipe să se facă cu tact și discernământ;
- la repartizarea în echipe să se aibă în vedere și criteriul afinității personale.



## Activitatea pe perechi

- perechea sau lucrul cu partener, reprezintă o formă curentă de organizare a elevilor în lecția de educație fizică;
- elevii care formează perechea trebuie să fie de nivel și forțe apropiate.

### **Formele activității pe perechi:**

- unul dintre elevi execută, partenerul ajută sau sprijină execuția;
- unul dintre elevi execută, partenerul corectează;
- unul dintre elevi execută, partenerul opune rezistență;
- unul dintre elevi execută, partenerul se odihnește.

### **Avantajele activității pe echipe:**

- sunt promovate formele de activitate independentă, de colaborare și întrajutorare;
- se dezvoltă inițiativa, spiritul de observație, atitudinea critică și autocritică;
- se întrebuițează rațional timpul de lucru, profesorul reglând, după necesitate, pauzele și exersările;
- se accentuează caracterul metodologic al procesului de instruire;
- sunt promovate relațiile de colaborare între profesor și elevi și între elevi.

## Activitatea individuală

Acest procedeu de organizare a exersării răspunde cerințelor învățământului modern, asigurând elevilor posibilitatea de a opta pentru un conținut corespunzător propriilor disponibilități psihomotrice, interesului și traseelor individuale de instruire parcurse.

### **Situații de exersare individuală:**

- în cazul rezolvării aceleași teme de către toți elevii clasei sau grupei; în cadrul exersării unor elemente tehnice din atletism, jocuri sportive, gimnastică;
- în cadrul unor activități opționale desfășurate în lecție;
- în cadrul executării exercițiilor cu dozare diferențiată sub aspectul volumului și intensității;
- în cadrul algoritmului de dezvoltare fizică generală, pentru corectarea deficiențelor fizice;
- în cadrul executării unor sarcini suplimentare.

**Particularități ale lecției de educație fizică**  
**desfășurate în condiții speciale**

**În aer liber**

- se pot desfășura afară, pe timp frigos, dacă îndeplinesc următoarele condiții:
  - temperatura aerului să nu fie mai mică de -10 grade C;
  - să nu fie vânt peste 5 m/s;
  - să nu fie precipitații puternice;
  - umiditatea aerului să fie cuprinsă între 35-65Î;
  - să nu fie nebulozitate și poluare.

**Conținutul lecției:**

- temele sunt alese din cadrul calităților motrice și deprinderilor motrice (mai ales cele din sporturile de sezon cu condiția să nu fie de învățare);
- exersarea să fie continuă;
- trebuie să aibă caracter dinamic, fără exerciții statice și pauze mari.

**Structura lecției:**

- organizarea colectivului de elevi să fie scurtă sau să se efectueze în interior;
- pregătirea organismului pentru efort să aibă o durată mai mare și să fie cuplată cu influențarea aparatului locomotor, care se realizează din deplasare;
- aprecierile și recomandările să fie scurte sau să fie făcute în interior.

## În spații improvizate

Spațiile improvizate sunt:

- culoar (hol, coridor), sală de clasă cu bănci sau fără bănci, ateliere, laboratoare, etc.

### **Conținutul lecției:**

- teme din calitate motrice, deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare, gimnastică acrobatică (elemente statice), sărituri specifice gimnasticii, de dezvoltare fizică generală, etc.

### **Structura lecției:**

- pregătirea organismului pentru efort se desfășoară pe loc sau cu deplasare mică;
- se mărește durata influențării selective a aparatului locomotor;
- se recomandă lucru pe ateliere, cu partener, cu obiecte.

### **Măsuri igienice:**

- aerisirea spațiului respectiv;
- echipament corespunzător;
- ștergerea dușumelei;
- aranjarea unor materiale sportive și instalații.
- este interzisă folosirea unor "bunuri didactice" (catedră, bănci, tablă) pentru practicarea efectivă a unor exerciții fizice (rostogoliri pe catedră sau sărituri pe și de pe aceasta, aruncări la țintă în tablă).

## **Efortul și repausul în lecția de educație fizică**

### **Caracteristici generale:**

- efectuarea oricărui act motric duce la cheltuire de energie nervoasă și musculară. Atunci când acest consum este mare apare oboseala;
- înlăturarea sau diminuare oboselii se realizează prin odihnă;
- relația dintre efort și odihnă se numește dozarea efortului;
- efortul în lecție poate fi: mic, mijlociu, submaximal și maximal;
- factorii sau parametrii efortului sunt: volumul, intensitatea și complexitatea;
- există o interdependență între parametrii efortului și componentele procesului instructiv-educativ.

### **Date de consum energetic în efort:**

- în alergarea de viteză în timp de 10-20 sec. se consumă între 8-39 kcal față de 2 kcal în repaus;
- acest consum susține efortul;
- în repaus inima pompează în vase 3-4 litri de sânge pe minut, iar în efort 30-35 litri pe minut;
- volumul aerului respirat ajunge la 60-120 litri pe minut față de 4-8 litri de aer în repaus;
- aceste creșteri se obțin pe seama accelerării F.C. și F.R. precum și a volumului respirator și circulator;
- inima atinge capacitatea optimă de adaptare după 17 ani la fete și 22 ani la băieți.

## Programarea efortului

Este condiționată de:

- experiența didactică a specialistului;
- programarea se regăsește într-o formă generală în planul tematic anual și planul calendaristic semestrial;
- este obiectivă atunci când sunt planificate teme pentru dezvoltarea calităților motrice și subiectivă când sunt planificate teme din deprinderi și priceperi motrice.

## Evoluția curbei efortului

- în primele 3 verigi ale lecției prezintă o curbă ascendentă până ce frecvența cardiacă (F.C.) atinge 120-140 pulsații/minut;
- în verigile în care se rezolvă temele de lecție, curba efortului este oscilantă, cu creșteri și coborâri în funcție de obiectivele lecției (F.C. variază între 130-180 pulsații/minut);
- cele mai ridicate vârfuri se obțin la teme de dezvoltare a calităților motrice, în întreceri și jocuri;
- curba efortului înregistrează o descreștere treptată în ultimele două verigi.

## Dinamica efortului

**Depinde de:**

- depinde de succesiunea și conținutul verigilor lecției;
- factorii sau parametrii efortului;
- gradul de oboseală fizică și nervoasă a elevilor;
- temperatura aerului;
- eterogenitatea claselor.

***Dirijarea sau reglarea efortului se face prin:***

- programarea volumului, intensității și complexității efortului;
- mărimea și natura pauzelor dintre repetări;
- stabilirea dozării efortului în lecție este o activitate de bază a specialistului;
- odihna dintre repetări trebuie să asigure lichidarea efectelor oboselii;
- durata odihnei nu se prelungește dincolo de faza de supracompensare (suprarestabilire);
- efortul nu trebuie repetat nici pe un fond de nerestabilire, deoarece ar duce la epuizare.

## Parametrii efortului

### **1) Volumul:**

- este latura cantitativă (număr repetări, durată, distanță). Se referă în principal la dezvoltarea rezistenței și forței, la formarea deprinderilor motrice, mai ales în faza de inițiere a lor.

**Poate fi:**

- mic;
- mediu;
- submaximal;
- maximal.

### **2) Intensitatea:**

- este latura calitativă (frecvența, tempoul, durata pauzelor, viteza de execuție, etc.). Se referă în principal la dezvoltarea forței și vitezei și la fixarea deprinderilor motrice, mai ales în faza de aplicare;
- este apreciată în procente, fracții sau calificative;

- până la o durată de 3 minute intensitatea are rol determinant. Peste această durată, efortul se încarcă pe seama volumului;
- volumul se află în raport invers proporțional cu intensitatea.

**Poate fi:**

- maximală (180 pulsații/minut);
- submaximală (160-180 pulsații/minut);
- medie (120 pulsații/minut);
- mică (sub 120 pulsații/minut).

**3) Complexitatea:**

- are rol în dezvoltarea îndemânării, a învățării și formării priceperilor motrice (coordonarea mișcărilor).

## Căi de determinare a nivelului efortului

1. Investigarea F.C. și F.R. pe 10, 15, 20 secunde F.C. poate ajunge la 1 ½ peste valoare ei. Când se depășește această valoare, intensitatea efortului trebuie să scadă;

2. Observarea subiecților prin:

- coloritul pielii;
- respirație, atenție;
- transpirație, stare generală;
- gradul de coordonare a mișcărilor.

## Interpretarea oboselii

- **oboseală ușoară:**

- ușoară înroșire a pielii;
- transpirație ușoară;
- respirație accentuată;
- siguranță în execuția mișcărilor;
- atenție bună;
- stare generală bună.



- **oboseală mijlocie (medie):**
  - înroșirea puternică a pielii;
  - transpirație abundentă deasupra taliei;
  - respirație accelerată;
  - mișcări nesigure, mers clătinat;
  - dureri în genunchi, palpitații.
- **oboseală pronunțată:**
  - paloare exagerată;
  - transpirație puternică sub talie;
  - inspirație și expirație pe gură;
  - mers clătinat, nesigur;
  - dureri de cap , greață, senzație de vomă, etc.

## **Procedee de apreciere a acomodării organismului la efort**

### **1. Testul Ruffier**

- efort standard: 30 genuflexiuni în 45 secunde.
- Puls 1: - în repaus, înainte de efort pe 15 secunde;
- Puls 2: - după cele 30 genuflexiuni, pe 15 secunde;
- Puls 3: - după 30 secunde de la P2, pe 15 secunde.

*Formula de calcul:*

$$TR = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

### **Interpretare:**

- valori sub 0 = capacitate de efort excepțională;
- valori între 0-5 = capacitate de efort foarte bună;
- valori între 5-10 = capacitate de efort bună;
- valori între 10-15 = capacitate de efort slabă;
- valori peste 15 = capacitate de efort foarte slabă.

## **2.Proba vegetativă**

- valoarea pulsului în clinostatism;
- valoarea pulsului în ortostatism, după un minut de staționare.

### **Interpretare:**

- diferențe între 12-15 = adaptare la efort normală;
- diferențe peste 15 = stare nefavorabilă.

## **Densitatea lecției de educație fizică**

### **Caracteristici:**

- este indicativul care subliniază calitatea lecției, evidențiind modul de verificare a timpului din lecție din punct de vedere al volumului, intensității și complexității efortului;
- este relația dintre timpul cheltuit pentru realizarea conținutului lecției și durata integrală a acesteia.

### **Tipuri de densitate**

- Pe seama volumului:
  - 1) **densitate motrică;**
  - 2) **densitate pedagogică;**
- Pe seama intensității și complexității:
  - 3) **densitate fiziologică (funcțională).**

#### **1) Densitatea motrică:**

- vizează activitatea motrică a subiectului și reprezintă timpul efectiv de lucru a subiectului, folosit pentru rezolvarea momentelor lecției raportat la întreaga durată a lecției:

*D.M. = timpul de lucru al subiectului/50 minute X 100*

#### **2) Densitatea pedagogică:**

- se referă la activitatea profesorului și reprezintă timpul folosit de specialist pentru rezolvarea momentelor didactice raportat la întreaga durată a lecției;
- include timpul afectat demonstrației, explicației, corectărilor, indicațiilor metodice, organizării colectivului, organizării materiale și odihnei subiectului:

*D.P. = timpul consumat cu măsuri didactice/50 minute X 100*

- D.M. + D.P. = durata integrală a lecției (teoretic și ideal)

Notă: acest lucru este imposibil de realizat.

- raportul dintre densitatea motrică și densitatea pedagogică este determinat de tipul fiecărei lecții;
- densitatea motrică poate fi foarte bună în acele lecții în care temele din deprinderi și priceperi motrice vizează obiective de consolidare sau de perfecționare;
- o densitate bună este atunci când este egală cu 60-65% din timpul lecției și durează 30-35 minute.

### **3) Densitatea fiziologică:**

- reprezintă timpul afectat execuției exercițiilor în raport cu intensitatea și durata lecției;
- se apreciază prin valorile F.C. și F.R. în succesiunea verigilor lecției care dau curba sau dinamica efortului.

## **Cauzele care duc la o slabă densitate**

### **De natură organizatorică:**

- deficiențe în alegerea formațiilor de lucru și a modalităților de acționare;
- lipsa unor condiții materiale;
- loc de desfășurare impropriu;
- starea necorespunzătoare a instalațiilor și materialelor sportive.

### **De natură metodică:**

- explicații prea lungi și neclare;
- demonstrații neconvingătoare;
- modele de acționare inaccesibile, iraționale;
- lipsa de atractivitate a lecțiilor;
- folosirea unor improvizații;
- lipsa de pregătire a lecției.

## **Măsuri pentru îmbunătățirea densității**

- motivație puternică la elevi;
- metode și procedee metodice de exersare eficiente;
- formații de lucru corespunzătoare;
- promovarea lucrului pe grupe mici sau a lucrului individual;
- sarcini suplimentare;
- explicații concise și clare;
- caracter atractiv al lecțiilor.

## **Pregătirea și conducerea lecției**

### ***Ce implică algoritmul pregătirii lecției:***

- elaborarea planului de lecție;
- pregătirea materialului și instalațiilor didactice;
- amenajarea spațiului de lucru.

### ***Ce cuprinde algoritmul conducerii lecției:***

- predarea conținutului lecției (explicația și demonstrația, folosirea reglatorilor metodici, observarea subiecților, corectarea greșelilor, sprijinul și ajutorul, aprecierea execuțiilor, aplicarea celor învățate, etc.);
- manevrarea și conducerea colectivului de elevi;
- comanda;
- plasamentul profesorului;
- ținuta profesorului.

### ***Etape în pregătirea lecției:***

- studierea programei școlare și literaturii de specialitate;
- verificarea stării terenurilor, a instalațiilor și pregătirea materialelor didactice necesare;
- întocmirea conspectului de lecție.

### ***Etape în elaborarea conspectului de lecție:***

1. Precizarea temelor, obiectivelor instructiv-educative și operaționale;
2. Stabilirea structurii lecției;
3. Alegerea exercițiilor, a formațiilor și a modalităților de organizare a activității clasei. Se stabilesc în primul rând exercițiile destinate realizării temelor, apoi cele din primele 3 verigi și pentru ultimele 2 verigi;

4. Precizarea volumului, și intensității efortului (număr de repetări, timpul de lucru, pauza și dinamica efortului, spațiul de lucru, etc.);
5. Stabilirea metodelor de predare încadrate în sisteme de acționare;
6. Alegerea materialului de care este nevoie;
7. Calcularea și repartizarea timpului pentru fiecare moment.

### **Conducerea lecției:**

- Înainte de începerea lecției profesorul își concentrează atenția spre:
  - colectivul de elevi;
  - conținutul lecției;
  - comportarea sa.
- Pe măsură ce capătă experiență, posibilitățile de a stăpâni clasa și conținutul obiectivului vor crește;
- De asemenea va ști să folosească eficient indicațiile și comenzile, va alterna modalitățile de a conduce colectivul de elevi;
- Demonstrația și explicațiile vor câștiga în calitate și se va lărgi conlucrarea cu elevii;
- În lecție profesorul va urmări cu atenție manevrarea și transportul aparatelor, distribuind rațional sarcinile;

## **Predarea conținutului lecției**

### **1. Demonstrația:**

- formează în mintea elevilor reprezentări cât mai fidele și clare a modelului execuției;
- trebuie să fie cât mai corectă;
- este realizată în mod direct de către profesor sau pe cale indirectă cu ajutorul materialelor intuitive sau a elevilor bine pregătiți;

## **2. Explicația:**

- poate precede, însoți sau succede demonstrația;
- trebuie să fie concisă, clară și convingătoare.

## **3. Prin folosirea reglajelor metodici se obține:**

- localizarea corectă a efectelor exercițiului;
- însușirea corectă a fazelor mișcării;
- îmbunătățirea orientărilor spațiale și a amplitudinii mișcării

## **4. Observarea execuției, asigurarea și corectarea greșelilor:**

- profesorul trebuie să-și formeze capacitatea de a observa execuțiile elevilor și să sesizeze greșelile comise de aceștia;
- profesorul va corecta prima dată greșelile tipice și apoi pe cele individuale;
- va acorda ajutorul și va asigura execuțiile elevilor.

## **5. Aprecierea execuției elevilor:**

- este foarte importantă informația asupra execuției de aceea profesorul trebuie să o facă imediat după aceasta;
- se face sub forma laudelor sau calificativelor – bine, slab, etc;
- în faza de învățare, până la consolidarea stereotipului dinamic fiecare execuție trebuie observată și apreciată de profesor.

## **6. Crearea condițiilor pentru aplicarea elementelor învățate în activitatea globală sau de întrecere:**

- în faza de consolidare și perfecționare elementele trebuie integrate în activitatea globală.



## **Manevrarea și conducerea colectivului de elevi**

- colectivul trebuie să știe să facă deplasările atât sub comanda directă a profesorului cât și sub formă liberă;
- în cadrul lecției profesorul nu trebuie să exagereze cu manevrarea colectivului sub comandă;
- profesorul trebuie să-i învețe pe elevi și cu sarcini de natură organizatorică;
- de asemenea elevii trebuie învățați să acorde asigurarea și ajutorul.

### **Comanda:**

- trebuie să fie clară, fermă, cu voce plină, modulată și plăcută;

### **Plasamentul profesorului în lecție:**

- el trebuie să se plaseze astfel încât să poată supraveghea întreg colectivul;
- profesorul trebuie să fie văzut și auzit de către toți elevii;
- profesorul trebuie să aleagă locul cel mai potrivit pentru fiecare formație de lucru.

### **Ținuta profesorului:**

- el trebuie să se impună atât prin ținuta sa vestimentară cât și prin întregul său comportament;
- este necesar un echipament adecvat activităților sportive;
- în relație cu elevii trebuie să manifeste mult tact, blândețe și înțelegere dar în același timp exigență și intrensigență față de abateri;
- să fie punctual și să manifeste respect față de personalitatea elevului.

## Analiza lecției

### ***Aceasta implică:***

- observarea fenomenului;
  - evaluarea activității;
  - explicarea unor aspecte observate și consemnate;
  - sugerarea sau recomandarea unor remedieri;
- Pentru ca analiza să fie exactă este necesară o documentație teoretică (cunoașterea mecanismelor învățării, a comportamentului elevilor, a obiectivelor educaționale, operaționale și a finalităților educației fizice );
- Criterii de evaluare a eficienței lecției:
- modul cum elevii realizează obiectivele instruirii;
  - modul cum elevii stăpânesc și aplică bagajul motric însușit;
  - măsura în care sunt atinse obiectivele de tip cognitiv, social, moral și psihomotric;
  - performanțele de la probele de control;
  - nivelul reactivității la efort.

### ***Aspectele vizate de analiza lecției:***

- dacă temele sunt în concordanță cu programa, dacă s-a realizat legătura între temele predate anterior și cele care se predau;
- dacă mijloacele folosite sunt specifice temei, dacă sarcinile sunt accesibile;
- dacă indicațiile metodice scot în evidență esențialul, sunt înțelese și aplicate de elevi, dacă există o legătură logică între momente;
- calitatea demonstrațiilor și explicațiilor, eficiența comenzilor;
- dozarea efortului, alternanța lui cu odihna;

- ținuta profesorului și a elevilor, dacă se corectează greșelile, dacă se lucrează diferențiat;
- asigurarea condițiilor de lucru, organizarea colectivului, prevenirea accidentelor;
- dacă folosește notarea curentă, dacă se dau teme pentru acasă și cum se urmărește îndeplinirea lor;
- tactul, măiestria, stilul de muncă, priceperea, creativitatea, relațiile cu elevi;
- disciplina elevilor, atitudinea față de profesor și lecție, nivelul de pregătire, gradul de însușire a temelor, etc.

***Date despre efort:***

- dozarea efortului (observarea elevilor, respirația, culoarea obrajilor, transpirația, dificultatea în execuție);
- reglarea efortului:
  - modificări ale poziției de lucru;
  - modificări în amplitudine, viteză, tempou;
  - reducerea sau creșterea numărului de repetări;
  - reducerea sau mărirea pauzelor de odihnă;
  - lucrul cu sarcini suplimentare;
  - alergări cu încărcături sau la deal, pe teren variat, accidentat, etc.

***Relația profesor-elev:***

- ce relații există (autocrate, pedocentriste, democratice, etc.);
- dacă există o participare activă, directă a elevului;
- dacă elevul exersează individual;
- densitatea muncii elevului;
- dacă profesorul observă atent activitatea elevilor, îi ajută, cooperează, îndrumă, controlează, evaluează, stimulează, etc.;
- atitudinea profesorului, ținuta, comanda, demonstrația, explicația, terminologia;

- dacă se realizează "cuplul educativ" profesor-elev;
- modul cum profesorul este apreciat de elevi, colegi, director, părinți, etc.

***Cine poate participa la analiza lecției:***

- profesorii pot fi asistați, analizați și îndrumați de factoriautorizați, care au implicații în procesul de instruire și educație;
- aceștia sunt:
  - inspectorul școlar de specialitate;
  - directorul școlii;
  - comisia metodică a profesorilor de educație fizică;
  - inspectorul de specialitate din minister;
  - metodiști ai centrelor de perfecționare a cadrelor (cu ocazia inspecțiilor pentru acordarea gradelor didactice).

## **Planificarea și evidența în educația fizică**

### **Programarea**

#### **Definiție:**

- este o acțiune de stabilire a unor programe (planuri), în care sunt fixate etapele activității pe o anumită perioadă de timp, alegându-se varianta care este cea mai eficientă (Dicționarul de economie politică).
- stabilirea algoritmului optim pentru finalizarea unei activități și traducerea ei în operații fizice adecvate (Dicționarul de psihologie).

#### **Caracteristici:**

- programele sunt rezultatul programării. Ele se stabilesc în funcție de modelele fixate pe baza comenzii sociale și cuprind acțiunile menite a îndeplini obiectivele propuse, având termene precise de realizare;
- există o programare pe termen scurt (operativă) și alta pe termen lung;
- după cum s-a văzut programarea poate fi liniară, dinamică sau ramificată.
- cea liniară constă în stabilirea algoritmului optim pentru finalizarea unei activități simple, iar cea dinamică se realizează când soluția se găsește treptat, într-o succesiune de operații. În cazul acestora se folosesc programe principale și secundare;
- în domeniul nostru programarea este finalizată în programele de specialitate.

## Planificarea

### **Definiție:**

- este o transpunere în practică, pe diferite intervale de timp, a programării din care derivă.

### **Caracteristici:**

- ea presupune elaborarea în detaliu și cu precizie a obiectivelor urmărite, precum și a metodologiei utilizate (metode, mijloace, forme de organizare, modalități de evaluare, etc.);
- ea valorifică în funcție de o multitudine de variabile (clasă, sex, nivel de pregătire, bază materială, semestru, etc.), conținutul programei de specialitate;
- ea nu este fixă, nemodificabilă. Suportă modificări, chiar în funcție de răspunsul elevilor;
- în funcție de răspuns se intensifică sau se reduc stimulii;
- prin planificare se realizează o eșalonare a obiectivelor propuse și a probelor prin care se evaluează randamentul elevilor.

## Complexitatea și dificultatea planificării

### **Caracteristici:**

- planificarea și evidența sunt activități specific umane, care determină eficiența în educație fizică și sport;
- complexitatea se referă în special la activitatea de planificare și mai puțin la evidență;
- dificultatea și complexitatea derivă din însăși definiția ei și anume: "este un ansamblu de previziuni exprimate în obiective și decizii care sunt concretizate în măsuri, mijloace și acțiuni în vederea organizării și desfășurării activității de educație fizică și sport pe durata unui an școlar sau semestru.

### **Operații ale planificării:**

- 1) precizarea modelului care trebuie realizat, adică finalitățile instructiv-educative;
- 2) eșalonarea acestor obiective și stabilirea ponderii lor în intervalul de timp pentru care se face planificarea;
- 3) stabilirea conținutului și a metodologiei realizării acestuia (inclusiv dozarea efortului);
- 4) stabilirea modalităților de evaluare a îndeplinirii lor.

Orice planificare științifică trebuie să asigure un coeficient de realizare de peste 80% din prevedere (previziune).

## **Variabile care determină dificultatea și complexitatea planificării**

### **a) intervalul de timp pentru care se realizează:**

- mai ușor este de întocmit o planificare pe termen scurt, decât pe o perioadă mai lungă de timp;

### **b) conținutul și structura activității:**

- una mai simplă în conținut și structură este mai ușor de prevăzut și realizat, decât alta mai complexă;
- planificarea necesită o cunoaștere temeinică a structurii conținutului și legităților specifice activității care se proiectează;

### **c) pregătirea profesională, experiența acumulată, competența metodică:**

- este o corelație între cunoștințe, competența și experiența acumulată

### **d) cunoașterea principiilor de conducere a unei activități:**

- planificarea este un indicator principal al conducerii unei activități;

- dacă ea este științifică atunci și conducerea va fi științifică;
- planificarea și conducerea activității de educație fizică nu se poate face decât de pe pozițiile gândirii cibernetice (cunoașterea, controlul, eliminarea dificultăților, a greșelilor și erorilor);

## **Argumente ale complexității și dificultății acestei activități**

- 1) Educația fizică este singura disciplină care se predă atât în interior cât și în aer liber;
- 2) Predarea în aer liber este determinată de condițiile geografice, climaterice și atmosferice specifice zonei în care se lucrează;
- 3) Predarea se realizează într-o gamă extrem de variată de condiții materiale;
- 4) Eterogenitatea colectivelor de elevi determină necesitatea tratării diferențiate ca eșalonare a sistemelor de acționare și ca dozare. Eterogenitatea se datorește următoarelor aspecte:
  - unii încep școala la 6-7 ani și chiar 8 ani;
  - nivel diferit de dezvoltare fizică;
  - nivel diferit de dezvoltare a calităților motrice;
  - deprinderi și priceperi motrice însușite neuniform;
- 5) Existența S.N.Ș.E., precum și a unor prevederi speciale ale programei actuale care determină orientări și ponderi în planificare;
- 6) Modelul intermediar și cel final este structurat pe următoarele componente:
  - deprinderi și priceperi motrice;
  - calități motrice.
- 7) lipsa manualelor.



## Cerințe generale în elaborarea documentelor de planificare

- 1) Concordanța documentelor de planificare cu prevederile programei de specialitate și ale altor documente de stat (instrucțiuni, hotărâri, regulamente):
  - respectarea acestora este obligatorie și reprezintă ´minimalul´;
  - depășirea acestor prevederi este permisă, nerealizarea fiind sancționată;
- 2) Concordanța lor cu particularitățile de vârstă, sex și pregătire a elevilor:
  - este necesară o cunoaștere temeinică a subiecților;
  - realizarea ei reclamă colaborare cu alți factori (părinți, colegi, diriginți, cadre medicale, etc.);
  - reclamă efort, tact și măiestrie, corelații și legături.
- 3) Concordanța lor cu posibilitățile materiale existente;
- 4) Concordanța cu specificul geografic al zonei și condițiile climaterice:
  - inițiere în unele ramuri sau probe sportive de sezon;
- 5) Concordanța cu opțiunile elevilor pentru practicarea unor ramuri:
  - opțiunile să concorde cu baza materială;
- 6) Concordanța lor cu unele tradiții existente în unitatea școlară sau în zonă.

## **Formele și documentele de evidență**

### **Prerogative ale evidenței:**

- să fie obiectivă, adevărată, reală;
- să fie realizată la timp și sistematic, atunci când trebuie (înainte, în timpul sau imediat după activitate);
- este o activitate de tip uman;
- datele de evidență sunt de mare ajutor planificării.

### **Forme de evidență:**

**a) Evidența preliminară** care este formată din toate datele necesare întocmirii planificării la început de an școlar. Aceste date sunt:

- starea de sănătate a elevilor;
- situația la educație fizică în anul școlar precedent;
- rezultatele din competiții sportive și activitatea sportivă de masă;
- nivelul indicilor calităților motrice;
- dotarea materială a școlii;
- nivelul general de dezvoltare intelectuală;

**b) Evidența curentă** cuprinde datele obținute în timpul activității. Acestea sunt:

- frecvența elevilor și situația scutirilor medicale;
- rezultatele de la probele de control sau la notarea curentă;
- participarea la pregătire în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive;
- activitățile din cadrul cercurilor sportive.

**c) Evidența bilanț** este formată din mediile semestriale și anuale, precum și dintr-o succintă caracterizare a clasei. Toate aceste date sunt trecute în registre, dosare, fișe, tabele sau caietul profesorului. Acestea sunt documente neoficiale.

**Recomandări:**

- Singurul document oficial este catalogul clasei în care se trec notele și absențele;
- Sporirea numărului de lecții în care profesorul să se prezinte în fața clasei cu catalogul;
- Să existe o concordanță între notele și absențele din caiet cu acelea din catalog.

## Documentele de planificare

**Particularități:**

- documentele de planificare vizează lecția de educație fizică și condiționează calitatea și eficiența ei;
- elaborarea lor solicită mult timp, competență profesională, pasiune și respect față de profesie;
- pentru a fi întocmite corect să se însușească temeinic metodologia de elaborare a lor;
- la nivelul catedrei trebuie să existe și un plan anual de activitate.

**Documentele de planificare individuale ale profesorului de educație fizică sunt:**

- 1) Planul tematic anual;
- 2) Planul calendaristic semestrial;
- 3) Planul (proiectul) de lecție.

## Planul tematic anual al catedrei

**Cuprinde:**

- Activitatea didactică;
- Activitatea metodică-științifică;
- Activitatea administrativă (bază materială și echipament);

- Activitatea socială și de protecția muncii.

## **Conținutul și metodologia generală de elaborare a planului tematic anual**

### **Caracteristici:**

- este documentul care se elaborează primul de către profesor și se referă la conținutul tematic al lecțiilor pentru o clasă sau pentru un an de studii;
- se elaborează numai sub formă grafică și constă în stabilirea ciclurilor (sistemelor) de lecții pentru fiecare componentă a modelului de educație fizică, din care se stabilesc teme, obiective instructiv-educative și operaționale. Aceste teme sunt eșalonate pe semestre.
- pentru fiecare componentă se stabilesc următoarele:
  - numărul sistemelor de lecții;
  - mărimea fiecărui sistem;
  - eșalonarea sistemelor în structura semestrelor;
  - timpul prevăzut (în minute).
- având la bază toate acestea, se mai numește și graficul de eșalonare a sistemelor de lecții. Pentru elaborarea lui trebuie să se cunoască foarte bine programa școlară;
- temele se stabilesc din cele două componente:
  - deprinderi și priceperi motrice;
  - calități motrice;
- la clasele mici se stabilesc și teme din deprinderile motrice de bază și aplicativ-utilitare, iar la celelalte se stabilesc teme din deprinderile specifice ramurilor de sport;
- exemple de teme din deprinderile motrice:
  - a) cele de bază (mersul, alergarea, săritura și aruncarea);
  - b) cele aplicativ-utilitare (târârea, aruncarea și prinderea, cățărarea, escaladarea, transportul de greutăți, etc.);

c) cele specifice (alergarea de viteză, săritura în lungime cu elan, rostogolire înainte și înapoi, pasa cu o mână de la umăr, aruncarea la poartă din săritură, serviciul de joc, aruncarea la coș, etc.).

## **Metodologia elaborării planului tematic anual**

### ***Indicații metodice:***

- atletismul, baschetul, gimnastica sunt discipline sportive și nu teme de lecție;
- orice temă presupune o acționare specială, directă;
- temele se rezolvă în 30-35 minute. Timpul care revine fiecărei teme este determinat de numărul de teme de lecție, nivelul de pregătire, baza materială, etc.;
- combinarea și eșalonarea lor depinde de fiecare profesor;
- la eșalonarea probelor de atletism, pasul lansat în tempo moderat va fi abordat primul;
- în aer liber se programează temele din calitățile motrice, atletism și din jocuri sportive;
- în interior se aleg teme din calitățile motrice, gimnastică, sărituri și dacă sunt condiții și din jocuri sportive;
- în interior se aleg teme din calitățile motrice, gimnastică, sărituri și dacă sunt condiții și din jocuri sportive;
- deprinderile și priceperile motrice de bază și aplicativ-utilitare se pot utiliza în orice semestru, atât în aer liber cât și în interior;
- lecțiile pot avea una sau mai multe teme. Cele cu o temă sunt foarte rare și se referă la inițierea elevilor în practicarea unor sporturi de sezon sau un joc sportiv, dacă baza materială este foarte bună;
- nu se pot programa lecții cu o temă numai din calități motrice;
- cele cu două sau trei teme sunt cele mai frecvente;

- câteva variante cu două teme:
  - a) calități motrice plus deprinderi motrice;
  - b) două teme din calități motrice;
  - c) ambele teme din deprinderi.
- în practică cele mai rar întâlnite sunt lecțiile cu două teme din calitățile motrice (așa zisele lecții de pregătire fizică generală) și cele cu ambele teme din probe atletice;
- variante de timp alocat pentru ele:
  - a) 10'+20';
  - b) 15'+15';
  - c) 10'+25'.
- sunt posibile și alte variante de repartizare a timpului;
- important este ca suma timpului alocat celor două teme să nu depășească 30-35 minute;
- lecțiile cu trei teme sunt cele mai frecvente;
- variante cu trei teme:
  - a) 1 calitate + 2 deprinderi;
  - b) 2 calități + 1 deprindere;
  - c) 3 teme din deprinderi.
- timpul fiecărei teme depinde de:
  - complexitatea ei;
  - nivelul la care este.
- variante de timp:
  - a) 10' + 10' + 5';
  - b) timp egal pentru fiecare;
- timp repartizat pe calități:
  - V = 5-7-10';
  - F = 8-10';
  - R = 6-8-10';
  - I = 8-10';
  - M = 6-8-10'.

## Metodologia elaborării planului calendaristic semestrial

### **Generalități:**

- derivă din planul tematic anual;
- precizează următoarele elemente:
  - obiectivele specifice fiecărei teme;
  - sistemele de acționare stabilite pentru fiecare componentă a modelului.

### **Forme:**

- descriptivă (liniară);
- grafică.

### **Conținut:**

- indiferent de formă el conține:
  - A) anexa;
  - B) planul propriu-zis.

## Anexa planului

### Cuprinde:

- sistemele (mijloacele, modelele, algoritmi, operatorii algoritmici, structurile și complexe de exerciții, etc.) pentru realizarea componentelor modelului de educație fizică (calități motrice, deprinderi și priceperi motrice, capacitate de organizare și dezvoltare fizică armonioasă);
- sistemele de acționare din anexă sunt selecționate după criteriul eficienței (verificate în prealabil și prezentate în literatura de specialitate și altele pe care le experimentează profesorul pe proprii elevi);

- ele trebuie să fie foarte bine descrise și dozate.

***Descrierea sistemelor de acțiune implică:***

- denumirea actului sau acțiunii motrice;
- poziția inițială, intermediară sau finală;
- semnalele la care se începe sau la care se încetează acțiunea;
- tempoul de execuție;
- formațiile de lucru și modul concret de exersare.

***Dozarea se referă la:***

- precizarea limitelor (inferioară și superioară) de execuție (număr de repetări, distanță, minute sau secunde);
- stabilirea pauzelor dintre execuții (durata și natura acestor pauze);
- ele se codifică prin litere și cifre.

***Precizare metodică:***

- un profesor își elaborează o singură anexă a planului calendaristic pentru toate clasele. Această anexă să fie actualizată și îmbunătățită la anumite intervale de timp.

***Tipologia sistemelor de acțiune:***

- **simple**, formate dintr-un singur act, codificat, descris și dozat;
- **complexe**, când sub același cod cifric se introduc mai multe acțiuni motrice care conduc la îndeplinirea aceluiași obiectiv de instruire. Pot fi introduse 2-3 sau mai multe exerciții. Fiecare din aceste exerciții primește o dozare fixă, fără limite inferioare și superioare. În cazul deprinderilor și priceperilor motrice, sistemele de acțiune trebuie să fie ordonate și aplicate într-o succesiune logică și eficientă la nivel maxim.



## Planul calendaristic semestrial (planul propriu-zis)

### ***Elemente de conținut:***

1) Indicatorii de recunoaștere și analiză a planului:

- clasa;
- colectivul;
- semestrul;
- zona geografică;
- dotare materială.

Acest element mai poartă denumirea de resurse temporale, spațiale și socio-materiale și umane.

2) Probele de control;

3) Succesiunea lecțiilor din semestrul respectiv (numărul acestora);

4) Temele și obiectivele specifice lecțiilor în succesiunea lor;

5) Sistemele de acționare cu care se operează în lecții și dozarea precisă a lor;

6) La forma grafică apar și componentele tematice ale modelului de educație fizică și sportivă școlară.

### ***Forma descriptivă cuprinde:***

- semestrul, clasa, efectivul, dotarea materială, loc de desfășurare, probe de control, etc.;
- număr curent, săptămâna, teme și obiective, sisteme de acționare (coduri și dozare), observații, etc.

### ***Forma grafică cuprinde:***

- semestrul, clasa, efectivul, zona geografică;
- probele de control:
  - S.N.Ș.E. fără notă;
  - S.N.Ș.E. cu notă;

- neincluse în S.N.Ș.E.
  - componentele tematice ale modelului de educație fizică;
  - sistemele de acționare care sunt selecționate din anexa planului în funcție de:
    - nivelul de pregătire al elevilor;
    - faza (etapa) instruirii;
    - dotarea materială;
    - timpul afectat pentru realizarea lecției.
  - unele coduri mai lungi în litere nu încap în căsuțe;
  - modalități de consemnare a sistemelor de acționare: 3/2X; 3(2X); 5/7'; 6(4'); 8(3'); 10/8'; 7/3X; 8/2X; 9/2'.
  - sistemele de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice primesc în programarea lor eșalonată o dozare în creștere, mai ales pentru rezistență și forță;
  - cele pentru însușirea deprinderilor și priceperilor motrice primesc în programarea lor eșalonată o dozare în creștere. În tot procesul formării sale deprinderea are o dozare în creștere, adică de la mai puțin la mai mult.

***Precizări metodice:***

- respectarea principiului continuității și sistematizării, care se bazează pe așa numitele sisteme de cicluri de lecții tematice. La deprinderi ele sunt în număr de 6-8, iar pentru calități motrice de la 10-12, succesiune care se finalizează cu o probă de verificare;
- calitățile motrice se programează în toate semestrele școlare, câte una sau două în lecții. Chiar și viteza poate fi dezvoltată în semestrul al II-lea. Se începe de obicei cu acea calitate motrică la care s-a constatat cel mai slab nivel;
- probele atletice se programează numai în aer liber. Alergarea de rezistență să precedă alergarea de viteză. Să nu fie

programate în aceeași lecție teme de viteză cu teme de alergare de viteză, la fel și în cazul rezistenței;

- elementele și procedeele tehnice din gimnastică și sărituri cu sprijin la aparate se programează numai în interior;
- procedeele tehnice și acțiunile tactice din jocurile sportive se pot programa atât în interior, cât și în aer liber. Aproximativ 50-60Î din lecțiile de educație fizică dintr-un an școlar pot avea teme din jocurile sportive;
- sporturile de iarnă se programează de regulă în perioada în care se programează și gimnastica;
- înotul (acolo unde se poate) se programează în semestrul al II-lea în locul jocului sportiv, dar în proporție de 80Î din numărul lecțiilor pentru joc.

***Precizări legate de probele de control:***

- la ora actuală există două categorii de probe:

**1. prevăzute în S.N.Ș.E.**

**2. neprevăzute în S.N.Ș.E.**

- ambele categorii se regăsesc în planul propriu-zis;
- ele nu constituie scopuri în sine, ci trebuie să îndeplinească și rolul de sisteme de acționare pe parcursul unor lecții (exemplu-proba de 50m). Evident că dozarea diferă:
  - ca probă de control sunt programate 1-2 încercări;
  - ca sistem de acționare numărul de repetări este mai mare (3-4);
- nici relația dintre probele de control prevăzute în S.N.Ș.E. și componentele modelului nu este pe deplin înțeleasă;
- deosebirea dintre cele cuprinse în S.N.Ș.E. și cele necuprinse constă în modul de realizare a notării. La cele din S.N.Ș.E. primesc note toți elevii, iar la celelalte numai o parte din ei.

## **Conținutul și metodologia elaborării planului de lecție**

### **Generalități:**

- se mai numește și proiect didactic, cumulând în detaliu conținutul și modul de desfășurare a lecției care urmează;
- este o activitate, o gândire, o plănuire a profesorului referitoare la tot ceea ce urmărește să realizeze;
- proiectarea didactică presupune elaborarea unor răspunsuri logice, exacte, prompte și concrete la întrebările care apar din perspectiva realizării lecției care urmează;
- aceste soluții constituie așa numitele etape ale proiectării didactice. Fiecare etapă presupune operații, cerințe, condiții.

### ***Etapete proiectării didactice sunt:***

**1) Precizarea obiectivelor de instruire** cu respectarea următoarelor cerințe:

- să fie măsurabile, obiectivizate și precise;
- să corespundă fazei în care se află instruirea;
- să fie în concordanță cu prevederile programei școlare;
- să fie posibilă realizarea lor în timpul avut la dispoziție;

**2) Analiza resurselor umane, materiale, climaterice și geografice** care presupune următoarele operații:

- analiza colectivului de elevi (număr de elevi, nivel de pregătire motrică și intelectuală, câți băieți și câte fete, etc.);
- analiza posibilităților materiale de care dispune (baza sportivă, materiale didactice, instalații sportive) și a condițiilor geografice și climaterice probabile;

**3) Elaborarea strategiilor metodico-organizatorice** având ca operații următoarele:

- repartizarea timpului afectat lecției pe fiecare verigă;
- stabilirea ordinii de elaborare a temelor de lecții;
- selecționarea mijloacelor și metodelor sau procedeelelor metodice necesare realizării momentelor lecției;
- stabilirea dozării mijloacelor și metodelor sau procedeelelor metodice;
- stabilirea formațiilor de lucru și a procedeelelor de organizare a exersării elevilor.

**4) Stabilirea unui sistem concret de evaluare** care presupune elaborarea modalității concrete de verificare și apreciere a calității activității desfășurate de elevi și profesor în lecția respectivă:

- probele de control în condiții standard sau variabile;
- joc bilateral;
- concurs;
- combinații sau structuri executate global sau parțial.

## Planul (proiectul) didactic

Elementele care trebuie luate în considerație:

**1) Resursele temporale, spațiale și socio-materiale** sau indicatori de recunoaștere:

- clasa de elevi;
- efectivul (băieți și fete);
- data de desfășurare a lecției;
- locul de desfășurare cu dimensiunile sale;
- materialele didactice și instalațiile specifice.

**2) Temele și mai ales obiectivele specifice fiecărei teme:**

- ele derivă din planul calendaristic semestrial;
- aparțin calităților motrice și deprinderilor motrice;

- temele se mențin pe parcursul unui ciclu sau sistem de lecții;
- elementele care diferă de la o lecție la alta sunt tocmai obiectivele. Înainte se numeau sarcini sau scopuri didactice;
- obiectivele reprezintă ceea ce se realizează concret din tema respectivă;
- obiectivele sunt măsurabile, palpabile, obiectivate;
- modul lor de formulare și realizarea lor constituie un indicator de bază în aprecierea competenței profesionale;
- pentru calitățile motrice vizează:

a) dezvoltarea;

b) îmbunătățirea;

c) educarea;

-unei forme sau mai multor forme de manifestare.

d) cultivarea;

e) verificarea.

Trebuie să se localizeze nivelul de manifestare al calității respective (membre, trunchi, întregul corp, grupe mari musculare, etc.)

• pentru deprinderi și priceperi motrice trebuie să se precizeze etapa (faza) în care se află procesul instructiv-educativ:

a) învățare:

- însușire primară;

- inițiere;

- învățare propriu-zisă;

b) fixare (consolidare);

c) perfecționare;

d) verificare.

În cazul acestora să se precizeze accentul care se pune pe una sau mai multe faze din execuția biomecanică a actului motric.

**Precizări:**

- ramurile sportive nu sunt teme;
- circuitul, izometria, lucrul pe ateliere nu sunt teme, ci procedee metodice de dezvoltare a unor calități motrice;
- ștafetele, parcursurile aplicative, jocurile de mișcare nu sunt teme, ci mijloace, modalități de realizare a unor teme.

**3) Repartizarea timpului pe momentele lecției:**

- se începe cu stabilirea timpului pentru rezolvarea temelor de lecție;
- se alocă apoi timpul necesar realizării celorlalte verigi;

**4) Elemente de conținut ale lecției:**

- sunt formate din mijloacele (sistemele de acționare) preconizate a fi folosite, din metodele și procedeele metodice utilizate și din alte măsuri didactico-metodice;

**5) Dozarea efortului:**

- fiecare element de conținut va fi dozat precis;
- intensitatea și complexitatea efortului rezultă din descrierea sistemelor de acționare;
- volumul este precizat în planul de lecție:
  - număr de repetări;
  - lungimi;
  - lățimi;
  - diagonale;
  - minute.

**6) Formațiile de lucru și procedeele de organizare a exersării subiecților:**

- sunt importante pentru a se cunoaște precis timpul care se consumă cu exersarea anumitor sisteme de acționare de către elevi;
- ele se materializează prin cuvinte sau prin reprezentare grafică;
- indicațiile metodice se referă la:
  - tratarea diferențiată a elevilor;
  - teme pentru acasă;
  - unele manevrări speciale ale elevilor;

**7) Observații:**

- această rubrică se completează numai după ce lecția s-a desfășurat;

**8) Rubricile planului de lecție:**

- a) Verigile lecției și durată;
- b) Conținutul lecției;
- c) Dozare și codificare;
- d) Indicații organizatorice și metodice, formații de lucru și corectări;
- e) Observații.



## **Proiectarea demersului didactic**

Elaborarea unei corecte proiectări didactice, care reprezintă o activitate complexă și de mare responsabilitate, presupune întreprinderea unor măsuri de informare, analiză și corectă înțelegere a documentelor care reglementează în general, activitatea didactică din învățământ și în special pe cea din domeniul educației fizice.

### ***Astfel de activități pot fi:***

- cunoașterea principalelor orientări și pârgii de aplicare în practică a componentelor reformei învățământului în general și pentru fiecare ciclu curricular în parte;
- studierea și interpretarea reglementărilor transmise în rețeaua școlară de către Consiliul Național pentru Curriculum;
- cunoașterea structurii planurilor de învățământ și ce oferă ele, ca forme de activitate pentru educația fizică și sport;
- cunoașterea schemelor orare de la toate clasele care îi sunt repartizate, prin încadrare, profesorului de educație fizică și sport;
- discutarea cu conducerea școlii despre sprijinul pe care aceasta poate să-l acorde catedrei de educație fizică, din punct de vedere organizatoric, material și financiar.

Odată rezolvate aceste probleme, de ordin general, se poate trece la rezolvarea problemelor specifice disciplinei, care se pot aplica în practică atât de către catedra de specialitate, cât și de fiecare profesor în parte.

### ***Astfel de măsuri pot fi:***

#### **La nivelul catedrei**

- studierea și dezbateră programelor școlare cu particularitățile specifice pentru fiecare an de studiu;

- selecționarea din cadrul conținuturilor obligatorii din programă a ramurilor/probelor sportive care urmează să fie predate în școala respectivă;
- înțelegerea corectă a orientărilor cuprinse în conținutul obiectivelor de referință și cum se vor reflecta ele în activitatea de proiectare propriu-zisă;
- elaborarea conținuturilor probelor de evaluare la gimnastica acrobatică, la săritura la un aparat și la jocurile sportive pentru care s-a optat, precum și scala de notare a elevilor pentru toate probele prevăzute în S.N.{.E.;
- elaborarea unui proiect de orar care să asigure utilizarea intensivă (pe tot parcursul zilei) a bazei sportive existente;
- modalitățile de utilizare și ordine de acces pe amenajerile din baza sportivă, atunci când sunt programate două lecții concomitent;
- analiza situației climaterice din zonă și stabilirea unor conținuturi alternative pentru perioadele de timp presupuse a avea o mare instabilitate, de exemplu în lunile noiembrie și martie;
- cunoașterea tradițiilor locale și a opțiunilor elevilor;
- stabilirea calendarului sportiv intern;
- stabilirea orientărilor metodice necesar a fi reflectate în documentele de planificare.

### **La nivelul profesorului de educație fizică și sport**

- cunoașterea componenței numerice și pe sexe a elevilor de la fiecare clasă;
- cunoașterea numelor elevilor "scuțiți parțial sau total de efort din motive medicale";

- cunoașterea semestrial/anual a cuantumului formelor de organizare a activității acestora cât și portofoliul în baza cărora vor fi evaluați;
- analiza și interpretarea rezultatelor de la probele de evaluare din anul precedent, așa cum reies din fișele individuale de evaluare;
- identificare cauzelor care au generat grupări de valori a notelor extreme (prea mici sau prea mari);
- o parte din aceste cauze pot fi:
  - utilizarea unor sisteme de acționare inadecvate;
  - sisteme de lecții prea lungi sau prea scurte;
  - conceperea lecțiilor necorespunzător;
  - frecvența slabă a unor grupuri de elevi la lecții.
- elaborarea unor documente de planificare stabile cu valabilitate pe durata treptei de școlarizare (4 ani).

Numai după realizarea în bune condiții a tuturor aspectelor mai sus menționate putem spune că suntem înarmați cu datele necesare pentru elaborarea unui sistem de planificare pe care ulterior trebuie să-l aplicăm în activitatea practică, acestea nerămânând doar un set de documente "model", ci se vor oferi persoanelor cu atribuții de îndrumare și control.

## **Eșalonarea anuală a unităților de învățare**

- acest document ajutător reprezintă o modalitate de concretizare a întregii concepții privind: construirea unităților de învățare, numărul lecțiilor pentru fiecare dintre acestea, modalitatea de plasare a lor în așa fel încât cele finalizate cu evaluare să beneficieze de condiții favorabile, iar prin modul de înlănțuire să favorizeze transferul deprinderilor sau să asigure influențarea favorabilă a calităților motrice profund implicate în conținutul unităților de învățare care urmează;

- cuplarea pe verticală a unităților de învățare trebuie să aibă în vedere evitarea împerecherii a două unități cu același specific de efort, cu solicitare similară a unor lanțuri musculare sau cuprinzând deprinderi care au influențe negative una față de alta;
- la esalonarea unităților de învățare se va avea în vedere ca acestea să se încheie înaintea perioadelor de vacanță școlară;
- se vor evidenția prioritățile ce trebuie acordate, sub aspectul volumului, conținuturilor obligatorii menționate în nota de prezentare a programei, (adică 2 probe atletice, un joc sportiv, gînmastică acrobatică și săritură la un aparat, dezvoltarea calităților motrice), care au prevăzute și probe de evaluare;
- distribuirea volumului de ore în cele două semestre pentru fiecare unitate de învățare se va face pe baza resurselor existente.

## Planificarea calendaristică

Este un document administrativ care asociază într-un mod personalizat elemente ale programei (obiective de referință și conținuturi) cu alocarea de timp considerată optimă de către profesor pe parcursul unui semestru, corespunzător prevederilor eșalonării semestriale a unităților de învățare;

În elaborarea planificării se recomandă parcurgerea următoarelor etape:

- realizarea asocierilor dintre obiectivele de referință și conținuturi;
- împărțirea în unități de învățare;
- stabilirea succesiunii de parcurgere a unităților de învățare;

- alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare unitate de învățare, în concordanță cu obiectivele de referință și conținuturile vizate;

Școala .....

Profesor .....

Disciplina .....

Clasa/Nr.de ore săpt/ .....

Anul/semestrul .....

### Plan calendaristic

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	CONȚINUTURI	NR. DE ORE ALOCATE	SĂPTĂMÂNA	OBS.

#### **Tabelul:**

- unitățile de învățare se indică prin titluri sau teme stabilite de profesor;
- la rubrica obiective de referință se trec numele și numerele acestora din programa școlară;
- conținuturile selectate sunt cele extrase din lista de conținuturi ale programei;
- numărul de ore alocate fiecărei unități de învățare reprezintă numărul de lecții în care se realizează unitatea respectivă, știind că de regulă în aceeași lecție va mai fi abordată și o a doua unitate de învățare;
- eventualele modificări determinate de aplicarea efectivă la clasă se consemnează în rubrica observații.

## **Proiectarea unei unități de învățare**

Unitatea de învățare este o componentă a procesului didactic, coerentă din punct de vedere tematic, desfășurată în mod continuu pe o perioadă de timp determinată.

În programele de educație fizică distingem categorii de conținuturi obligatorii, alternative și opționale aferente realizării obiectivelor de referință proprii fiecărei clase. Este foarte important să se înțeleagă că unele categorii de conținuturi contribuie direct la realizarea unui obiectiv de referință (probele și ramurile de sport), pe când alte obiective de referință, cum sunt cele vizând favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate sau dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, sunt consecința demersului didactic prin utilizarea mai multor categorii de conținuturi.

Pot să se constituie astfel în unități de învățare și alte conținuturi din programa școlară, în funcție de clasă, cum ar fi: "capacitatea de organizare", "dezvoltarea fizică armoniasă" sau "calități motrice de bază".

Școala .....

Clasa/Nr. de ore sapt. ....

Disciplina .....

Saptamana/Anul .....

### **Proiectul unei unități de învățare**

Unitatea de învățare .....

Nr. de ore alocate .....

NR. LECȚIEI	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	DETALIERI DE CONȚINUT	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	RESURSE	EVALUARE

**Tabelul:**

- în prima rubrică se înscrie numărul lecției;
- la rubrica obiective de referință se trec numele și numerele acestora din programa școlară;
- în rubrica detalieri de conținut se precizează în mod concret conținuturile care asigură realizarea obiectivului operațional respectiv;
- următoarea rubrică este destinată prezentării activităților de învățare (redactarea sistemelor de acționare);
- rubrica resurse este destinată precizării mijloacelor de învățământ, instalațiilor, cronometrelor, gardurilor, etc.;
- în rubrica evaluare se vor insera tipurile de evaluare și instrumentele de evaluare.

Deși denumirea și alocarea de timp pentru unitatea de învățare se stabilește la începutul anului școlar prin planificare, este recomandabil ca proiectele de unități de învățare să se completeze ritmic pe parcursul unui an școlar, având în avans un interval de timp considerat optim pentru ca acesta să reflecte cât mai bine realitatea.

Conceptul de unitate de învățare are rolul să materializeze conceptul de **demers didactic personalizat**, flexibilizând proiectarea și definind în acest sens pentru practica didactică premise mai bine fundamentate din punct de vedere pedagogic

Proiectarea unităților de învățare pe clase, ramuri și probe sportive poate fi elaborată de fiecare profesor în parte sau de colectivul de catedră din școală.

## **Evaluarea în educație fizică și sport**

### **Definiție:**

- în sens larg prin evaluare înțelegem o activitate prin care sunt colectate, asamblate și interpretate informații despre starea, funcționarea și/sau evoluția viitoare probabilă a unui sistem (fie acesta un elev, student, cadru didactic, instituție sau sistem de învățământ) activitate a cărei specificitate este conferită de unele caracteristici.

### **Caracteristici:**

- este înțeleasă ca o componentă stabilă a procesului de învățământ, având preponderent un rol reglator atât pentru activitatea de instruire a elevilor cât și pentru îmbunătățirea strategiilor didactice;
- act necesar și obligatoriu în conducerea unui proces;
- are obiective precise;
- se desfășoară pentru cunoașterea rezultatelor subiecților, a progresului realizat;
- cunoașterea subiecților este un proces permanent, ritmic și evolutiv;
- finalizarea sa duce la optimizarea procesului instructiv-educativ;
- eficiența lui crește dacă se realizează multidiscplinar;
- stă la baza dirijării (corectării) acestui proces.

### **Termeni și definiții:**

**Docimologia:** este știința examinării și aprecierii și vine din grecescul *δόκιμος* = probă și *λόγος* = știință;

**Docimastica:** ramură a docimologiei care se ocupă cu pregătirea examinatorilor și este știința examinării;

**Dokimasia:** verificare, examen.



## Faze ale evaluării

- 1) verificare;
- 2) apreciere;
- 3) notare.

### **1) Verificarea:**

- act didactic care evidențiază volumul și calitatea cunoștințelor și abilităților la un moment dat;
- este actul prin care subiectul este supus unei probe în scopul aprecierii pregătirii sale din punct de vedere cantitativ și calitativ în raport cu sarcina propusă;
- uneori probele sunt însoțite și de norme (baremuri) care exprimă cifric scala valorică a probei;
- natura probelor este diferită;
- se realizează în procesul instructiv-educativ în mod curent și periodic.

### **2) Aprecierea:**

- reprezintă o judecată de valoare cu caracter de ierarhizare unor valori pe baza comparației;
- act didactic de estimare a valorii, nivelului, performanțelor, capacităților la un moment dat;
- acesta constituie o formă de reflectare a realității obiective în conștiința profesorului;
- urmează verificării și este necesară pentru a lua decizii optime;
- dacă rezultatele sunt măsurabile, aprecierea este obiectivă (adevărată);
- dacă ele sunt mai puțin măsurabile (este cazul elementelor tehnice și tactice) aprecierea este subiectivă;
- în acest caz depinde de:
  - pregătirea profesională;

- experiența didactică;
- modelul de execuție a probei;
- uneori imaginea modelului poate fi denaturată, falsă;
- aceasta este curentă și intră în algoritmul conducerii lecției.

### **3) Notarea:**

- act didactic în care se măsoară și se validează rezultatul pregătirii elevului, care este reprezentat sintetic prin simboluri convenționale (note sau calificative);
- este rezultatul unității dialectice dintre verificare și apreciere;
- se materializează prin acordarea de note sau calificative;
- nota este o cifră de la 1 la 10 și ea trebuie să fie obiectivă și să îndeplinească mai multe funcții, care sunt și ale evaluării.

#### ***Definiția notei:***

- nota este expresia unei măsurători, o cifră sau un calificativ care trebuie să reprezinte ce știe și ce poate un elev;
- nota trebuie să fie cât mai obiectivă.

#### ***Principalele funcții ale notei :***

##### **1) didactică:**

- cât a recepționat subiectul și cum a fost transmisă informația;
- totul trebuie raportat la cerințele programei;
- reper pentru optimizarea procesului de instruire;
- aceasta trebuie să fie individualizată adică să reflecte particularitățile biomotrice, starea de sănătate, nivelul aptitudinilor, precum și progresul realizat de elev pe o anumită perioadă de timp.

##### **2) educativă:**

- să determine la subiecți o atitudine activă, conștientă, pozitivă;

- să nu fie o cale de îndepărtare;
- să fie motivată valoarea notei;
- nota este optimă când se găsește la concruența trinomului profesor – colegi – subiect.

### 3) socială:

- să cuprindă evoluția ulterioară optimă a absolventului prin aplicarea celor însușite în viața socială;
- între cele 3 funcții trebuie să existe o corelație.

#### ***După alți autori:***

- de diagnostic;
- de prognoză;
- de reglare;
- motivațională.

#### ***Funcțiile notelor:***

- de măsurare;
- de ierarhizare;
- de control;
- de orientare generală;
- de orientare școlară și profesională;
- de reglare (motivația efortului).

#### ***Criteriile notării obiective:***

- evaluarea cantității;
- evaluarea calității;
- evaluarea deprinderilor practice;
- evaluarea greșelilor;
- evaluarea rezultatelor pe parcurs;
- evaluarea rezultatelor finale.

## Tipuri de evaluare

### **a) după momentul aplicării:**

- inițială;
- curentă;
- periodică;
- finală, cumulativă, sumativă;

### **b) după modul de efectuare:**

- orală;
- scrisă;
- practică;

### **c) după scop:**

- formativă;
- pentru plasament (în grupe omogene);
- a capacității;
- sumativă (pe o perioadă mai îndelungată).

### ***Autoevaluarea:***

- evaluarea obiectivă dezvoltă la elevi capacitatea de autoevaluare;
- nota devine mijloc de autocontrol și autoreglare;
- notarea trebuie să dezvolte:
  - curiozitatea;
  - aspirația pentru sine;
  - aspirația pentru grup.

### ***Criterii de evaluare:***

- reprezintă elemente esențiale de ordin cantitativ și calitativ pe baza cărora se face aprecierea și evaluarea;
- criteriile decurg din obiectivele educației fizice, iar evaluarea trebuie privită în sistem (întâi a fost o etapă tehnicistă, apoi una educativă).

- performanța optimă;
- acestea indică obiectul aprecierii, adică ce anume trebuie apreciat și notat;
- reprezintă punctul de plecare într-o evaluare unitară;

### **Sistemul criteriilor de evaluare**

- **criteriul performanței motrice:**
  - acesta presupune folosirea unor tehnici care permit măsurarea randamentului elevilor oferindu-le acestora posibilitatea unei analize cu caracter individual în sfera dezvoltării fizice și motrice.
- **criteriul progresului:**
  - acest criteriu vizează progresul realizat de elevi față de îndeplinirea cerințelor;
  - acesta îmbină cele două tendințe "obiectivizarea" și "individualizarea" aprecierii care are ca sistem de referință nivelul inițial de pregătire a elevului.
- **criteriul aprecierii nivelului însușirii deprinderilor și priceperilor motrice prevăzute de programă:**
  - acest criteriu are în vedere capitolele programei în care randamentul nu se poate estima prin măsurători exacte;
  - în acest caz aprecierea poate controla următorii parametrii: corectitudinea tehnicii de execuție, precizia, specificul ritmului, amplitudinea mișcării, estetica mișcării și expresivitatea;
  - acest criteriu vizează latura calitativă a randamentului.
- **capacitatea de aplicare:**
  - a cunoștințelor, priceperilor motrice și organizatorice în condiții analoge sau concrete de desfășurare a ramurilor sportive în condiții variate și diversitate impuse de practica sportivă și de viață;

- **criteriul "atitudinii față de obiectul de învățământ - educație fizică:**
  - acesta se referă la poziția, interesul elevului față de educație fizică și comportamentul lui în această activitate.
  - **criteriul participării elevului în activitatea extrașcolară de practicare a exercițiilor fizice:**
    - considerând educația fizică o activitate largă acest criteriu formulează unele cerințe care obligă elevii la încadrarea în una din formele de activitate extrașcolară, de masă sau de performanță care sunt luate în considerare la aprecierea generală a activității elevului.

### **Metode și tehnici de verificare, apreciere și notare**

- sistemul de evaluare implică folosirea unor metode și tehnici adecvate, de care depinde asigurarea caracterului obiectiv și stimulatив al notării;
- acestea depind de natura obiectului evaluat.

#### ***Metode și tehnici de verificare:***

- observarea curentă a subiecților și înregistrarea datelor observației (reacție la efort, atitudini comportamentale);
- trecerea unor probe de control (incluse sau neincluse în S.N.Ș.E.);
- executarea unor deprinderi și priceperi motrice în condiții analoge probei, ramurii sau activității respective;
- îndeplinirea unor sarcini speciale de natură organizatorică, didactică sau metodică;
- executarea unor deprinderi și priceperi motrice în condiții de concurs, competiție și întrecere.

**Metode și tehnici de apreciere și notare:**

- notarea pe baza unor baremuri stabilite la nivel național sau local (metoda absolută);
- aprecierea și notarea prin comparație la nivel de clasă și școală (metoda selectivă sau relativă);
- aprecierea și notarea progresului individual;
- aprecierea și notarea nivelului de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice prevăzute în programă (nivelul tehnicii și tacticii).

## Testele

Sunt instrumente metodologice obiective de evaluare, măsurare, diagnosticare, după criterii științifice.

**Tipuri de teste:**

**a) după momentul aplicării:**

- inițiale;
- temporale;
- intermediare;
- finale;

**b) după scop:**

- de progres;
- de notare, cuantificare, normare;
- sintetice (sinteza materiei);
- grilă (forme particulare de teste).

**Tipuri de examinatori:**

**a) după gradul de exigență:**

- foarte exigenți;
- exigenți;
- indulgenți.

**b) după comportamentul docimologic:**

- indiferenți;
- autoritari;
- optimiști.

## **Importanța sistemelor naționale unitare de evaluare în învățământul gimnazial și liceal**

### ***Evoluție:***

- în anul școlar 1973 s-a instituit primul sistem național de evaluare denumit "Sistemul unitar de verificare și apreciere" (S.U.V.A.);
- acest sistem a contribuit la reglementarea unei probleme de o importanță deosebită teoretică și practică pentru educația fizică școlară și anume introducerea aprecierii obiective a pregătirii elevilor la educație fizică;
- în anul 1986 acest sistem (S.U.V.A.) s-a modernizat transformându-se în "Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță" pe scurt S.U.V.A.D.
- pe baza rezultatelor obținute de elevi se poate face o apreciere la nivel național a potențialului biometric al acestora, comparând aceste rezultate cu cele din anii anteriori și cu cele din alte țări;
- pe lângă acest sistem de probe profesorii stabilesc și alte probe la finalul fiecărui sistem de lecții.

### ***Categoriile de probe ale S.U.V.A.D.:***

- probe pentru verificarea calităților motrice de bază;
- probe pentru verificarea însușirii unor ramuri sau probe sportive.



**Caracteristicile S.U.V.A.D.:**

- probele din S.U.V.A.D. se programează pe parcursul anului școlar, așa cum indică instrucțiunile;
- probele din S.U.V.A.D. trebuie să fie trecute de toți elevii apți pentru efort fizic în cadrul lecțiilor, aceștia primind note în mod obligatoriu;
- probele obligatorii ar urma să se adreseze calităților motrice de bază și motricității generale a elevilor;
- probele stabilite de fiecare profesor vizează nivelul de însușire de către elevi a unor deprinderi și priceperi motrice specifice ramurilor sau probelor sportive prevăzute de programă și practicate în unitatea școlară respectivă.

## **Sistemul Național Școlar de Evaluare (S.N.Ș.E.)**

### **Notă de prezentare:**

- Începând cu anul școlar 1999-2000 de introduce noul sistem de evaluare în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional;
- S.N.Ș.E. reprezintă o parte componentă a reformei, care are ca principal obiectiv determinarea efectelor rezultate ca urmare a aplicării noilor curriculumuri.
- criteriile de evaluare prevăzute în sistemul național vizează nivelul realizării obiectivelor cadru și a standardelor finale de performanță proprii fiecărui ciclu de învățământ, cât și a obiectivelor de referință stabilite pentru fiecare clasă în domeniul dezvoltării capacității motrice generale și specifice practicării ramurilor de sport prevăzute în programa școlară.
- varietatea instrumentelor cuprinse în sistemul de evaluare asigură și elevilor posibilitatea de a opta pentru susținerea unora dintre acestea, corespunzător propriilor posibilități psihomotrice, interesului și traseelor individuale de instruire parcurse.

### Sistemul cuprinde:

- metodologia de aplicare a sistemului;
- capacitățile și competențele supuse evaluării;
- instrumentele de evaluare (probele de control);
- criteriul minimal de promovabilitate;
- descrierea probelor.

### **Metodologia de aplicare a sistemului de evaluare:**

- sistemul național vizează evaluarea principalelor capacități și competențe necesar a fi realizate în aria curriculară educație fizică și sport (trunchiul comun).

- în funcție de schema orară adoptată, sistemul se completează și cu evaluarea altor componente și capacități prevăzute în programe;
- pentru fiecare capacitate/competență sistemul prevede 2-3 variante de instrumente de evaluare (probe), din care elevul poate opta pentru una dintre ele:
  - în învățământul primar, 2 evaluări la calitățile motrice, 2 evaluări la deprinderi motrice de bază și 2 evaluări la deprinderi sportive elementare;
  - în învățământul gimnazial, 1-2 evaluări la forță, 1-2 evaluări la atletism și câte o evaluare la gimnastică și joc sportiv;
  - în învățământul liceal și profesional, câte o evaluare la forță, atletism, gimnastică și joc sportiv.
- programarea evaluărilor pe semestre va fi realizată de cadrele didactice în funcție de condițiile de desfășurare a procesului de învățământ.
- în aplicarea sistemului de evaluare există două categorii de opțiuni: opțiunile profesorului și opțiunile elevului.

Profesorul poate opta în funcție de condițiile de lucru pentru:

- alergare de viteză și de rezistență sau navete;
- 1-2 din probele din atletism;
- o săritură din gimnastică;
- 1-2 jocuri sportive;
- ramuri de sport alternative celor obligatorii.

Elevul poate opta în funcție de ofertă, interes și disponibilități, pentru:

- probă sau un cuplu de probe pentru forță;
- 1-2 probe de atletism și variante de evaluare ale acestora;
- un joc sportiv și varianta sa de evaluare;

- gimnastica acrobatică și varianta sa de evaluare sau o ramură de sport alternativă în locul acesteia;
  - o săritură din gimnastică.
- calificativele/notele se acordă pe baza rezultatelor obținute la susținerea probelor și ținând seama de criteriile privind starea de sănătate, disponibilitățile motrice, atitudinea față de procesul de învățământ și progresul realizat, prevăzute în fișa individuală;
  - sistemul național prevede bareme minimale echivalente calificativului suficient și notei 5;
  - pentru acordarea calificativelor/notelor superioare și inferioare se vor elabora scale de notare proprii;
  - la gimnastica acrobatică și joc sportiv sistemul va cuprinde variante de probe cu dificultăți diferite la care aprecierea va fi făcută din nota maximă 8, 9 sau 10;
  - în cadrul perioadei de evaluare sumativă semestrială se vor programa cu precădere probe de control care necesită o perioadă mai îndelungată de pregătire și acumulare, cum sunt: alergarea de rezistență, jocul sportiv, etc.;
  - sistemul de evaluare va fi adus la cunoștința tuturor elevilor și afișat la loc vizibil;

## Fișa individuală

- este folosită pentru înregistrarea rezultatelor și notelor obținute de elevi la probele de evaluare;
- pe lângă datele personale ale elevului și probele prevăzute de sistemul național de evaluare, fișa individuală va cuprinde și probele de evaluare stabilite de profesor în vederea notării curente;
- de asemenea vor fi evidențiate date semnificative care pot influența notarea elevului, acestea fiind marcate în fiecare an școlar cu un semn convențional;
- folosirea fișei asigură:
  - aprecierea operativă și obiectivă a evoluției elevului pe parcursul ciclului de învățământ;
  - constatarea opțiunilor anuale ale elevilor pentru diferite probe de evaluare;
  - argumentarea notării elevilor;
  - transmiterea informației despre clasă în cazul schimbării cadrului didactic sau transferării elevului;
  - autoevaluarea cadrului didactic și evaluarea obiectivă a acestuia de către organele competente.

## BIBLIOGRAFIE

1. **Badiu, T.** - "Teoria și metodică educației fizice și sportului" (culegere de teste), Editura Evrika, 1998.
2. **Buruc, Maria,** - "Teoria și metodică educației fizice și sportului" Editura Servo-Sat, Arad, 2000.
3. **Cârstea, G.** - "Educația fizică – teoria și bazele metodicii", A.N.E.F.S., București, 1998.
4. **Cobârzan, H., Prodea, C.** - "Metodică educației fizice și sportive școlare", U.B.B., curs, 1999.
5. **Dragnea, A., Bota, A.** - "Teoria activităților motrice", E.D.P., București, 1999.
6. **Dragnea, A.** - "Teoria educației fizice și sportului", E.D.P., București, 1999.
7. **Scarlat, E., Scarlat, M. B.,** - "Educația fizică și sport", E.D.P., București, 2002.
8. **M.E.N.** - "Evaluarea în învățământul primar", București, 1998
9. **M.E.N.** - "Sistemul național școlar de evaluare la educația fizică și sport", București, 1999
10. **M.E.N.** - "Programele școlare la educația fizică pentru ciclul primar, gimnazial și liceal", București, 1998, 1999, 2001