



Didactica educației fizice și psihomotorii (învățământ primar și preșcolar)

~ suport de curs ~



Conf. univ. dr. Cosmin PRODEA
Departamentul de Didactica Științelor Socio-Umane

I. Informații generale: Date de identificare a cursului

Date de contact ale titularului de curs
Conf. Univ. Dr. Cosmin Prodea
Birou: Str. Moșilor nr. 11, cabinet 303
Parcul Iuliu Hațieganu, Sala Gheorghe
Roman, etaj I Cabinet nr 11
Tel. 0726676590
Consultații: conform orarului pe fiecare
semestru
Email: prodeacosmin@gmail.com
Site: prodea.ro

Nume și date de contact tutor:
Asist. Univ. Dr. Remus Văidăhăzan
Email: rv.didactic@gmail.com

Date de identificare curs:

Numele cursului: **Didactica educației
fizice și psihomotorii (învățământul
primar și preșcolar)**

Codul cursului: PLR4429

Anul II semestrul I

Număr de credite: 3

Tipul cursului: Disciplină obligatorie

Pagina web a cursului:

<http://prodea.ro/nivel-licenta/anul-iii/educatie-psihomotrica-fizica/>

I.2. Condiționări și cunoștințe prerechizite

Înscrierea la acest cursul **Didactica educației fizice și psihomotorii (învățământul primar și preșcolar)**, nu este condiționată de parcurgerea și promovarea niciunei alte discipline de la nivel licență, acesta fiind un curs de sine stătător.

I.3. Descrierea cursului

Plecând de la obiectivele și scopurile didacticii educației fizice și psihomotorii la nivelul învățământului preșcolar (unde activitatea are caracteristică particulară) și la nivelul învățământului primar, în cadrul cursului se vor prezenta noțiunile teoretico-practice de didactică a activităților motrice raportate la programa școlară. Activitatea practică va fi orientată spre descrierea concretă a metodelor și particularizarea mijloacelor educaționale specifice didacticii educației fizice și psihomotorii din cadrul activităților/lecțiilor de educație fizică (tipologie, structură, dinamica efortului în cadrul lecției, proiectarea lecției și evaluarea elevilor).

I.4. Organizarea temelor în cadrul cursului

Cursul de **Didactica educației fizice și psihomotorii (învățământul primar și preșcolar)** este structurat pe patru module unde sunt prezentate informații privind terminologia utilizată, modul de dezvoltare fizică armonioasă a copilului/elevului, dobândirea

unei culturi a efortului fizic și intelectual, ca expresie a dorinței de realizare personală și socială, prezentate după cum urmează:

Modulul 1 - Educația Psihomotorie

Modulul 2 - Dezvoltarea fizică a copiilor de la nivelul învățământului primar și preșcolar

Modulul 3 - Didactica educației fizice

Modulul 4 - Ștafete, parcursuri aplicative și jocuri de mișcare

I.5. Formatul și tipul activităților implicate de curs

Suportul de curs este structurat pe module, parcurgerea acestora va presupune studiu individual, dar și întâlniri față în față (activități asistate și consultații). Consultațiile, inclusiv prin e-mail sau platforma menționată mai sus prodea.ro, trimis tutorilor sau responsabilului de curs, reprezintă un sprijin direct acordat din partea titularului și a tutorului. Pe durata consultațiilor sunt discutate temele elaborate, dar sunt și prezentări ale informațiilor aferente fiecărui modul, fiind oferite răspunsuri directe la întrebările formulate. În ceea ce privește activitatea individuală, aceasta este gestionată individual și se va concretiza în parcurgerea tuturor materialelor bibliografice obligatorii, rezolvarea temelor de verificare, accesarea platformei pentru a posta diferitele rezultate ale studiului individual și ale temelor propuse. Repererele de timp și implicit perioadele de rezolvare ale fiecărei activități (lucrări de verificare, proiect etc) sunt monitorizate prin intermediul calendarului disciplinei. Modalitatea de notare și, respectiv, ponderea acestor activități obligatorii, în nota finală sunt precizate în secțiunea politica de evaluare și notare precum și în cadrul fiecărui modul. Pe scurt, având în vedere particularitățile învățământului la distanță dar și reglementările interne ale CFCID-FR al UBB, parcurgerea și promovarea acestei discipline presupune antrenarea studenților în următoarele tipuri de activități:

- a) consultații – pe parcursul semestrului vor fi organizate două întâlniri de consultații față în față; prezența la aceste întâlniri este obligatorie;
- b) realizarea studiului individual prin parcurgerea suportului de curs și bibliografiei precizate
- c) două teme care vor fi rezolvate și, respectiv trimise tutorilor în conformitate cu precizările din calendarul disciplinei.

I.6. Materiale bibliografice obligatorii

Badiu T. (1998) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului* (culegere de teste). București: Ed. Evrika

Dragomir P. (2007) – *Educație psihomotorie și didactică educației psihomotorii*. București: M.E.C.

Prodea C., Cobârzan H. (2004) – *Educația fizică – Bazele metodicii (suport de curs)*. Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai

I.7. Materiale și instrumente necesare pentru curs

Optimizarea secvențelor de formare reclamă accesul studenților la următoarele resurse:

- calculator conectat la internet (pentru a putea accesa bazele de date și resursele electronice suplimentare dar și pentru a putea participa la secvențele de formare interactivă on line)
- acces la resursele bibliografice, inclusiv la cele online sau chiar open-access (ex: abonament la Biblioteca Centrală „Lucian Blaga”)
- acces la echipamente de fotocopiere
- Suporturi de curs tipărite și în format electronic;
- Mijloace multimedia de prezentare (calculator, videoproiector, retroproiector ce se găsesc în dotarea facultății), comunicare, documentare și redactare a materialelor propuse;
- Fișe de lucru.

I.8. Calendar al cursului

Conform orarului.

I.9. Politica de evaluare și notare

Evaluarea finală se va realiza pe bază unui examen scris desfășurat în sesiunea de la finele semestrului V. Nota finală se compune din:

- a) punctajul obținut la acest examen în proporție de 80% (8puncte)
- b) aprecierea realizării temelor pe parcurs – 20% (2puncte, adică 1punct/lucrare);

I.10. Elemente de deontologie academică

Se vor avea în vedere următoarele detalii de natură organizatorică:

- ✚ Orice material elaborat de către studenți pe parcursul activităților va face dovada originalității. Studenții ale căror lucrări se dovedesc a fi plagiate nu vor fi acceptați la examinarea finală.
- ✚ Fiecare lucrare va fi trecută printr-un program de plagiat, lucrările care sunt plagiate (copiate brut) în proporție de peste 60% vor primi calificativul RESPINS și vor trebui refăcute pentru sesiunea de restanță.
- ✚ Orice tentativă de fraudă sau fraudă depistată în cadrul examenului scris va fi sancționată prin acordarea notei minime sau, în anumite condiții, prin exmatriculare.
- ✚ Rezultatele finale vor fi puse la dispoziția studenților prin afișaj electronic la maxim 48 de ore de la terminarea sesiunii.
- ✚ Contestațiile pot fi adresate în maxim 24 de ore de la afișarea rezultatelor iar soluționarea lor nu va depăși 48 de ore de la momentul depunerii.

I.11. Strategii de studiu recomandate

Date fiind caracteristicile învățământului la distanță, se recomandă studenților o planificare riguroasă a secvențelor de studiu individual, coroborată cu secvențe de dialog, mediate de rețeaua net, cu tutorele și respectiv titularul de disciplină. Lectura fiecărui modul și rezolvarea la timp a temelor garantează nivele înalte de înțelegere a conținutului tematic și totodată sporesc șansele promovării cu succes a acestei discipline.

Educația psihomotorie

MODUL I

1. Cuprinsul secvenței

- I.1. Definirea termenului de educație psihomotorie
- I.2. Caracteristici ale educației psihomotorii
- I.3. Noțiuni generale ale educației psihomotorii

2. Obiectivele secvenței

- Definirea principalelor concepte
- Formarea unor cunoștințe de ordin teoretic privind educația psihomotorie
- Formarea unor cunoștințe de ordin metodologic și practico-metodic, necesare predării educației psihomotorii

3. Cuvinte cheie

Termenul de psihomotricitate, Capacitatea de organizare, Mersul și alergarea.

I.1. Definirea termenului de educație psihomotorie

Din mulțimea aspectelor și manifestărilor psihice ale elevilor în activitățile de educație fizică și sport, studiul comportamentului motor este foarte important deoarece în activitățile corporale predomină latura motrică. Reacțiile motrice sunt răspunsuri elaborate la anumite stimulări. Este deci, firesc ca întregul efect al procesului instructiv educativ să depindă într-o oarecare măsură și de structura personalității în care aptitudinile psihomotrice dețin un loc important.

După De Meur (1988), la copil, funcția motrică, dezvoltarea intelectuală și afectivă sunt intim legate.

Modul de gândire psihomotor poate fi sintetizat astfel:

- a) Mișcările sunt strâns legate de spirit și implică personalitatea în totalitate.
- b) Psihicul este strâns legat de mișcările care condiționează dezvoltarea.



Definiție

Termenul psihomotricitate desemnează integrarea funcțiilor motrice cu cele psihice, ca efect al dezvoltării sistemului nervos și al educației (Wauters-Krings, 2015, p. 9).

I.2. Caracteristici ale educației psihomotorii

În România, abordarea din punctul de vedere al educației psihomotorii nu a ajuns la un consens pe care ni-l dorim toți cei implicați în procesul educațional. Ne referim aici la nevoia de a integra într-o clasificare uniformă, clară și acceptată unanim, a tuturor componentelor psihomotricității. Educația psihomotrică o întâlnim, în cadru instituționalizat, formal, la educatoare, învățătoare/învățători, profesorii de educație fizică, ergoterapeuți, kinetoterapeuți, dar o întâlnim și nonformal la animatorii sportivi și, în cadrul cluburilor sportive, la instructorii și antrenorii care lucrează cu grupele mici de vârstă.

În grădinițe, educația psihomotrică este încadrată și, dacă putem spune așa, controlată prin intermediul Domeniului psihomotric care are următoarele obiective mari, prevăzute de Ministerul Educației Naționale prin documentul reglator principal (MECT, 2008):

- Formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative;
- Stimularea calităților intelectuale, de voință și afective în vederea aplicării independente a deprinderilor însușite;
- Cunoașterea deprinderilor igienico-sanitare pentru menținerea stării de sănătate.



Scrieti

„Domeniul psihomotric acoperă coordonarea și controlul mișcărilor corporale, mobilitatea generală și rezistența fizică, abilitățile motorii și de manipulare de finețe, ca și elemente de cunoaștere, legate mai ales de anatomia și fiziologia omului. Activitățile prin care preșcolarii pot fi puși în contact cu acest domeniu sunt activitățile care implică mișcare corporală, competiții între indivizi sau grupuri, având ca obiect abilități psihomotrice, ca și activitățile care pot avea drept rezultat o mai bună suplețe, forță, rezistență sau ținută” (Diana Breaz în *(Psiho)motricitate. Sprijin, prevenție și compensare*, 2015, p. 9).

În învățământul primar, educația psihomotrică este urmărită prin intermediul programelor de specialitate ale disciplinei Educație fizică și ale disciplinei Joc și mișcare (pentru clasele a III-a și a IV-a).

I.3. Noțiuni generale ale educației psihomotorii

Capacitatea de organizare



De reținut

Capacitatea de organizare cuprinde exerciții de front și formații care constau din diferite acțiuni care se pot face pe loc și în deplasare, individual și în grup, cu scopul de a organiza și disciplina colectivul de lucru. Fiecare copil și clasă trebuie să cunoască modalitățile de adunare, de deplasare, de grupare, de pornire, oprire, sau de întoarcere, comenzile care le declanșează cât și să răspundă rapid la acestea.



Scrieti

Prin exercițiile de front și formații se urmărește:

- organizarea clasei în vederea activității;
- captarea atenției în vederea însușirii materialului care urmează a fi predat și crearea unei bune dispoziții pentru lucru;
- disciplinarea colectivului;
- crearea unei omogenități a colectivului în privința felului în care se mișcă și răspunde la comandă, imprimând un ritm vior și unitar;
- încălzirea generală a organismului.

Exercițiile de front și formații contribuie la educarea unei ținute corecte, la dezvoltarea memoriei, a prezenței de spirit, a siguranței și coordonării, obișnuiește copiii să lucreze în colectiv și să se deplaseze ordonat. Aceste exerciții se execută energic și cât se poate de vioi și de obicei ele sunt folosite la începutul lecției, dar se face apel la ele ori de câte ori se simte nevoia pe parcursul lecției.



Exercițiile de front și formații se execută individual sau în grup, pe loc sau în deplasare.

1) Exerciții de front și formații executate individual:

A. pe loc:

- poziția de „drepti”;
- poziția de „repaus”;
- întoarcerea capului spre dreapta și spre stânga;
- întoarceri de pe loc, la stânga, la dreapta și la stânga împrejur

B. în deplasare:

- mersul cu toate variantele lui;
- opriri din mers;
- întoarceri din mers;
- ocoliri din mers;
- alergare, cu toate variantele ei;

C. trecere din mers în alergare și invers.

Toate aceste exerciții pot fi executate și în grup.

2) Exercițiile de front și formații executate în grup:

- diferite formații folosite în lecție;
- adunări, alinieri și ruperi de rânduri din diferite formații;
- mers și alergare în figuri;
- exerciții de mers și alergare sub formă de desfacere și contopire, pornind dintr-o anumită formație de mers.

Poziția de drepti

Poziția de drepti, poziție fundamentală, este corect executată când corpul are o atitudine dreaptă, naturală, greutatea repartizată uniform pe ambele picioare. Executantul se

află cu tălpile pe sol, călcâiele lipite și vârfurile ușor depărtate, genunchii întinși, palmele cu degetele apropiate și lipite de coapse. Abdomenul este supt și pieptul ușor ridicat înainte, umerii sunt pe aceeași linie și trași în jos, fără să fie duși înapoi.

Poziția de repaus

Poziția de repaus se ia în vederea relaxării musculaturii pentru odihnirea organismului. Poziția de repaus se ia din poziția de drepți prin îndoirea ușoară a genunchiului drept, trecând greutatea mai mult pe piciorul stâng, lăsând brațele liber pe lângă corp, cu corpul relaxat, dar controlat. Această poziție de repaus se adoptă când intervalele sunt mici. Când intervalele sunt mari se adoptă poziția de repaus depărtat, în care, din poziția de drepți, executantul duce piciorul stâng lateral la o distanță egală cu lățimea umerilor, greutatea corpului se repartizează pe ambele picioare, trunchiul drept, brațele la spate, îndoite din coate, mâna stângă susținând antebrațul drept. Comanda: „atenție, pe loc... repaus" sau „clasă, pe loc... repaus"

Întoarcerea capului spre stânga și spre dreapta, se execută din poziția de „drepți" , la comanda respectivă, executantul trebuie să întoarcă scurt capul în partea comandată, care se execută vioi. Comanda pentru execuție este: „atenție, capul spre dreapta!" sau „clasă, capul spre stânga!"

Întoarcerile de pe loc

Întoarcerile de pe loc sunt modalități de schimbare a direcției, efectuate pe loc sau în deplasare. Întoarcerile sunt mișcări de atenție pentru schimbarea orientării în spațiu.

Întoarcerile pot fi:

- prin săritură, execuția cuprinzând o desprindere de pe ambele picioare cu întoarcere de 90° pe direcția indicată, urmată de o aterizare echilibrată pe ambele picioare
- în doi timpi, pe timpul unu se efectuează întoarcere de 90°, pe călcâiul piciorului drept și vârful celui stâng, iar pe timpul doi, piciorul stâng se apropie de cel drept.

Comenzile sunt: „la dreap... ta!", „la stân...ga!", „la stânga- împrejur!", sau prin săritură „la dreap...ta!".

Mersul

Mersul se execută ritmic, într-o cadență vioaie, cu o anumită intensitate și cu o lungime mai mare de pas decât cea obișnuită. Brațele în timpul mersului se mișcă în mod normal,

Înainte și înapoi, corpul este drept, cu capul ușor ridicat și privirea orientată înainte. Mersul are influență asupra formării unei ținute corecte și asupra marilor funcțiuni, în special asupra respirației și circulației. El contribuie de asemenea la disciplinarea colectivului și la omogenizarea lui.

Opririle din mers

Opririle din mers sunt mișcări de atenție și se execută la comandă. Oprirea din mers, indiferent pe care picior se dă, se execută în doi timpi. Înainte de oprire, în timpul comenzii prevestitoare, colectivul întărește pasul, fapt care face ca atenția să fie concentrată asupra acțiunii ce urmează. După ce s-a dat comanda de oprire, de exemplu, pe piciorul stâng, pe timpul unu se mai face un pas cu dreptul, oprindu-se în poziția de drepti. Comanda pentru oprire din mers este: „atenție., stai!" , sau „clasă., stai!" pentru continuarea mersului se dă comanda: „înainte .. marș!". Pornirea în mers se face cu piciorul stâng, primul pas cu care se marchează pornirea este mai accentuat ca intensitate, după care se continuă mersul normal.

Întoarcerile din mers

Întoarcerile din mers, se execută cu scopul de a schimba direcția, se pot face:

- la dreapta;
- la stânga;
- la stânga împrejur;

Întoarcerile din mers sunt mișcări de atenție, comanda se dă pe piciorul drept, adică în momentul în care piciorul drept ia contact cu solul, după care urmează schimbarea direcției în care se continuă mersul. Pentru întoarcerea din mers la dreapta, comanda de execuție se va da pe piciorul stâng. Comanda pentru executarea acestor întoarceri este: „atenție, la stânga...marș!" sau „clasă, la dreapta., marș!"

Întoarcerile la stânga împrejur din mers este ceva mai pretențioasă. Se execută în patru timpi. Comanda pentru executare se dă pe piciorul drept, se face un pas cu piciorul stâng, pe jumătate de pas cu piciorul drept, pe timpul trei urmează întoarcerea de 180° pe vârful picioarelor în direcția comandată, cu așezarea imediată a piciorului stâng cu toată talpa pe sol, piciorul drept rămânând înapoi pe vârf, pe timpul patru se pășește cu piciorul drept, după care mersul continuă normal. Comanda pentru executare este: „atenție, la stânga împrejur...marș!". Întoarcerile din mers se pot face cu continuarea mersului sau cu oprire din mers imediat după întoarcere, prin apropierea piciorului din urmă lângă cel din față. Comanda este: „atenție, la stânga... stai!"

Ocoliri din mers

Comanda pentru ocolire se dă pe același picior ca și pentru întoarcerea din mers. Schimbarea direcției prin ocolire se face sub formă de arc de cerc, prin pași succesivi, pe când la întoarcere din mers schimbarea direcției se face în linie dreaptă. Comanda pentru schimbarea direcției prin ocolire se dă astfel: „atenție, ocolire la dreapta... marș! "

Trecerea de la mers la alergare

Trecerea de la mers la alergare este caracterizată prin schimbarea vitezei de deplasare și prin modificarea formei de mișcare a brațelor și picioarelor. Comanda pentru trecere de la mers la alergare se dă pe piciorul drept și alergarea este marcată imediat prin mișcarea piciorului stâng. Comanda este: „atenție, pas alergător., marș!" sau „clasă, pas alergător... marș!"

Trecerea de la alergare la mers.

Comanda se dă, în timpul alergării, pe piciorul drept. După ce s-a comandat, pe primii doi timpi se mai fac doi pași alergați, după care pe timpul trei se trece la mers, prin marcarea mișcării piciorului stâng. Primul pas după alergare este ceva mai lung, iar mersul are inițial o cadență mai vie. Treptat se revine la ritmul normal, după comanda pe care o imprimă cel care conduce lecția.

Exercițiile de front și formații executate în grup contribuie la formarea spiritului de lucru în colectiv, la îmbunătățirea disciplinei, la uniformizarea exercițiilor.

În cadrul lecțiilor sunt întrebuințate trei categorii mari de formații, și anume:

- ✓ formații de adunare pentru raport;
- ✓ formații de adunare pentru marș;
- ✓ formații de adunare pentru lucru.

La orice formație distingem:

- 🚩 extremitățile cunoscute sub denumirea de *flancuri*;
- 🚩 *frontul*, care reprezintă întinderea formației respective, dată de numărul executanților așezați cu fața spre cel care comandă;
- 🚩 *adâncimea*, care reprezintă lungimea formației respective, dată de distanța de la primul până la ultimul executant, așezat unul în spatele celuilalt;

Formațiile de adunare pentru raport

Formațiile de adunare pentru raport sunt numite astfel pentru că de obicei în ele se adună colectivul pentru a da raportul sau pentru comunicări. Aceste formații sunt:

- în linie, pe unu sau mai multe rânduri;
- în careu, pe unu sau mai multe rânduri;
- în semicerc, pe unu sau mai multe rânduri.

Alinierea în linie pe un rând.

Elevii se așează unul lângă altul după înălțime, la un interval de un braț cu mâna pe șold. Prin interval înțelegem spațiul care separă doi executanți așezați unul lângă altul. Comanda este: „În linie pe un rând... Adunarea!”

Alinierea

Este dispunerea elevilor în linie dreaptă în cadrul formațiilor care conțin rânduri sau șiruri. Comanda este: „vă ..aliniați!”, care elevii pun mâna dreaptă pe șold și răsucirea capului spre dreapta, se deplasează cu pași mărunți, adăugați (lateral, înainte sau înapoi) pentru a se plasa pe o linie perfect dreaptă. La aceeași comandă, atunci când se află în coloană pentru a se alinia în adâncime elevii duc brațul drept întins înainte, atingând umărul colegului din față, deplasându-se la stânga, dreapta, înainte sau înapoi, astfel încât să se așeze exact în urma celui din față. Se poate face alinierea și spre stânga.

Numărătoarea

Numărătoarea este acțiunea de determinare a efectivului aflat într-o formație. Ea se face, de regulă, în formațiile de adunare și are ca scop, fie aflarea numărului de subiecți, fie împărțirea clasei pe grupe egale numeric. Din formația de linie pe unul sau două rânduri, numărătoarea se execută începând cu primul elev din flancul drept, care răsucește capul spre stânga pronunțând cifra unu și revine în poziția de drept. Ciclul se repetă numărându-se în continuare până la ultimul elev care face un pas în față și pronunță cu voce mai tare cifra care-i corespunde, după care revine în front. Când elevii sunt dispuși în coloană, numărătoarea începe din capătul coloanei, răsucirea capului spre stânga fiind mai pronunțată. Ultimul elev spune cu voce tare cifra care-i corespunde. Numărătoarea se poate face în continuare câte unul sau câte doi-trei- patru, comenzile sunt: „de la dreapta spre stânga în continuare, numărați!”, „în adâncime, în continuare, numărați!”, „de la dreapta spre stânga câte trei, numărați!”

Adunarea în formație de raport în careu, pe unul sau mai multe rânduri se poate face cu toate laturile egale, sau cu cele două laturi paralele mai mici decât latura de fund.

La adunarea în formație de raport în semicerc, pe unul sau mai multe rânduri cel mai înalt elev se așează în partea dreaptă. Comanda este: „atenție, în semicerc pe un singur rând, pe locul de adunare, cu cel mai mare la flancul drept...adunarea!"

Raportul

Elevii sunt așezați în formație de adunare de obicei pe un rând. Elevul de serviciu este așezat în fața rândului la distanță de 2 metri, dă comenzile:

- „*clasă dreپți*”
- „*vă aliniați*” vârfurile să fie pe aceeași linie, umerii de asemenea, brațul drept îndoit, mâna pe șold, capul întors spre dreapta pentru a se alinia după primul.
- „*de la dreapta ia stânga numărați*”- primul elev întoarce capul spre stânga, spunând tare, „unu” și revine în poziția de dreپți continuându-se numărătoarea până la ultimul care face un pas înainte și spune tare numărul. Dacă sunt așezați pe două rânduri, se continuă numărătoarea și în spate. De asemenea el trebuie să știe dacă sunt absenți eventual și motivul.
- „*dreپți*”
- „*pentru raport înainte*”- elevii în poziția de „dreپți” privesc înainte. Elevul de serviciu se apropie de învățător, ia poziția de dreپți, spunând:

„Domnule învățător/ doamna învățătoare, clasa aII- a, cu un efectiv de 26 elevi, prezenți 23, doi elevi bolnavi, unul absent motivat, este gata pentru începerea orei de educație fizică, raportează elevul de serviciu Popescu Ion”. Învățătorul spune „mulțumesc”- „bună ziua”.

Elevul de serviciu se întoarce, dă comanda, „*pe loc repaus*”, după care se îndreaptă spre locul său rămas liber în formație.

Formațiile de adunare pentru marș

Formațiile de adunare pentru marș sunt numite astfel, pentru că în aceste formații se adună colectivul pentru a pornii în mers. Cea mai simplă formație de adunare pentru marș este coloana câte unul sau câte doi. În această formație elevii se așează după înălțime, unul înapoia celuilalt, la o distanță de o lungime de braț.

Formațiile de adunare pentru lucru

Formația de lucru reprezintă dispunerea elevilor în vederea efectuării în comun a exercițiilor. Acestea pot fi pe linii, coloane, în cerc, semicerc, careu.

În cadrul formațiilor de lucru, distanța și intervalul de la un elev la altul este mult mai mare decât în formațiile de marș. Distanța și intervalul se iau prin întinderea brațelor lateral, în plan frontal și sagital, fără ca elevii să se atingă unul de altul. Coloana de gimnastică se învață la început pe loc, după aceea din mers. Desfășurarea în coloană de gimnastică se poate face:

- de pe loc și din deplasare.
- din formația în linie, pe unul sau mai multe rânduri, ori din formația de marș, pe unul sau mai multe șiruri.

Capacitatea de organizare cuprinde un sistem de cunoștințe și deprinderi necesare începerii organizate a lecției, captarea atenției și disciplinarea colectivului de elevi. În prima parte a organizării lecției, se verifică ținuta, prezența, starea de sănătate și se anunță tema lecției. Exercițiile după ce au fost însușite se repetă sub formă de joc. Atractivitatea și varietatea se asigură prin repetarea exercițiilor de front alternate cu cele de atenție, regrouparea elevilor pe grupe după ruperea rândurilor, modificarea structurii exercițiilor de front, modificarea sarcinilor la ruperea rândurilor, schimbarea formațiilor de adunare.

Exercițiile de front și formație educă atitudinea corectă a corpului și dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu, ritmul și coordonarea mișcărilor.

Trecerile de la o formație la alta se pot executa de pe loc sau din deplasare, ele se fac cu scopul de a obișnui pe elevi să se miște ordonat. Schimbările de formații se pot efectua în cadrul formațiilor de raport, de marș și de lucru. Trecerea de la o formație la alta se execută ordonat, printr-o serie de deplasări bine precizate ca direcție.

Cele mai întrebuițate schimbări de formație sunt:

- trecere de pe un rând pe două rânduri;
- trecere din coloană câte unul în coloană câte doi-trei-patru și invers, de pe loc și din deplasare;
- treceri din formație pe un cerc, în două cercuri concentrice.

Mersul și alergarea în figuri

Mersul și alergarea în figuri se pot executa numai în grup. Pentru executarea mersului și alergării în figuri se folosește de obicei formația de mers în coloană câte unul. În timpul

deplasării, la comandă, se trece la executarea figurii anunțate, care se conturează pe parcurs în cadrul formației respective.

Cele mai întrebuintate figuri care se pot face sunt:

- în dreptunghi;
- pe diagonală;
- în zig-zag;
- arc de cerc;
- în cerc;
- spirală;
- bucle (mici sau mari) închise sau deschise.

În timpul mersului și alergării în figuri trebuie să se păstreze aceeași cadență și distanță în adâncime, pentru ca acțiunea să decurgă uniform. De asemenea este necesar ca fiecare executant din formație de marș să treacă pe la punctele de reper fixate, pentru conturarea figurii respective.

Mersul și alergarea cu desfaceri și contopiri

Mersul și alergarea cu desfaceri și contopiri are nevoie de o concentrare mai mare a atenției, o coordonare mai bună și un colectiv de lucru disciplinat. Exercițiile speciale de atenție sunt folosite pentru a capta atenția elevilor, în vederea activității ce urmează să se desfășoare în cadrul lecției. Ele se pot executa individual și în grup, de pe loc și în deplasare și constau dintr-o serie de acțiuni ce trebuie făcute la comandă sau la semnalele date de către învățător. De obicei, pentru a-i face atenți pe elevi, comenzile pentru executarea acestor mișcări sunt scurte și rezezi. Pentru a ne atinge scopul, exercițiile speciale de atenție nu trebuie să fie complicate și nici prea lungi. Acestea trebuie să constea din 2-3 acțiuni scurte, pe care elevii să le rețină și să le execute corect.

În capacitatea de organizare un rol mare îl are comanda - modalitatea de comunicare între învățător/educator și elevi. Comanda trebuie să fie dată în termeni scurți, clari și preciși.

Comanda are două părți:

- a. *prevestitoare*, care trebuie să fie clară, pronunțată tare și prelung, pentru ca elevii să poată înțelege acțiunea pe care trebuie să o execute;
- b. *executivă*, care se dă după o scurtă pauză, scurt și energic.

După lansarea comenzii executive, urmează imediat executarea precisă. Pentru a anula sau înceta executarea mișcării se comandă: „la loc comanda”, după care se reia poziția inițială.

Greșeli frecvente:

- ✓ poziția drepți greșită, umerii ridicați, corpul într-o atitudine neglijentă, brațele îndoite și depărtate, cu degetele depărtate;
- ✓ întoarcerile se efectuează pe toată talpa și lent;
- ✓ opririle din mers nu se execută în doi timpi;
- ✓ adunările se fac înghesuite, nu se cunosc noțiunile de distanță și interval;
- ✓ în timpul mersului nu se păstrează în mod constant aceeași distanță și viteză de deplasare;
- ✓ reacționarea cu întârziere la comenzi, în special datorită lipsei de atenție.

Indicații metodice:

- ✚ învățătorul/educatorul înaintea începerii exersării trebuie să demonstreze și să explice cum se execută corect;
- ✚ toate comenzile date de învățător pentru aceste exerciții se compun din două părți, una prevestitoare și alta executivă;
- ✚ structurile complexe se introduc în exersare numai pe măsură ce se cunosc foarte bine exercițiile simple;
- ✚ poziția de drepți nu trebuie să fie rigidă, ci doar controlată;
- ✚ întoarcerile se vor face în doi timpi pe călcâiul piciorului din partea spre care se efectuează întoarcerea și pe vârful piciorului opus, în condiții de echilibru și coordonare.



Test

1. Definiți psihomotricitatea.
2. Prezentați 5 exerciții de front și formații.
3. Care sunt cele două părți ale unei comenzi?

Dezvoltarea fizică a copiilor de la nivelul învățământului primar și preșcolar

MODUL II

1. Cuprinsul secvenței

II.1. Dezvoltarea fizică armonioasă

II.2. Evaluarea dezvoltării fizice a elevilor

II.3. Probe funcționale

2. Obiectivele secvenței

- Formarea unor cunoștințe ce privesc dezvoltarea fizică armonioasă,
- Cunoașterea realizării examenului somatoscopic,
- Formarea noțiunilor de bază ce vizează principalele abateri globale ale coloanei vertebrale,
- Cunoașterea realizării examenului antropometric.

3. Cuvinte cheie

Dezvoltarea fizică armonioasă, examen somatoscopic, coloana vertebrală, examen antropometric,

II.1. Dezvoltarea fizică armonioasă

Armonia dezvoltării fizice a corpului a preocupat permanent ființa umană și, încă din antichitate, a devenit componenta a idealului educațional în palestrele grecești (KALOSKAGATHON - om frumos și bun) sau în termele romane - (*Mens sana in corpore sano* - Juvenal).

Educația fizică, ca latura componentă a conceptului general de educație, și-a asumat dintotdeauna ca obiectiv prioritar „Asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice”, cu precădere, a tinerei generații.



Un corp armonios dezvoltat asigură suportul material optim pentru evoluția și manifestarea eficientă a tuturor funcțiilor organismului și dă persoanei un aspect estetic care oferă numeroase avantaje (și aprecieri) în relaționarea socială.

De reținut

Societatea contemporană, caracterizată de o dezvoltare tehnologică fără precedent, care a diminuat ponderea efortului fizic în activitățile cotidiene, a condus omul spre sedentarism care, cuplat cu stresul și supraalimentația (definite pe plan mondial ca „pericolul celor trei S”), atentează la evoluția biologică și psihică a ființei umane.

De aceea, educația fizică, încă de la cea mai fragedă vârstă, pe lângă „modelarea” dezvoltării fizice a copiilor, trebuie să-i capaciteze cu mijloace, cunoștințe și tehnici de acțiune independentă asupra propriului corp, formându-le treptat, absolut necesară „atitudine de responsabilitate față de propria sănătate și dezvoltare”, care este, de altfel, una din finalitățile învățământului actual din România (Dragomir, 2000).



Definiție

În lucrarea „Terminologia educației fizice și sportului” se menționează că prin dezvoltarea fizică se înțelege *rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman, concretizată în indici morfologici (somatici) și funcționali calitativ și proporționali, cât mai apropiați de valorile atribuite în acest sens organismului sănătos la diferite vârste.*



Scrieti

Dezvoltarea fizică/corporală presupune, deci, două categorii de indici:

1. Somatici/morfologici - care se văd, se observă cu "ochiul liber" sau se obțin prin măsurare: înălțimea corporală (numită - greșit - talie, în multe curse bibliografice de specialitate), greutatea corporală, perimetrele și diametrele la anumite niveluri corporale, lungimea segmentelor corpului etc.;

2. Funcționali/fiziologici - care nu se văd cu "ochiul liber", dar care constituie "motorul" organismului uman (dacă pe ceilalți indici îi acceptăm, metodologic vorbind, în postura de "caroserie" a organismului uman!) și care se obțin numai prin măsurare: frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitatea vitală/respiratorie, tensiunea arterială etc.

Nivelul dezvoltării fizice umane este *multifactorial determinat*. Acest nivel este un rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu (natural, ambiental și social). Practicarea exercițiilor fizice special concepute reprezintă un factor social cu rol deosebit pe planul dezvoltării fizice, mai ales în contextul educației fizice. Pentru realizarea unei dezvoltări fizice corecte și armonioase, în funcție de vârstă, se urmăresc următoarele obiective principale:

- armonie între cele două categorii de indici;
- armonie/proporționalitate în interiorul indicilor somatici/morfologici (cel mai important fiind raportul dintre înălțimea și greutatea corporală!);
- armonie între indicii funcționali/fiziologici;
- menținerea unui tonus muscular optim (sau, cum se precizează în lucrările de specialitate: "*îmbunătățirea troficității și tonicității musculare* " !);
- obținerea și menținerea unei atitudini corporale (globale și segmentare) corecte, atât în actele motrice statice, cât și în cele dinamice;
- prevenirea atitudinilor și deficiențelor fizice;
- corectarea tuturor atitudinilor fizice deficiente și a unor deficiențe fizice (mai ales a celor de grad ușor și mediu);
- educarea marilor funcții ale organismului, dar în mod special a funcției respiratorii (sau, cum precizează aceleași surse bibliografice de specialitate: "*educarea actului respirator voluntar* ").

Educația fizică acționează asupra dezvoltării fizice a oamenilor în sensurile profilactic, preventiv și terapeutic. În lecția de educație fizică, mai ales cea școlară, se influențează dezvoltarea fizică a organismului subiecților aproape în toate verigile, mai ales indirect.

Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă

În lecțiile de educație fizică, influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului elevilor, reprezintă un obiectiv constant, în virtutea căruia se acționează complex și sistematic, incluzând următoarele tipuri de măsuri, acțiuni și activități didactice practice:

- influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului elevilor nu se constituie de regulă, în teme, ea realizându-se pe de o parte printr-o situație de instruire special proiectată și integrată constant în structura lecției, iar pe de altă parte prin intervenții cu caracter de atenționare, corectare de-a lungul întregii durate a lecției, atunci când se constată abateri de la atitudinea corporală corectă;
- instruirea în lecție se face în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor și se situează în structura lecției după pregătirea organismului pentru efort fiindu-i alocate 5-7 minute;
- în acest moment se urmărește:
 - formarea reflexului de atitudine corporală corectă;
 - dezvoltarea troficității și tonicității întregii musculaturi;
 - dezvoltarea supleței musculare și mobilității articulare;
 - prevenirea instalării atitudinilor deficiente;
 - educarea orientării spatio-temporale și a ritmului;
 - educarea capacității de control și adaptare a actului respirator.

Componentele dezvoltării fizice

Noțiunea de dezvoltare fizică, corectă și armonioasă include:

- ✚ favorizarea proceselor naturale de creștere și dezvoltare a organismului copiilor, care să conducă la evoluția normală a indicilor morfologici și funcționali;
- ✚ dezvoltarea armonioasă a tonicității și troficității tuturor grupelor și lanțurilor musculare;

- ✚ creșterea stabilității și mobilității articulațiilor în scopul asigurării funcției lor complete;
- ✚ educarea reflexului de atitudine corectă a corpului (globală și segmentară), în poziții statice cât și în mișcare;
- ✚ prevenirea instalării unor atitudini deficiente sau a unor deficiențe fizice;
- ✚ corectarea atitudinilor deficiente și a deficiențelor fizice de grad ușor.

Precizări terminologice

Creșterea corpului - reflectă acumulările cantitative naturale în înălțime și greutate ale corpului în întregime și ale sistemelor și organelor acestuia.

Dezvoltarea organismului este noțiunea cu sfera cea mai largă, incluzând evoluții de ordin morfologic, fiziologic, psihologic, fizic și social. Dezvoltarea este sinteza calitativă a unității tuturor aparatelor, sistemelor și funcțiilor organismului uman, în raport cu vârsta, sexul și cerințele vieții sociale.

Atitudinea corpului este o funcție a aparatului locomotor (oase, articulații, mușchi) și a sistemului nervos, caracterizată de raporturi constante de echilibru și stabilitate între segmente și corp și între corp și mediu. Ea este specifică vârstei și sexului.

Atitudine deficientă - abatere segmentară sau globală de la atitudinea corporală normală. Ea se corectează și hipercorectează la probele specifice.

Deficiența fizică - abaterea de la atitudinea corectă (globală sau segmentară) care a generat modificări ale grupelor musculare, ale oaselor și articulațiilor și nu se corectează la probe specifice.

II.2. Evaluarea dezvoltării fizice a elevilor



De reținut

Determinarea nivelului de dezvoltare fizică a copilului se face prin: *anamneză, examen somatoscopic, măsurători, probe funcționale.*

Anamneza este metoda de examinare care constă din consemnarea răspunsurilor subiectului la întrebările puse de examinator.

În situația educatoarei și a învățătoarei/învățătorului, anamneza primește un caracter particular, deoarece vârsta copiilor nu permite un dialog complet pe problematica dezvoltării fizice. De aceea, fără a elimina total întrebările puse copilului, pe care acesta le înțelege și poate răspunde la ele (Ce îți place să mănânci?, De câte ori mănânci pe zi?, Cum este patul pe care dormi?, Ai o pernă mare sau mică?, Unde îți faci lecțiile?, Masa de lucru este înaltă, joasă sau potrivită? etc.), institutorul își va fi completa informațiile anamnezei prin discuții cu părinții copilului și prin vizite la domiciliul acestuia. Anamneza se realizează numai pentru copiii care prezintă abateri de la normalitatea dezvoltării fizice și urmărește obținerea de informații privind condițiile de viață familială, antecedentele heredo - colaterale (afecțiuni ereditare, dezvoltarea fizică a părinților, bunicilor și colateralilor acestora), antecedente personale fiziologice (născut la termen sau prematur), patologice (afecțiuni infecto-contagioase, alte îmbolnăviri, traumatisme). Consultarea fișei medicale a copilului și solicitarea sprijinului medicului școlar îl pot ajuta pe institutor în abordarea corectă a fiecărui caz.

Examenul somatoscopic reprezintă o observare vizuală externă a corpului copilului prin care se urmărește cunoașterea dezvoltării fizice a acestuia, precum și depistarea deficiențelor fizice.

Având în față copilul dezbrăcat (purtând doar șort), institutorul apreciază, în primul rând, aspectele generale sau de ansamblu și apoi detaliile fiecărei regiuni.

Ce trebuie observat?

Privit din față (frontal), copilul trebuie:

- să aibă linia capului și gâtului în prelungirea axei mediane a corpului,
- umerii să fie situați la aceeași înălțime,
- membrele superioare să cadă liber, pe lângă corp,
- cele două jumătăți ale trunchiului (stânga-dreapta) să fie egale și simetrice,
- linia bazinului (între cele două creste iliace) să fie paralelă cu cea a umerilor și cu solul,
- abdomenul să fie în prelungirea liniei toracelui,
- membrele inferioare să fie egale ca lungime, grosime, formă, dispunere.

Privit din profil (în plan sagital), copilul trebuie:

- ✚ să prezinte o axă a corpului care urcă de la nivelul vârfului maleolei peroniere, prin mijlocul feței externe a genunchiului, marele trohanter, acromion și mastoidă. Aceasta linie este ușor oblic înainte față de perpendiculara care ar trece prin vârful maleolei peroniere,
- ✚ coloana vertebrală trebuie să prezinte curburile fiziologice alterne (curbura cervicală cu convexitatea anterior, curbura toracală cu convexitatea posterior și curbura lombară cu convexitatea anterior)
- ✚ bazinul, considerat „cheia atitudinii corporale corecte”, trebuie să aibă înclinare a axului său antero-posterior față de planul orizontal de 40-45°, având limite de variație între 30-60°,
- ✚ membrele inferioare să fie drepte sau foarte puțin înclinate înainte.
- ✚ laba piciorului trebuie să prezinte în interior o scobitură accentuată, contactul pe sol al tălpii făcându-se pe treimea anterioară a tălpii, marginea externă și călcâi.

Privit din spate, copilul trebuie să prezinte

- linie verticală a coloanei vertebrale (reliefață de apofizele vertebrelor),
- simetria liniei umerilor și bazinului și paralelism între ele,
- omoplații lipiți de cutia toracală și simetric dispuși.

Abateri globale posibile

Atitudinea globală lordotică, caracterizată prin accentuarea curburii coloanei vertebrale lombare și înclinarea bazinului mult sub planul orizontal. Compensator, partea superioară a corpului se poate înclina înainte, iar membrele inferioare să fie în hiperextensie; se întâlnește la copiii cu musculatură abdominală slabă.

Atitudinea globală cifotică, caracterizată de încurbarea în totalitate a spatelui cu convexitatea posterior. Umerii sunt aduși în față, toracele este turtit sau înfundat, abdomenul supt sau ptozat. Compensator, capul și gâtul se înclină înainte, iar membrele inferioare se găsesc în ușoară flexie. Se întâlnește frecvent la copiii înalți și slabi.

Atitudinea plan rigidă are următoarele caractere specifice: capul și gâtul, trunchiul și membrele sunt dispuse, pe verticală, coloana vertebrală este lipsită de curburile fiziologice normale, existând chiar tendința de inversare a acestora. Spatele este plan, toracele este plat

cu sternul înfundat, abdomenul supt, având mult diminuate coordonarea, mobilitatea și suplețea.

Atitudinea asimetrică (numită și atitudine șoldie sau scoliotică) se caracterizează de o dispunere a segmentelor corpului (bazin, trunchi, gât, cap) în zig-zag. Ea se datorează unei inegalități în sprijin.

Examenul antropometric constă în efectuarea de măsurători asupra corpului omenesc.

Cunoscând valorile de lungime, lățime, grosime, volum, masă ale corpului în ansamblu sau ale diferitelor sale segmente, educatoarea sau învățătoarea *va putea compara* valorile individuale sau mediile valorilor grupei sau clasei, față de valorile determinate ca normale pe plan național sau internațional.

Deci, mai întâi, cadrul didactic trebuie să fie în posesia valorilor antropometrice medii pe țară.

Ce, cum și cu ce se poate măsura?

Statura (înălțimea) se măsoară cu staturometrul, care este un aparat simplu, alcătuit dintr-o tijă gradată în centimetri, înaltă de 2 m, dispus perpendicular pe sol, un cursor care culisează pe aceasta tijă dispus perpendicular pe ea și un suport înalt de 40 cm așezat la baza tije, pe care subiectul se poate așeza, atunci când dorim să măsurăm înălțimea bustului. Copilul urcă pe suport, adoptă poziția stând cu călcâiele lipite, spatele fiind în contact cu tija gradată. Cursorul se manevrează, fiind așezat pe creștetul copilului. Se citește cifra de sub cursor care reprezintă statura copilului. Se exprimă în centimetri.

Lungimea bustului se măsoară cu aparatul descris anterior, copilul luând poziția așezat pe suport, cu șezuta și spatele lipite de tija staturometrului.

Greutatea se măsoară cu ajutorul cântarului de persoane, având grijă ca, în prealabil, să se facă reglarea acestuia. Ea se exprimă în kilograme și grame. La cabinetele medicale ale grădinițelor și școlilor se găsesc cântare dotate și cu tijă pentru măsurarea staturii, permițând astfel determinarea staturii și a greutateii corpului.

Când nu dispuneți de aceste aparate de măsură se poate utiliza un cântar de baie pentru determinarea greutateii și o linie verticală gradată în centimetri, trasată pe un perete neted pentru statură. Cursorul va fi înlocuit cu un echer așezat cu unghiul drept la perete și cu cateta pe creștetul copilului (vertex). Pentru măsurarea înălțimii bustului se poate utiliza un scaun cu suprafața dură și orizontală, lipit de peretele pe care a fost trasată linia gradată.

Lungimea membrelor superioare se măsoară cu banda metrică (de croitorie) dispusă între punctul acromial (marginea externă a acromionului) și punctul digital (marginea distală a degetului mijlociu). Membrul superior este în extensie, face cu trunchiul un unghi de 30° și are palma orientată înainte. Se măsoară în centimetri.

Lungimea membrelor inferioare se măsoară cu banda metrică, întinsă între spina iliacă antero-superioară și marginea inferioară a maleolei interne. Se măsoară în centimetri.

Anvergura se măsoară cu o linie gradată în centimetri, trasată orizontal pe un perete neted sau cu o tijă rigidă gradată în centimetri. Subiectul adoptă poziția stând, călcâiele lipite, spatele în contact cu peretele și cu ambele brațe întinse lateral. Se măsoară distanța dintre punctele digitale (vârfurile degetelor mijlocii).

Perimetrul toracic exprimă grosimea toracelui. Se măsoară cu banda metrică dispusă circular, trecând pe sub vârful omoplaților (în spate) și la baza apendicelui xifoid (în față), la băieți și tot pe sub vârful omoplaților (în spate) și la nivelul articulației coastei a IV-a cu sternul (în față), la fete. După așezarea corectă a benzii metrice și fără a o deplasa, se pot măsura trei dimensiuni, respectiv:

- perimetrul toracic în repaus respirator (momentul dintre inspirație și expirație);
- perimetrul toracic în inspirație maximă;
- perimetrul toracic în expirație forțată.

Elasticitatea toracică este un parametru care nu se măsoară, ci se obține prin calcularea diferenței dintre valoarea perimetrului toracic în inspirație maximă și cea a perimetrului toracic în expirație forțată.

Perimetrul abdominal se măsoară cu banda metrică așezată circular la jumătatea distanței dintre crestele iliace și rebordurile costale. La copiii subnutriți, banda metrică se va trece prin zona cea mai excavată, iar la cei obezi, peste zona cea mai proeminentă a abdomenului.

Perimetrele brațului, antebrațului, coapsei și gambei se măsoară cu banda metrică, atât în faza de contracție cât și de relaxare. Se măsoară în centimetri.

Diametrele biacromial, toracic transvers, bitrohanterian și toracic antero-posterior se măsoară în centimetri, cu ajutorul compasului antropometric.

Plica (cuta) abdominală permite aprecierea grosimii stratului subcutanat de grăsime. Între degetul mare și cel arătător, depărtate la 5 cm unul de altul se cuprinde pielea de pe abdomen, *lateral față de ombilic*. Se strâng degetele făcându-se o plică și se măsoară grosimea bazei acesteia. Măsurarea se face cu un aparat special numit CALIPER. Se poate măsura și cu

compasul antropometric. În lipsa acestora se poate utiliza o riglă mică, gradată, evident măsurătoarea având un indice crescut de aproximație.

II.3. Probe funcționale



De reținut

Cele mai cunoscute probe funcționale propuse la nivel european, pentru determinarea nivelului de dezvoltare fizică a copiilor, au fost grupate în Bateria de teste „Eurofit”: Testul de echilibru ‘Flamingo’, Testul ‘Atinge plăcile’, Testul ‘Îndoirea trunchiului înainte din poziția așezat’, Testul ‘Săritura în lungime fără elan’, Testul ‘Dinamometria metrică’, Testul ‘Ridicarea trunchiului în poziția așezat’, Testul ‘Menținut în atârnat’.



Lucru pe grupuri

Testul de echilibru ‘Flamingo’

Acesta este un test de echilibru pe un picior, în poziția „Flamingo”, pe o bancă de gimnastică. Stând pe un picior (cel preferat) pe axa longitudinală a băncii, subiecții încearcă să-și păstreze echilibrul cât mai mult posibil. Piciorul liber se îndoaie și se prinde de planta piciorului cu mâna de aceeași parte, imitând poziția „flamingo roșu” (brațul liber este ridicat).

Pentru a se lăsa într-o poziție cât mai corectă, subiecții se prind de antebrațul examinatorului. Testul începe când sprijinul încetează. Timpul de cronometrare este de 30 secunde. Testul este întrerupt și se aplică o penalizare la fiecare pierdere a echilibrului. După fiecare greșeală (cădere) se întrerupe cronometrarea, se reia exercițiul, se reia cronometrarea, până la expirarea timpului de testare.



Lucru pe grupuri

Testul ‘Atinge plăcile’

Acest test constă în atingerea rapidă, alternativă, a două plăci (de diferite culori) cum mâna îndemânatică, iar apoi cu mâna neîndemânatică. Se efectuează rapid de 25 de ori cu omână, iar apoi cu cealaltă, atingând plăcile A și B. Examinatorul numără cu voce tare numărul de atingeri efectuate, cronometrând timpul necesar completării testului.

Testul 'Îndoirea trunchiului înainte din poziția așezat'

Acest test implică așezarea pe podea cu picioarele întinse înainte, la capătul băncii de gimnastică. Pantofii ar trebui înlăturați. Talpa picioarelor este așezată pe piciorul băncii. Ambii genunchi trebuie să fie în extensie. Cu palmele îndreptate în jos și cu mâinile una lângă cealaltă, subiectul se apleacă înainte și încearcă să ajungă cât mai departe pe bancă. După ce se ajungela distanța maximă, subiectul menține poziția timp de două secunde în timp ce distanța este înregistrată.

Testul 'Săritura în lungime fără elan'

Copilul se află în spatele unei linii marcate pe sol, cu picioarele puțin depărtate. Se folosește o desprindere și o aterizare cu două picioare, cu balansul brațelor și îndoirea genunchilor pentru a asigura o mișcare optimă înspre înainte. Copilul încearcă să sară cât mai departe posibil, aterizând pe ambele picioare fără a cădea înapoi. Sunt permise trei încercări.

Testul 'Dinamometria metrică'

Elevul păstrează dinamometrul în mâna care urmează să fie testată, cu cotul întins și lângă corp. Când este pregătit, elevul strânge dinamometrul cu un efort maxim, care este menținut timp de aproximativ 5 secunde. Nici o altă mișcare a corpului nu este permisă.

Testul 'Ridicarea trunchiului în poziția așezat'

Scopul acestui test este de a efectua cât mai multe abdomene în 30 de secunde din poziția culcat pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol. Mâinile sunt la ceafă, cu degetele încrucișate.

Testul 'Menținut în atârnat'

Elevul se află în poziție atârnat la bară fixă, la înălțime, astfel încât bărbia să fie deasupra barei. Priza este depărtată, la nivelul umerilor, în supinație. Timpul începe când elevul este eliberat în poziția de început. El trebuie să încerce să mențină această poziție cât mai mult timp posibil. Timpul se oprește când bărbia persoanei ajunge sub nivelul barei.



Test

1. Care sunt obiectivele principale ale unei dezvoltări fizice armonioase?
2. Ce trebuie observat cu atenție în cadrul unui examen somatoscopic?
3. Descrieți 3 probe funcționale din cadrul bateriei de teste „Eurofit”.

Didactica educației fizice

MODUL III

1. Cuprinsul secvenței

III.1. Educația fizică

III.2. Sportul

III.3. Capacitatea motrică

III.4. Mijloacele educației fizice

III.5. Lecția de educație fizică

III.6. Particularitățile lecției de educație fizică desfășurată în condiții speciale

2. Obiectivele secvenței

- Formarea cunoștințelor ce vizează conceptul de educație fizică,
- Formarea cunoștințelor ce vizează conceptul de sport,
- Cunoașterea și clasificarea calităților și deprinderilor motrice,
- Cunoașterea caracteristicilor exercițiului fizic
- Formarea unor priceperi și deprinderi de ordin pedagogico-metodic și organizatoric necesare predării educației fizice
- Formarea cunoștințelor de structurare corecte a unei lecții de educație fizică,
- Cunoașterea dinamicii efortului fizic în cadrul activităților psihomotorii

3. Cuvinte cheie

Didactica, educație fizică, calitate motrică, deprindere motrică, exercițiu fizic, lecție de educație fizică, structură, dinamica efortului fizic, timp frigos, sala de clasă

III.1. Educația fizică

Este o componentă a educației generale, integrate, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică și educația tehnico-profesională. Între toate aceste componente există - logic - interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența extraordinar de mult sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (mai ales morală și estetică). Sensul principal al relației în cadrul componentelor menționate este de la educația fizică către celelalte și nu revers.



Definiție

În lucrarea „Terminologia educației fizice și sportului” se prezintă următoarea definiție pentru educația fizică: „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale”.

Educația fizică presupune întotdeauna activitate. Aceasta este un *tip fundamental de activitate motrică* care implică legi, norme, prescripții metodice etc., în scopul realizării unor obiective instructiv educative bine precizate.



Scriet

Procesul de învățământ, ca proces ce realizează educația întregii populații școlare, rezolvă, în ceea ce privește educația fizică, următoarele obiective finale (Rață, 2004):

- asigură păstrarea și întreținerea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic în combinație cu factorii naturali de călire (aerul, apa, soarele etc.) în scopul creșterii potențialului de muncă fizică și intelectuală.
- asigură dezvoltarea fizică armonioasă.
- asigură însușirea deprinderilor și priceperilor de mișcare generală și specifică ramurilor de sport.
- asigură dezvoltarea calităților morale și de voință în scopul formării personalității și caracterului.
- asigură formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice în timpul liber.
- asigură recreerea, refacerea, recuperarea organismului elevilor.

Educația fizică se desfășoară în două modalități: **ca proces instructiv-educativ bilateral și ca activitate independentă**. Cea mai răspândită modalitate la noi în România este prima. În alte țări cea mai frecventă modalitate este cea de-a doua. Oricum, cele mai multe referiri teoretico-metodice vizează educația fizică ca proces instructiv-educativ bilateral.

Ca proces instructiv-educativ bilateral educația fizică se desfășoară în timp, permanent și sistematic. Acest proces are o "intrare" și o "ieșire", între care se desfășoară activitatea propriu-zisă, adică are loc *pregătirea/prelucrarea* subiecților. Evident că prelucrarea este realizată de către cel care conduce procesul instructiv-educativ, în majoritatea cazurilor acesta fiind profesor de specialitate. Conducătorul are responsabilități precise asupra acestui proces. El trebuie să fie competent, să fie capacitat cu cunoștințe și metodologie pentru a putea să facă o prelucrare cât mai corectă a subiecților intrați în procesul respectiv. Subiecții, constituiți în grupuri de diferite mărimi (clase de elevi, grupe de studenți, plutoane de militari etc.), trebuie să fie pe "recepție", să fie atenți și să încerce prin efort fizic și intelectual să-și însușească ceea ce este transmis de conducătorul procesului instructiv-educativ. Această "însușire" nu se poate realiza decât prin participarea conștientă și activă a subiecților. Se tinde spre democratizarea relației între cei doi factori ai procesului instructiv-educativ, adică între conducător și subiecți. Această democratizare nu trebuie altfel înțeleasă decât în sensul participării conștiente și active a subiecților la propria lor pregătire. În timp, subiecții trebuie să ajungă la acele faze de pregătire în care să poată prelua anumite atribuții ale conducătorului procesului. De aceea, tot în timp, subiecții trebuie capacitați cu tehnici individuale sau de grup în sensul autoorganizării, autoconduceri și autoevaluării activității respective, tehnici transferabile și în timpul liber.



Ca activitate independentă realizată individual sau în grup, educația fizică se desfășoară numai în timpul liber al subiecților și în absența fizică a conducătorului procesului bilateral. Această activitate independentă de educație fizică trebuie, însă, să fie bine pregătită în cadrul procesului instructiv-educativ. Deci, o primă constatare este aceea că putem vorbi de o activitate independentă de educație fizică numai după o anumită vârstă, după câștigarea unei anumite experiențe în problemă. A doua constatare este aceea că nu putem considera ca activitate independentă de educație fizică orice "mișcare de timp liber" realizată prin contracții musculare și fără nici o regulă științifică (cum sunt, de exemplu, "miuștele" - mai ales de fotbal - realizate cu echipament necorespunzător, în care nu se respectă regulile de bază ale jocului, în care se folosește un jargon de maidan etc.).

III.2. Sportul

Sportul este un fenomen social foarte apreciat. El a apărut, însă, în istoria societății, după educația fizică și nu are dreptul să o anuleze. El a căpătat o amploare deosebită după reluarea Jocurilor Olimpice în anul 1896 și sub impulsul acestora. În secolul al XIX-lea a fost un sport "modern", racordat la cuceririle tehnice și științifice specifice. În secolul al XX-lea a devenit un sport „contemporan”, cu anumite caracteristici specifice, între care se remarcă, mai ales, universalismul.

Sportul este deosebit de complex, atât sub aspectul structurii, cât și al funcțiilor.

- ✚ Ca *structură*, se remarcă cele patru subsisteme clasice ale sale: sportul pentru toți (fostul "sport de masă"), baza de masă a sportului de performanță (sau "sportul la copii și juniori"), sportul de performanță și sportul de înaltă performanță (subsisteme menționate, între altele, de toate publicațiile din domeniul antrenamentului sportiv). Între cele patru subsisteme există legături evidente și logice, dar și diferențe specifice (inclusiv din punct de vedere al caracteristicilor competiției - care este trăsătura fundamentală a sportului!). Sportul *există* în mod concret, prin structuri motrice diferențiate pe discipline, ramuri și probe sportive.
- ✚ Ca *funcții ale sportului*, se pot menționa următoarele mai importante: contribuții la dezvoltarea corporală/fizică a practicanților exercițiilor fizice (numai dacă fenomenul este *dirijat* științific); contribuție la dezvoltarea gustului specific și specializat al omului - practicant sau spectator - pentru mișcare, pentru unele ramuri sau probe sportive; contribuție la integrarea socială a practicanților exercițiilor fizice (mai ales în dimensiunea "postsportivă" din ontogeneză).

Sportul se clasifică în foarte multe feluri, după criteriile diferite, mai mult sau mai puțin științifice. Aveți mai jos, un astfel exemplu:

- sporturi clasice, moderne și contemporane;
- sporturi olimpice și neolimpice;
- sporturi naționale și internaționale;
- sporturi pe echipe, individuale și mixte;
- sporturi pentru tot anul calendaristic și de sezon;
- sporturi pentru bărbați și pentru femei;
- sporturi cu caracter motric și cu caracter amotric (șah, aeromodelism etc.).

III.3. Capacitatea motrică



Definiție

Capacitatea motrică reprezintă ansamblul posibilităților motrice înnăscute și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare.



De reținut

Capacitatea motrică specifică este formată din calități motrice și deprinderi și priceperi motrice.



Scietri

Calitățile motrice sunt însușiri fizice înnăscute. Ele se dezvoltă (educă) prin practicarea exercițiilor fizice. Calitățile motrice, acceptate de literatura de specialitate sunt: viteza, îndemânarea (coordonarea), rezistența, forța și mobilitatea (VÎRFM).



Scietri

Deprinderile motrice sunt acțiuni motrice umane însușite pe parcursul vieții prin exersare conștientă și sistematică. Priceperile motrice reprezintă posibilitatea de a folosi conștient experiența motrică însușită anterior în corelații noi și în condiții schimbate. Deprinderile motrice, acceptate de literatura de specialitate sunt: mers, alergare, săritură, aruncare, prindere, târâre, cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, transport de greutate.

Calitatea motrică „Viteza”

- reprezintă capacitatea organismului uman de a executa acte sau acțiuni motrice într-un timp cât mai scurt.

Calitatea motrică „Îndemânarea (coordonarea)”

- reprezintă capacitatea organismului uman de a efectua acte și acțiuni motrice, mai ales în condiții variate și neobișnuite, cu eficiență maximă și cu consum minim de energie din partea executantului.

Calitatea motrică „Rezistența”

- reprezintă capacitatea organismului uman de a depune eforturi de durată fără apariția stării de oboseală sau prin învingerea acestui fenomen.

Calitatea motrică „Forța”

- reprezintă capacitatea organismului uman de a învinge o rezistență externă prin intermediul contracției musculare.

Calitatea motrică „Mobilitatea”

- reprezintă capacitatea organismului de a utiliza la maximum potențialul anatomic de locomoție într-o anumită articulație sau în ansamblul articulațiilor corpului, concretizată prin efectuarea unor mișcări cu amplitudine mare.

Deprinderea motrică „Mersul”

- mersul este o deprindere motrică de bază, care se formează începând cu primul an de existență a copilului și care se manifestă pe parcursul întregii vieți. El este modalitatea de bază, cea mai simplă și eficace, folosită pentru deplasarea omului.

Deprinderea motrică „Alergarea”

- alergarea reprezintă o deprindere motrică de bază care asigură o deplasare mai rapidă, prin acțiunea coordonată a musculaturii membrelor inferioare și superioare.

Deprinderea motrică „Săritura”

- săriturile reprezintă deprinderi motrice de bază care au un larg caracter aplicativ în viața cotidiană a omului. Ele sunt acțiuni motrice care presupun desprinderea ambelor picioare de pe suprafața de sprijin.

Deprinderile motrice „Aruncarea și Prinderea”

- în activitatea de educație fizică, aceste structuri pot fi întâlnite și separat. În cazul aruncărilor la distanță sau la țintă, nu este inclusă prinderea obiectelor. În cazul unor jocuri cu mingea, aruncarea și prinderea constituie elemente de bază în desfășurarea acestora. Cu ajutorul deprinderii de aruncare se propulsează diferite obiecte la distanță față de corpul aruncătorului, iar deprinderea de prindere ajută copilul să intre în posesia diferitelor obiecte, folosind uneori și tehnici de amortizare.

Deprinderea motrică „Târârea”

- presupune deplasarea corpului aproape de suprafața de sprijin, implicând uneori tehnici de alunecare și tracțiune. Târârea este un procedeu de deplasare (natural pentru noul născut și perfecționat ca tehnică, de-a lungul timpului, de către adulți) corespunzător cerințelor impuse de viață.

Deprinderea motrică „Cățărarea”

- este o deprindere care constă într-o urcare cu ajutorul mâinilor și picioarelor (sau numai cu al mâinilor), pe diferite aparate sau obstacole naturale înalte.

Deprinderea motrică „Escaladarea”

- escaladarea reprezintă o deprindere motrică mai complexă, presupunând acțiunea de depășire a unui obstacol înalt (trecere pe partea cealaltă) folosind cățărarea și alte procedee motrice.

Deprinderea motrică „Tracțiunea”

- tracțiunile, sub aspect biomecanic, implică angajarea musculaturii flexoare a corpului, priza la obiect realizându-se prin apucare.

Deprinderea motrică „Împingerea”

- împingerile presupun acționarea cu lanțurile musculare extensoare, priza la obiect făcându-se prin apucare sau sprijin al palmelor și a altor părți ale corpului, pe obiect.

Deprinderea motrică „Transportul de greutate”

- această deprindere motrică implică ridicarea și purtarea în deplasare și depunerea la locul stabilit a unor obiecte sau parteneri.



**Temă de
reflecție**

În literatura de specialitate, dar și în diferitele programe școlare lansate de-a lungul timpului pentru educația fizică școlară, deprinderile motrice au fost incluse în diferite modele de clasificare. Prezentăm, în continuare, principalele modele folosite.

1. Clasificarea propusă de programa școlară, ediția 2008:

- deprinderi motrice de bază: mers, alergare, săritură, aruncare și prindere;
- deprinderi motrice aplicativ-utilitare: echilibrul, târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiunea, împingerea, transportul de greutate;
- deprinderile motrice sportive.

2. Clasificarea propusă de programa școlară, ediția 2016:

- deprinderi motrice fundamentale:
 - deprinderi de locomoție: mers, alergare, săritură, cățărare, escaladare, târâre;
 - deprinderi de manipulare: de tip propulsie (aruncare) și de tip absorbție (prindere și transport de greutate);
 - deprinderi de stabilitate;
- deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive.

3. Clasificarea propusă de domeniul psihomotric: schema corporală, lateralitatea, coordonarea statică, coordonarea dinamică, coordonarea perceptiv-motrică (spațiu, culoare, formă, timp).

III.4. Mijloacele educației fizice



Definiție

Mișcarea omului sau motricitatea omului este reprezentată de totalitatea actelor motrice efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural și social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice unor discipline sportive.

Actul motric = actul simplu de comportare realizat de mușchii scheletici, de regulă în mod voluntar, pentru efectuarea unei acțiuni sau activități motrice.

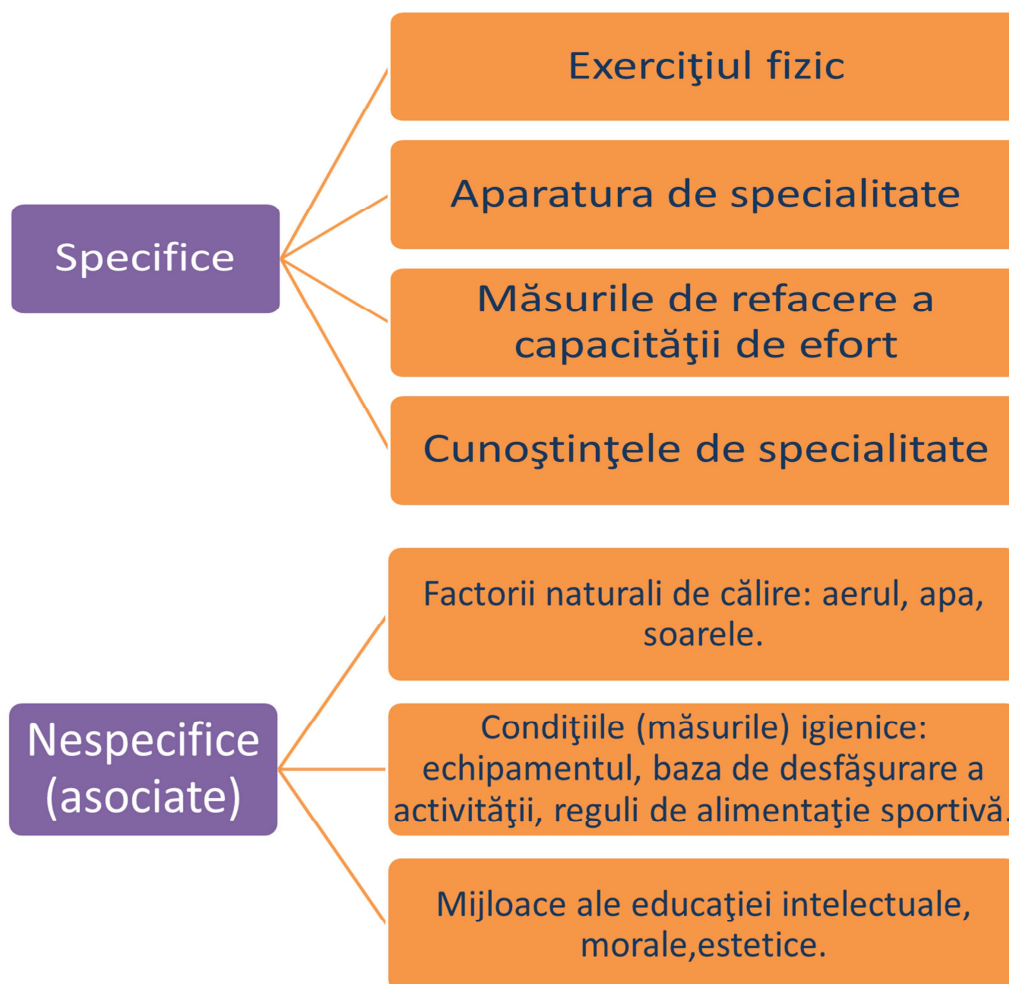
Acțiunea motrică = un ansamblu de acte motrice care realizează rezolvarea unei sarcini imediate.

Activitatea motrică = ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia.



De reținut

Mijloacele educației fizice se clasifică în specifice și nespecifice.



Definiție

Exercițiul fizic reprezintă o succesiune de acte motrice repetate sistematic și conștient în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului.



Scrieti

Exercițiul fizic are conținut și formă.

Conținutul exercițiului fizic este reprezentat de totalitatea elementelor care alcătuiesc exercițiul respectiv (actele motrice, efortul fizic cu parametrii lui și efortul psihic cu factorul neuronal).

Forma exercițiului fizic este modul particular în care se succed mișcările componente ale fiecărui exercițiu, precum și legăturile care se stabilesc între acestea de-a lungul efectuării actului motric în cauză.

III.5. Lecția de educație fizică



Definiție

Lecția de educație fizică este principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ la educație fizică și constituie cadrul pedagogic unitar care reprezintă suport pentru dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor motrice, a priceperilor motrice și a atitudinilor specifice educației fizice școlare.

Caracteristici :

- cuprinde în mod obligatoriu toți elevii unei clase constituiți într-un colectiv constant și relativ omogen (ca vârstă sau nivel de pregătire fizică și intelectuală). Fiind prevăzută în planul de învățământ este obligatorie pentru profesor și elev.
- este condusă în mod nemijlocit de un specialist cu pregătire corespunzătoare unde își valorifică experiența metodică;
- are o durată stabilită, este precis limitată în timp, fiind inclusă în orarul școlii. Are un număr de ore precizat săptămânal de la ciclul preșcolar 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.

Structura lecției de educație fizică



Structura lecției este reprezentată de succesiunea în timpul alocat a unor “părți”, “secvențe”, “etape”, “momente”, “evenimente” sau “verigi” necesare pentru realizarea temelor și obiectivelor lecției.

De reținut

Succesele obținute pe plan mondial și la noi în țară în domeniul educației fizice și a sportului, dorința de a obține și în continuare rezultate spectaculoase, au determinat pe metodicieni și în aceeași măsură pe practicieni să găsească și să experimenteze cele mai potrivite structuri ale lecției de educație fizică.

Astfel s-a trecut de la lecția pe trei părți sau patru părți la lecția pe verigi, precizându-se că în acest mod problematica educației fizice și sportive poate fi mai bine cuprinsă și rezolvată. Practica a demonstrat că atât lecția pe verigi cât și lecția pe părți urmăresc și rezolvă în egală măsură aceleași obiective și sarcini ale educației fizice.

În alcătuirea lecțiilor de educație fizică trebuie să avem în vedere realizarea unității între conținut și structură, rolul predominant avându-l conținutul.

Conținutul fiecărei lecții trebuie să satisfacă dorința de mișcare a elevilor, să contribuie la pregătirea fizică generală, să ajute la formarea și consolidarea unor deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative, la creșterea capacității de efort în general. De multe ori cadrele didactice de specialitate, antrenorii în special, din dorința obținerii unor rezultate imediate neglijează pregătirea fizică generală, alunecând pe panta unei specializări înguste, a unei pregătiri tehnice cu ajutorul căreia se rezolvă unele sarcini de moment.

Conținutul unei lecții este determinat de o multitudine de factori, printre care amintim: temele lecției, vârsta elevilor, nivelul de pregătire, baza materială, sex, condiții geografice etc. Cunoașterea clară de către profesor a tuturor factorilor amintiți mai sus, îi dă posibilitatea să aleagă metodele de lucru, procedeele, materialele și mijloacele cele mai potrivite.

Între conținut, obiective, mijloace și structura lecției există o strânsă legătură . Un conținut bogat, atrăgător, selecționat pe măsura și posibilitățile elevilor, adaptat la condițiile materiale ale școlii, duce cu siguranță la realizarea temelor, obiectivelor și sarcinilor pe care le urmărim în cadrul lecției de educație fizică.

Programele școlare pun la îndemâna profesorului sistemul de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice ce trebuie asimilate de către elevi pe parcursul unui an școlar. Programa este obligatorie dar se aplică în funcție de condițiile materiale pe care le oferă școala.

Conceptul de structura a lecției de educație fizică a evoluat permanent. Prezentarea structurii depinde de criteriul principal luat în seamă (biologic, fiziologic, metodic, psihopedagogic) , de orientările specifice în diferite perioade (formală , naturală, pedagogică, etc.) și chiar de misiunea fiecărui specialist.

Evoluția istorică a structurii lecției:

- pe trei părți (pregătitoare, fundamentală și de încheiere)
- pe patru părți (organizatoare, pregătitoare, fundamentală și de încheiere)
- pe verigi

Toate sunt secvențe de diferite dimensiuni, în timp. Între aceste secvențe nu este o delimitare strictă, ci o unitate, o interdependență.

În prezent se acceptă structura lecției prezentată pe verigi, deși așa cum am amintit atât lecția pe părți cât și cea pe verigi rezolvă în egală măsură aceleași obiective și scopuri ale educației fizice.



Scriet

Verigile unei lecții de educație fizică sunt:

1. Organizarea colectivului de elevi
2. Pregătirea organismului pentru efort
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (sau prelucrarea analitică a aparatului locomotor, sau optimizarea dezvoltării fizice)
4. Dezvoltarea (“educarea”) sau verificarea calităților motrice VITEZĂ și/sau ÎNDEMÂNARE
5. Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și priceperilor motrice
6. Dezvoltarea (“educarea”) sau verificarea calităților motrice FORȚĂ și/sau REZISTENȚĂ
7. Liniștirea organismului după efort (revenirea indicilor funcționali etc.)
8. Aprecieri asupra desfășurării lecției (“concluzii”) și recomandări pentru activitatea următoare.

În realitate, în nici o lecție nu pot exista practic toate aceste verigi. Au caracter permanent indiferent de tipul lecției verigile 1, 2, 3, 7 și 8. Celelalte sunt prezente în funcție de natura temelor și obiectivelor lecției.

Fiecare verigă își are obiectivele proprii (care nu trebuie confundate cu obiectivele de instruire subordonate temelor). De asemenea în fiecare verigă se folosesc anumite “grupaje” de exerciții și s-a stabilit o dozare medie a efortului. De asemenea s-au consacrat unele formații de lucru pentru fiecare verigă. Toate acestea rezolvă temele și obiectivele lecției.



Structura lecției detaliată pe verigi:

1. Organizarea colectivului de elevi:

Durată: 3-5 minute (ca medie)

Obiective:

- disciplinarea comportamentului, asigurarea unui început organizat
- captarea atenției
- cunoașterea “variabilelor” de moment (efectiv, echipament, stare de sănătate)
- conștientizarea de către elevi a conținutului lecției

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- raport (dacă este cazul)
- verificarea echipamentului și a prezenței
- anunțarea temelor lecției
- exerciții de front și formații (dacă este cazul)
- jocuri și exerciții de atenție (dacă este cazul)

Formații de lucru:

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

2. Pregătirea organismului pentru efort (numită și “încălzirea organismului”):

Durată: 5-7 minute (ca medie)

Obiective:

- stimularea treptată a funcțiilor organismului

- asigurarea unei stări de excitabilitate corespunzătoare pentru activitatea care urmează
- educarea percepțiilor spațio-temporale

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- exerciții de front și formații
- variante de mers și alergare
- jocuri de mișcare, ștafete, parcurhuri aplicative (care să angreneze frontal colectivul)
- pași de dans, exerciții ritmice
- exerciții de prelucrare selectivă din mers (în cazuri speciale)

Formații de lucru:

- coloană câte 1 sau 2
- alte formații specifice sistemelor de acționare

3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (prelucrarea analitică a aparatului locomotor sau optimizarea dezvoltării fizice):

Durață: 5-6 minute (în unele situații 7-8 minute)

Obiective:

- stimularea tonicității și troficității musculare segmentare
- educarea atitudinii corporale, globale sau parțiale corecte
- prevenirea sau corectarea unor atitudini sau deficiențe fizice
- educarea specială a marilor funcțiuni mai ales a respirației

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- exerciții (grupate în complexe) libere, cu obiecte, cu partener, etc. (executate simultan sau în ritm propriu)
- exerciții pentru educarea actului respirator voluntar

Formații de lucru:

- coloană de gimnastică, semicerc, cerc, etc.

4. Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice VITEZĂ sau ÎNDEMÂNARE:

Durață: 7-8 minute (în unele situații 10-12 minute)

Obiective:

- îmbunătățirea indicilor diferitelor forme de manifestare a vitezei sau îndemânării

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- exerciții speciale (din deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, “izolate” sau sub formă de ștafete, parcursuri, jocuri de mișcare, etc.) “supuse” condițiilor specifice de dezvoltare (educare) a celor două calități.
- exerciții sub forma deprinderilor specifice unor ramuri de sport (atletism, jocuri sportive, gimnastică, etc.) efectuate în condițiile specifice dezvoltării (educării) celor două calități

Formații de lucru:

- linie pe 1,2 sau mai multe rânduri
- mai multe șiruri (“grupe” sau “echipe”)

5. Formarea sau verificarea deprinderilor și priceperilor motrice:

Durață: aproximativ 10 minute (în unele situații 15-20 minute)

Obiective: (depind de “faza” învățării motrice)

- formarea reprezentărilor corecte
- inițierea în mecanismul de bază
- formarea stereotipului dinamic
- “automatizarea” parțială sau totală a deprinderilor motrice
- formarea priceperilor “complexe” (capacitatea de generalizare)
- testarea nivelului de manifestare, de executare a deprinderilor și priceperilor motrice

Conținut: (principalele mijloace de acționare)

- exerciții, atent selecționate, din “algoritmul” specific sau alte modele operaționale eficiente

Formații de lucru:

- pe “atelier”, “grupe” dispuse în modalități specifice executării exercițiilor
- “frontal” (când este posibil)

6. Dezvoltarea sau verificarea calităților motrice FORȚĂ sau REZISTENȚĂ (uneori MOBILITATE)

Durață: 5-7 minute (uneori 10 minute)

Obiective:

- îmbunătățirea indicilor de manifestare a celor două calități

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- exerciții speciale (pentru întregul corp sau pentru unele segmente) subordonate procedurilor metodice folosite

- acțiuni motrice (sub formă de deprinderi și priceperi de bază, utilitar-aplicative sau sportive) efectuate în condiții specifice “educării” calităților respective

Formații de lucru:

- adaptate procedeele metodice folosite sau specificului fiecărui sistem de acționare

7. Liniștirea organismului după efort (scăderea nivelului de efort):

Durată: 3-4 minute

Obiective:

- revenirea treptată a marilor funcțiuni ale organismului
- întărirea reflexului de postură

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- exerciții de mers sau alergare ușoară
- exerciții de relaxare musculară
- exerciții respiratorii (inclusiv sub formă de jocuri)
- exerciții de postură

Formații de lucru:

- coloană câte 1 sau 2
- deplasare “liberă” (individuală) în spațiul de lucru

8. Aprecieri și recomandări

Durată: 2-3 minute

Obiective:

- conștientizarea modului de participare a “subiecților” la lecție, formarea capacității de apreciere sau autoapreciere
- stimularea activității independente, din timpul liber

Conținut: (principalele sisteme de acționare)

- evidențieri pozitive sau negative privind comportarea în lecție
- formularea temei pentru acasă sau a altor recomandări pentru lecția următoare de educație fizică sau pentru activitatea independentă
- salutul

Verigile trebuie realizate în “sistem”, ele au o durată care variază în funcție de mai mulți factori. În unele situații pot exista “contopiri” a două verigi sau chiar “absența” unora dintre ele.

Dinamica efortului în lecția de educație fizică



Dinamica efortului în lecția de educație fizică este dată de curba obținută prin reprezentarea grafică a frecvenței cardiace pe parcursul verigilor lecției de educație fizică.

De reținut

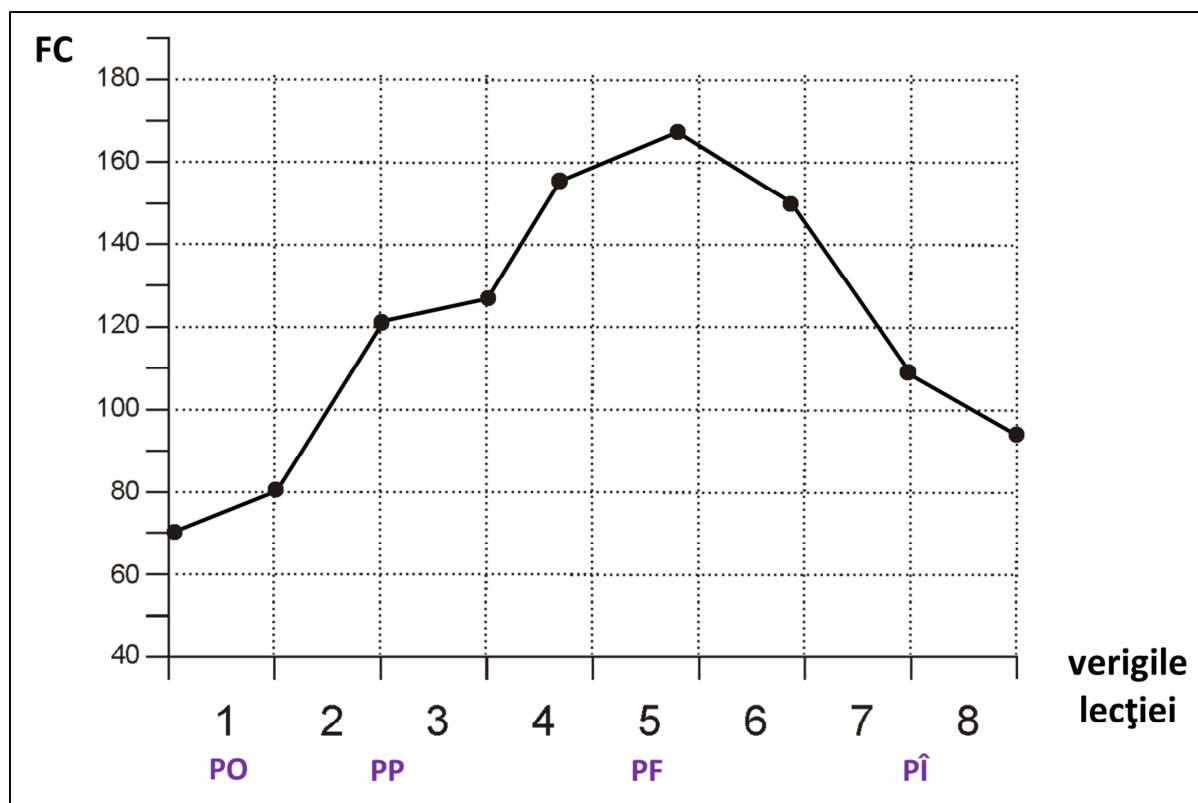
Ea este condiționată de succesiunea și conținutul verigilor lecției și este influențată de:

- natura temelor și obiectivelor;
- metodologia de realizare a acestora;
- planificarea parametrilor efortului.



Lucru pe grupuri

Graficul model pentru prezentarea caracteristicilor dinamicii efortului în lecția de educație fizică arată ca în exemplul următor.



Grafic 1 - Dinamica efortului în lecția de educație fizică

III.6. Particularitățile lecției de educație fizică desfășurată în condiții speciale



Temă de reflecție

Dotarea materială pentru desfășurarea lecției de educație fizică din școli este extrem de variată. Există școli care dispun de condiții foarte bune și bune pentru desfășurarea lecției de educație fizică și a altor activități sportive. În același timp există - din păcate - și școli (al căror număr este foarte mare) care nu dispun de condiții corespunzătoare pentru desfășurarea lecției de educație fizică; mai ales în sezonul rece (programa trebuie adaptată la condițiile existente).

În aceste condiții pe care noi le numim “speciale” lecțiile trebuie să se desfășoare și să aibă o eficiență cât mai mare pentru a contribui la realizarea obiectivelor “anuale” ale educației fizice.

Există două variante de desfășurare a acestor lecții:

- în aer liber, pe timp friguros;
- în interior, în spații improvizate.

În ambele variante lecția capătă, în mod logic, anumite particularități, care o diferențiază de lecțiile desfășurate în condiții normale.

A. Particularități ale lecției de educație fizică desfășurate în aer liber pe timp friguros.

Sunt incontestabile avantajele lecției desfășurate în aer liber față de una desfășurată în interior, prin prisma efectelor asupra organismului elevilor. Pentru ca aceste efecte să fie favorabile, mediul ambiant trebuie să fie corespunzător din mai multe puncte de vedere. De aceea pe timp friguros lecțiile se pot desfășura afară, în aer liber, dacă sunt îndeplinite următoarele condiții:

- temperatura aerului să nu depășească minus 5-10 °
- să nu fie vânt puternic, admițându-se o viteză a acestuia de 0,5-4,5 metri/sec.
- să nu fie precipitații puternice
- umiditatea aerului să fie cuprinsă între 35-65%
- să nu existe nebulozitate și poluare a aerului

Pentru a se desfășura cu eficiență scontată, în cadrul acestor lecții trebuie, de asemenea, să fie realizată o pregătire treptată a elevilor pentru asemenea condiții și să se dispună de echipament adecvat.

Structura și conținutul lecțiilor:

Lecțiile în asemenea condiții pot aborda teme din calitățile motrice și din deprinderi și priceperi motrice (inclusiv din sporturile de sezon), cu restricția ca acestea să nu se învețe ci să se consolideze sau perfecționeze. Deci se recomandă teme și obiective care să nu impună explicații și demonstrații din partea cadrului didactic, ci o exersare continuă.

Există o variabilitate a duratei verigilor lecției și a modului lor de realizare.

“Organizarea colectivului de elevi” trebuie să fie foarte scurtă sau să se efectueze în clasă sau în vestiar; “pregătirea organismului pentru efort” trebuie să aibă o durată mai mare și să fie cuplată cu “influențarea selectivă a aparatului locomotor” care se realizează prin “deplasare”; “aprecierile și recomandările” din finalul lecției trebuie să fie scurte sau realizate în interior (clasă sau vestiar).

Lecțiile trebuie să aibă în permanență un caracter dinamic, deci nu se recomandă exercițiile “statice” și nici pauzele prea mari între acestea.



B. Particularități ale lecției de educație fizică desfășurată în interior, în spații improvizate.

Aceste spații improvizate se referă la două ipostaze:

- culoar, coridor sau hol
- sală de clasă (cu bănci)

Evident că nu optăm pentru această variantă de desfășurare a lecțiilor dar în anumite situații ea nu poate fi evitată. Trebuie în acest sens să se îndeplinească unele condiții minimale:

- coridorul, culoarul sau holul trebuie să fie “izolate”, adică ele să nu aibă “corespondență” cu săli de clasă în care se desfășoară alte lecții din planul de învățământ (matematică, română, etc.)
- sala de clasă; cu bănci; să fie situată la parter etc.

Considerând că aceste cerințe sunt îndeplinite în lecțiile respective se pot aborda teme din:

- calități motrice (viteză de reacție, de execuție, de repetiție, forță, îndemânare, rezistență musculară locală)
- deprinderi și priceperi motrice de bază sau utilitar aplicative sau (în cele mai frecvente cazuri) din gimnastica acrobatică (cele cu caracter “static” cu precădere) și din săriturile

specifice gimnasticii (pe, de pe, și peste capră, ladă cu condiția să fie simple pentru a nu produce accidente)

Pentru desfășurarea lecțiilor în asemenea spații improvizate sunt necesare unele măsuri de ordin igienic și organizatoric.

Cele de natură igienică, ca de exemplu: aerisirea spațiului respectiv, echipament corespunzător, etc., pot fi rezolvate la nivel optimal dacă dispunem de vestiare. În privința unor măsuri de ordin organizatorico-igienic (ca de exemplu: ștergerea cu cârpa udă a dușumelei clasei, suprapunerea băncilor, aranjarea unor materiale sportive și instalații) ne exprimăm îndoiala că ele pot fi realizate, lecție de lecție, în condițiile unor pauze de 5-10 minute. Oricum reținem ideea că spațiul respectiv de lucru trebuie amenajat într-un mod cât mai corespunzător.

În încheiere, subliniem faptul că în cazul desfășurării lecției de educație fizică în clasa cu bănci este contraindicată folosirea unor "bunuri didactice" (catedră, tablă, bănci) pentru practicarea efectivă a unor exerciții fizice (rostogoliri pe catedră sau sărituri pe și de pe aceasta, aruncări la țintă în tablă).

Această folosire ar denatura scopul didactic și ar crea premisa pentru ca elevii să aibă motive în scopul exersării a acestor exerciții și în pauzele dintre lecții.



Test

1. Definiți educația fizică?
2. Care sunt componentele capacității motrice?
3. Enumerați caracteristicile lecției de educație fizică în școală.
4. Enumerați verigile lecției de educație fizică.
5. Prezentați lecția de educație fizică desfășurată în interior, în spații improvizate.

Ștafete, parcursuri aplicative și jocuri de mișcare

MODUL IV

1. Cuprinsul secvenței

IV.1. Ștafete

IV.2. Parcursuri aplicative

IV.3. Metodologia formării și organizării jocurilor de mișcare

2. Obiectivele secvenței

- Formarea cunoștințelor privind organizarea unei ștafete,
- Formarea cunoștințelor privind organizarea unui parcurs aplicativ,
- Formarea cunoștințelor privind organizarea, desfășurarea și arbitrarea unui joc de mișcare,

3. Cuvinte cheie

Deplasare, ștafetă, parcurs aplicativ, joc de mișcare, arbitraj

IV.1. Ștafete



Ștafetele sunt activități motrice desfășurate, de obicei, sub formă de concurs. Ștafetele se realizează, de cele mai multe ori, cu un număr redus de stații de lucru.

De reținut

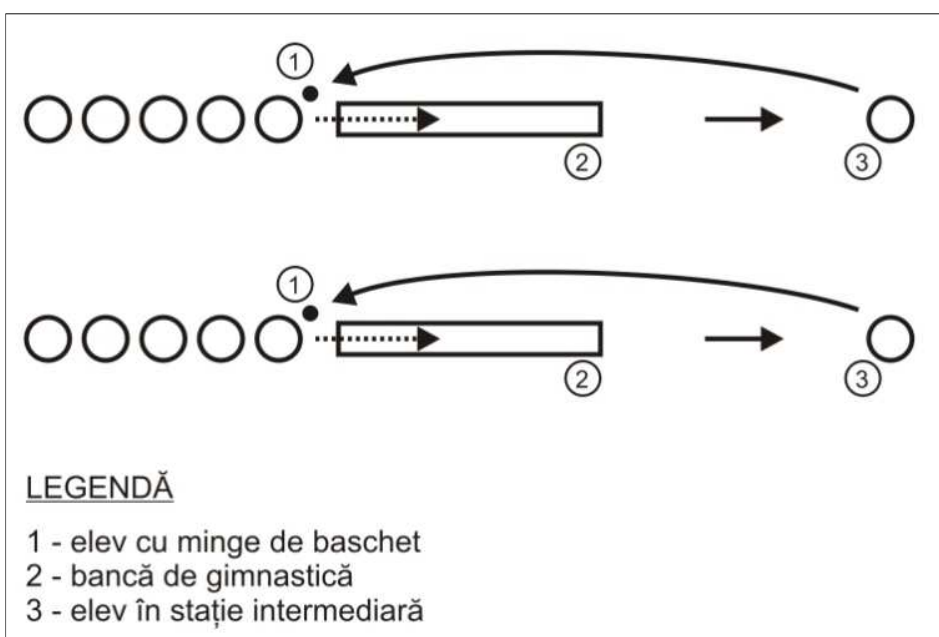


Exemplu de ștafetă

Scrieti

- clasa a V-a
- locul de desfășurare: sala de sport
- calitățile motrice vizate a fi dezvoltate, în special sunt: viteza și îndemânarea
- deprinderile motrice vizate a fi consolidate și perfecționate sunt: mersul (cu variante) și driblingul cu mingea de baschet
- materialele și instalațiile necesare sunt: lăzi de gimnastică și mingi de baschet

descriere: elevul va pleca din stând, deplasându-se cu mers depărtat peste o bancă de gimnastică. Mingea de baschet trebuie rulată pe banca de gimnastică de la un capăt la celălalt. Ajuns la capătul băncii de gimnastică, elevul se va deplasa cu spatele spre colegul din stația intermediară, executând dribling cu mingea de baschet. La stația intermediară mingea va fi transmisă elevului care așteaptă. Acesta se va deplasa în dribling prin partea dreaptă a băncii de gimnastică, transmițând mingea primului elev din coloana proprie.



IV.2. Parcursurile aplicative (cu obstacole)



De reținut

Parcursurile aplicative (cu obstacole) reprezintă o înlănțuire de aparate (stații) care contribuie la educarea calităților motrice și la consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice. Se pot folosi, de asemenea, și pentru verificarea capacității motrice a elevilor.



Lucru pe grupuri

Reguli privind proiectarea și aplicarea parcursurilor cu obstacole în lecția de educație fizică și sport:

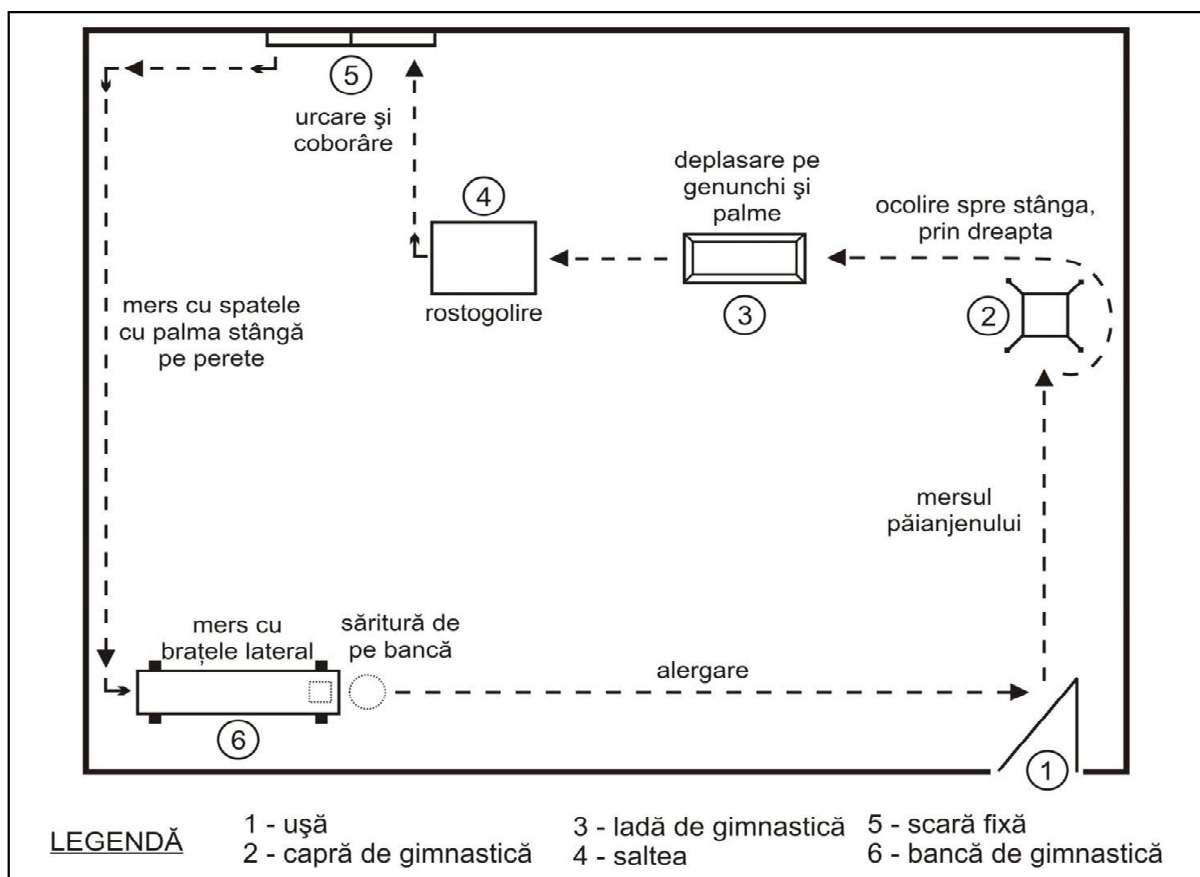
- stabilirea clasei care va participa la parcursul cu obstacole (caracteristicile morfo-funcționale ale vârstei)
- stabilirea locului și a suprafeței de desfășurare a parcursului aplicativ
- cunoașterea nivelului existent al capacității motrice
- stabilirea calităților și deprinderilor motrice care urmează a fi influențate
- stabilirea obiectivelor pentru fiecare calitate și deprindere motrică necesară parcurgerii traseului
- să aibă în conținut elemente pe care elevii și le-au însușit anterior
- dozarea efortului și solicitarea generală a elevilor (să corespundă particularităților de vârstă, sex, grad de pregătire, capacitate motrică)
- pregătirea materialelor
- marcarea spațiului de desfășurare
- stabilirea regulilor de parcurgere (condiții de protecție și securitate împotriva accidentelor)
- stabilirea regulilor de punctare și/sau depunctare
- să fie construite trasee care să dezvolte mai multe calități și deprinderi motrice
- formarea echipelor (valoare aproximativ egală)
- acordarea de penalizări (evitarea eliminărilor)



Exemplu de parcurs cu obstacole

Scrietii

- clasa a IV-a
- locul de desfășurare: sala de sport
- calitățile motrice vizate a fi dezvoltate, în special sunt: viteza și îndemânarea
- deprinderile motrice vizate a fi consolidate și perfecționate sunt: mersul (cu variante), alergarea, săritura în adâncime, echilibrul, cățărarea și rostogolirea
- materialele și instalațiile necesare sunt: capră de gimnastică, ladă de gimnastică, saltea, scară fixă, bancă de gimnastică



IV.3. Metodologia formării și organizării jocurilor de mișcare



Definiție

Jocul este o succesiune de decizii și evenimente aleatoare, simultane sau nu, care respectă o anumită structură a câștigului, dată de anumite reguli de funcționare (regulile jocului).

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ, pentru a asigura manifestarea deplină a influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mișcare trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase.

Selectarea jocului

Alegerea jocurilor din cadrul unei lecții sau a unui ciclu de lecții se va face în concordanță cu:

- ❖ Obiectivele urmărite;
- ❖ Efectivul și compoziția pe sexe;
- ❖ Locul de desfășurare (în aer liber, în sală);
- ❖ Factorii de clima (sezonul);
- ❖ Particularitățile morfo-funcționale și psiho-fizice ale participanților;
- ❖ Durata și materialele necesare.

Pregătirea spațiului de joc

Se va avea în vedere alegerea, amenajarea și asigurarea terenului de joc, astfel încât acesta să îndeplinească standardele cerute în legătură cu igiena suprafeței și materialelor folosite, dimensiuni, marcaje, etc.

Pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului

În alegerea și pregătirea materialelor folosite se va ține cont ca acestea să fie adecvate și accesibile :

- ❖ Formă și dimensiune;
- ❖ Greutate și înălțime;
- ❖ Atractive și stimulative;
- ❖ Număr corespunzător.

Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc

Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc va avea în vedere următoarele:

- ❖ Numărul participanților;
- ❖ Sexul participanților;
- ❖ Înălțimea și greutatea;
- ❖ Nivelul de pregătire al componentilor;
- ❖ Alegerea sau numirea căpitanilor de echipă.

Explicarea și demonstrarea jocului

Explicația se va face scurt și succint, folosind o terminologie adecvată vârstei. Ea trebuie să fie foarte clară și să puncteze elementele esențiale și regulamentul de desfășurare al jocului. Se va efectua un joc „de probă” pentru a verifica dacă s-au înțeles corect de către toți elevii etapele jocului și regulamentul și totodată pentru a permite o angrenare progresivă în efort. Această probă se va desfășura fără întrecere.

Arbitrajul

Arbitrajul jocurilor vizează respectarea regulilor privind:

- ❖ Începerea și terminarea jocului;
- ❖ Desfășurarea jocului;
- ❖ Modul de stabilire al rezultatelor;
- ❖ Sancțiuni și recompense;
- ❖ Durata jocului și dozarea efortului.

Indicații metodice

Jocul creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare, din acest considerent se impun unele reguli de care trebuie să se țină cont :

- ❖ La vârsta școlară mică, jocurile de mișcare conțin acțiuni și reguli simple. Complexitatea acestora și nivelul de solicitare crește, astfel încât în clasa a IV-a se pot practica jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive.
- ❖ Regulamentul de joc să creeze probleme pe care copiii să le poată rezolva prin efort de imaginație, creativitate, dar și din punct de vedere fizic.
- ❖ Elevii să învețe jocurile, pentru a le putea practica și în mod independent.
- ❖ Limitele spațiului de joc și diferitele repere vor fi vizibile și se vor evidenția prin diferite marcaje sau obiecte.

- ❖ Echipele vor fi egale ca număr și, de preferință, alcătuite pe sexe.
- ❖ În joc vor fi angrenați toți copiii din clasă.
- ❖ În calitate de conducător al jocului, profesorul de educație fizică va asigura respectarea regulamentului de joc, a sportivității, stabilirea corectă a rezultatelor, explicând totodată cauza deciziilor sale.
- ❖ Profesorul de educație fizică va conduce de așa maniera jocul, încât să asigure o atmosferă de emulație și de manifestare a bucuriei la reușitele elevilor.
- ❖ Profesorul de educație fizică va încuraja și stimula și echipele care nu câștigă, evitând sancțiunile care presupun eliminarea din joc a elevilor.
- ❖ Se vor lua, în mod obligatoriu, toate măsurile pentru prevenirea accidentelor.

Jocurile dinamice, bine organizate și cu un conținut corect, au o influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora. De asemenea, nu trebuie omis faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudine și comportament, ceea ce necesită o corectare imediată.



Scriti

Structura propusă pentru jocurile de mișcare

Veriga lecției: _____

Titlul jocului: _____

Obiectivul urmărit: _____

Locul de desfășurare: _____

Grupa/ Clasa: _____

Număr de participanți: _____

Durata jocului: _____

Materialele necesare: _____

Descrierea jocului: _____

Observații: _____

Prezentarea grafică a jocului (desen)



Test

1. Ce este ștafeta?
2. Prezentați regulile de proiectare și aplicare a parcurșurilor cu obstacole în lecția de educație fizică.
3. Care sunt indicațiile metodice necesare desfășurării jocurilor de mișcare?

Bibliografie

1. Badiu T. (1998) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului* (culegere de teste). București: Ed. Evrika
2. Balan B., Boncu Ș., Crețu C., Cucuș C., Dafinoiu I., Iacob L., Moise C., Momanu M., Neculau A., Rudică T. (2005) - *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*. Iași: Ed. Polirom
3. Bocoș M. (2003) - *Cercetarea pedagogică. Suporturi teoretice și metodologice - Ediția a II-a*. Cluj-Napoca: Ed. Presa Universitară Clujeană
4. Buruc M. (2000) - *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Arad: Ed. Servo-Sat
5. Calotă R. și colab. (1996) – *Consultații pentru activitatea educativă*. Timișoara: Ed. Eurobit
6. Cârstea G. (2000) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Ed. AN-DA
7. Cârstea G. (1997) - *Educația fizică - teorie și metodică*. București: A.N.E.F.S.
8. Cerghit I. (1997) - *Metode de învățământ*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
9. Coman S. (1995) - *Educația fizică și metodică predării ei - la clasele I-IV*. Iași: Ed. Spiru Haret
10. Cosmovici A., Iacob L. (2005) - *Psihologie școlară*. Iași: Ed. Polirom
11. Crețu C. (1998) - *Curriculum diferențiat și personalizat*. Iași: Ed. Polirom
12. Cristea S. (1998) - *Dicționar de termeni pedagogici*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
13. Cucuș C. (2006) - *Pedagogie, Ed. a II-a revăzută și adăugită*. Iași: Ed. Polirom
14. Dragnea A. (2000) - *Teoria Educației Fizice și Sportului*. București: Ed. Cartea Școlii
15. Dragnea A., Bota A. (1999) – *Teoria activităților motrice*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
16. Dragomir P. (2007) – *Educație psihomotorie și didactică educației psihomotorii*. București: M.E.C.
17. Drăgan I., Petroman P., Mărginean D. (1992) – *Educația noastră cea de toate zilele*. Timișoara: Ed. Eurobit
18. Drăgan I. (1991) – *Psihologia pentru toți*. București: Ed. Științifică
19. Eurofit. (fără dată). Preluat de pe [topendsports.com](https://www.topendsports.com):
<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>
20. Fidler P. (1994) - *Metodică educației fizice și sportive*. Iași: Ed. Universitatea Al. I. Cuza
21. Gevat C., Larion A. (2003) - *Lecții de atletism*. Constanța: Ed. Ovidius University Press
22. Ionescu M. (2000) - *Demersuri creative în predare și învățare*. Cluj-Napoca: Ed. Presa Universitară Clujeană

23. Ionescu M., Radu I. (coord.) (1995) - *Didactica modernă*. Cluj-Napoca: Ed. Dacia
24. Kulcsar T. (1978) - *Factorii psihologici ai reușitei școlare*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
25. Marinescu I. T. (2000) - *Metodica predării educației fizice - la grădinițe și la clasele I-IV*. Iași: Ed. AS'S.
26. MECT. (2008). Preluat de pe ise.ro:
http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Pre/TT/Curriculum%20pentru%20invatamantul%20prescolar%203%20%E2%80%93%206-7%20ani.pdf
27. Neacșu I. (1990) - *Instruire și învățare*. București: Ed. Științifică
28. Prodea C., Cobârzan H. (1999) – *Metodica educației fizice și sportive școlare*. Cluj-Napoca: Ed. C&C
29. Prodea C., Cobârzan H. (2004) – *Educația fizică – Bazele metodicii (suport de curs)*. Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai
30. Prodea C. (2009) – *Practică pedagogică observativă*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință
31. Radu I. și colab. (1991) - *Introducere în psihologia contemporană*. București: Ed. Sincron
32. Rață G. (2004) - *Didactica educației fizice școlare*. Bacău: Alma Mater
33. Roșală V. (1977) - *Din însemnările unui profesor de educație fizică*. București: Ed. Sport-Turism
34. Sălăvăstru D. (2004) – *Psihologia educației*. Iași: Ed. Polirom
35. Scarlat E., Scarlat M.B. (2002) - *Educație Fizică și Sport - Manual pentru învățământul gimnazial*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
36. Șerban M. (1982) - *Umbra campionului*. București: Ed. Sport-Turism
37. Vintanu M. (1998) - *Prelegeri despre educație sportivă*. București: Ed. Protransilvania
38. Wauters-Krings, F. (2015). (Psiho)MOTRICITATE. Sprijin, prevenție și compensare. (D. Breaz, Ed., & I. Mateiu, Trad.) Cluj-Napoca: ASCR.
39. Zorgo B., Radu I. și colab. (1979) – *Studii de psihologie școlară*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
40. *** (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
41. *** Buletine informative ale Proiectului de Reformă a învățământului preuniversitar din anii 1998, 1999, 2000 și 2001, București.
42. *** M.E.C. (1999) - *Planul-Cadru de învățământ pentru învățământul Preuniversitar*, București.
43. *** M.E.C. (1999) - *Sistemul Național de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport*, București.

44. *** M.E.C.(1999) - *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport*, București.
 45. *** M.E.C. (2001) - *Curriculum Național Ghid metodologic de aplicare a programelor de Educație Fizică și Sport în învățământul primar*, București.
 46. *** M.E.C. (2001) - *Curriculum Național Ghid metodologic de aplicare a programelor de Educație Fizică și Sport în învățământul gimnazial*, București
 47. *** M.E.C. (2001) - *Curriculum Național Programe Școlare pentru clasa I-IV -a Aria curriculară Educație Fizică și Sport*, București.
 48. *** M.E.C. (2001) - *Curriculum Național Programe Școlare pentru clasa V-VIII -a Aria curriculară Educație Fizică și Sport*, București.
 49. *** M.E.C. (2001) - *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul primar, gimnazial și liceal*, C.N.P.C., București.
 50. *** M.E.C. (Coord. Șerban Iosiferscu) (2001) - *Managementul educațional pentru instituțiile de învățământ*, București.
 51. *** M.E.N.(1999) - *Programa școlară pentru clasele a V-a, a VIII-a*, Educație fizică și sport, București.
 52. *** Ministerul Educației Naționale (1998) – *Evaluarea în învățământul primar*, București.
- *** Parlamentul României - *Legea Educației fizice și Sportului nr.69 / 11. 06. 2000*, București.