

AURORA UNGUREANU

**METODICA EDUCAȚIEI FIZICE
ȘI SPORTULUI**

Ediția a II-a

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțanescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

AURORA UNGUREANU

METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Ediția a II-a



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2013



Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2013

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. SERGIU MARIAN CĂTĂNEANU

Prof.univ.dr. DORINA ORȚĂNESCU

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

UNGUREANU, AURORA

Metodica educației fizice și sportului / Aurora Ungureanu. –

Ed. a 2-a. - Craiova : Universitaria ; București : Pro Universitaria,
2012

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0570-1

ISBN 978-606-647-615-7

371.3:796

372.879.6

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CUVÂNT INTRODUCATIV

Metodica – este o disciplină științifică, componentă a științelor pedagogice, care are ca obiect de studiu organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ la un anumit obiect din planul de învățământ (metodica predării educației fizice). Termenul de metodică nu este și nu poate fi similar celui de metodologie, întrucât metodologia reprezintă doar ansamblul metodelor și proceselor didactice, în timp ce metodică vizează toate aspectele procesului de predare din cadrul unei discipline de învățământ: scop și obiective, locul și rolul în formarea personalității, conținutul, metodele, formele de organizare, principiile și mijloacele acesteia.

Metoda de învățământ - cuvântul metodă este de proveniență greacă (methodos) având sensul de cale ce trebuie urmată pentru atingerea unor obiective propuse, drum ce trebuie parcurs pentru îndeplinirea unor scopuri determinate în prealabil (metha – către, spre și odos – cale, drum).

Ținând cont de aceste definiții și prezenta carte se dorește a fi un manual de prezentare teoretică a procesului instructiv-educativ specific educației fizice și sportului, în ea fiind dezbătute aspectele referitoare la: formele de organizare a practicării exercițiilor fizice; lecția de educație fizică – forma organizatorică de bază a procesului instructiv-educativ; metodologia de realizare a activității de predare; organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale; efortul în lecția de educație fizică; densitatea lecției de educație fizică; organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare; activitatea independentă a elevilor; metodele ce ajută la desfășurarea instruirii în educație fizică și sport; orientări și tendințe metodologice în educație fizică și principiile didactice ce stau la baza desfășurării activității de educație fizică și sport. Deși, în carte, nu sunt citați în foarte mare măsură, “pionierii” teoriei educației fizice și sportului (Șiclovan, Mogoș, Mitra, Firea, Cârstea), aceștia au fost studiați, ideile lor au fost păstrate, dar cartea are o tentă nouă, a prezentului, mergând pe ideile și opiniile actualilor teoreticieni din domeniu (Epuran, Dragnea, Colibaba-Evuleț, Cătăneanu, Rață, etc).

Cartea prezintă alături de ideile acestora și propria manieră de abordare a disciplinei, aceasta adresându-se atât studenților facultăților de educație fizică și sport, profesorilor debutanți (titulari sau suplinitori), precum și tuturor celor interesați. Educația fizică și sportul este o disciplină a cărei modalitate de predare este diferită față de celelalte discipline cuprinse în planul de învățământ, tocmai de aceea am considerat necesară apariția acestei cărți.

Autoarea

Lector Univ. Dr. Aurora Ungureanu

F. E. F. S. Craiova

CAPITOLUL 1. SISTEMUL FORMELOR DE ORGANIZARE A PRACTICĂRII EXERCITIILOR FIZICE

1.1. Considerații generale

Încă de la începuturi exista preocuparea omenilor pentru sănătate, pentru îngrijirea corpului, rezistență, forță, când toate acestea erau necesare supraviețuirii. Formarea și exersarea lor se realizau în activitățile zilnice de procurare a hranei (prin acțiuni motrice de alergare, aruncare, cățărare etc.) sau în dansurile cu caracter ritualic.

Primele cugetări aparținând filosofilor Xenofon, Platon și Aristotel care se referă la *educația fizică* datează din antichitate. Educația fizică era considerată o latură importantă în formarea omului, ba chiar o condiție a dezvoltării lui, exercițiile fizice fiind practicate în școală.

Este cunoscută preocuparea lumii antice pentru dezvoltarea armonioasă a trupului dar și a sufletului, rămânând din cultura latină cugetarea „*mente sănătoasă în trup sănătos*”, iar grecii au inițiat Jocurile Olimpice, manifestare a sportivității, curajului și onestității.

Educația fizică este disciplină de învățământ obligatorie în toate ciclurile de învățământ. Privită în sens pedagogic extins, educația fizică este o latură sau o dimensiune educațională integrată într-un ansamblu de laturi sau dimensiuni (intelectuală, morală, profesională, estetică) care urmărește dezvoltarea armonioasă a organismului, întărirea, menținerea și redobândirea sănătății, călirea organismului, dezvoltarea calităților motrice, formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice, cultivarea calităților psiho-fizice necesare desfășurării oricărei activități,

muncii, exercitării profesiunilor, activității sportive.

Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice creează cadrul necesar pentru realizarea obiectivelor educației fizice și sportului, la nivelul fiecărui subsistem specific. Acestea trebuie abordate numai în sistem, ele “se completează unele pe altele, se influențează reciproc, au un nucleu central, au anumite priorități spațio-temporale și demografice, respectând caracteristicile subsistemului pe care îl deservesc.”¹

Forma de organizare cea mai cunoscută și mai răspândită, dominantă în învățământul contemporan de pretutindeni, care și-a dovedit eficiența în realizarea obiectivelor instructiv-educative, este organizarea pe clase și lecții. Acest mod de organizare, apărut în secolul al XVI-lea, a fost fundamentat teoretic la începutul secolului al XVII-lea de cel considerat, poate, cel mai mare pedagog al tuturor timpurilor, Jan Amos Comenius, în lucrarea **Didactica Magna** sau **Arta de a-i învăța pe toți, totul**, publicată în 1632.

În această lucrare, pedagogul ceh a descris riguros principiile fundamentale ale didacticii și ale învățământului de bază. Teoria sa privind sistemele de învățământ organizate pe clase și lecții a rămas valabilă și în zilele noastre.

Sistemul s-a dezvoltat și perfecționat prin contribuțiile altor pedagogi celebri - J.H. Pestalozzi, J.Fr. Herbart etc., în prezent fiind completat cu forme de organizare și dotare moderne: laboratoare, ateliere, cabinete didactice, excursii și vizite, instruire programată, cercuri ale elevilor etc.

Eficiența unei activități este dependentă, în mare măsură, de structurile organizatorice, baza materială și de strategiile adoptate. În procesul didactic modern, alături de acești factori a apărut și necesitatea perfecționării formelor de organizare a procesului instructiv-educativ.²

¹ Cârstea Gh., (2000) – Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București, pagina 126.

² Cătăneanu S., și colaboratorii, (2001) - Educație Fizică și Antrenament Sportiv, Editura SITECH, Craiova, pagina 77.

În educația fizică, lecția este completată cu alte activități, independente sau organizate, care au menirea de a întări efectele acesteia, de a satisface nevoia de mișcare a elevilor.

A. În cadrul școlii *forma principală de organizare* o reprezintă ***lecția de educație fizică***, desfășurată în mod organizat, sub îndrumarea profesorului, respectând principiile și normele psihopedagogice. Există mai multe tipuri de lecții/ore de educație fizică (***forme prevăzute în planul de învățământ***):

- lecții de trunchi comun;
- lecții de extindere;
- lecții opționale;
- lecții extracurriculare;
- lecții de ansamblul sportiv;
- lecția de învățare, de consolidare și perfecționare;
- lecția de verificare a cunoștințelor, abilităților și deprinderilor motrice dobândite precum și a gradului pregătirii fizice (lecția de control);
- lecția de tip mixt,
- lecția de educație fizică adaptată (pentru copiii cu dizabilități ușoare incluși în învățământul de masă), etc.

Alte activități organizate în cadrul școlii, ***în afara planului de învățământ***:

- momentul de educație fizică;
- recreația organizată;
- gimnastica zilnică;
- gimnastica compensatorie (în atelierele din școli);
- activitatea fizică de înviorare.

Activitatea de educație fizică independentă a elevilor reprezintă o continuare a activităților organizate în cadrul școlii dar, în acest caz, inițiativa aparține elevilor. Aceste activități desfășurate de elevi în mod independent pot fi sprijinite sau sugerate de profesor, în măsura în care elevii solicită acest

lucru. Desfășurarea activităților fizice în timpul liber este expresia conștientizării de către elevi a importanței acestora pentru starea lor de sănătate, a convingerii că exercițiile fizice au efecte benefice asupra dezvoltării lor.

Procesul instructiv-educativ, desfășurat la nivelul lecțiilor și al altor forme (opțional), conduse nemijlocit de către profesorul de educație fizică, este orientat spre înarmarea copilului cu un fond de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, precum și spre dezvoltarea calităților motrice, pe care să le poată acționa independent. Toate acestea presupun **activizarea** elevilor în întreg procesul de pregătire, în toate etapele învățării și în toate verigile lecției.

Activitatea independentă a elevilor în timpul liber se execută fără participarea directă a profesorului, dar pe baza indicațiilor, recomandărilor date de acesta chiar în cadrul lecțiilor de educație fizică. Esențial în munca independentă este efortul de gândire, voința și acțiunea.

Înșușirea activă și conștientă a cunoștințelor, formarea priceperilor și deprinderilor motrice se realizează după cum am văzut, prin munca independentă în cadrul lecțiilor, muncă ce se continuă și în afara acestora prin *temele pentru acasă*.

Tema pentru acasă este pregătită în lecție, de către profesor, la clasele mici, de I-IV, mai ales (complexul de dezvoltare fizică armonioasă), în rest elevii din clasele terminale (generală și liceu) își alcătuiesc singuri activitatea independentă, pe baza cunoștințelor dobândite, intervenind aici și capacitatea creatoare. Această temă exersată acasă va fi apoi verificată și apreciată în lecție tot de către profesor.

Conținutul temelor pentru acasă vizează mai multe aspecte:

- corectarea unor deficiențe de grad ușor;
- dezvoltarea unor calități motrice (mai ales forța);
- consolidarea unor deprinderi motrice.

B. Ca forme de organizare a practicării exercițiilor fizice de către elevi în **timpul liber** putem prezenta următoarea clasificare a **activităților extrașcolare**:

I. Activități sportive cu caracter de masă (sportul pentru toți):

1. competiționale

- cercurile sportive;
- competițiile și întrecerile sportive;
- competiții organizate de diferiți sponsori;
- crosurile;
- campionate naționale școlare (la diferite sporturi) și universitare organizate pe baza regulamentului întocmit de M. Ed. C.;

- campionate, cupe și diferite competiții amicale naționale și internaționale;
- concursurile de orientare turistică, etc.

2. necompetiționale

- acțiuni turistice (plimbări, drumeții, excursii);
- serbări sportive;
- tabere de vacanță;
- tabere cu caracter de inițiere în unele ramuri sau probe sportive;
- sporturi tehnico-aplicative.

II. Activități sportive de performanță realizate în:

- clase cu program sportiv;
- școli și licee cu program sportiv;
- palatul copiilor;
- asociațiile și cluburile sportive (școlare, universitare sau aparținând altor departamente);
- asociații și cluburi sportive de performanță;
- centrele olimpice de pregătire a juniorilor;
- cantonament, tabere de pregătire sportivă de performanță și loturi naționale la diferite ramuri de sport;