



**Program universitar de formare în domeniul
Pedagogie pentru Învățământ Primar și Preșcolar
adresat cadrelor didactice din mediul rural**

Forma de învățământ ID - semestrul V

EDUCAȚIE PSIOMOTORIE ȘI DIDACTICA EDUCAȚIEI PSIOMOTORII

Petrică DRAGOMIR

Ministerul Educației și Cercetării
Proiectul pentru Învățământul Rural

PEDAGOGIA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI
PRIMAR ȘI PREȘCOLAR

Educație psihomotorie și didactica
educației psihomotorii

Petrică DRAGOMIR

2007

© 2007

**Ministerul Educației și Cercetării
Proiectul pentru Învățământul Rural**

**Nici o parte a acestei lucrări
nu poate fi reprodusă fără
acordul scris al Ministerului Educației și Cercetării**

ISBN 978-973-0-05175-9

CUPRINS

Introducere	iii
-------------------	-----

Unitatea de învățare nr. 1

DEZVOLTAREA FIZICĂ

1.1	Obiectivele unității de învățare nr. 1	2
1.2	Componentele dezvoltării fizice	3
1.3	Evaluarea dezvoltării fizice a elevilor	3
1.4	Mijloacele specifice de acționare	13
1.5	Locul acțiunii de influențare a dezvoltării fizice a copiilor în lecția / activitatea de educație fizică	18
1.6	Lucrare de verificare nr. 1	21
1.7	Principalele abateri de la evoluția armonioasă a dezvoltării fizice și mijloacele corective de acționare asupra acestora	23
	Bibliografie	32

Unitatea de învățare nr. 2

DEPRINDERI MOTRICE

2.1	Obiectivele unității de învățare nr. 2	34
2.2	Fundamente teoretice	35
2.3	Deprinderile motrice de bază	36
2.4	Deprinderile motrice utilitar-aplicative	71
2.5	Metodica organizării ștafetelor, cursurilor aplicative și a jocurilor dinamice	89
2.6	Deprinderile motrice sportive elementare	93
2.7	Lucrare de verificare nr. 2	131
	Bibliografie	132

Unitatea de învățare nr. 3**PROIECTAREA DIDACTICĂ**

3.1	Obiectivele unității de învățare nr. 3	134
3.2	Aspecte particulare ale proiectării didactice la disciplina „Educație psihomotrică în învățământul preșcolar și primar”	134
3.3	Eșalonarea anuală a unităților de învățare	136
3.4	Planul calendaristic semestrial	145
3.5	Proiectarea unităților de învățare.....	147
3.6	Proiectul didactic al lecției/activității de educație psihomotrică	155
3.7	Lucrare de verificare nr. 3	176
	Bibliografie	177

Unitatea de învățare nr. 4**EVALUAREA ÎN EDUCAȚIA PSIHOMOTRICĂ**

4.1	Obiectivele unității de învățare nr. 4	179
4.2	Evaluarea în sistemul de învățământ preuniversitar	179
4.3	Metode de evaluare în învățământul preșcolar și primar la disciplina Educație psihomotrică	180
4.4	Metodologia evaluării	182
4.5	Lucrare de verificare nr. 4	198
	Bibliografie.....	198
	Comentarii, sugestii și exemple de răspunsuri la testele de autoevaluare	199

Bibliografie minimală.....	204
-----------------------------------	------------

INTRODUCERE

Modulul „Educația psihomotorie și didactica educației psihomotorii în învățământul preșcolar și primar” este structurat pe patru unități de învățare care abordează componentele fundamentale ale activității didactice specifice acestei discipline de învățământ.

Prin studiul textului tipărit, prin exersările independente recomandate, prin rezolvarea testelor de autoevaluare și elaborarea lucrărilor de evaluare, studentul se familiarizează cu terminologia (limbajul) specifică domeniului, va cunoaște obiectivele necesar a fi realizate prin educația psihomotorie în învățământul preșcolar și primar, va stăpâni conținuturile și metodologia utilizării acestora, va ști să își proiecteze activitatea didactică în oricare dintre condițiile materiale concrete în care își desfășoară procesul didactic și să-și evalueze componenții clasei / grupe.

Caracterul preponderent practic al activității didactice și specificul categoriilor de conținuturi prevăzute în programele de învățământ (cu care studenții sunt mai puțin familiarizați) au impus, cu riscul extinderii numărului de pagini aferent fiecărei unități de învățare, descrierea și prezentarea imagistică a tuturor conținuturilor, însoțite de metodică predării acestora.

De aceea, de exemplu, „Deprinderile motrice de bază, utilitar-aplicative și sportive elementare”, care devin principalele teme ale lecțiilor / activităților, nu au fost prezentate în trei unități de învățare distincte ci integrate în unitatea de învățare nr. 2, ele urmărind obiective comune și având numeroase aspecte metodice similare. În acest caz, recomandăm ca studentul să le studieze și să elaboreze succesiv exercițiile și cerințele prezentate la fiecare categorie de deprinderi.

În text sunt inserate numeroase exemple, redactate integral sau parțial (exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor, exerciții corective, eșalonări anuale ale unităților de învățare, proiectări de unități de învățare, proiecte didactice, sisteme de evaluare etc.) cu scopul de a oferi studentului repere (modele) care să-l ajute în elaborarea lucrărilor de verificare și în rezolvarea testelor de autoevaluare.

Studenții vor transmite tutorelui, pe suport de hârtie, cele patru lucrări de verificare specificate la fiecare din cele patru unități de învățare, fiecare având o pondere de 20% din nota finală.

Lucrările de verificare, totalizează o pondere de 80% din nota finală, iar colocviul are o pondere de 20%.

Unitatea de învățare nr. 1

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Cuprins

1.1	Obiectivele unității de învățare nr. 1	2
1.2	Componentele dezvoltării fizice	3
1.3	Evaluarea dezvoltării fizice a elevilor	3
1.4	Mijloacele specifice de acționare	13
1.5	Locul acțiunii de influențare a dezvoltării fizice a copiilor în lecția / activitatea de educație fizică.....	18
1.6	Lucrare de verificare nr. 1.....	21
1.7	Principalele abateri de la evoluția armonioasă a dezvoltării fizice și mijloacele corective de acționare asupra acestora.....	23
	Bibliografie	32

1.1 Obiectivele unității de învățare nr. 1

La sfârșitul unității de învățare, studenții vor fi capabili:

să diferențieze componentele dezvoltării fizice de cele ale capacității motrice;

- să utilizeze adecvat terminologia specifică;
- să evalueze dezvoltarea fizică a unui elev;
- să elaboreze mijloace de acționare pentru asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice a elevilor;
- să depisteze abaterile individuale de la dezvoltarea fizică corectă;
- să elaboreze, să utilizeze și să recomande după caz, programe de exerciții corective.

DESCHIDERI ȘI PERSPECTIVE

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

Educația fizică, ca latură 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.

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 acționare independentă asupra propriului corp, formându-le treptat, absolut necesara „ATITUDINE DE RESPONSABILITATE FAȚĂ DE PROPRIA SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTARE”, care este, de altfel, una din finalitățile învățământului actual din România.

1.2. Componentele dezvoltării fizice

Noțiunea de dezvoltare fizică, corectă și armonioasă include:

- a) favorizarea proceselor naturale de creștere și dezvoltare a organismului copiilor, care să conducă la evoluția normală a indicilor morfologici și funcționali;
- b) dezvoltarea armonioasă a tonicității și troficității tuturor grupelor și lanțurilor musculare;
- c) creșterea stabilității și mobilității articulațiilor în scopul asigurării funcției lor complete;
- d) educarea reflexului de atitudine corectă a corpului (globală și segmentară), în poziții statice cât și în mișcare;
- e) prevenirea instalării unor atitudini deficiente sau a unor deficiențe fizice;
- f) 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.

1.3. Evaluarea dezvoltării fizice a elevilor

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 institutorului, 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, bunicii 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 (purând doar șort), institutorul apreciază, în primul rând, aspectele generale sau de ansamblu și apoi detaliile fiecărei regiuni.

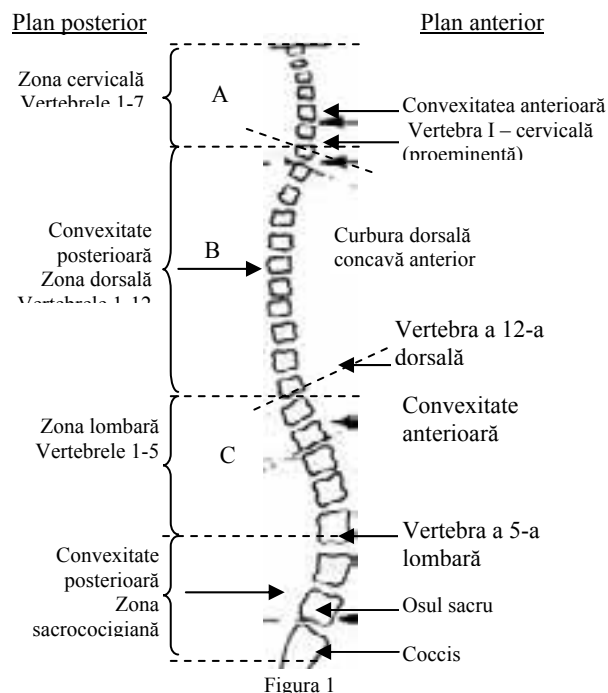
Ce trebuie observat?

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 (Figura 1):

- 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 curbările 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 o 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 (Figura 2):

- o 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.

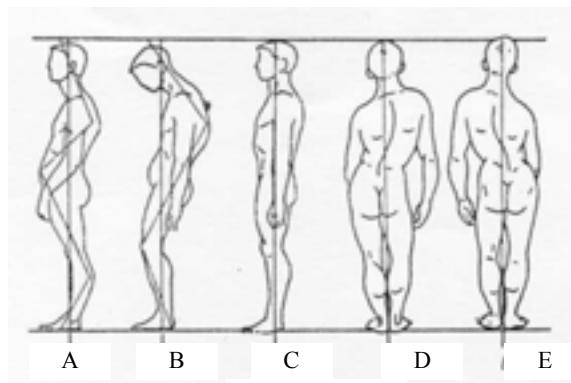


Figura 2

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 (A).

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 (B).

Atitudinea plan rigidă are următoarele caractere specifice: capul și gâtul, trunchiul și membrele sunt dispuse, pe verticală, coloana vertebrală este lipsită de curburi 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 (C).

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 (D, E).

Abateri segmentare (zonale)

La nivelul gâtului (Figura 3):

- înclinare exagerată înainte ("gât de lebădă", "gât lordotic");
- înclinare laterală ("gât scoliotic");
- o răsucire spre: stânga sau dreapta ("gât torsionat", "torticolis"), caracterizat și de relieful asimetric al mușchilor sterno-cleido-mastoidieni și trapez, situați pe conturul lateral al gâtului.

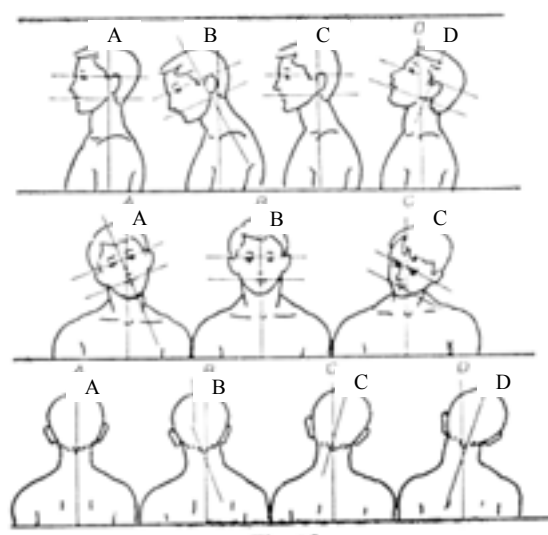


Figura 3

La nivelul trunchiului

- Privit global putem întâlni:
- trunchi debil cu musculatură ștearsă și atonă;
 - încurbările cifotice; lordotice (Figura 4), scoliotice (Figura 5);
 - translația și torsiunea față de bazin.

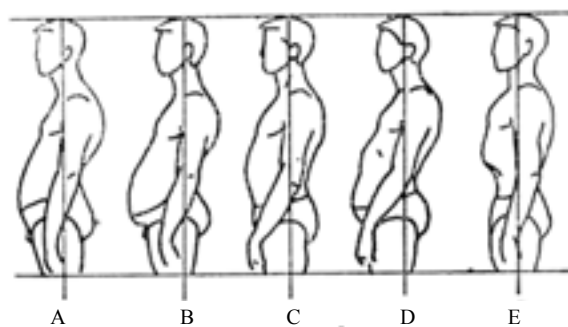


Figura 4

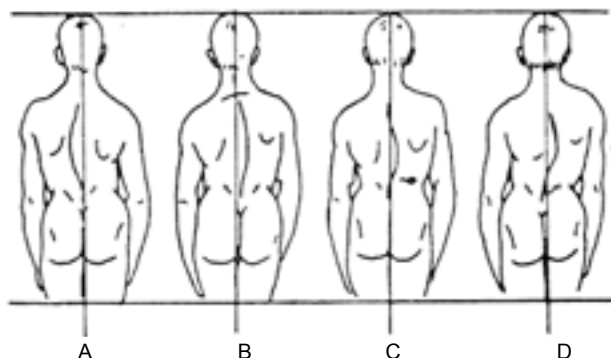


Figura 5

La nivelul toracelui:

- torace cilindric - fără diferențe între dimensiunile bazelor;
- torace plat - cu un diametru antero-posterior foarte mic;
- torace înfundat - cu sternul înfundat;
- torace conic - cu baza superioară foarte îngustă și cea inferioară lată;
- torace strangulat - înfundarea spațiilor intercostale și atrofia mușchilor;
- torace asimetric - se vede după asimetria claviculelor.

La nivelul abdomenului (Figura 6):

- abdomen dilatat, balonat, sau proeminent;
- abdomen gras pe toată întinderea sau cu depozite adipoase în formă de cute, colac sau șorț;
- abdomen cu perete muscular moale sau insuficient;
- hernii sau puncte slabe, care se pot evidenția prin tuse.

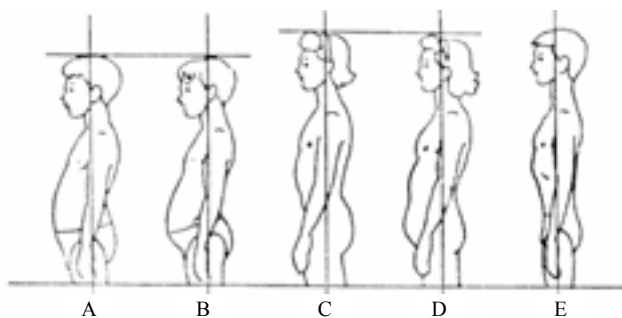
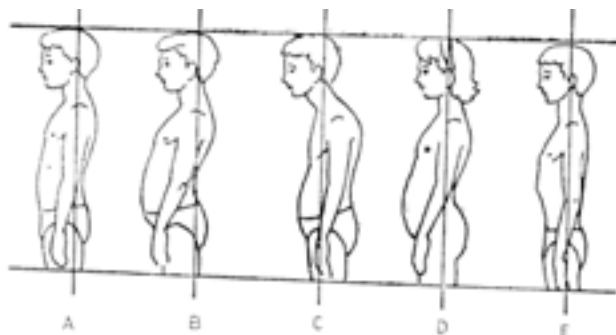


Figura 6

La nivelul spatelui (Figura 7):

- spate plan (E), aproape drept fără evidențierea, curburilor fiziologice;
- spate rotund - accentuarea curburii toracale și diminuarea curburii lombare;
- spate cifotic (C) - accentuarea curburii toracale;
- spate lordotic (D) - accentuarea curburii lombare;
- spate scoliotic - curbura laterală a coloanei vertebrale;
- spate cifo-lordotic (D) - curbări exagerate atât a coloanei toracale cât și lombare;
- spate cifo-scoliotic - curbura în plan sagital a coloanei toracale combinată și cu o curbura laterală.

**La nivelul bazinului:**

- bazin înclinat lateral (denivelare);
- bazin traslatat spre stânga sau dreapta;
- bazin torsionat față de trunchi.

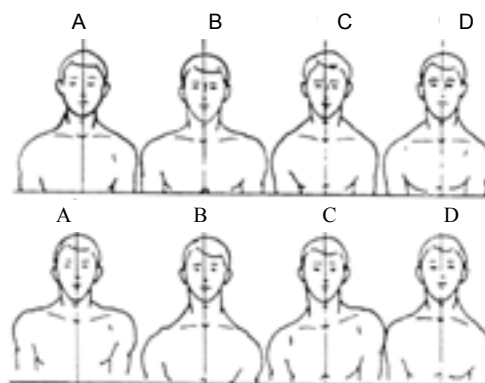


Figura 8

La nivelul membrelor superioare:

- inegalități și asimetrii;
- atrofii globale și parțiale;
- deformări și sechele rahitice sau traumatiche.

La nivelul umerilor (Figura 8):

- umeri înguști, căzuți, înălțați, aduși în față, împinși înapoi, asimetrici.

La nivelul omoplaților (Figura 9):

- omoplați apropiați de coloană;
- omoplați coborâți;
- omoplați desprinși de torace;
- omoplați basculați în sus și în afară;
- omoplați asimetrici.

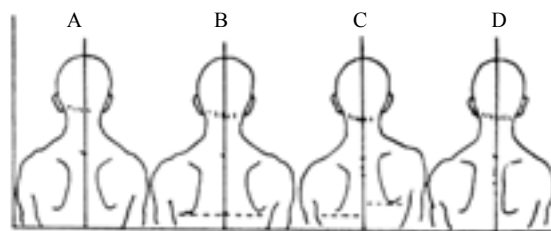


Figura nr. 9

La nivelul membrelor inferioare (Figura 10):

- asimetrice în lungime sau grosime;
- curbate spre în afară (picioare în var) (D);
- curbate spre interior (picioare în valg) (C);
- curbate spre înapoi (picioare în hiperextensie) (B).

La nivelul labei piciorului (Figura 11):

- cu vârful piciorului orientat spre interior;
- în valg (cu sprijin predominant pe marginea internă);
- bolta plantară căzută.

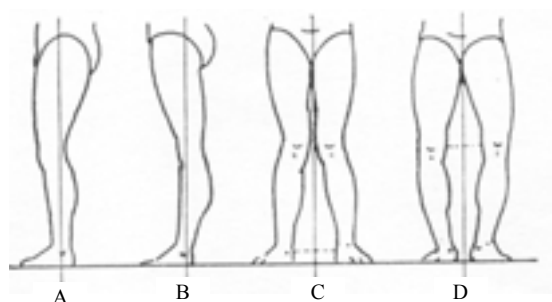


Figura 10

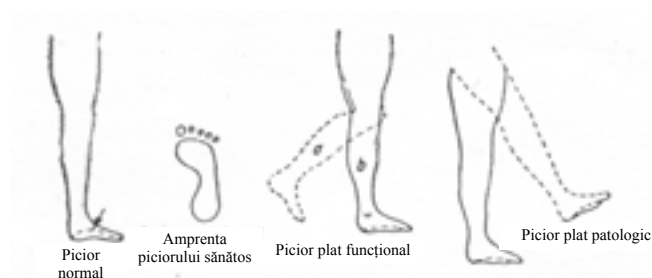


Figura 11

**Test de autoevaluare nr. 1**

Exersați-vă capacitatea de observare vizuală externă a corpului unor copii (inclusiv din propria familie) prin examinarea somatoscopică, stabilind nivelul dezvoltării fizice a acestora și eventualele atitudini deficiente sau deficiențe fizice, adnotând observațiile, într-o fișă de observare.

Atitudinea corporală	Normală	Lordotică	Cifotică			Plan rigidă		Asimetrică
La nivelul gâtului	Normal	Înclinare exagerante	Înclinare laterală			Răsucire spre stânga		Răsucire spre dreapta
La nivelul trunchiului privit global	Normal	Debil	Incurbări			Translație față de bazin	Torsiune față de bazin	
			Cifotice	Lordotice	Scoliotice			
La nivelul toracelui	Normal	Cilindric	Plat	Înfundat		Conic	Strangulat	Asimetric
La nivelul abdomenului	Normal	Dilatat	Gras		Cu perete muscular moale			Hernii
La nivelul spatelui	Normal	Plan	Rotund	Cifotic	Lordotic	Scoliotic	Cifo-lordotic	Cifo-scoliotic
La nivelul bazinului	Normal	Înclinat lateral			Translatat		Torsionat	
La nivelul umerilor	Normali	Înguști	Căzuți	Înălțați	Aduși în față	Împinși înapoi		Asimetrice
La nivelul omoplaților	Normali	Aproiați de coloană	Coborâți	Desprinșide torace		Basculați în sus și în afară		Asimetrice
La nivelul membrelor inferioare	Normale	Asimetrice lungime în	Curbate în afară		Curbate spre interior		Curbate spre înapoi	
La nivelul labei piciorului	Normale	Orientate spre interior			În valg (sprijinite pe marginea internă)			Bolta plantară căzută

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.

Institutul de Igienă și Sănătate Publică din București și Centrul de Cercetări Științifice al Agenției Naționale pentru Sport în colaborare cu Ministerul Educației și Cercetării au întreprins periodic cercetări pentru determinarea potențialului biometric al populației școlare.

Ca termeni de referință pentru institutor prezentăm:

Indici de dezvoltare fizică a copiilor din România din mediul urban (băieți)

Vârsta	Talia	Greutatea	Perimetrul toracic
4 ani	101,0±4,8	16,1±1,9	53,4±2,5
5 ani	108,2±5,0	18,2±2,3	54,9±2,7
6 ani	114,6±5,2	20,3±2,8	56,7±3,0
7 ani	121,5±5,6	22,9±3,4	58,8±3,4
8 ani	126,3±6,0	25,1±4,0	60,4±3,8
9 ani	137,1±6,5	27,8±4,6	64,8±4,0
10 ani	141,5±4,6	30,7±5,4	66,6±4,5
11 ani	147,5±7,4	33,9±6,1	69,1±4,8

Indici de dezvoltare fizică a copiilor din România din mediul urban (fete)

Vârsta	Talia	Greutatea	Perimetrul toracic
4 ani	100,0±4,9	15,7±1,9	52,3±2,5
5 ani	107,6±5,1	17,7±2,3	53,8±2,7
6 ani	114,3±5,3	20,0±2,9	55,6±3,2
7 ani	120,7±5,5	22,0±3,5	57,4±3,7
8 ani	125,7±5,8	24,3±4,0	58,9±4,0
9 ani	131,2±6,2	26,9±4,7	61,0±4,4
10 ani	136,9±6,9	30,7±6,0	63,7±5,2
11 ani	142,5±7,2	34,0±6,7	66,5±5,2

Datele medii ale înălțimii și greutateii corporale la băieții și fetele din mediul rural

Vârsta	Băieți		Fete	
	Înălțimea	Greutatea	Înălțimea	Greutatea
4 ani	97,8±4,9	15,1±1,8	97,0±4,8	14,6±1,9
5 ani	104,2 ±5,2	16,8±2,1	103,3±5,1	16,3±2,1
6 ani	109,9±5,4	18,6±3,3	109,2±5,4	18,1±2,4
7 ani	115,6±5,4	20,5±2,5	114,8±5,5	20,0±2,7
8 ani	120,8±5,5	22,6±2,8	120,2±5,7	22,0±3,0
9 ani	125,9 ±5,7	24,9±3,2	125,1±5,7	24,2±3,3
10 ani	130,2±6,0	27,0±3,5	129,8±6,0	26,7±4,0
11 ani	134,8±6,2	29,4±3,9	135,0±6,6	29,5±4,4

Având acești termeni de comparație, educatoarea/învățătoarea poate trece la măsurarea grupei sau clasei de copii.

Ce, cum și cu ce se poate măsura?

Statura (înălțimea) se măsoară cu statometrul, 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 tijei, pe care subiectul se poate așeza, atunci când dorim să măsurăm înălțimea bustului. Copilul urcă pe suport, adoptă poziția stând cu călcăiele 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 statometrului.

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, călcăiele 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, antebrăului, 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.



Test de autoevaluare nr. 2

Realizați examenul antropometric parțial a 10 (zece) copii de vârstă preșcolară sau școlară mică, măsurând numai înălțimea și greutatea acestora.

Comparați valorile înregistrate la fiecare copil cu datele medii ale înălțimii și greutății corporale la băieți și fete din mediul rural, prezentate în tabelul de la pagina 11.

1.4 Mijloace specifice de acționare

Mijlocul fundamental și preponderent folosit în toate activitățile de educație fizică este exercițiul fizic. El este **un act sau acțiune motrică, efectuată conștient**, conform unor **norme metodice** prin care se urmărește **realizarea unui obiectiv specific educației fizice**.

Pentru a putea acționa eficient în direcția asigurării evoluției armonioase a dezvoltării fizice a copiilor pe care îi instruiți și educați, trebuie să vă familiarizați cu pozițiile fundamentale ale corpului din care se pot realiza exercițiile de dezvoltare fizică, cu pozițiile și mișcările caracteristice fiecărui segment al acestuia cât și cu denumirea lor corectă (terminologică).

Poziții fundamentale:

- **stând** (pe toată talpa, pe vârfuri, ghemuit);
- **pe genunchi** (pe ambii genunchi, pe un genunchi);
- **așezat** (cu picioarele întinse/îndoite, apropiate/depărtate);
- **culcat** (facial cu fața, pieptul, și bazinul în jos; dorsal cu fața și pieptul în sus; costal, pe una din părțile laterale ale corpului);
- **sprijinit** (pe ambele mâini sau pe o mână, din pozițiile "culcat");
- **atârnat** (la aparate).

Din aceste poziții fundamentale și derivatele menționate accesibile preșcolarilor și școlarilor mici, educatoarea/învățătoarea, corespunzător condițiilor de lucru de care dispune va putea selecta și combina sau concepe exerciții de dezvoltare fizică pentru fiecare segment al corpului, inspirându-se din următoarea sistematizare însoțită de ilustrații a pozițiilor și mișcărilor membrelor și segmentelor corpului.

Poziții ale brațelor. Pozițiile brațelor pot fi întinse sau îndoite, pe direcții principale, intermediare sau oblice.

Pozițiile cu brațele întinse sunt: brațele înainte (a); brațele sus înapoi (b); brațele lateral (c); brațele jos (d) (Figura 12).

Pe direcții intermediare, brațele pot adopta următoarele poziții: brațele lateral jos (a); brațele lateral sus (b); brațele înainte sus (c); brațele înainte jos (d); brațele jos înapoi (e) (Figura 13).

Pozițiile cu brațele îndoite pot fi: mâini pe creștet (a), mâini pe ceafă (b), mâini pe umeri (c); mâini pe șolduri (d); mâini pe piept (e) (Figura 14).

Cu coatele îndoite, brațele mai pot adopta următoarele poziții: brațele îndoite cu antebrațele sus (a); brațele îndoite cu antebrațele înainte (b); brațele îndoite cu antebrațele în jos (c) (Figura 15).

Poziții ale trunchiului. După direcțiile în care se realizează mișcările trunchiului, pozițiile sunt: trunchi îndoit înainte (a); lateral spre dreapta sau spre stânga (b, c); trunchi extins (d), trunchi aplecat (e, f); trunchi răsucit spre dreapta sau stânga (g, h) (Figura 16).

Poziții ale capului: cap aplecat înainte (a); lateral stânga sau dreapta (b); înapoi (c); cap răsucit spre stânga sau spre dreapta (d, e) (Figura 17).

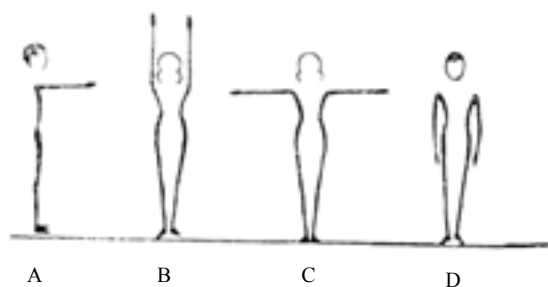


Figura 12

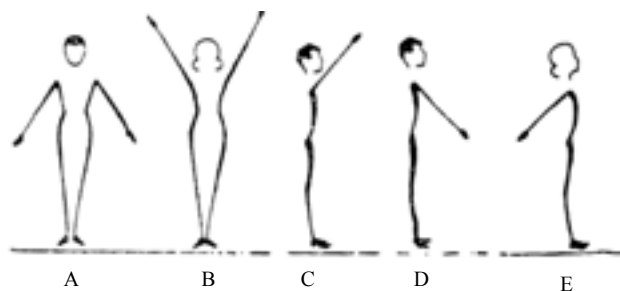


Figura 13

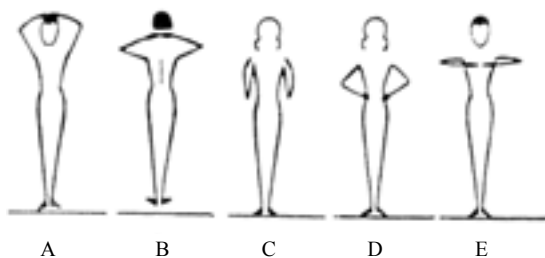


Figura 14

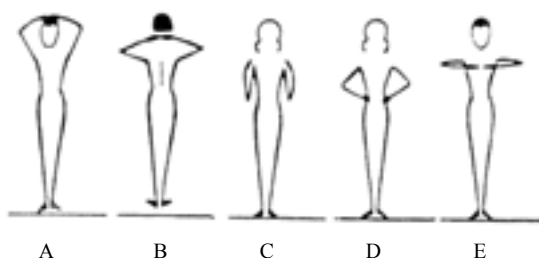


Figura 15

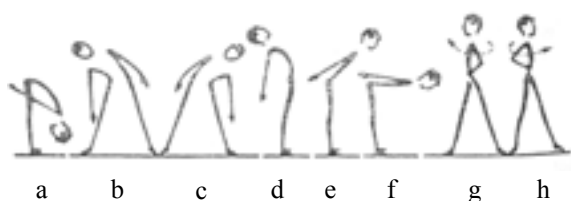


Figura 16

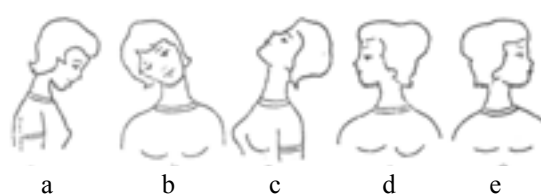


Figura 17

Poziții ale membrelor inferioare. În funcție de pozițiile de bază (stând, așezat, culcat, sprijinit și atârnat), membrele inferioare pot adopta următoarele poziții: stând depărtat, realizată prin ducerea unui picior lateral (a), sau cu ducerea unui picior înainte sau înapoi (b), stând încrucișat (c); stând cu genunchii îndoiți (d, e, f); ghemuit (g); ghemuit sprijinit (h) (Figura 18); fandat înainte, înapoi, lateral sau oblic (Figura 19); stând pe vârfuri (a), stând pe un picior cu celălalt în diferite poziții (b, c, d, e, f, g) (Figura 20); stând pe un picior, celălalt sprijinit în diferite poziții (Figura 21); stând pe genunchi în diferite variante (Figura 22); stând pe un genunchi cu piciorul liber în diferite poziții (Figura 23) așezat depărtat (a, b), așezat echer (c, d), așezat ghemuit (e), așezat încrucișat (f) (Figura 24).

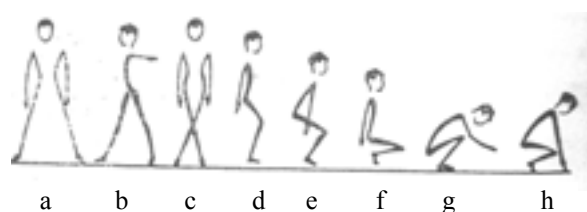


Figura 18

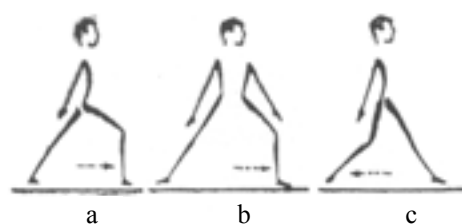


Figura 19

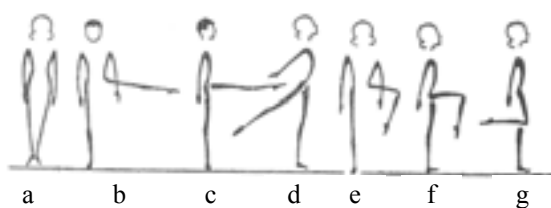


Figura 20

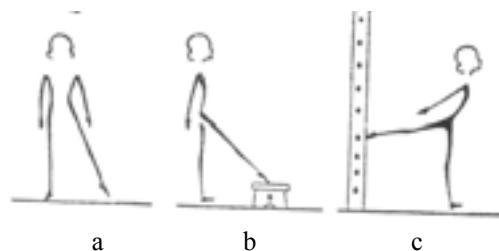


Figura 21

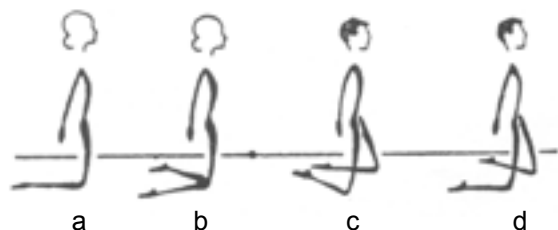


Figura 22

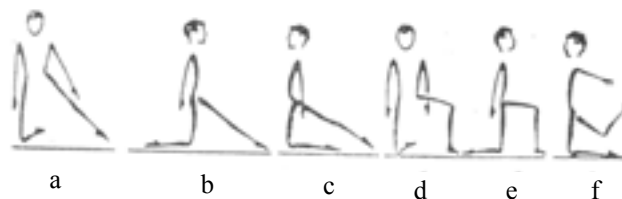


Figura 23

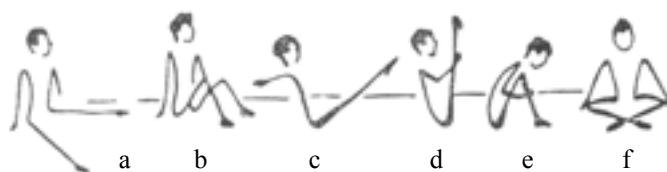


Figura 24

În poziția culcat membrele inferioare pot adopta următoarele poziții (Figura 25):

- din culcat dorsal: depărtate întinse (a), îndoite (b), ridicate (c);
- din culcat facial: întinse, încrucișate, îndoite, ridicate (d);
- din culcat costal (lateral): sus, înainte, înapoi, întins sau îndoit (e).

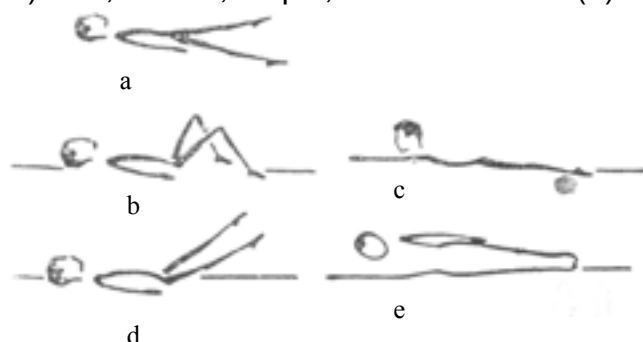


Figura 25

Mișcări ale brațelor

- **îndoire:** flexarea brațelor din articulațiile coatelor. Poate fi efectuată cu mâinile pe umeri (a), la ceafă (b), pe șolduri (c) etc.
- **întindere:** din poziția cu brațele îndoite, acestea pot fi întinse lateral (d), în sus (e), în jos (f) etc. (Figura 26).
- **ducere:** deplasare fără elan a brațelor pe diferite direcții și planuri: prin lateral sus, prin înainte jos (a); din înainte lateral (b) etc.;

- balans: pendularea brațelor în arc de cerc executată înainte, înapoi sau lateral (c);
- rotare: mișcare circulară executată cu brațele din articulația scapulo-humerală înainte, înapoi (d) sau prin față încrucișat etc.;
- răsucire: rotație executată în jurul axei longitudinale a brațului, înăuntru și în afară (e) (Figura 27).

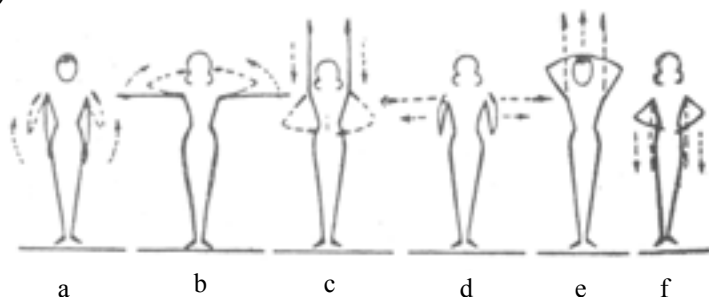


Figura 26

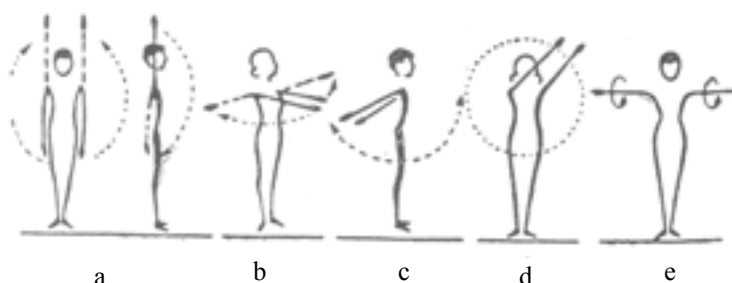


Figura 27

Mișcări ale picioarelor (Figura 28)

- îndoire: flexie din genunchi executată din pozițiile fundamentale (a, b);
- întindere: extensie a articulației genunchiului și gleznei din pozițiile fundamentale (c, d);
- ridicare pe vârfuri: desprinderea călcâielor de pe sol (e);
- balansare: pendulare în formă de arc de cerc executată din articulația coxo-femurală sau a genunchiului;
- rotare: mișcare circulară completă, executată cu unul sau ambele picioare (f).

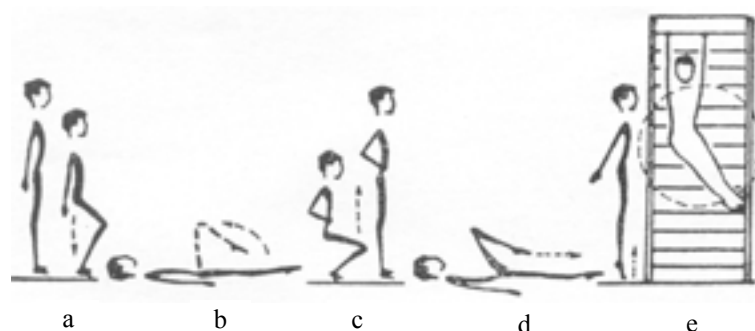


Figura 28

Mișcări ale trunchiului (Figura 29)

- îndoire: se execută din articulațiile coloanei vertebrale, lateral stânga sau dreapta (a), înainte, unde participă și articulația coxo-femurală (b) și înapoi (c);
- întindere: extensie a trunchiului opusă îndoirii;
- aplecare: mișcare de flexie executată din articulațiile coxo-femorale cu spatele drept, până la 90° (d, e);
- răsucire: rotarea trunchiului executată în jurul axei longitudinale a corpului (f);
- îndoire răsucită: mișcare simultană de îndoire cu răsucirea trunchiului (g);
- rotare: mișcare circulară a trunchiului alcătuită din îndoiri și răsuciri ale acestuia (h).

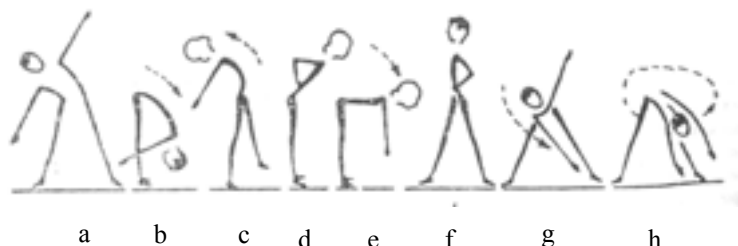


Figura 29

Mișcări ale capului (Figura 30)

- aplecare: îndoirea coloanei cervicale (gâtului) înainte (a), înapoi (b) sau lateral (c);
- răsucire: întoarcerea capului spre stânga sau dreapta (d);
- rotare: mișcare circulară a capului (e).

Toate aceste mișcări pot fi executate liber (fără utilizarea vreunui obiect), cu obiecte portative menite a crește influențele exercițiului (baston, cerc, coardă, minge) sau la aparate (bancă, scară fixă, bară de perete etc.).

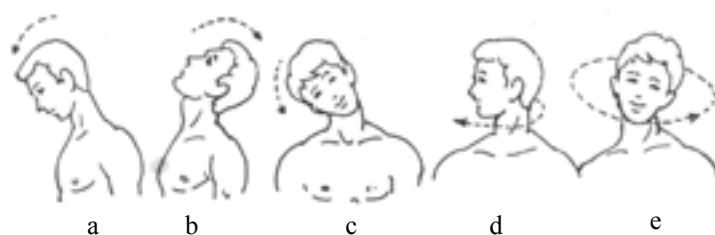


Figura 30

Etape și cerințe în selectarea exercițiilor de dezvoltare fizică

- precizarea regiunii, zonei, lanțului muscular sau segmentul asupra căruia se intenționează a se acționa (extensorii trunchiului, flexorii abdominali, flexorii și extensorii membrelor inferioare, centura scapulo-humerală, ceafă-gât etc.);
- precizarea exercițiului fizic care poate realiza angrenarea musculaturii propuse, în planurile stabilite;
- determinarea poziției inițiale a corpului și a celorlalte regiuni și segmente neangajate în exercițiu în scopul realizării unei localizări precise a influenței exercițiului pe zona musculară sau articulară vizată (o îndoire laterală a trunchiului este mai puțin eficientă când este efectuată din poziția stând, comparativ cu poziția stând depărtat; același exercițiu este mai puțin eficient dacă se efectuează cu palmele pe șold, comparativ cu așezarea palmei din partea îndoirii, pe șold, celălalt braț fiind întins deasupra capului);
- stabilirea numărului de execuții a mișcării cât și a tempoului de execuție (4x8 timpi, tempou lent/moderat/alert);
- precizarea dacă exercițiul va fi liber sau se va efectua cu un obiect (baston, cerc, coardă, minge) care să-i sporească gradul de localizare și eficiență;
- precizarea locului exercițiului respectiv în sistemul celor 6-8 exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, care se vor utiliza în lecție, în secvența de prelucrare selectivă a aparatului locomotor;
- stabilirea măsurilor organizatorice ce vor fi luate, pentru asigurarea condițiilor de realizare a exercițiului (modificarea dispunerii colectivului în formația de lucru, întoarceri jumătate la stânga/dreapta, pe perechi față în față sau spate în spate, măriri de intervale sau de distanțe).

1.5 Locul acțiunii de influențare a dezvoltării fizice a copiilor, în lecția/activitatea de educație fizică

Dezvoltării fizice corecte și armonioase i s-a stabilit un loc permanent în structura lecției/activității de educație fizică, astfel încât, indiferent de subiectul (tema) lecției, copilul să beneficieze constant de influențele deosebit de valoroase ale exercițiilor de dezvoltare fizică.

Situația de instruire din structura lecției, care vizează problematica dezvoltării fizice este denumită **„prelucrarea selectivă a aparatului locomotor”** și se realizează după **„organizarea colectivului de elevi”** și **„pregătirea organismului pentru efort”**. Această secvență a structurii lecției poate fi realizată în orice condiții de lucru și dotare materială, inclusiv în sala de activități, în clasa cu bănci, pe coridor sau în aer liber.

Ordinea exersării exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă este următoarea:

- exercițiul pentru segmentul cap-gât;
- exercițiile pentru centura scapulo-humerală;
- exercițiile pentru trunchi, în ordinea:
 - musculatura laterală a trunchiului;
 - musculatura anterioară a trunchiului;
 - musculatura posterioară a trunchiului;
- exercițiile de abdomen;
- exercițiile pentru membrele inferioare.

Efectul acționării în planul dezvoltării fizice este condiționat, pe de o parte, de prelucrarea în fiecare lecție a tuturor regiunilor și segmentelor corpului, iar, pe altă parte, de consistența acțiunilor asupra fiecărei regiuni sau segment.

Volum de exersare

Un exercițiu de dezvoltare fizică are efect cu condiția realizării a minimum 16-32 mișcări, în funcție de mărimea masei musculare angajate în mișcare. Regimul de lucru de 4x4 timpi (la grădiniță) și de 4x8 timpi la ciclul primar, pentru fiecare exercițiu, trebuie să constituie o regulă de bază.

Numărul exercițiilor utilizate într-o lecție/activitate, pentru dezvoltarea fizică, variază între 5 și 8 în raport de durata globală a activității și de timpul afectat acestei secvențe a lecției.

Inclusiv în activitatea unică obligatorie de educație fizică cu durata cea mai scurtă, pe care o întâlnim la grupa mică din grădiniță (15'-20'), dezvoltării fizice îi vor fi afectate 5 exerciții, care vor solicita musculatura: capului și gâtului, umerilor și brațelor, cea laterală a trunchiului, cea extensoare a trunchiului și flexoare a abdomenului și cea a membrelor inferioare.

Metodologie

- *crearea motivației* copiilor pentru exersare cu formule de tipul: „să facem un exercițiu pentru întărirea burticii”, „vreți să aveți picioare (brațe) frumoase și puternice?”, „să avem un spate frumos”, „gâtul nostru este cam scurt”, „să nu lăsăm să apară grăsimea pe burtică”;

Încercați să concepeți 3-4 formule motivante pentru prezentarea unor exerciții de dezvoltare fizică a trunchiului, abdomenului, umerilor și brațelor, membrelor inferioare;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- *o demonstrare corectă* realizată de educatoare/învățătoare, însoțită de explicații scurte, precise, în termeni accesibili, **concomitent** cu executarea de către copii a fiecărui timp al exercițiului, în tempou lent, chiar cu oprire într-o fază a exercițiului care necesită precizări;

Exersați la oglindă demonstrarea unor exerciții de dezvoltare fizică, însoțind-o de explicații scurte, clare și pe înțelesul copiilor, imaginându-vă că aveți în față clasa de elevi care vă imită mișcările, ca de exemplu:

- din poziția stând depărtat cu palmele pe șold (vorbiți și adoptați poziția), la timpii 1-2, îndoim trunchiul spre stânga cu arcuire (vorbiți și realizați mișcarea) pe timpii 3-4, facem același lucru spre dreapta (vorbiți și realizați mișcarea), după care reluăm mișcările pe timpii 5-6 și 7-8 (numărați timpii 5-6-7-8 în ritmul solicitat de mișcare).

În prezentarea exercițiului de dezvoltare fizică la grădiniță și la clasa I se pot utiliza denumiri neterminologice, care pot ajuta formarea reprezentării copilului, sugerând acțiuni cunoscute de acesta din experiența cotidiană. De exemplu, extensia trunchiului cu brațele sus din stând depărtat, urmată de flexia trunchiului cu atingerea solului, poate fi denumită „*tăiem lemne*”. „Șurubul” poate

sugera acțiunea de răsucire a trunchiului. „Sari minge, sari minge, sari!” sugerează mișcarea de sărituri ca mingea. „Pendula” sugerează mișcarea de îndoire laterală a trunchiului. „Pompa” sugerează mișcarea de genuflexiune.

Trebuie reținut faptul că aceste formule sunt *mijloace de introducere* a copilului în universul practicării exercițiului fizic și că, treptat, se inserează în comunicarea dintre institutor și copii, termenii specifici educației fizice.

Trecerea de la „atingerea crenguței” la „mers pe vârfuri cu brațele sus”, de la „pasul uriașului” la „pas fandat”, se va face treptat, cu perioade de utilizare paralelă a termenilor, urmărindu-se însă înlocuirea, în final, a termenilor sugestivi cu cei terminologici, specifici educației fizice.

- intrarea treptată în tempoul de execuție preconizat, intervenind cu corectări generale și individuale, fără oprirea exersării. Acest lucru se poate realiza dacă educatoarea/învățătoarea a deprins **„vorbirea pe comandă”** (exemplu: se numără „1, 2, întinde brațul, 5-6 – genunchii întinși”; sau „1-2 – răsuște puternic, coatele sus, 7-8”; sau „1-2 – arcuiește bine, 5-6 urmărește cu privirea”).

- Învățați să vorbiți ritmat, pe numărătoare, înlocuind numerele rostite cu diferite cuvinte, inițial fără legătură cu mișcarea comandată, apoi cu cuvinte care pot atenționa, corecta, stimula execuțiile copiilor, ca de exemplu:

- unu-doi – ce 3 – să spun 4 – cinci – șase – este 7 – greu 8
- hai – 1 – să-ncerc 2 – trei – patru – parcă 5 – merge 6 – șapte – opt
- uite 1 – clasa 2 – ce 3 – mă fac 4 – să 5 vorbesc 6 – și să 7 – nu tac 8
- unu-doi – atenție 3 – Vasilică 4 – cinci – șase – bravo 7 – Georgiana 8
- unu-doi – sus 3 – privirea 4 – păstrați 5 – ritmul 6 – șapte – opt

Pe măsură ce dobândiți această capacitate, veți constata cu satisfacție ușurința cu care vă vin cuvintele pronunțate pe numărătoare, ele fiind sugerate de observarea execuțiilor dumneavoastră la oglindă și, ulterior, de cele ale elevilor.

Atenție!

Se dovedește neproductivă în planul dezvoltării fizice, practica de a explica mai întâi exercițiul, apoi de a-l demonstra, o dată sau de două ori, apoi de a verifica recepția copiilor prin punerea a 1-2 copii să demonstreze. În tot acest timp, grupa sau clasa de elevi stă, privește și ascultă. Se uită că, în plan morfologic, funcțional și motric, efectul este direct proporțional, în primul rând, cu cantitatea de exersare.

Important!

Pentru a mări eficiența acțiunii didactice în direcția dezvoltării fizice este bine ca setul de exerciții stabilit să devină constant de-a lungul unuiu sau a mai multor sisteme de lecții. Astfel, exercițiile respective se transformă într-un complex de dezvoltare fizică, care primește un caracter stabil de-a lungul a 10-12 lecții, sau de-a lungul perioadei de toamnă, de lucru în aer liber, a celei de lucru în clasă, pe coridor, sau în sala de educație fizică.

Prin această măsură, se exclud progresiv explicațiile, demonstrațiile, corectările, copiii învățând exercițiile și complexul în întregime, educatoarea sau învățătoarea concentrându-se asupra asigurării tempourilor optime fiecărui exercițiu, sau a creșterii numărului de repetări.

Pentru a prelungi influențele asupra dezvoltării fizice și în afara programului școlar sau de grădiniță, educatoarea și învățătoarea recomandă, impune copiilor, exersarea zilnică, la domiciliu, a complexului de dezvoltare fizică învățat în lecții.



1.6. Lucrare de verificare nr. 1

Elaborați un complex de exerciții de dezvoltare fizică pentru o grupă/clasă, la alegere. În lucrare veți preciza:

- clasa sau grupa;
 - condițiile de lucru (bază sportivă în aer liber, sală de educație fizică/coridor/sala de clasă);
 - numărul de copii/elevi.
 - În elaborarea lucrării se vor folosi următoarele repere care se constituie în criterii de evaluare și notare:
 - stabilirea numărului de exerciții din complexul de dezvoltare fizică să concorde cu nivelul grupei/clasei (minimum 5 exerciții, maximum 8 exerciții) **2 p.**
 - fiecare exercițiu, prin poziția inițială și succesiunea mișcărilor, să acționeze cât mai eficient asupra segmentului sau regiunii musculare vizate..... **2 p.**
 - ordinea exercițiilor în complexul de dezvoltare fizică să respecte succesiunea: ceafă-gât; umeri-membre superioare; trunchi; abdomen; membre inferioare **1 p.**
 - asigurați prin dozare (16-32 timpi) efectul optim al exercițiului..... **1 p.**
 - adecvați ritmul/tempoul (lent, moderat, alert) de execuție al fiecărui exercițiu, conform structurii mișcării **0,5 p.**
 - stabiliți formația din care se execută complexul de dezvoltare fizică, astfel încât copiii/elevii să nu se stânjenească reciproc **1,5 p.**
 - folosiți terminologia de specialitate..... **1 p.**
- Ca formă de prezentare a conținutului complexului de dezvoltare fizică puteți folosi următorul model, ca exemplu:

22 Proiectul pentru Învățământul Rural

1.7 Principalele abateri de la evoluția armonioasă a dezvoltării fizice și mijloacele corective de acțiune asupra acestora

Atribuțiile educatoarei/învățătoarei

Pe lângă atribuția de depistare a atitudinilor deficiente și a deficiențelor fizice ale copiilor și de prevenire a instalării acestora, cadrul didactic are datoria morală de a îndruma părinții copiilor în cauză pentru luarea măsurilor necesare corectării acestora.

În situațiile în care în localitate, rețeaua sanitară dispune de un cabinet specializat de cultură fizică medicală, învățătoarea/educatoarea va solicita părinților să efectueze consultația și tratamentul necesar copilului. Atunci când localitatea nu beneficiază de asemenea servicii, măsurile necesare corectării revin părinților și cadrului didactic. Acesta va trebui să recomande părinților și copiilor în cauză un minimum de exerciții corective, modalitățile de utilizare a acestora și să controleze efectuarea lor sistematică.

Cele mai frecvente vicii de atitudine întâlnite la preșcolari și școlarii mici sunt:

- **Cifoze.** Reprezintă o deviație a coloanei vertebrale în plan sagital, cu convexitatea îndreptată posterior, accentuându-se curbura fiziologică dorsală. De regulă, ea apare ca urmare a insuficienței dezvoltări a musculaturii spatelui și a predominanței poziției rotunjite („aduse”) a spatelui în mers, în bancă, la masă, la pregătirea lecțiilor.

Exercițiile folosite pentru corectarea cifozei trebuie să realizeze creșterea forței contracției musculaturii spatelui și întărirea reflexului de atitudine corectă.

- Poziții corective derivate din stând, pe genunchi, șezând, culcat și atârnat, în care prin așezarea brațelor (cu palmele la ceafă, pe umeri, la spate prins de coate, sus extinse, oblic înapoi etc.) se menține spatele în extensie maximă (Figura 31).
- Exerciții libere sub formă de extensii, îndoiri laterale, răsuciri ale trunchiului, combinate cu poziții și mișcări ale brațelor care să amplifice extensia coloanei vertebrale (Figura 32).
- Exerciții cu bastoane, mingi medicinale, cerc, la bancă, scară fixă, ladă, bară orizontală, scară curbată, prin care se realizează întinderea coloanei vertebrale și extensia sa pronunțată (Figura 33, Figura 34 și Figura 35).



Figura nr. 31



Figura nr. 32



Figura nr. 33



Figura nr. 34

- Exerciții din gimnastică acrobatică, respectiv podul de jos (Figura 38), rularea pe abdomen și coapse, cumpăna pe un genunchi (Figura 39), semisfoara (Figura 40), „cuibul” (Figura 41), „tamponul” (Figura 42).

În afara exercițiilor care se adresează direct musculaturii spatelui, în programul corectiv se vor introduce și mișcări care să întărească musculatura abdominală, prevenind astfel proiectarea accentuată spre înainte a coloanei vertebrale în această regiune. Exercițiile pentru abdomen vor fi efectuate din poziții din care spatele se află în extensie.



Figura nr. 35



Figura nr. 37



Figura nr. 36



Figura 38



Figura 39



Figura 40



Figura 41



Figura 42

- **Lordoze.** Sunt deviații ale coloanei vertebrale în plan sagital, cu convexitatea orientată anterior, localizate în regiunea lombară. Ele apar ca o compensare a cifozelor, fiind favorizate de insuficienta dezvoltare a musculaturii abdominale și pozițiilor defectuoase adoptate la nivelul bazinului.

Corectarea lordozelor se realizează prin exerciții care urmăresc tonifierea musculaturii abdomenului, poziționarea orizontală a liniei bazinului, prevenirea instalării unor curburi cifotice și formarea unui reflex corect și stabil de atitudine corporală.

- Pozițiile stând cu trunchiul aplecat, șezând cu genunchi îndoți, pe genunchi cu trunchiul înclinat, culcat dorsal cu genunchii îndoți sau cu picioarele întinse ridicate/sprijinite la 45-90°, atârnat la scara fixă, bară, scară orizontală sau curbată, cu corpul întins sau genunchii îndoți (Figura 43).



Figura 43

- Exerciții libere constând în aplecări, îndoiri, răsuciri ale trunchiului, duceri, balansări ale membrelor inferioare, înainte, cu genunchii întinși sau îndoți, executate din diferite poziții, fără rotunjirea spatelui (Figura 44).

- Exerciții la aparate și cu obiecte portative ca banca, scara fixă, lada, mingi medicinale, bastoane, cerc, efectuându-se mișcări de trunchi și de membre inferioare prezentate anterior (Figura 45 și Figura 46).



Figura 44



Figura 45

- Exerciții de mers (pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, pasul „berzei”, „elefantului”) și alergare (cu genunchii sus, cu forfecarea picioarelor înainte):

▪ **Cifolordoze.** Se manifestă prin deviația accentuată în plan sagital a coloanei vertebrale la nivelul curburilor toracală și lombară. Se instalează treptat, ca urmare a necesității de echilibrare a coloanei vertebrale și a trunchiului, în situația apariției inițiale a cifozei sau lordozei.

Această deficiență se corectează folosind grupele de exerciții prezentate la cifoze și lordoze, cu condiția obligatorie de a fixa una din cele două curburi în poziție corectă, în timp ce se acționează asupra celeilalte. Când se corectează curbura lombară, spatele va fi fixat/menținut în poziție extinsă.



Figura 47

Acțiunea asupra curburii toracale, va fi însoțită de flexii ale trunchiului sau membrelor inferioare din articulația șoldului (Figura 47).



Figura 48



Figura 49



Figura 50



Figura 51



Figura 52

▪ **Scolioze.** În cazul acestor deficiențe coloana vertebrală prezintă deviații în plan frontal, cu convexitatea orientată lateral. Aceste deviații pot fi într-o singură parte (spre dreapta sau spre stânga) purtând denumirea de scolioză în „C” (după asemănarea curburii coloanei vertebrale cu litera respectivă), sau în ambele părți, respectiv spre stânga sau spre dreapta în zona dorsală și de partea cealaltă în zona lombară. Acestea din urmă poartă denumirea de scolioze în „S” tot prin similaritate cu litera respectivă.

Scolioza în „C” apare de regulă ca urmare a lungimii inegale ale membrelor inferioare, a unor poziții vicioase adoptate frecvent, în care trunchiul este aplecat și răsucit (poziții defectuoase în bancă, la scris, citit (Figura 48), purtarea unor greutateți, de obicei, în aceeași mână, (ghiozdanul etc.), repartizarea greutateții corpului mereu pe același picior în pozițiile de repaus stând (atitudine „șoldie”, întâlnită mai ales la fete). Această scolioză determină în cele mai multe cazuri apariția unei deviații compensatorii a coloanei vertebrale în partea laterală opusă, generând **scolioza în „S”**. Dacă inițial se instalează o scolioză stângă în „C”, în zona dorsală, în lipsa măsurilor de corectare, apare treptat o curbura spre dreapta în zona lombară, dând coloanei forma literei „S”.

Scoliozele determină asimetrii pronunțate la nivelul umerilor, omoplaților și al bazinului.

Corectarea scoliozei în „C” necesită folosirea unor exerciții care să tonifice grupele musculare ale spatelui de pe partea convexității, concomitent cu mărirea elasticității celor de pe partea concavității.

Pentru aceasta este necesar ca prizele, pozițiile și mișcărilor să aibă caracter asimetric. De exemplu, pentru scolioză stângă în „C” în exercițiile din atârnat la scară fixă, mâna dreaptă apucă cu 1-2 șipci mai sus față de cea stângă; îndoirile laterale, libere spre stânga se vor executa din poziția stând depărtat cu talpa stângă pe sol iar cea dreaptă sprijinită lateral pe banca de gimnastică sau pe scara fixă; aceeași îndoire laterală poate fi executată și cu palma stângă pe șold, iar brațul drept întins sus (Figura 49 și Figura 50).

Adoptarea și menținerea unor poziții asimetrice derivate din pozițiile stând, pe genunchi, șezând, culcat și atârnat.

Îndoiri laterale ale trunchiului în partea convexității, extensii, răsuciri cu extensii în partea concavității, întinderi ale trunchiului în axul coloanei vertebrale, fixări și duceri asimetrice ale brațelor, fixări, îndoiri, întinderi și duceri asimetrice ale membrelor inferioare.

Exerciții cu bastoane, mingi medicinale, la bancă, ladă, scară fixă (Figura 51 și Figura nr. 52).

Deprinderi motrice de bază și aplicative, respectiv mers cu pășirea unui picior pe o suprafață înălțată, târâre, cățărare, echilibru, cu poziții asimetrice brațelor (Figura 53).



Figura 53

Pentru corectarea scoliozei în „S” se folosesc aceleași grupe de exerciții ca pentru scolioza în „C”, cu deosebirea că asupra celor două deviații laterale se acționează alternativ, respectiv în timpul lucrului pentru corectarea deviației dorsale se fixează în poziție corectă (hipercorectă) deviația lombară. Atât pentru fixare, cât și pentru exersare se folosesc prize, poziții și mișcări asimetrice (Figura 54).

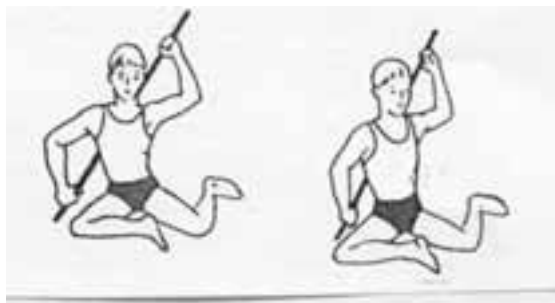


Figura 54

Un program de corectare va fi alcătuit din 8-10 exerciții (câte 2-3 din toate categoriile de mișcări), fiecare fiind executat de 12-16 ori. Pentru a asigura condițiile necesare îndeplinirii cerințelor programului, se va proceda la alternarea pozițiilor de lucru, a categoriei de efort (static, dinamic, mixt) și acordarea de pauze de odihnă între repetări.

Programul trebuie executat zilnic, recomandabil după odihna de după-amiază. El poate fi menținut pe durata a 3-4 săptămâni, urmând ca apoi să fie schimbat.

Acțiunea corectivă trebuie însoțită de eliminarea cauzelor care au determinat deficiența (poziții incorecte în activitatea zilnică, obișnuința de a efectua mișcări numai cu un segment, reflexe incorecte de atitudine globală și segmentară etc.) și o supraveghere și atenționare sistematică a copilului asupra păstrării atitudinii normale a corpului de-a lungul întregii zile. În acest sens este necesară intervenția unitară și consecventă a cadrului didactic, cât și a membrilor familiei copilului.

Piciorul plat, reprezintă o deficiență a labei piciorului caracterizată de căderea bolții plantare, însoțită de contractură musculară, dureri, tulburări circulatorii și trofice.

Aceste simptome se agravează dacă nu se intervine la timp cu măsuri de prevenire și corectare.

Apariția acestei deficiențe se datorează unui complex de factori din care cei mai frecvenți sunt: disproporția dintre rezistența structurii osoase a labei piciorului (aflată în curs de osificare) și greutatea corpului; șocurile repetate insuficient amortizate; mersul deficitar ca tehnică; forma și calitatea încălțămintei.

Corectarea acestei deficiențe se realizează prin tonificarea în condiții de scurtare a musculaturii plantare, combaterea contracțiilor musculare și a redorilor articulare, îmbunătățirea circulației sanguine și limfatice la nivelul plantei și, deosebit de important, formarea reflexului de așezare corectă a picioarelor pe sol în timpul mersului.

Exercițiile care corectează piciorul plat se vor efectua preponderent din poziții în care tălpile picioarelor să nu suporte presiunea greutății corpului (șezând, pe genunchi, culcat). Ele vor fi însoțite de o igienă desăvârșită a picioarelor,

purtarea de încălțăminte comodă, elastică, cu toc adecvat, cât și de masajul aplicat regiunii plantare.

Exemple de **exerciții corective**:

Din poziția șezând:

Cu sprijin pe coate, întinderea și îndoirea alternativă sau simultană a picioarelor; ridicarea picioarelor la 45-60° prin forfecare cu genunchii întinși (ambele exerciții cu vârfurile picioarelor întinse în prelungirea gambelor); depărtarea și apropierea picioarelor prin alunecarea pe sol, cu vârfurile întinse; întinderea vârfurilor picioarelor simultan și alternativ, cu arcuire.

Cu sprijin pe palme, vârfurile picioarelor așezate sub o bancă de gimnastică sau fotoliu/scară fixă, încercând ridicarea băncii cu vârfurile picioarelor întinse.

Cu mâinile sprijinite înapoi, cu o minge între tălpi, ducerea picioarelor spre stânga și spre dreapta; întinderea și îndoirea genunchilor, rotarea picioarelor păstrând mingea între tălpi.

Șezând rezemat:

Întinderea și îndoirea genunchilor simultan și alternativ, păstrând vârfurile și tălpile picioarelor în contact permanent cu solul.

Cu picioarele așezate pe o minge, rostogolirea mingii, înainte și înapoi, cu vârfurile picioarelor.

Cu cordon elastic (furtun, garou) ținut la mijloc cu vârfurile picioarelor, cu capetele întinse ținute în mâini, întinderea cordonului cu vârfurile picioarelor.

Strângerea unui cearșaf cu ajutorul degetelor de la picioare (mișcarea poate fi îngreuiată prin punerea unei greutate la capătul opus al cearșafului).

Cu picioarele întinse, talpă în talpă, îndoirea și întinderea genunchilor, păstrând contactul permanent al tălpilor.

Înclinarea trunchiului înainte, mâinile pe vârfurile picioarelor și întinderea vârfurilor, presând cu mâinile pe direcția mișcării.

Cu genunchii îndoiți, tălpile pe un baston, rolarea bastonului înainte și înapoi, prin întinderea și îndoirea genunchilor.

Cu tălpile fixate pe un plan vertical, întinderea vârfurilor presând pe planul vertical, descrierea unor figuri geometrice sau scrierea unor litere (cuvinte) cu vârfurile picioarelor întinse. Șezând pe un scaun cu tălpile pe sol, ridicarea obiectelor presând cu vârfurile pe sol; cu vârfurile întinse, sprijinite pe sol, ducerea gambelor, în afară, păstrând vârfurile întinse; pășire înainte, înapoi, lateral și în cerc, păstrând vârfurile picioarelor întinse; cu tălpile așezate pe un baston, rularea bastonului înainte și înapoi, presând simultan și alternativ cu vârfurile și cu călcăiele pe sol; cu picioarele așezate pe o minge, rostogolirea mingii înainte și înapoi, cu vârfurile picioarelor; ținerea mingii între tălpi, urmată de ducerea picioarelor spre stânga și spre dreapta păstrând permanent vârfurile picioarelor întinse; cu un baston ținut vertical cu tălpile, sprijinit cu un capăt pe sol, alunecarea tălpilor pe baston, în sus și în jos, păstrând vârfurile picioarelor întinse.

Din poziția culcat:**Culcat dorsal:**

Cu capul ridicat, genunchii îndoiți, întinderea vârfurilor picioarelor liber sau cu rezistență manuală; întinderea și îndoirea genunchilor simultan și alternativ, păstrând tălpile în contact cu solul.

Cu capul ridicat, sprijinit, picioarele în sprijin pe un suport înalt de 20-40 cm, întinderea vârfurilor liber sau cu rezistența manuală; cu un cordon elastic ținut de mijloc, între primele 2 degete de la picioare, capetele în mână, întinderea picioarelor și în special a degetelor, cu întinderea cordonului.

Cu vârfurile picioarelor întinse, fixate sub ultima șipcă a scării fixe, ridicarea trunchiului la verticală, păstrând genunchii și vârfurile picioarelor întinse; cu trunchiul ridicat la 45-90° în sprijin, vârfurile picioarelor sub ultima șipcă, depărtarea picioarelor cu vârfurile întinse, alunecând sub șipca de sprijin.

Culcat facial:

Cu gambele la verticală, flexie plantară cu rezistență manuală.

Cu sprijin pe palme sau pe antebrațe, cu vârfurile picioarelor întinse, depărtarea picioarelor lateral în sprijin pe vârf; descrierea unor cercuri cu vârful picioarelor.

Poziția pe genunchi:

Pe genunchi depărtat, ducerea alternativă a picioarelor întinse înapoi în sprijin pe vârf, menținând poziția finală; ridicarea corpului în sprijin pe vârfuri, cu ajutor, ridicând genunchii de pe sol; ducerea corpului înainte în sprijin pe palme, simultan cu ridicarea gambelor de pe sol și îndoirea lor pe coapse, cu vârfurile picioarelor întinse; trecerea în șezând pe călcâie, presând pe vârfurile picioarelor întinse.

Pe genunchi cu sprijin pe palme, ducerea alternativă a picioarelor înapoi în sprijin pe vârf, alunecând pe sol cu piciorul întins.

Educatoarea și învățătoarea are datoria să acționeze profilactic prin introducerea frecventă a unora din aceste exerciții în secvențele lecției (pregătirea organismului pentru efort, prelucrarea selectivă a aparatului locomotor, dezvoltarea calităților motrice – forța, mobilitatea) și de a stabili, pentru copiii purtători ai deficienței „picioar plat” programe corective pe care să le dea părinților, cu regim zilnic și săptămânal de execuție. Periodic, educatoarea sau învățătoarea va controla elevul, punându-l să arate exercițiile pe care le-a efectuat „ieri”.

Un program poate fi alcătuit din 8-10 exerciții, câte 2-3 din fiecare poziție de bază, fiecare exercițiu fiind executat de 10-16 ori. Prin alternarea pozițiilor și a naturii efortului se asigură capacitatea copilului de a îndeplini sarcinile programului de corectare a acestei deficiențe. Programul se execută zilnic, după odihna de după-amiază și poate fi menținut pe durata a 4 săptămâni. Apoi se alcătuiește un alt program.

Bibliografie

*** **M.Ed.C.-CNC**, *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, învățământ primar*, Editura Aramis, București, 2001, p. 9-15; 41.

Dragomir, Șt.; Barta, A., *Educație fizică*, Manual pentru clasa a IX-a, Școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995, p. 15-46.

Cordun, M., *Kinetologia medicală*, Editura Axa, București, 1999.

Ionescu, A., Motet, D., *Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vârstă școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.

Fozza, C., *Îndrumar privind corectarea deficiențelor fizice la elevi*, Ministerul Educației și Învățământului, București, 1972.

Scarlat, E.; Scarlat, M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002, p. 72-114.

Unitatea de învățare nr. 2

DEPRINDERI MOTRICE

Cuprins

2.1	Obiectivele unității de învățare nr. 2	34
2.2	Fundamente teoretice	35
2.3	Deprinderile motrice de bază	36
2.4	Deprinderile motrice utilitar-aplicative	71
2.5	Metodica organizării ștafetelor, parcursurilor aplicative și a jocurilor dinamice	89
2.6	Deprinderile motrice sportive elementare	93
2.7	Lucrare de verificare nr. 2	131
	Bibliografie	132

2.1 Obiectivele unității de învățare nr. 2

La sfârșitul parcurgerii unității de învățare, studenții vor fi capabili:

- să distingă o deprindere motrică față de o pricepere sau o calitate motrică;
- să încadreze deprinderile motrice în una dintre cele trei categorii existente (de bază, utilitar-aplicative, sportive elementare);
- să parcurgă în procesul de predare etapele formării deprinderilor motrice;
- să explice, să demonstreze și să organizeze exersarea la variantele deprinderilor motrice prevăzute în programele de educație fizică din învățământul preșcolar și primar;
- să asigure caracterul aplicativ al deprinderilor formate la copii, prin integrarea acestora în jocuri dinamice, în ștafete și parcurhuri utilitar-aplicative;
- să evalueze nivelul însușirii de către copii a deprinderilor motrice și a capacității acestora de a le utiliza în practică.

Importanța și ponderea deprinderilor motrice în educația psihomotorie a copiilor din învățământul preșcolar și primar:

- extinderea fondului de deprinderi motrice pe care le posedă copiii reprezintă un obiectiv fundamental al educației psihomotrice pe parcursul acestor prime două cicluri de învățământ;
- vârsta copiilor, plasticitatea proceselor nervoase, capacitatea de imitație, sunt factori care favorizează formarea cu ușurință a deprinderilor motrice, copilăria fiind definită și ca „vârstă a motricității”;
- de aceea, în fiecare activitate, la preșcolari, și în fiecare lecție în ciclul primar, tema (subiectul) vizează formarea/consolidarea/perfecționarea unei deprinderi motrice;
- deprinderile corect formate asigură desfășurarea eficientă a celorlalte situații de instruire din structura activităților/lecțiilor;
- automatizarea deprinderilor motrice, deschide copiilor calea de exprimare motrică complexă în activitățile de joc și de întrecere cât și în realizarea eficientă a sarcinilor vieții cotidiene.

2.2 Fundamente teoretice

Deprinderea motrică	– act motor voluntar care, prin exersarea în aceleași condiții, dobândește un randament superior (ușurință în execuție, precizie, rapiditate, coordonare a mișcărilor), cu un consum redus de energie
Pricepere motrică	– capacitatea persoanei de a efectua structuri motrice noi, prin utilizarea unor deprinderi și cunoștințe anterior dobândite
Stereotip dinamic	– sistem stabil și automatizat de legături temporare realizate între centrii nervoși, ca urmare a exersării în condiții constante a unei deprinderi
Mișcare automatizată	– act/acțiune motrică dobândit(ă) prin exersare în condiții stabile, efectuat(ă) sub controlul slab al conștiinței, pe baza autoactivității reflexe a centrilor nervoși subcorticali sau corticali, care se află în stare de excitabilitate limitată

Etapele formării deprinderilor motrice

Familiarizarea actul motric	cu	– formarea reprezentării generale asupra conținutului și succesiunii mișcărilor prin: explicație; demonstrare-model; materiale intuitive. – efectuarea unei prime încercări de execuție a mișcării de către copil
Învățarea segmentară analitică	sau	– se realizează în cadrul deprinderilor cu structură complexă – presupune exersarea separată a componentelor deprinderii – execuțiile copiilor sunt imprecise, cu un grad mare de încordare, cu mișcări inutile, datorită iradierii excitației, implicând un consum mare de timp și energie
Organizarea sistematizarea	și	– se unifică elementele componente ale deprinderii într-o structură motrică stabilă – se exersează integral mișcarea în condiții stabile – greșelile de execuție și mișcările inutile se elimină treptat – persistă consumul mărit de timp și efort în execuție – dacă se schimbă condițiile de exersare, apar erori în execuție
Sintetizarea automatizarea	și	– mișcările se execută cu o mai mică participare a atenției – controlul simțului vizual trece sub controlul chinestezic și tactil – controlul conștient se face asupra ansamblului mișcării – dispar greșelile în execuție – timpul de execuție și gradul de încordare scad
Perfecționarea		– execuția deprinderii atinge parametrii stabiliți: ○ corectitudine ○ viteză de execuție ○ precizie ○ consum energetic redus

IMPORTANT

- demonstrarea-model
- volum optim de exersare în condiții stabile
- intervenție permanentă pentru corectarea greșelilor
- acceptarea ritmului individual al copiilor în dobândirea deprinderilor și acționarea diferențiată.

2.3 Deprinderile motrice de bază

Denumirea acestor deprinderi, de bază, derivă din faptul că, în marea lor majoritate, sunt exerciții naturale, care se manifestă în viața de zi cu zi, având o largă aplicare în activitatea omului. Însușirea lor contribuie la dobândirea unei motricități generale ridicate.

Deprinderile motrice de bază sunt sistematizate în patru mari categorii (familii) respectiv, **mersul**, **alergarea**, **săritura** și **aruncarea și prinderea**, fiecare având numeroase variante de execuție, dintre care studentul trebuie să le cunoască pe cele adecvate copiilor din învățământul preșcolar și primar.

2.3.1 Mersul

Mersul este o deprindere motrică naturală, 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.

În activitatea de educație fizică mersul constituie un mijloc eficient în organizarea lecțiilor, precum și în realizarea obiectivelor privind dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice de bază. În timpul lecțiilor trebuie să se insiste asupra formării unui mers corect și economic al copiilor.

PRECIZĂRI TERMINOLOGICE

Termenii cel mai des folosiți în lecțiile de educație fizică privind mersul sunt următorii:

- pasul; este unitatea de bază a mersului. El se repetă în mod identic, dând caracter ciclic mersului;
- cadența; reprezintă modul de deplasare în grup, în așa fel încât participanții execută mersul cu mișcări identice, în același timp;
- ritmul mersului; se identifică prin accentuarea periodică a unora dintre pași;
- termenii liber sau de voie; reprezintă deplasarea fără respectarea cadenței;
- direcția; reprezintă acțiunea de deplasare față de punct de referință (înainte, înapoi, lateral etc.).

DEFINIȚIE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ

Mersul se definește prin alternarea sprijinului picioarelor pe sol, fapt ce asigură înaintarea. Acest lucru se petrece în următoarele faze:

- sprijin pe un picior (unilateral), timp în care celalalt picior pendulează din înapoi, înainte;
- sprijinul bilateral, în care piciorul care vine din urmă se așează pe sol (în acest moment ambele picioare se află pe sol);
- trecerea greutății corpului pe piciorul care se află sprijinit în față, timp în care piciorul din urmă părăsește solul și începe pendularea în față. În această poziție iarăși avem sprijin unilateral.

Contactul cu solul se face pe toată talpa. În timpul mersului trunchiul este drept, gâtul și capul în prelungirea trunchiului, privirea înainte. Brațele se mișcă liber, alternativ, pe direcția din înapoi înspre înainte și invers, coordonate cu mișcarea picioarelor. La fiecare pas mișcarea se face concomitent cu sprijinul sau balansul piciorului opus. Laba piciorului în timpul sprijinului trebuie să fie orientată pe direcția de deplasare. Mersul trebuie să fie elastic și elegant, fără oscilații accentuate pe verticală sau lateral.

GREȘELI:

- mersul rigid (bățos);
- mersul săltat în care balansul pe verticală este exagerat;
- mersul legănat, prin accentuarea balansului lateral;
- mersul târșit, în care piciorul nu se ridică în suficientă măsură în timpul fazei de pendulare;
- așezarea picioarelor pe sol cu vârfurile orientate lateral sau spre interior;
- lipsa de coordonare între mișcarea brațelor și picioarelor (mers în „buestru”).

VARIANTE DE MERS

Mersul se poate realiza în diferite forme, în funcție de poziția corpului în timpul deplasării și de structura pasului, respectiv:

- a) Mers liber fără cadență. Se execută la comanda: „grupă”, „clasă”, „mers fără cadență”, „marș!”. La această comandă, mersul se face cu o ținută și mișcări corecte. Această formă de mers nu impune executanților efectuarea mișcărilor în același timp.
- b) Mers în cadență sau pasul de manevră. Se execută la comanda: „Grupă-clasă înainte marș!”. Pornirea și înaintarea se fac controlat și în cadență. Se poate executa și pe loc, la comanda „Pe loc, marș!”.
- c) Mers cu pas de front. Se mai numește și pas de defilare sau de paradă. Comanda este: „Cu pas de front, marș!”. Înaintarea se efectuează prin ridicarea mai accentuată a piciorului în balans în față, întins și așezarea lui energică de sus în jos, cu toată talpa, pe sol. Trunchiul este înclinat în față. Brațele se mișcă mai amplu. La balansul înainte, brațul se îndoaie din cot cu degetele întinse și lipite, iar palma este orientată spre sol. La balansul înapoi, brațul se duce oblic în jos și lateral, cu palma întinsă, care este orientată în spate. Mersul este puternic ritmat și energic. La toate pornirile în cadență, primii 3 pași sunt pași de front, chiar dacă nu se dă comanda în acest sens. Procedând astfel se imprimă ritmul de deplasare.
- d) Mers pe vârful/pe călcâie/pe marginea interioară sau exterioară a labei piciorului. Comanda folosită: „...pe vârful/pe călcâie/pe partea interioară/pe partea exterioară a labei piciorului, marș!”. Înaintarea se face cu mișcările indicate prin comandă. Piciorul atinge solul cu partea indicată a tălpii.
- e) Mers cu pas fandat („pasul uriașului). Comanda la care se execută: „... cu pas fandat marș!”. Se efectuează un pas mare în față cu îndoirea genunchiului, trunchiul rămâne drept, privirea înainte, bazinul proiectat înainte, brațele se mișcă amplu înainte și înapoi. La fiecare pas, când piciorul este dus în față, piciorul de sprijin se întinde.
- f) Deplasare în poziția ghemuit, cunoscută și ca „mersul piticului”. Se execută la comanda: „ghemuit, marș!”. Înaintarea se face cu genunchii îndoți. Trunchiul este drept, ducerea piciorului înainte se face cu ușoară ridicare a corpului, pentru împingerea piciorului de sprijin pe sol. Contactul cu pământul se ia cu partea anterioară a tălpii. Mersul trebuie să fie elastic. Piciorul se duce cu genunchiul și vârful pe direcția de înaintare (brațele în diferite poziții).
- g) Deplasarea cu ridicarea genunchiului la piept („mersul berzei”). Comanda este: „cu genunchii sus, marș!”. Se execută cu ducerea genunchiului înainte, brațele se mișcă mai amplu. Se consideră mers corect dacă coapsa se ridică cel puțin la nivelul orizontalei.
- h) Mers în trei sau patru labe. Comanda: „Mers în trei (sau patru) labe marș!”. Înaintarea se face cu sprijin pe palme și unul sau două picioare. Coordonarea mișcărilor segmentelor corpului se face prin alternarea sprijinului cu balansul brațului și piciorului opus.

i) Mers cu genunchii întinși și cu sprijinul palmelor pe sol („mersul elefantului”). Se comandă: „... cu genunchii întinși și palmele pe sol, marș!”. Înaintarea se face cu respectarea coordonării mișcării segmentelor corpului, ca și la celelalte variante de deplasări, cu îndoirea trunchiului înainte până când palmele ating solul, genunchii rămânând întinși.

j) Mers cu pași încrucișați. Comanda este: „...cu pași încrucișați, marș!”. Se execută cu o latură a corpului orientată pe direcția de înaintare. Piciorul oscilant îl depășește pe cel de sprijin, atingând solul cu talpa după ce a trecut de acesta. Încrucișarea se poate face atât prin față, cât și prin spatele piciorului de sprijin. Trunchiul este drept, cu capul în prelungirea lui, brațele se mișcă ca la mersul obișnuit.

k) Deplasare cu sprijin pe genunchi și pe palme („de-a bușilea”). Se comandă: „... deplasare cu sprijin pe genunchi și pe palme, marș!”. Se ia poziția inițială de sprijin pe genunchi și palme, înaintarea se face cu respectarea coordonării segmentelor specifice variantelor de mers (braț și picior opus). Poziția trunchiului este orizontală, cu gâtul și capul în prelungirea acestuia.

l) Deplasarea cu spatele pe direcția de înaintare. Se execută la comanda: „... cu spatele, marș!”. La această variantă succesiunea mișcărilor membrelor inferioare se inversează. Piciorul oscilant se mișcă din față în spate. Trunchiul este drept, cu gâtul și capul în prelungirea lui. Brațele se mișcă ca la mersul obișnuit.

m) Mers cu pași adăugați. Se poate efectua în toate direcțiile. Se comandă: „... mers cu pași adăugați pe direcția..., marș!”. Poziția inițială este stând. Se duce piciorul în direcția deplasării, iar după ce talpa a fost așezată pe sol, se apropie celălalt picior, ajungându-se în poziția stând.

n)

METODICA PREDĂRII

Mersul se execută în continuarea pornirii. Pornirea este acțiunea de începere a unei forme de deplasare. Comanda pornirilor este: „... înainte..., marș!” (pentru mers), „... cu pas alergător ... marș!” (pentru alergare). Când pornirea presupune și schimbarea direcției de deplasare se utilizează comanda „... cu ocolire stânga/dreapta... marș!”. În educația fizică toate pornirile încep cu piciorul stâng.

- formații: se învață în coloană, cerc, iar mersul pe loc și în linie;
- explicația-demonstrarea: se fac simultan arătând mișcarea din profil și din față;
- exersarea: începe cu mersul pe loc, urmat de cel cu deplasare, mai întâi liber și apoi în cadență. Se execută frontal, evitându-se ritmurile lente sau accelerate. Imprimarea cadenței se face prin semnale sonore, numărătoare, numirea piciorului („stângul-stângul-stâng-drept-stângul”), prin marcarea fiecărui pas cu piciorul stâng (după învățare, și cu piciorul drept), bătăi din palme ale copiilor pe fiecare pas (stâng sau drept). Exersarea va fi însoțită permanent de corectarea atitudinii corpului („capul sus, privirea înainte, spatele drept!”) și a coordonării mișcării brațelor și membrelor inferioare (braț-picior opus „mișcă brațele!”, „vârfurile înainte!”, „nu te legăna!”, „nu tropăi!”, „nu târî picioarele”).

Paralel cu învățarea, mersul se intercalează între pornire și oprire. Desfășurarea mersului pe un fond muzical sau cu cântec, cât și în formații și pe direcții diferite (șerpuit, diagonală, spirală etc.), stimulează execuția și autocontrolul copiilor. Consolidarea și perfecționarea acestei deprinderi se realizează, și prin adoptarea unor poziții ale brațelor (lateral, sus, oblic, înapoi, pe ceafă, pe șold, la spate etc.) precum și efectuarea unor mișcări ale acestora (duceri înainte, înapoi, lateral, sus, balansări etc.).

După stăpânirea de către copii a mersului corect, se poate trece la învățarea unora dintre variantele acestuia (cu pas de front, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, în patru labe, cu sprijin pe genunchi și pe palme, cu genunchii întinși și palmele pe sol). (Figurile 1, 2).



Figura 1



Figura 2

Deplasările prin mers și variantele acestuia vor fi dirijate cu repere (linii trasate, fanioane, obiecte din spațiul de lucru ca: stâlpi, pomi, portic, bancă etc.).

La variantele de mers cu diferire poziții sau mișcări ale brațelor, atenționările trebuie să vizeze corectitudinea structurii pasului și a atitudinii corpului.

Mersul pe vârfuri cu brațele sus, pe călcâie cu palmele pe ceafă sau ghemuit cu palmele pe șold etc. determină de multe ori situații în care cadrul didactic corectează preponderent poziția brațelor și a trunchiului, neglijând esențialul, respectiv mișcarea picioarelor.

LOCUL ȘI ROLUL VARIANTELOR DE MERS ÎN LECȚIE

Mersul și formele de deplasare sunt prezente pe tot parcursul lecției/activității de educație fizică astfel:

- în secvența de organizare a colectivului, cu scopul disciplinării și ridicării stării emoționale a copiilor;
- în secvența de pregătire a organismului pentru efort, cu scopul stimulării treptate a marilor funcțiuni și creșterea stării emoționale a participanților;
- în secvența de prelucrare selectivă a aparatului locomotor, cu scopul alcătuirii și schimbării formațiilor de lucru;
- în secvența de învățare-perfecționare a priceperilor și deprinderilor, atunci când mersul sau formele de deplasare constituie teme de lecție;
- în secvența de revenire a indicilor marilor funcțiuni, ca mers relaxator;
- în secvența de concluzii și aprecieri sub forma deplasării cu cântec.

Încetarea oricărei deplasări se face prin „oprire”, la comanda „atenție..., stai!” sau „grupă/clasă... stai!”. Comanda săvârșitoare (stai) se dă pe piciorul drept, după care executanții mai fac un pas cu piciorul stâng și îl alătură, apoi, pe cel drept.

RECOMANDĂRI

Unele din variantele de mers sau deplasare pot fi executate cu diferite poziții ale brațelor și palmelor (pe șold, pe umăr, pe ceafă, lateral, sus, în față, oblic, jos, cu poziții sau mișcări asimetrice) sau combinarea pozițiilor în timpul deplasării.

Ritmul deplasării diferă în funcție de structura variantei de mers sau de obiectivul urmărit.

Pentru fiecare variantă de deplasare se va adopta formația cea mai adecvată (coloană, linie, cu distanțe sau intervale corespunzătoare).

Când structura mișcărilor o cere, se adoptă mai întâi poziția corespunzătoare (deplasare în 3 și 4 labe, „de-a bușilea”, „mersul elefantului” etc.).

În timpul lecției, mersul se poate efectua cu alternarea variantelor lui, în formații, figuri și direcții diferite. Exemplu: - 8 timpi mers pe vârfuri cu mâinile pe umeri – 8 timpi mers în cadență cu brațele lateral; 4 timpi mers pe loc cu brațele în față – 4 timpi deplasare ghemuită cu palmele pe șolduri. Toate formele se pot efectua cu deplasare în cerc, zig-zag, șerpuit etc.

2.3.2 Alergarea

DEFINIȚIE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ A EXECUȚIEI

Alergarea reprezintă o deprindere motrică naturală care asigură o deplasare mai rapidă, prin acțiunea coordonată a musculaturii membrelor inferioare și superioare.

În activitățile de educație fizică și sport, alergarea poate fi întâlnită ca deprindere motrică singulară, dar în multe cazuri se combină cu alte deprinderi cu care se constituie în structuri specifice atletismului, jocurilor, gimnasticii, ștafetelor și parcursurilor.

Alergarea se compune din pași alergători, care se repetă identic dând un caracter ciclic mișcării. Analizând pasul alergător, constatăm că structura lui are următoarele faze:

- faza de sprijin pe unul din picioare (unilateral);
- faza de zbor, când picioarele nu mai păstrează contactul cu solul;
- faza de sprijin, de această dată pe celalalt picior, când avem iarăși un sprijin unilateral.

Se constată că la alergare, spre deosebire de mers, deplasarea se realizează prin succesiunea fazelor de sprijin cu zborul.

Înaintarea se asigură de către piciorul de sprijin, care, prin impulsia realizată în contactul cu solul propulsează corpul înainte (Figura 3).

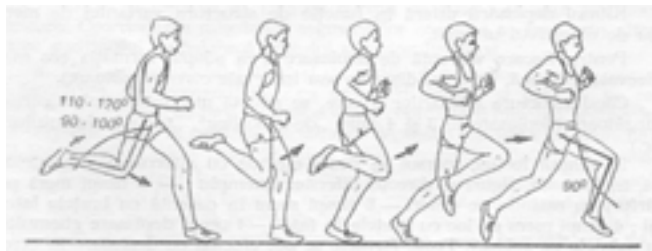


Figura 3

Datorită sprijinului unilateral, în timpul alergării se produc oscilații ale corpului în plan vertical, transversal și lateral.

Pentru mărirea randamentului alergării, trebuie să se adopte poziția corpului și mișcările cele mai adecvate, care să asigure înaintarea cu consum optim de energie. Aceste mișcări și poziții diferă în raport de varianta alergării, dar în marea lor majoritate sunt comune tuturor structurilor de alergare.

Poziția trunchiului are o înclinație în față. Această înclinație este mai proeminentă sau mai puțin accentuată, în raport cu felul alergării (de semifond, de viteză, peste obstacole).

Piciorul care vine din urmă pendulează înainte, cu ridicarea genunchiului la un nivel dat de felul alergării (mai mult, la alergarea de viteză și mai puțin, la alergarea cu un ritm mai lent).

Talpa ia contact, în toate cazurile, cu laba piciorului orientată pe direcția de alergare. Acest contact, la viteze mari, are loc pe partea anterioară a tălpii (pe pingea), iar la viteze scăzute, el se realizează printr-o rulare dinspre călcâi spre vârf.

Brațele sunt îndoite din cot la 90° cu mâinile în prelungirea antebrățelor, iar mișcarea lor se efectuează numai din articulația umărului, înainte și înapoi. Amplitudinea mișcării brațelor este dată de viteza alergării. La viteze crescute, amplitudinea este mai mare și invers.

În procesul formării deprinderii motrice – alergarea – trebuie să se acorde atenția cuvenită coordonării mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor. La toate variantele de alergare, mișcarea brațelor alternează în sens opus cu mișcările membrelor inferioare (când piciorul stâng se duce în față, brațul drept se mișcă înapoi și invers).

Gâtul și capul se află, în toate situațiile, în prelungirea corpului.

Concomitent cu însușirea tehnicii de alergare se insistă și asupra **educării actului respirator**. Ritmul și amplitudinea respirației sunt determinate de intensitatea alergării. Pe parcursul lecției se va insista asupra expirației forțate (pentru eliminarea aerului „consumat”). Acest lucru va produce o inspirație profundă ce asigură cantitatea de oxigen de care organismul are nevoie în timpul efortului.

GREȘELI

În timpul alergării sunt întâlnite următoarele greșeli:

- alergare fără terminarea impulsiei („alergare în genunchetă”);
- alergare cu accentuarea balansurilor corpului (lateral, anterior-posterior, pe verticală);
- așezarea labei piciorului cu vârful orientat înspre în față sau înspre înapoi, în timpul contactului cu solul;
- alergarea cu trunchiul înclinat înapoi;
- alergare cu ducerea capului înapoi sau cu bărbia în piept;
- încrucișarea brațelor în fața corpului;
- întinderea brațelor din articulația cotului.

VARIANTE DE ALERGARE

Alergare cu joc de glezne. Trunchiul este puțin înclinat în față, brațele se mișcă ca în timpul alergării. Laba piciorului se așează pe sol cu vârful, moment după care rularea se face dinspre vârf spre călcâi, până când piciorul de sprijin se întinde complet și călcâiul atinge solul. Pendularea piciorului liber este mică, pasul foarte scurt.

Se poate efectua liber sau în cadență, atât cu deplasare cât și pe loc. Este frecvent utilizată pentru întărirea musculaturii membrelor inferioare, cu efecte asupra articulației gleznei, genunchilor și tendonului achilian. Comanda este „alergare cu joc de glezne... marș!”.

Alergare cu ridicarea coapselor (cu genunchii sus). Poziția trunchiului și mișcările brațelor sunt acelea din timpul alergării. Impulsia piciorului de sprijin este puternică, iar genunchiul piciorului de pendulare se ridică energic în așa fel încât coapsa să atingă, cel puțin nivelul orizontalei. Se poate executa pe loc și cu înaintare, liberă sau în cadență. Comanda este „alergare cu genunchii sus... marș!”.

Alergare cu pendularea gambei înapoi. Poziția trunchiului și mișcarea brațelor sunt la fel ca în timpul alergării. Gamba piciorului de pendulare este dusă energic înapoi prin îndoirea piciorului din articulația genunchiului, până când călcâiul atinge șezuta. Comanda este „alergare cu călcâiele la șezută... marș!”.

Alergarea cu pași încrucișați. Deplasarea se face cu o latură a corpului pe direcția de înaintare, cu ducerea piciorului din urmă și încrucișarea acestuia prin față, peste piciorul de sprijin. Genunchiul piciorului de pendulare se ridică brusc, corpul înclinat pe direcția de înaintare.

Încrucișarea se poate face și prin spate. La această variantă, balansul înainte al piciorului de pendulare este mai limitat. Comanda este „alergare cu pași încrucișați... marș!”.

Alergare peste obstacole – reprezintă o alergare „întreruptă” prin trecere peste anumite aparate sau obiecte, având înălțimi variabile și așezate la distanțe diferite (Figura 4).

Este o deprindere cu mari valențe formative ce necesită o bună coordonare, contribuind la îmbogățirea zestrei motrice a copiilor.

Important!

Pentru perfecționarea alergării la preșcolari și școlarii mici, un mijloc eficient îl constituie jocurile dinamice. Prin caracterul lor atractiv, variat și angrenant, ele asigură un număr mare de repetări îmbunătățind randamentul alergării.

Jocuri care conțin preponderent alergarea sunt: „Crabii și creveții”, „Ereții și porumbeii”, „Cui îi este frică de rechin?”, „Păianjenul și muștele”, „Vânătorul, vrabia și albina” și multe altele.

METODICA PREDĂRII

Pornirea în alergare se poate face de pe loc și din mers, liber sau la comandă. Comanda este „pas alergător... marș!”.

- formații: individual, pe perechi, linii succesive, coloană, cerc, pluton;

- explicația-demonstrarea: învățarea pasului de alergare necesită explicarea cu precădere a contactului și rulării tălpii pe sol, ridicării pronunțate a coapsei, poziției trunchiului, poziției brațelor și coordonării acestora cu mișcarea picioarelor. Demonstrarea se face global și fragmentat, din profil, evidențiindu-se faza de zbor. Demonstrarea este metoda de bază, ea fiind precedată sau urmată de explicații concise, pe înțelesul copiilor;

- exersarea: învățarea poziției corpului, a contactului tălpii cu solul și a poziției și coordonării brațelor cu mișcarea picioarelor se face inițial din alergare pe loc (formație eficientă – linia).

Mișcarea corectă a picioarelor se însușește prin exersarea alergării cu genunchii sus și a celei cu călcâiele la șezută, pe loc, cu deplasare și tempouri variate.

Sesizarea de către copii a elementului esențial care diferențiază alergarea de mers („faza de zbor”) se realizează prin exerciții de trecere din mers, progresiv accelerat, în alergare. Deoarece copiii, în cele mai multe cazuri, deviază de la direcția de deplasare stabilită (împiedicându-se reciproc), este necesară obișnuirea acestora cu păstrarea direcției, folosindu-se în acest scop culoare (linii) trasate pe sol și repere.

Alegările în tempouri variate, impuse prin numărătoare sau bătăi din palme, schimbările de ritm și de direcție, la semnale vizuale sau auditive, alergările cu ocolirea unor repere, asigură perceperea de către copii a modificărilor vitezei de deplasare (mică, medie, mare, maximă, scădere-reducere, creștere-accelerare).

Orice alergare încetează după parcurgerea distanței indicate (comanda „la pas... marș!”) printr-o reducere treptată a vitezei până la trecerea în mers și oprire. Este contraindicată frânarea bruscă sau oprirea prin contact cu palmele



Figura 4

pe ziduri, garduri, copaci etc. De aceea niciodată nu se va stabili ca sosirea să se facă la aceste repere.

Dintre variantele de alergare cunoscute, la grădiniță și în ciclul primar se învață alergarea cu ridicare coapselor (cu genunchii sus), alergare cu pendularea gambei înapoi (cu călcâiele la șezută) și alergarea peste obstacole (Figura 5). Deși prin elementele componente și metodica predării aceste variante



Figura 5

nu se diferențiază fundamental de alergarea propriu-zisă, fiecare are o particularitate care devine și criteriu de evaluare, respectiv: coapsa la orizontală, la alergare cu genunchi sus; călcâiul atinge șezuta, la alergare cu pendularea gambei înapoi; cursivitatea alergării și trecerea fără atingerea sau doborârea obstacolului, la alergarea peste obstacole (înalte de 30-40 cm la grădinițe și 40-50 cm la clasele I-IV).

Cunoscând efectul complex al alergării asupra organismului copiilor (motric, morfologic, funcțional și psihic), posibilitatea de a o integra în majoritatea secvențelor lecției, faptul că poate fi realizată în orice condiții de dotare materială cât și calitatea de a nu consuma prea mult timp, se impune ca în fiecare lecție să fie prezent cel puțin următorul număr de secvențe de alergare: 2-3 în veriga de organizare a colectivului (împrăstieri-regrupări); 5-6 în secvența de pregătire a organismului pentru efort; 3-4 în secvența de dezvoltare a vitezei sau/și îndemnării (la clasele I-IV); 7-8 atunci când alergarea este temă de lecție; în formele de generalizare-aplicare, 3-5 în cazul ștafetelor și parcursurilor aplicative și 8-10 în cadrul jocurilor dinamice: una, la alergarea de durată sau 5-6 alergări repetate, în secvența de dezvoltare a rezistenței (la clasele I-IV); 1-2 în veriga de scădere a nivelului efortului.

Distanțele, durata, tempoul, structura fiecărei secvențe de alergare sunt stabilite de cadrul didactic, corespunzător temelor și obiectivelor proiectate, nivelului de instruire a copiilor și a condițiilor de lucru. Se va urmări progresia atât a elementelor cantitative (durată și distanță) cât și calitative (tempouri).

* *
*

Alergarea, ca deprindere motrică de bază asigură premise favorabile însușirii de către copii a tehnicilor specifice diferitelor forme de alergări prevăzute de programe în vederea inițierii în practicarea unor probe și ramuri de sport.

LOCUL ȘI ROLUL ALERGĂRII ÎN LECȚIE

Alergarea poate fi utilizată în toate secvențele activității/lecției de educație fizică. Introdusă în exercițiile de împrăstiere și regroupare, poate fi prezentă în secvența de organizare a colectivului; angrenând grupele și lanțurile musculare, alergarea este un mijloc de bază în pregătirea organismului pentru efort; poate constitui tema de lecție atunci când se urmărește învățarea, consolidarea sau verificarea sa; este inclusă ca mijloc în secvențele de dezvoltare a calităților motrice; se alătură tuturor priceperilor și deprinderilor aflate în faza de generalizare-aplicare; este elementul care asigură manifestarea spiritului de întrecere în desfășurarea ștafetelor, parcursurilor aplicative și jocurilor dinamice; realizate cu tempouri moderate, devin un mijloc de revenire a organismului după efort.

Ținând seama și de influențele asupra funcției principalelor aparate și sisteme, se poate aprecia că alergarea este cel mai important mijloc al educației fizice.

RECOMANDĂRI

- În faza de învățare a alergării se vor folosi tempourile (viteze) moderate, insistând, prin corectări frecvente, asupra realizării fazei de zbor, a coordonării mișcărilor brațelor, urmărind obținerea unui caracter relaxat al alergării.
- Alergarea se învață alergând, progresând duratele, distanțele și numărul de repetări. Coordonarea alergării cu respirația reclamă o atenție constantă și intervenții repetate cu exerciții ritmate de inspirație și expirație.
- Utilizând formații variate de lucru (individual, pe perechi, pe linii, în coloană etc.), tempouri diferite (lent, moderat, cu viteză mare), direcții de deplasare (șerpuit, zig-zag, cerc) cât și întrecerile, se asigură alergării un caracter atractiv, sporind interesul copiilor.

2.3.3. Săritura

Săriturile reprezintă deprinderi motrice naturale care au un larg caracter aplicativ în viața cotidiană a omului.

În activitatea de educație fizică și sport săriturile reprezintă un mijloc eficient pentru:

- stimularea marilor funcțiuni;
- asigurarea excitabilității sistemului nervos central;
- asigurarea tonicității și troficității musculaturii;
- întărirea sistemului osteo-ligamentar;
- educarea percepțiilor spațio-temporale.

Săriturile reprezintă mijloace importante pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, cu precădere: îndemânare, forță și viteză.

Prin exersarea săriturilor se contribuie la formarea unor trăsături pozitive de caracter cum ar fi: voința, hotărârea, curajul.

În general, elevii apreciază săriturile și le execută cu plăcere.

PRECIZĂRI TERMINOLOGICE

În timpul învățării și perfecționării deprinderilor motrice de sărituri întâlnim următorii termeni: avânt, elan, bătaie, desprindere, zbor, aterizare, picior de avânt, picior de bătaie, săritura liberă, săritura cu sprijin.

Avântul se referă la vioiciunea, energia sau forța mișcărilor care preced săritura. Acest termen se adoptă de obicei la săriturile de pe loc.

Elanul este prima fază a unei sărituri, cuprinzând totalitatea mișcărilor prin care se asigură obținerea vitezei optime pentru realizarea bătăii și desprinderii.

Bătaia reprezintă totalitatea acțiunilor corpului în vederea realizării desprinderii acestuia de pe sol. În funcție de structura săriturii, bătaia se face pe un picior sau pe două picioare.

Desprinderea înseamnă detașarea de la sol în urma acțiunii de bătaie.

Zborul reprezintă timpul în care corpul se află în aer. Traectoria pe care o adoptă corpul în timpul zborului definește felul săriturii – în lungime, în înălțime sau în adâncime.

Aterizarea înseamnă totalitatea acțiunilor efectuate pentru luarea contactului cu solul, după faza de zbor.

Piciorul de avânt sau de avântare este piciorul liber, care nu participă la bătaie, dar prin poziția sau mișcările pe care le adoptă ajută

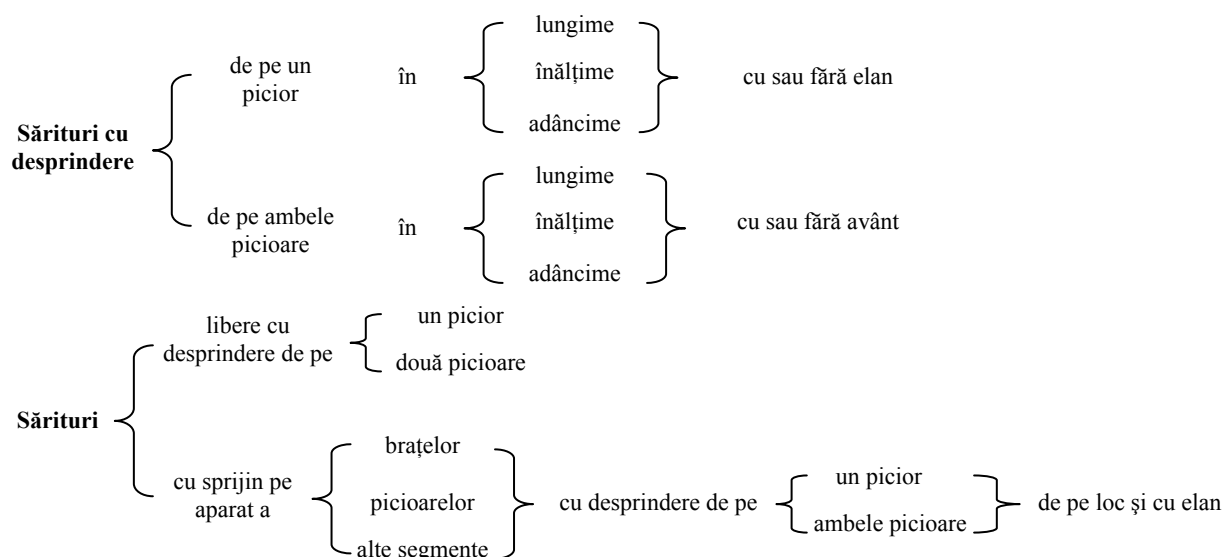
desprinderea sau o frânează cât mai puțin. Despre piciorul de avânt sau avântare putem vorbi în cazul în care desprinderea se face de pe un picior.

Piciorul de bătaie este piciorul care asigură desprinderea de pe sol.

Săritura liberă reprezintă săritura în care zborul este continuu pe toată traiectoria sa.

Săritura cu sprijin este săritura în care zborul este întrerupt prin atingerea pentru scurt timp a unei suprafețe cu o parte a corpului în scopul susținerii acestuia.

După structura lor săriturile învățate în școală pot fi prezentate în felul următor:



DEFINIȚIE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ

Săriturile sunt acțiuni motrice în care corpul părăsește solul pentru a reveni după un timp mai scurt sau mai lung. Acest lucru se realizează prin impulsia energetică a picioarelor pe sol, fapt ce asigură autopropulsarea. Delimitate în timp și spațiu, cu început și final precis, săriturile sunt deprinderi singulare, fapt ce determină caracterul lor aciclic.

Structura săriturilor este compusă din următoarele părți: elanul sau avântul, bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea.

Privind fazele săriturilor, acestea pot fi executate în diferite feluri:

- *Elanul* sau *avântul* poate fi făcut de pe loc sau din deplasare. El trebuie să asigure premisa cea mai bună pentru bătaie.
- *Bătaia* reprezintă elementul cheie în realizarea unei sărituri eficiente. Rezultatul fiecărei sărituri depinde de eficiența bătăii. Bătaia trebuie să fie energetică și efectuată în timp cât mai scurt.
- La toate săriturile cu desprindere unilaterală (de pe un picior), laba piciorului este orientată înainte, iar la desprindere bilaterală (de pe două picioare), tălpile picioarelor sunt paralele.
- *Zborul* poate fi continuu sau întrerupt. Întreruperea fazei de zbor intervine atunci când structura săriturii o cere (triplu salt) și în cazul trecerilor cu sprijin pe obstacole sau aparate (săritura peste obstacole cu elan, cu bătaie pe un picior și sprijin cu piciorul pe un obstacol în timpul zborului, sau săritura peste capră cu sprijin ghemuit etc.). În timpul zborului, corpul sau segmentele acestuia pot

adopta anumite poziții sau se pot executa diferite mișcări (săritura în adâncime cu brațele întinse înainte, săritura în înălțime cu atingerea unui obiect suspendat).

- **Aterizarea** este momentul în care corpul atinge solul. Ea trebuie să fie executată cu mare precizie și corectitudine, în așa fel încât prin acțiunile segmentelor și ale corpului în ansamblu, să se elimine sau să se atenueze cât mai mult șocul produs în timpul aterizării. Aterizarea trebuie să fie controlată și elastică (să nu se audă). O aterizare corectă presupune:

- contactul cu solul se face, de regulă, pe treimea anterioară a tălpii (pe pingea), urmând flexia articulațiilor gleznei, genunchilor și soldurilor, după care se așează călcâiele pe sol;
- trunchiul ușor înclinat înainte, cu brațele în față sau oblic înainte, capul în prelungirea trunchiului.

Aterizarea se poate face pe unul sau pe ambele picioare, în diferite poziții și direcții.

O atenție deosebită trebuie să acordăm amenajării locului de aterizare. Aceste locuri trebuie să aibă suprafețe moi, pentru evitarea traumatismelor. De obicei, locurile de aterizare sunt acoperite cu nisip (groapa de sărituri), covor, saltele de burete, dar pentru săriturile mai puțin înalte, aterizarea se poate face pe sol moale sau pe iarbă.

GREȘELI

- Elanul sau avântul insuficient de energic.
- Impulsie slabă în timpul desprinderii.
- Lipsa coordonării elanului cu bătaia.
- Coordonare deficitară, dezechilibrare în timpul fazei de zbor.
- Adoptarea unei poziții rigide în timpul aterizării.

VARIANTE DE SĂRITURI

Din acest capitol al deprinderilor motrice de bază, la preșcolari și școlarii mici se predau/învață următoarele forme de sărituri:

Sărituri ca mingea pe loc

Este o săritură simplă, ea poate fi executată de la cea mai mică vârstă. Se execută cu desprindere prin împingerea puternică a picioarelor pe sol. În momentul începerii desprinderii, picioarele sunt puțin îndoite din articulația coxo-femurală (soldului), a genunchilor și articulația gleznei. Genunchii sunt proiectați înainte, aproximativ până la nivelul vârfurilor picioarelor. Picioarele sunt puțin depărtate până la lățimea umerilor, cu tălpile paralele. Prin întinderea bruscă și simultană a articulațiilor picioarelor, corpul este propulsat în sus. Contactul cu solul, atât la desprindere cât și la aterizare, se face pe partea anterioară a tălpii (pe pingea).

Săritura ca mingea pe loc poate fi executată cu desprindere de pe un picior sau de pe ambele picioare. Săritura ca mingea cu desprindere de pe un picior, în general, are același mecanism ca săritura cu desprindere de pe două picioare.

Piciorul de impulsie este în contact cu solul, iar piciorul liber este puțin îndoit, în așa fel încât să nu atingă pământul. Mișcarea de propulsare este asigurată de către piciorul de sprijin. Comanda pentru executarea săriturii este: „Grupă, clasă, sărituri ca mingea (pe unul sau două picioare), începeți!” (Figurile 6, 7).



Figura 6

Sărituri succesive cu deplasare în direcții diferite:

- cu desprindere de pe un picior;
- cu desprindere de pe ambele picioare.

Din punct de vedere tehnic nu există diferență prea mare între această variantă și săritura ca mingea. Deosebirea constă în faptul că impulsia pe sol se face în toate direcțiile. Comanda se dă astfel: „Grupă, clasă, cu deplasare (stânga, dreapta, înainte, înapoi), prin sărituri succesive (cu bătaie pe unul sau ambele picioare), începeți!”.

Sărituri succesive pe loc sau cu deplasare, cu desprindere de pe unul sau ambele picioare, cu diferite poziții și mișcări ale brațelor.

Este vorba de combinarea săriturilor anterior descrise, la care se adaugă poziții diferite ale palmelor și brațelor, precum și diverse mișcări ale acestora.

Pentru exemplificare, prezentăm câteva din aceste combinații:

- sărituri succesive, cu desprindere de pe două picioare, palmele pe șolduri, 4 timpi deplasare înainte, 4 timpi deplasare înapoi;
- sărituri succesive cu desprindere de pe un picior, mâinile pe umăr, 4 sărituri pe piciorul stâng cu deplasare spre stânga, 4 sărituri pe piciorul drept cu deplasare spre dreapta;
- sărituri succesive pe două picioare cu ducerea brațelor lateral și revenirea lor la fiecare săritură, 4 sărituri cu deplasare spre stânga, 4 sărituri cu deplasare spre dreapta.



Figura 7

Comanda se dă în felul următor: „Clasă, grupă, deplasare (se indică direcția), prin sărituri succesive (se indică modul de desprindere; de pe un picior, stângul sau dreptul sau de pe ambele picioare, se indică poziția sau acțiunea brațelor), începeți!”.

Săriturile de mai sus se pot executa individual sau în grup. Se pot exersa cu sau fără numărătoare.

GREȘELI

- Nu se respectă ritmul.
- La săriturile pe loc nu se aterizează pe locul bății.
- Lipsa paralelismului tălpilor în momentul de impulsie.
- Îndoirea trunchiului în față, din articulația șoldului, în timpul săriturii.
- Aterizare rigidă.
- Lipsa de coordonare a segmentelor corpului.

RECOMANDĂRI

Numărul săriturilor se va stabili în funcție de posibilitățile elevilor de a le executa corect (8-16 la preșcolari, 16-32 la clasele I-IV).

Când se constată greșeli de execuție se va întrerupe exersarea. Lucrul se va relua după o scurtă pauză în care se pot efectua mișcări de relaxare, respirație sau alte deprinderi cunoscute.

Este bine ca aceste variante de sărituri să se execute cu numărătoare, folosind procedeul frontal de exersare.

Sărituri la coardă. Sunt deprinderi cu o mare valoare, care asigură densitate bună de lucru și solicită un înalt grad de coordonare. Din punct de vedere tehnic, săritura în sine nu se deosebește de săriturile succesive pe loc sau din deplasare. Elementul de dificultate constă în mănuierea corzii,

concomitent cu efectuarea săriturilor, fapt ce îi obligă pe executanți la mișcări precise și amplitudine corespunzătoare.

Săriturile cu coarda pot fi executate: individual, pe perechi, în trei sau în grup.

- săriturile cu coarda executate individual presupun ca fiecare executant să aibă obiectul său, cu care lucrează în permanență;
- la săriturile în doi, fiecare pereche va avea o coardă, iar mânuirea ei se va face alternativ de către executanți;
- la săriturile în trei, o coardă este folosită de trei copii. Mânuirea ei se face de către doi, iar săritura, de către un executant;
- săriturile în grup se fac prin folosirea unei singure corzi de către un grup mai mare sau mai mic de copii. Mânuirea corzii se face de către unul sau doi executanți, iar săriturile sunt efectuate de restul grupului.

La săriturile individuale și pe perechi se folosește coarda scurtă, iar la celelalte variante, coarda lungă. Toate variantele de sărituri cu coarda se pot executa cu desprindere de pe unul sau ambele picioare. De asemenea, ele pot fi efectuate pe loc și cu deplasare, cu mișcări diferite ale brațelor și picioarelor. Ținerea corzii, la săriturile individuale și pe perechi, se face prin apucarea capetelor acesteia cu fiecare mână.

În marea majoritate a săriturilor la coardă, mânuirea acesteia se face prin rotire deasupra capului și trecerea ei pe sub tălpi, în momentul săriturii.

La săriturile la coarda lungă, apucarea se face fie de un capăt, atunci când aceasta este mănuită de un copil, fie de ambele capete, cu câte un copil la fiecare din acestea. Direcția de mișcare a corzii se poate face dinspre înapoi-înainte sau în sens opus. Pentru exemplificare prezentăm câteva variante.

Individual:

- apucare obișnuită, rotirea corzii înainte cu săritura peste, desprindere de pe un picior (Figura 8);
- apucare obișnuită, rotirea corzii înainte cu săritura peste, desprindere de pe două picioare.
- Aceste sărituri se pot executa și cu rotirea corzii din înainte-înapoi, precum și cu deplasare în diferite direcții.

Se pot executa două sărituri la o rotire de coardă, una peste coardă, și una liberă, în timpul când coarda se află în diferite puncte ale traiectoriei sale.



Figura 8

Pe perechi: față-n față, unul din copii ține o coardă cu priza normală, rotire deasupra capului și săritura simultană peste coardă. Săritura se poate executa cu desprindere de pe unul sau ambele picioare. Poziția copiilor poate fi diferită (unul înapoia celuilalt, spate-n spate).

În trei: câte un copil la capetele corzii, pe care o rotesc, iar al treilea efectuează sărituri diferite (după un număr de sărituri se schimbă rolurile).

În grup – sărituri la coarda lungă:

- coarda poate fi mănuită de un copil, cu apucare la un capăt, sau de doi executanți, care țin coarda la fiecare capăt. De regulă, la mânuirea de către un copil, mișcarea corzii este liniară, pe orizontală, iar la mânuirea în doi, mișcarea acesteia este de rotație. Copiii care execută săritura pot fi așezați în cerc, în linie sau în coloană câte unul;

- executanții dispuși în cerc, cu rază mai mică decât lungimea corzii, în mijlocul cercului stă cel care mânuiește coarda, cu apucare la un capăt. Acesta rotește coarda pe orizontală, iar copiii sar peste ea, atunci când aceasta ajunge în dreptul lor;
- coarda lungă apucată la fiecare capăt de câte un copil. Aceștia sunt așezați la o distanță, care permite atingerea solului cu coarda, la mijlocul ei. Lângă coardă, paralel cu aceasta sunt așezați executanții, în linie sau în șir. Numărul lor variază în funcție de lungimea corzii și posibilitatea mânuitorilor de a o manevra. Coarda se rotește de sus în jos și invers, iar când aceasta ajunge în dreptul picioarelor grupului, copiii execută săritura. Săriturile pot fi efectuate cu desprindere de pe unul sau ambele picioare, precum și cu executarea unor mișcări în timpul săriturii.

GREȘELI

Pe lângă greșelile tipice întâlnite la variantele săriturilor anterioare, la săriturile cu coarda, cele mai frecvente sunt:

- mânuirea defectuoasă a corzii;
- lipsa de coordonare a acțiunilor corpului cu mișcarea corzii.

RECOMANDĂRI

- procesul de învățare va începe cu sărituri fără coardă, brațele imitând mișcarea de rotare a acesteia;
- primele sărituri cu mânuirea obiectului vor fi acelea în care direcția de rotare a corzii se face din înapoi, înainte, pe sus;
- se vor folosi corzi de lungimi corespunzătoare înălțimii copiilor.

Scurtarea corzii se face prin înfășurarea acesteia pe mâinile executanților.

Sărituri libere pe o suprafață ridicată, cu bătaie pe unul sau ambele picioare

Această variantă îi obligă pe copii să execute o bătaie puternică, totodată contribuie la însușirea fazei de aterizare, ușurând-o. Se poate exersa cu sau fără elan. Desprinderea se face oblic înainte, cu ridicarea energetică a genunchilor în timpul fazei de zbor, la aterizare se adoptă direct poziția de ghemuit sau sprijin ghemuit. Pe măsura însușirii mișcărilor, contactul la aterizare se face în poziție mai înaltă, după care mișcările se succed în ordinea în care au fost prezentate la aspectele generale privind săriturile. Se poate sări pe banca, ladă, saltele suprapuse sau alte suprafețe înalte.

Această săritură se poate executa și cu diferite poziții ale corpului sau ale brațelor, în timpul zborului și la aterizare.

GREȘELI

- aterizare cu răsucirea trunchiului;
- aterizare pe genunchi și gambe;
- lipsa de ridicare a genunchilor după desprindere.

RECOMANDĂRI

- suprafața de aterizare să fie la înălțime corespunzătoare posibilităților copiilor (30-50 cm) și suficient de lată, pentru evitarea căderilor;
- se asigură sprijin din față (pentru a înlătura teama).

Săritura în adâncime

Este o deprindere în care se insistă asupra ultimelor două faze ale săriturii – zborul și aterizarea. Se poate executa de pe unul sau ambele picioare. La începutul învățării, impulsia este mai mică, iar pe măsura însușirii fazelor de zbor și de aterizare, se va trece la executarea săriturii cu desprindere în sus și înainte. Săriturile se pot efectua de pe bancă, bârnă, cal, ladă, capră, scara fixă sau alte suprafețe ridicate.

În timpul zborului și la aterizare se pot adopta diferite poziții ale trunchiului sau membrelor superioare și inferioare.

GREȘELI

- aterizare rigidă;
- aterizare necontrolată;
- lipsa de coordonare a mișcărilor în timpul săriturii;
- aterizare cu dezechilibrare spre înainte sau înapoi.

RECOMANDĂRI

- înălțimea de la care se sare va fi de 20-50 cm la preșcolari și 40-80 cm la clasele II-IV.

Săritura cu bătaie pe o suprafață ridicată

Este o deprindere cu structură mai pretențioasă, în care sunt respectate fazele săriturii, numai că bătaia se face pe o suprafață înălțată.

Această variantă lungește traiectoria săriturii, dând o senzație plăcută de zbor. Suprafețele de bătaie pot fi: trambuline dure sau elastice; ultima cutie de la lada de gimnastică, banca de gimnastică; cuburi confecționate în acest scop sau alte suprafețe ridicate.

Atât bătaia cât și aterizarea se pot face pe unul sau ambele picioare. După ce săritura este stăpânită în forma ei simplă, se poate combina cu diferite poziții ale segmentelor și a corpului, în timpul zborului și la aterizare. Pe tot parcursul săriturii, gâtul și capul trebuie să fie în prelungirea corpului.

GREȘELI

- impulsie incompletă în timpul desprinderii;
- folosirea insuficientă a reacției aparatului;
- înclinarea exagerată a corpului în timpul săriturii.

RECOMANDĂRI

- efectuarea bătaii să fie pe o suprafață suficient de lată, care să inspire siguranță copiilor;
- cadrul didactic va adopta o poziție și distanță adecvate, pentru asigurarea executanților (lateral față de copii).

Jocuri dinamice cu săritură

Pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază specifice săriturilor se pot folosi, cu bune rezultate, jocuri dinamice ca: „Lupul la stână”, „Lupul în șanț”, „Cele zece sărituri”, „Undița”, „Mototolul”, „Gârla”, „Coarda”, „Sări peste coardă” etc.

Săritura în lungime de pe loc cu desprindere de pe două picioare.

Este cea mai relevantă probă de control pentru aprecierea forței explozive a membrelor inferioare, acceptată, atât în țara noastră cât și peste hotare (SNSE, EUROFIT etc.). Pentru a exprima potențialul real al acestui gen de manifestare a forței, preșcolarii și elevii trebuie să însușească în mod corect tehnica săriturii în lungime de pe loc, care cuprinde următoarele elemente:

Poziția inițială: picioarele așezate cu vârfurile în urma liniei, tălpile paralele, ușor depărtate (la lățimea umerilor). Trunchiul drept, capul în prelungirea trunchiului, privirea înainte. Brațele întinse în sus și relaxate.

Avântul: brațele coboară prin față, în jos, cu ducerea lor oblic înapoi, în același timp cu îndoirea articulațiilor șoldului, genunchilor și a gleznelor. Din această poziție, brațele se balansează în față și oblic în sus, concomitent cu întinderea rapidă a picioarelor, efectuându-se o puternică impulsie în jos și oblic înapoi, pe sol, acțiune ce asigură desprinderea și propulsarea corpului în aer, oblic înainte.

Zborul: după desprindere, corpul adoptă poziția verticală, în extensie, coapsele pe verticală cu genunchii ușor îndoiți. În continuare, membrele inferioare se flexează rapid din articulația șoldului, fiind duse înainte.

Aterizarea: se efectuează prin atingerea solului cu călcâiele, continuând cu așezarea tălpilor pe suprafața de aterizare. Amortizarea se face prin îndoirea articulațiilor gleznei, genunchilor și a șoldului. Trunchiul se îndoaie în față, brațele se duc înainte.

În timpul desfășurării probei, trebuie să fie respectate următoarele reguli:

- săritura în lungime fără elan se desfășoară pe o suprafață orizontală;
- fiecare executant are dreptul la 2-3 încercări, din care se ia în considerație săritura cea mai lungă;
- săritura se măsoară de la locul de avântare (în care se include și linia de unde se sare) și până la ultima urmă pe care o lasă elevul la aterizare (indiferent cu care parte a corpului);
- în timpul avântării, picioarele rămân lipite pe sol, ele părăsesc locul de bătaie numai în momentul împingerii (este interzisă dubla bătaie);
- în timpul avântului nu se permite atingerea liniei de săritură;
- în practica educației fizice școlare, cu ocazia susținerii probelor de control, suprafața de aterizare poate fi marcată în prealabil din cm în cm, asigurându-se astfel operativitatea în desfășurarea probei.

GREȘELI

- lipsa paralelismului tălpilor în timpul avântului și desprinderii;
- mai multe balansări ale brațelor și picioarelor în timpul avântului;
- împingerea insuficient de energică, pentru realizarea unei impulsii eficiente;
- aterizare dezechilibrată (cu cădere sau sprijinirea cu palmele înapoi);
- rămânerea în urmă a unuia dintre picioare la aterizare.

LOCUL ÎN LECȚIE

Săritura în lungime fără elan se va afla în lecția/activitatea de educație fizică în următoarele secvențe: în secvența de învățare, perfecționare, atunci când constituie temă de lecție. Tot aici va fi situată, în lecțiile de verificare.

În secvența de dezvoltare a calităților motrice, atunci când se urmărește dezvoltarea forței explozive. Săritura în lungime de pe loc poate intra în componența ștafetelor, parcursurilor și a jocurilor dinamice.

Pasul săltat („pasul ștrengarului”) este o săritură simplă cu desprindere de pe un picior. Fazele săriturii sunt următoarele: bătaie și desprindere de pe piciorul stâng; în timpul zborului, genunchiul drept îndoit se duce energic înainte și sus, până când coapsa ajunge la nivelul orizontalei; brațul stâng, întins, este dus prin înainte sus, iar dreptul, tot întins, înspre înapoi; aterizarea se face pe piciorul stâng; după care se așează pe sol piciorul drept, care va deveni picior de bătaie pentru următoarea săltare (Figura 9).

Pasul sărit – Această deplasare constă în efectuarea unor sărituri energice și ample de pe un picior pe celălalt, executate în continuare, cu ridicarea înaltă a coapsei piciorului oscilant.

Săritura cu pas(și) adăugat(ți) este o structură motrică foarte frecvent utilizată în lecții, care, combinată cu diferite mișcări de brațe, angajează în efort întregul organism.

Ea constă dintr-un pas cu desprindere de pe sol, apropierea celuilalt picior în timpul zborului, aterizarea efectuându-se pe piciorul din urmă. Se execută înainte, lateral și înapoi.

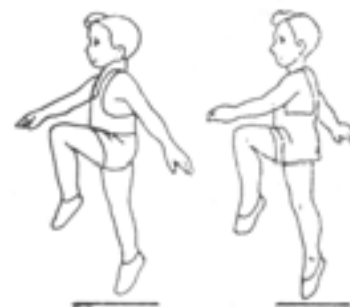


Figura 9

În faza de zbor picioarele sunt întinse.

Numărul mare de variante ale săriturii cât și posibilitățile multiple de a le combina și grada a determinat utilizarea lor cu o mare frecvență în lecții/activități.

Metodica predării

Corespunzător gradului de dificultate și capacității copiilor de a le însuși, în predarea săriturilor, de-a lungul procesului didactic se va asigura o succesiune logică sub aspect metodic.

Sărituri pe loc cu desprindere de pe ambele picioare

- *variante*: pe loc (ca mingea); succesive cu depărtarea laterală și apropierea picioarelor; succesive cu ducerea unui picior înainte și a celuilalt înapoi (cu forfecare) (Figura 10), sărituri cu întoarcere de 90°, succesive cu încrucișarea picioarelor (stângul peste dreptul și invers) (Figura 11), sărituri cu ghemuire, sărituri din ghemuit în ghemuit, cu ridicarea genunchilor la piept, cu extensia corpului (dreaptă) (Figura 12).
- *formații*: linie, coloană, cerc, careu etc.
- *explicația-demonstrarea* se realizează concomitent, din profil și cu fața la formație.



Figura 10

Sărituri cu deplasare și desprindere de pe ambele picioare

- *variante*: „ca mingea”, cu depărtarea picioarelor lateral, cu „forfecare”, în ghemuit, din ghemuit în ghemuit, cu extensie; cu pas adăugat;
- *formații*: linie, coloană;



Figura 11



Figura 12

- *explicație-demonstrare*: se realizează în același timp, cadrul didactic situându-se cu latura și cu fața spre copii.
- *exersarea*: la ambele grupe de sărituri, se organizează frontal. Când spațiul este mic, repetările se fac pe linii succesive, pe grupe sau individual. Când se învață, fiecare variantă de săritură va fi executată independent și după caz, fragmentat. Se continuă cu executarea săriturii însușite adoptându-se diferite poziții sau mișcări ale brațelor (palmele pe șold, pe umeri, la ceafă, brațele lateral, sus, în față, bății din palme, sus, jos, înapoi, în față). Pentru a favoriza sesizarea de către copii a lungimii, înălțimii, direcției sau poziției picioarelor în săritură(ri), se folosesc repere ca: linii trasate, zone precizate, limitatoare de înălțime. Ritmul săriturilor se imprimă prin comandă, numărătoare, bății din

palme, fluier sau alte surse sonore. Săriturile însușite trebuie exersate și în combinații, crescând astfel atât nivelul coordonării copiilor cât și atractivitate (Exemple: sărituri ca mingea pe loc, palmele pe șold – 4 timpi + sărituri pe loc cu depărtarea și apropierea picioarelor – 4 timpi; sărituri ca mingea cu palmele la ceafă, cu deplasare înainte – 4 timpi – sărituri din ghemuit în ghemuit înainte – 4 timpi). În același scop se pot utiliza diferite materiale didactice (jucării, mingi, bastoane, stegulețe etc.) ținute în diferite poziții în timpul săriturii.

Sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior

- *variante*: cu desprinderi succesive de pe același picior, cu desprinderi alternative de pe un picior pe altul, ambele cu sau fără întoarceri.

Sărituri cu desprindere de pe un picior, cu deplasare

- *variante*: cu desprinderi succesive de pe același picior, cu desprinderi alternative de pe un picior pe altul, pe diferite direcții sau cu întoarceri, pasul săltat („ștregarului”), pasul sărit;

- *formațiile, explicația-demonstrarea și exersarea* sunt identice cu cele prezentate la săriturile cu desprindere de pe două picioare.

Săritura la coardă

Se învață după însușirea de către copii a variantelor simple de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare:

- *variante*: toată gama săriturilor cu desprindere de pe unul și ambele picioare, pe loc sau cu deplasare, individual, pe perechi sau în grup, efectuate cu coarda;

- *explicație-demonstrare*: se explică și se demonstrează ținerea și potrivirea lungimii corzii. Ținând coarda de ambele capete (mânere), se așează tălpile pe mijlocul corzii, coatele se îndoaie și se lipesc de trunchi cu antebrațele orientate lateral (Figura 13). Dacă coarda este întinsă, lungimea sa este corectă. În caz contrar, coarda se scurtează până la lungimea corectă, prin înfășurare simetrică în jurul palmelor.

Se demonstrează din față și din profil, copiii fiind dispuși în linie, semicerc sau careu;



Figura 13

- *exersarea* este precedată de pregătirea și repartizarea corzilor. Acestea se păstrează îndoite de la jumătate și înnodate în fundă simplă. Înainte de lecție/activitate ele se înșiră pe bancă, podea sau cuier astfel încât să poată fi preluate rapid de către fiecare copil. Învățătoarea/educatoarea îi va convinge pe copii să-și confecționeze (procure) coarda proprie. Exersarea necesită, indiferent de formația utilizată, intervale, și distanțe care să permită mănuierea corzilor (Figura 14). Efectuarea săriturilor cu coarda este condiționată de însușirea învățării corecte a acesteia, respectiv imprimarea mișcării de rotație cu precădere din articulația pumnului. Ca exercițiu pregătitor în acest sens, se utilizează învățarea corzii (îndoită și apucată cu o mână de ambele capete) în față, lateral și deasupra capului, alternativ cu ambele mâini (Figura 15).



Figura 14



Figura 15

După însușirea mânuirii se trece la exersarea fragmentată și globală a săriturilor în ordinea dificultății (de pe două picioare, pe loc, cu deplasare ușoară, de pe un picior pe loc succesiv, alternativ, cu deplasare etc., individual, pe perechi, în grup). Săriturile cu rotarea corzii dinapoi pe sus prin față le preced pe cele cu rotarea dinainte, pe sus înapoi.

Sărituri pe și de pe aparat

Acestea se predau după însușirea de către copii a bății-desprinderii și aterizării în săriturile de pe sol, condiționând însușirea celor pe și de pe aparat. Prin înălțimea și suprafața mică a aparatului, aceste sărituri solicită și dezvoltă atât calitățile motrice, cât și pe cele psihice.

- *varianțe*: pe aparat; de pe loc sau din deplasare cu desprindere de pe unul sau ambele picioare și aterizare pe acesta în diferite poziții (ghemuit, sprijin ghemuit) (Figurile 16, 17) de pe aparat, de pe loc sau din deplasare, cu pășire sau desprindere de pe unul sau ambele picioare (săritura în adâncime);
- *formații*: coloană câte unul;
- *explicație-demonstrare*: demonstrarea este precedată sau urmată de explicație, realizându-se din profil și cu fața spre executanți;
- *exersarea*: se realizează pe fondul asigurării stabilității aparatelor, pregătirii zonei de aterizare, execuției pe rând de fiecare copil sub supravegherea și, după caz, intervenția cadrului didactic. Efectuarea acestor sărituri trebuie precedată de câteva exerciții pregătitoare pentru articulațiile gleznelor, genunchilor și șoldului (sărituri pe loc, în ghemuit, din ghemuit în ghemuit, aterizări de la înălțimi mai mici).



Figura 16



Figura 17

Săritura cu bătaie pe o suprafață ridicată

Această categorie de sărituri, prin caracterul prelungit al zborului, dezvoltă coordonarea copiilor și capacitatea de a-și stăpâni corpul în aer. Bătaia și desprinderea se realizează pe un picior, în timpul zborului putând fi adoptate diferite poziții (ghemuit, extins), și realizate diferite mișcări (bătaie din palme, atingerea unui obiect suspendat etc.). Aterizarea se realizează pe unul sau ambele picioare, cu oprire sau cu continuarea deplasării;

- *organizarea, formațiile, explicația-demonstrarea și asigurarea* sunt identice cu cele prezentate la săriturile pe și de pe aparat;
- *exersarea*: începe cu obișnuirea copiilor cu suprafața de desprindere (trambulină, bancă, capacul lăzii de gimnastică, cub etc.) prin realizarea a 1-2 treceri cu pășire pe aparat; același exercițiu cu ușoară impulsie, după care se realizează săritura măbind gradat lungimea și viteza elanului. Toate aceste exerciții se realizează cu aterizare în ghemuit. Pe măsura învățării structurii săriturii se vor exersa și variante care implică diferite mișcări pe timpul zborului sau poziții de aterizare.

Săritura în lungime de pe loc cu desprindere de pe două picioare

Fiind și probă de control de-a lungul întregii perioade de școlarizare, această săritură trebuie foarte corect însușită, mai ales că structura ei este simplă (Figura 18).

- *formații*: linie;
- *explicație-demonstrare*:

demonstrarea efectuată din profil și cu fața spre copii, va fi precedată și urmată de explicație reliefându-se mișcarea de avântare a brațelor, impulsia puternică, aterizarea elastică și echilibrată;

- *exersarea*: frontal, pe linii succesive, pe perechi și individual.

Exersarea frontală asigură un număr mare de repetări într-un timp scurt. Pentru aceasta trebuie trasate linii paralele la distanțe de 2,5-3 m de la care copiii execută săriturile, la comandă.

În învățare se vor eșalona următoarele secvențe: situarea copiilor înapoia liniei, adoptarea poziției inițiale corecte (tălpile paralele la lățimea umerilor, brațele sus), 2-3 ori; exersarea primei faze a avântului (ducerea brațelor prin înainte în jos, oblic înapoi, simultan cu îndoirea accentuată a gleznelor, genunchilor și șoldului), 4-5 ori; repetarea fazei a doua a avântului și desprinderii (balansarea brațelor, în față și oblic în sus, concomitent cu întinderea rapidă a picioarelor și impulsia puternică pe suprafața de sprijin) 4-5 ori. În această fază, deși s-a demonstrat aterizarea corectă, nu se insistă asupra ei. Urmează exersarea legată a fazelor avântului și impulsiei de 4-5 ori. Pe fondul acestui exercițiu se intervine cu precizări, redemonstrări și corectări privind poziția corpului în timpul zborului și la aterizare. Săriturile de pe suprafețe înălțate sau peste diferite repere (sfoară, ștachetă, bancă) favorizează învățarea (Figura 19). Întrecerile la săritura în lungime de pe loc stimulează copiii atunci când pe suprafața de lucru sunt marcate distanțele în centimetri.

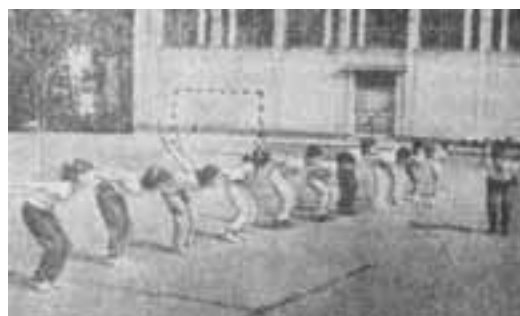


Figura 18



Figura 19

LOCUL ȘI ROLUL SĂRITURII ÎN LECȚIE

Prin structura și caracteristicile lor, săriturile au un rol important în realizarea obiectivelor în unele secvențe din lecție. Prin faptul că pot fi obiectivizate (lungimea, înălțimea, adâncimea sau numărul), ele sunt deosebit de atractive pentru copii.

Săriturile sunt prezente în secvența de pregătire a organismului pentru efort, unde pot fi executate în mod singular sau combinate cu alte deprinderi, de mers sau de alergare. Săriturile pot intra în componenta jocurilor programate în această secvență.

În secvența de influențare selectivă a aparatului locomotor, săriturile pot face parte din complexe de exerciții. De regulă, săriturile se efectuează la sfârșitul exercițiilor cuprinse în această secvență.

În secvența de dezvoltare a calităților motrice, săriturile constituie mijloace eficiente pentru dezvoltarea îndemânării, forței și vitezei. Intră în componența jocurilor, parcursurilor și ștafetelor, unde, împreună cu alte deprinderi, contribuie la mărirea indicilor de dezvoltare a calităților motrice de bază.

Săriturile pot face parte din conținutul secvenței de învățare, fixare, perfecționare sau verificare a priceperilor și deprinderilor motrice, constituind teme de lecție. În această secvență, săriturile contribuie la formarea capacității de aplicare și de generalizare, prin parcursurile și întrecerile promovate.

Datorită dinamismului și efortului pe care îl depun copiii în timpul săriturilor, nu se recomandă exersarea lor în secvența de revenire a marilor funcțiuni.

RECOMANDĂRI GENERALE:

- pe tot parcursul învățării și perfecționării săriturilor se va insista asupra corectitudinii mișcărilor. Săriturile efectuate defectuos nu contribuie la realizarea obiectivelor propuse și pot produce accidentări;
- în componența ștafetelor sau a parcursurilor se vor introduce numai variante de sărituri care sunt cunoscute;
- la săriturile mai dificile, cel care conduce lecția trebuie să asigure securitatea copiilor, prin sprijinul acordat acestora atunci când situația o cere;
- aparatele sau instalațiile folosite la sărituri trebuie să fie verificate înainte de folosire. Acestea vor fi în stare perfectă de funcționare și vor avea o stabilitate bună;
- copiii execută fără rețineri săriturile dacă, în prealabil, au simțit lipsa pericolului la aterizare. De aceea, în procesul de învățare se începe cu însușirea aterizării;
- utilizarea, în timpul învățării și consolidării săriturilor, a unor repere vizuale sporește eficiența acțiunii copiilor. Aceste repere pot fi: delimitarea suprafețelor

de aterizare; linii sau culoare trasate pe sol, pentru determinarea lungimii și direcției; așezarea unor obiecte care trebuie depășite sau peste care trebuie să se sară.

2.3.4. Aruncarea și prinderea

Aruncarea și prinderea constituie deprinderi motrice de bază cu un larg caracter utilitar.

În activitatea de educație fizică, aceste structuri pot fi întâlnite și separat (aruncarea, prinderea). 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.

Prin structura și caracterul lor formativ aceste deprinderi au o influență benefică asupra acelor care le practică. Aruncarea și prinderea asigură tonicitatea și troficitatea musculaturii întregului corp, la realizarea unei aruncări eficiente contribuind toate grupele musculare, nu numai cele ale brațelor. Aruncarea și prinderea întăresc articulațiile scapulo-humerală (umărului), a cotului, cât și celelalte articulații.

Totodată, asigură mobilitate articulară, în mod special, la nivelul umerilor. Aceste deprinderi au un rol deosebit în dezvoltarea coordonării generale și a preciziei mișcărilor. În aceste mișcări se manifestă activ acțiunea analizatorilor vizual, auditiv, tactil și chinestezic, realizându-se sincronismul dintre stimulii emiși de aceștia și acțiunile motrice.

Aruncarea și prinderea contribuie, în bună măsură, la dezvoltarea calităților motrice de bază, cu accent pe viteză, forță și îndemânare.

PRECIZĂRI TERMINOLOGICE

În timpul învățării și exersării deprinderilor de aruncare și prindere se întâlnesc următorii termeni specifici:

- *priza* reprezintă modalitatea prin care obiectul care se aruncă sau se prinde este ținut, apucat, susținut sau sprijinit. Prizele pot fi realizate cu o mână (simple), cu două mâini sau mixte (pe lângă mână, mâini, participă și o altă parte a corpului);
- *amortizarea* înseamnă scăderea progresivă a vitezei obiectului în timpul prinderii;
- *azvârlirea* se referă la aruncarea care se face cu mișcarea rapidă și violentă (cu un braț). Acțiunea asupra obiectului se face prin tracțiune, din înapoi înainte, cu cotul îndoit, trecând pe deasupra umărului (de regulă) sau prin lateral;
- *biciuirea* este componentă a mișcării de azvârlire, care definește acțiunea brațului de aruncare, concretizată în proiectarea energică a acestuia din poziția întins înapoi, spre înainte, pe deasupra umărului, cu cotul îndoit, blocat din articulația umărului;
- *lansarea* se referă la aruncările în care acțiunea asupra obiectului se face printr-o mișcare curbilinie, cu brațul sau cu brațele întinse;
- *rostogolirea* reprezintă înaintarea unui obiect (minge, bilă, bulgăre, alte obiecte) pe sol, prin rotare în jurul axului său.

Aruncarea și prinderea din programele de învățământ pot fi clasificate conform cu următoarea schemă:



Din aceste variante de aruncare și prindere vom prezenta numai pe acelea care sunt prevăzute în programa școlară pentru preșcolari și școlarii mici.

DEFINIRE ȘI DESCRIERE TEHNICĂ

Aruncarea este o deprindere motrică în care obiecte de diferite forme și greutate sunt proiectate în spațiu, datorită acțiunii forțelor degajate din contracția mușchilor corpului.

Prinderea reprezintă acțiunea membrilor superioare prin care se interceptează și se reține un obiect, aflat în mișcare.

Atât aruncarea cât și prinderea sunt structuri singulare, în care începutul și sfârșitul mișcării sunt precise. Această particularitate le dă caracter aciclic. Deși sunt deprinderi naturale, formarea lor nu este ușoară, dar prin adoptarea unei tehnologii corespunzătoare, aruncarea și prinderea pot fi perfecționate.

Dintre cele două deprinderi, prinderea se însușește mai greu. Acest lucru se explică prin faptul că în viața de zi cu zi, copilul aruncă mai frecvent diferite

obiecte, decât prinde. Dificultatea prinderii este determinată și de faptul că cel care prinde un obiect trebuie să țină seama de caracteristicile de zbor ale acestuia (viteza cu care se apropie obiectul, traiectoria sa, distanța, volumul, forma).

În activitatea de educație fizică a copiilor, aruncarea și prinderea se pot face: cu mingi mici (de oină sau cauciuc); cu mingi de dimensiune mijlocie (handbal, din piele, cauciuc, material plastic); mingi de dimensiuni mari (baschet); mingi medicinale (1-3 kg).

Fiecare variantă de aruncare își are structura sa, fapt ce-i definește tehnica, dar, în esență, toate aruncările au elemente comune, indiferent de varianta lor, astfel:

- la toate aruncările de pe loc avem poziția inițială, mișcările segmentelor și ale trunchiului în timpul aruncării și faza finală, când se proiectează obiectul;
- la aruncările din deplasare, fazele sunt: elanul; mișcările efectuate în timpul aruncării și faza finală, când obiectul părăsește mâna sau mâinile executanților.

Prinderea are următoarele componente:

- faza de așteptare, în care subiectul este orientat spre direcția din care vine obiectul, cu brațele îndoite din coate și îndreptate în direcția acestuia. Genunchii sunt ușor îndoiți, cu piciorul stâng mai în față, trunchiul ușor înclinat înainte și spatele rotunjit. În această fază, întreaga ținută a corpului trebuie să fie relaxată;
- faza de întâmpinare, în momentul când mâna sau mâinile iau contact cu obiectul;
- faza de amortizare, în care viteza obiectului se atenuează prin mișcările brațelor, ale corpului și picioarelor;
- faza de reținere a obiectului cu priza în poziția dorită și echilibrarea corpului.
- Atât la aruncare cât și la prindere, reușita depinde de:
 - coordonarea mișcărilor;
 - aprecierea distanței, traiectoriei și vitezei de deplasare a obiectului;
 - alternarea judicioasă a contracției cu relaxarea musculaturii întregului corp.

GREȘELI

La aruncare:

- priza defectuoasă (duce la aruncare inefficientă);
- folosirea în timpul aruncării numai a forței musculaturii brațului;
- proiectarea obiectului pe un unghi neadecvat (fapt ce determină o traiectorie prea înaltă sau prea joasă);
- scăparea obiectului din mână.

La prindere:

- adoptarea unei poziții greșite a palmelor, mâinilor și brațelor (exemplu: la prinderea cu două mâini din față, palmele sunt depărtate, obiectul trece printre ele, lovindu-l pe copil în față);
- teama de obiect (provoacă scăpări sau ricoșări);
- lipsa fazei de întâmpinare sau contactul dur cu obiectul;
- lipsa de apreciere a distanței și vitezei obiectului;
- nu se urmărește obiectul pe toată traiectoria sa;
- lipsa de coordonare a mișcărilor brațelor.

VARIANTE DE ARUNCARE ȘI PRINDERE

Aruncările pot fi efectuate cu o mână și cu două mâini, respectiv:



Figura 20

- *aruncarea azvârlită*, a cărei tehnică este descrisă la proba de aruncare a mingii de oină, se poate efectua de pe loc, din diferite poziții (stând, pe genunchi etc.) sau din deplasare. Ea poate fi efectuată cu toate obiectele care pot fi apucate (minge mică, bețișor, bulgări, piatră etc.), la distanță, în sus, la țintă (fixă sau mobilă), la partener, în zone precizate sau la perete.
- Exersarea lor se face atât ca mișcare independentă cât și sub formă de joc, conform imaginilor de mai jos (Figurile 20, 21, 22, 23);
- *aruncarea lansată* se realizează cu una sau două mâini, de pe loc și cu elan (din mers, alergare sau rotație a corpului), la distanță, țintă, partener, în zone precizate, la perete, cu traiectorii variabile sau cu obiectul rostogolit pe sol. Specificul acestei aruncări constă în faptul că priza se face, de regulă, susținând sau ținând obiectul de jos și din lateral, propulsia fiind realizată printr-un balans premergător efectuat cu brațele întinse, poziție, care se păstrează în momentul lansării.

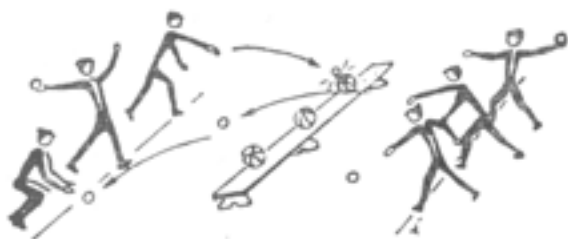


Figura 21



Figura 22

După poziția brațelor în momentul lansării obiectului, aceste aruncări pot fi: de jos, din lateral, de sus, înainte și înapoi.

- *aruncarea împinsă* are ca notă caracteristică faptul că obiectul se menține pe palmă(e) cu brațul(ele) îndoit(e), propulsia realizându-se printr-o extensie energetică și coordonată, care începe la nivelul articulațiilor membrelor inferioare și se termină la nivelul articulației(ilor) mâinilor.
- Ea se poate realiza cu una sau două mâini, de pe loc și cu elan, înainte, în jos, lateral sau sus, la distanță, la țintă, la partener sau la perete.
- Variantele de prindere sunt:
- *prinderea cu o mână*, folosită cu precădere în cazul obiectelor mici, care pot fi apucate. Întâmpinarea obiectului se face cu un braț (întins), contactul cu obiectul se face cu podul palmei, concomitent cu îndoirea brațului (amortizare) și apucarea obiectului cu degetele.



Figura 23

De regulă, acest procedeu de prindere se utilizează când obiectul vine de la distanțe mici (Figura 24).

În cazul obiectelor cu dimensiuni mai mari se utilizează prinderea cu o mână, prin susținere în echilibru pe palmă, conform imaginilor (Figurile 25, 26).

- *prinderea cu două mâini* poate fi realizată în modalități diferite, respectiv: cu două mâini de jos, palmele situându-se sub obiect (Figura 27), cu două mâini lateral, palmele cuprinzând obiectul simetric, de o parte și de cealaltă (Figura 28); cu două mâini de sus, în care palmele cuprind obiectul de deasupra; prindere cu două mâini, cu priză asimetrică, în care o palmă este situată deasupra obiectului, iar cealaltă dedesubt.

La preșcolari și la școlarii mici, prinderea cu două mâini se face și cu participarea antebrațelor, brațelor și pieptului, crescând astfel siguranța prinderii, cu precădere în stadiul de învățare.

Prinderile pot fi efectuate din autoaruncării, din aruncări și ricoșări din perete sau din sol (Figura 29), pe perechi (Figurile 30, 31) sau în grup (Figurile 32, 33).



Figura 24

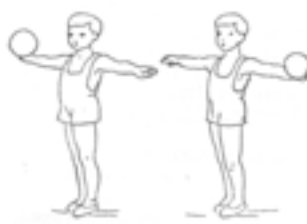


Figura 25



Figura 26

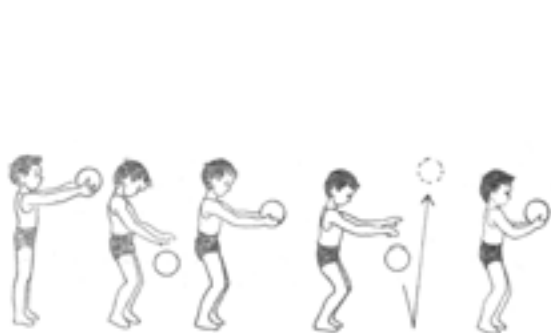


Figura 27



Figura 28



Figura 29



Figura 30



Figura 31

Metodica predării

Multitudinea procedeelor de aruncare și prindere, diversitatea obiectelor ce pot fi folosite, finalitățile urmărite (distanță, înălțime, țintă, partener, adversar) cât și numeroasele posibilități de organizare a exersării (individual, pe perechi, pe linii, în grup, pe echipe etc.) contribuie la dezvoltarea motricității generale a copiilor, sporind capacitatea acestora de integrare în activitatea cotidiană și ludică.

Deoarece prinderea poate precede sau urma unei aruncări și diferă fundamental funcție de varianta de aruncare, din considerente didactice este necesară prezentarea mai întâi a metodicii predării acesteia. În lecții/activități, aruncarea și prinderea se predau și se exersează de cele mai multe ori simultan.

Dificultatea procedeelor de prindere, corelată cu posibilitățile copiilor de a le însuși, au determinat următoarea succesiune în predarea lor:

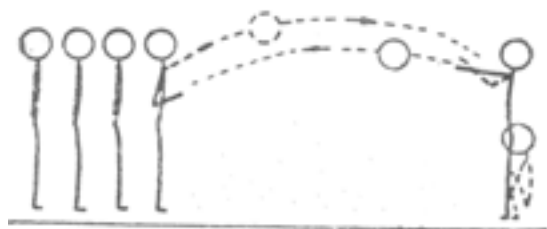


Figura 33



Figura 32

Prinderea mingii (obiectelor) rostogolite pe sol

- *variante*: cu o mână, cu două mâini de pe loc (din diferite poziții) și din deplasare;
- *formații*: linii față în față, coloane față în față (Figurile 34 și 35).
- *explicația-demonstrarea*: se realizează concomitent, din profil și cu fața spre formație, scoțând în evidență poziția corpului și a brațelor în faza de așteptare și întâmpinare, priza, amortizarea și reținerea obiectului.
- *exersarea*: se realizează frontal sau pe un număr (cât mai mare) de perechi, începând cu învățarea prinderii cu două mâini de pe loc.



Figura 35



Figura 34

Prinzătorul se situează cu fața pe direcția din care vine obiectul, cu picioarele depărtate, cu genunchii semiflexați, trunchiul ușor aplecat, brațele duse oblic înaintea cu palmele orientate spre acesta. Întâmpină obiectul cuprinzându-l cu palmele, amortizează prin retragerea brațelor înapoi și îl reține.

Prinderea cu o mână se realizează prin apucare, poziția de așteptare fiind cu piciorul stâng în față (pentru dreptaci), cu genunchii îndoiți, trunchiul flexat, brațul cu care se prinde dus înainte cu palma spre obiect, la nivelul solului (Figura 36).

Prinderile din mișcare a obiectelor rostogolite implică deplasarea către acestea, pentru a putea adopta în momentul prinderii pozițiile descrise anterior.

În faza de învățare prinderile sunt favorizate dacă se utilizează obiecte cu dimensiuni mai mari (la prinderea cu două mâini) transmise de la distanțe mici și cu viteze reduse.

Prinderea mingilor/obiectelor transmise pe diferite traiectorii

- *variante*: cu una sau două mâini, de sus, din față, din lateral sau de jos, toate putând fi efectuate de pe loc sau din deplasare;
- *formațiile*, explicația și demonstrarea se realizează ca la prinderea obiectelor rostogolite;
- *exersarea*: prinderea începe cu două mâini de jos (sub minge/obiect), folosind palmele antebrațelor și pieptul, din autoaruncare în sus (înălțime mică), la perete și cu ricoșare din sol. Se va urmări



Figura 36



Figura 37

aprecierea corectă a traiectoriei, situarea palmelor și antebrațelor (apropiate) sub obiect, cuprinderea și aducerea sa la piept.

Aceste prinderi, efectuate pe loc sau cu mici deplasări necesită poziția semiflexată din articulațiile gleznelor, genunchilor și șoldului, cu picioarele puțin depărtate asigurându-se astfel stabilitatea și elasticitatea necesare (Figura 37). În faza de învățare este necesar să se asigure într-o lecție/activitate minimum 10-12 de repetări de către fiecare copil.

Urmează exersarea aceluiași procedeu de prindere din formația pe perechi (la distanțe de 1-3 m) mingea/obiectul fiind transmis de către partener, cu două mâini de jos, de pe loc pe o traiectorie curbilinie (Figura 38). Pentru a favoriza prinderea, aruncarea trebuie să aibă viteză moderată și traiectorie precisă. Se repetă alternativ, la comandă, corectându-se poziția și mișcările prințătorilor (și a aruncătorilor). Pe măsură ce execuțiile devin corecte, se poate proceda la mărirea progresivă a distanței dintre parteneri, prinderile fiind însoțite, după caz, de mici deplasări înainte, înapoi sau laterale.



Figura 38

Însușirea corectă a procedeelor de prindere descrise anterior reprezintă premisa trecerii la învățarea prinderii cu două mâini din față, care reprezintă procedeul cel mai frecvent utilizat (Figura 39). Predarea-învățarea începe, de regulă, cu exersarea prinderii din auto-aruncări la perete cu ricoșare pe o traiectorie orizontală (la nivelul pieptului), de la distanța de 1,5-2,5 m (Figura 40). Se fac 8-10 repetări pe lecție/activitate.

Se continuă cu același exercițiu, cu mingea venită de la partener, la început de pe loc de la distanță de 2-3 m, și apoi însoțit de deplasări pe diferite direcții și mărirea distanței. Eficiența prinderii depinde de poziția mâinilor (palmele spre minge, apropiate și rotunjite sub formă de căuș (Figura 41). Copiii au tendința de a depărta și schimba poziția palmelor în momentul contactului cu mingea. De aceea numărul de repetări trebuie să fie mult sporit, cu corectări și redemonstrări numeroase.



Figura 40



Figura 41



Figura 42

Dacă se realizează însușirea corectă a acestui procedeu, la predarea celorlalte variante de prindere cu două mâini (de sus, din lateral, de jos) nu se întâmpină dificultăți, mecanismul acțiunii motrice fiind același.

Prinderile cu o mână ale obiectelor/mingilor care se deplasează pe diferite traiectorii se realizează de regulă, prin apucare (obiecte mici: mingi de tenis, de oină, cerculețe, săculeți cu nisip, recipiente de plastic etc.) sau prin susținere pe palmă, în cazul obiectelor mai mari (Figura 42). Metodica predării acestor variante nu diferă de cea precizată la prinderile cu două mâini.

Aruncarea

Variantele de aruncare (azvârlite, lansate, împinse) efectuate cu unul sau ambele brațe, de pe loc sau din deplasare, la distanță, țintă, partener, implică în procesul de predare-învățare următoarele aspecte metodice:

- *formațiile* eficiente sunt linia, cuprinzând tot efectivul, linii succesive, coloana;
- *explicația-demonstrarea* se realizează atât concomitent, cât și succesiv. Demonstrarea se face de regulă din profil, iar la unele variante, și cu fața sau spatele spre formație;

Întrucât aruncarea lansată cu două mâini de pe loc este cea mai accesibilă, învățarea începe cu acest procedeu.

Aruncarea lansată cu două mâini, cu rostogolirea obiectului/mingii pe sol

Din formația pe două linii față în față, situate la distanța de 2-4 m, componentii uneia dintre linii având obiectul de aruncat, se exersează succesiv poziția corpului (picioarele paralele și depărtate la lățimea umerilor, trunchiul înclinat înainte, brațele în față, privirea la partener), priza la obiect (se susține cu palmele din lateral sau de jos), balansul premergător (ducerea brațelor întinse spre înapoi, depășind nivelul picioarelor) și lansarea (prin proiectarea

brațelor întinse spre înainte simultan cu extensia genunchilor și eliberarea obiectului pe sol). Repetările în număr de 6-8 pe lecție/activitate, se fac la comandă, intervenind cu corectările necesare și redemonstrări. Pentru realizarea lansării pe direcția dorită se vor utiliza culoare trasate pe sol, pe sub gărdulețe, mese, scaune, printre bănci, jucării, cuburi etc. În etapa de consolidare se vor mări progresiv distanțele, variind pozițiile inițiale (ghemuit, șezând depărtat), finalitatea aruncărilor (distanță, țintă) (Figurile 43, 44, 45), cât și efectuarea lor din deplasare. Ulterior se introduc și aruncările lansate cu două mâini înapoi, cu rostogolirea mingii printre picioare.



Figura 43



Figura 44

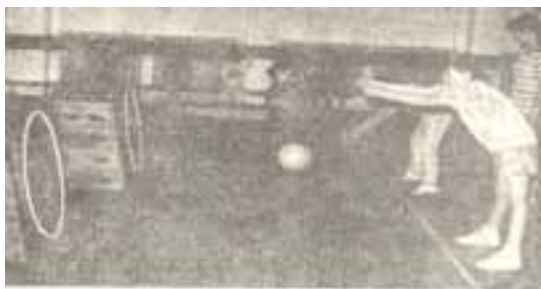


Figura 45

Aruncarea lansată cu o mână, cu rostogolirea obiectului (mingii) pe sol

Copiii, dispuși pe două linii față în față, obiectul aflându-se la componentii uneia dintre acestea vor executa: poziția inițială (piciorul stâng în față, ambii genunchi semiflexați, trunchiul înclinat înainte), ținerea obiectului (apucat cu mâna dreaptă sau susținut pe palma acesteia – cu sau fără sprijinirea de către palma stângă), poziția brațului (întins, pe lângă piciorul drept), balansul premergător și lansarea (ducerea mult înapoi a brațului drept întins, simultan cu accentuarea flexiei genunchilor, urmată de balansarea energetică înainte a brațului drept întins și eliberarea obiectului pe sol). Pentru copii care aruncă cu mâna stângă, poziția picioarelor se inversează iar mișcările se efectuează cu brațul stâng.

În continuare predarea va respecta precizările metodice făcute la aruncarea lansată cu două mâini (Figura 46).

Aruncarea lansată cu una sau două mâini pe direcții și traiectorii diferite

Priza, pozițiile și mișcările sunt aceleași ca la aruncările lansate cu rostogolirea obiectului pe sol, elementul esențial care le diferențiază este momentul eliberării acestuia pentru imprimarea traiectoriei dorite.

La preșcolari și școlarii mici se predau următoarele aruncări lansate: înainte, cu două mâini de jos, cu două mâini de sus (clasele III-IV), cu două mâini prin lateral (clasele II-IV), cu o mână de jos; înapoi, cu două mâini de jos pe deasupra capului (grupa pregătitoare și clasele I-IV), cu două mâini prin lateral (grupa mare – clasele I-IV).

Finalitatea acestor aruncări poate fi distanța (determinată de balansul amplu și energic al brațelor cu lansarea obiectului pe o traiectorie medie), atingerea unei ținte orizontale (traiectorie înaltă) sau verticale (traiectorie razantă sau medie), transmiterea obiectului unui partener (balans moderat și traiectorie medie).

Aspectelor metodice prezentate la grupa anterioară a aruncărilor lansate li se adaugă modalitățile care favorizează lansarea de către copii a obiectelor pe diferite traiectorii, respectiv aruncări peste diferite repere cu înălțimi de 1-2 m (sfoară, coardă, baston, ștachetă, bănci suprapuse (Figura 47), la ținte verticale/orizontale situate la înălțime (panouri, marcaje, desene, obiecte suspendate, coș de baschet etc. (Figura 48), în spații delimitate, de la distanțe variabile (într-un cerc, careu, între două linii, bănci, într-o cutie de ladă etc. (Figura 49).



Figura 46



Figura 47



Figura 48

Aruncarea împinsă

Se predă la elevii din clasele II-IV sub forma aruncării împinse cu două mâini de la piept, de pe loc. Se folosesc obiecte mai grele (mingi umplute, săculeți cu nisip, recipiente umpluți, cu greutate variind între 1-2 kg).

- *formații*: linie, coloană;
- *explicație-demonstrare*: se realizează concomitent și alternativ.

Demonstrarea se face din profil, insistându-se asupra poziției picioarelor (cu piciorul stâng în față, dreptul oblic înapoi), prizei și poziției brațelor (obiectul susținut pe palme la piept), avântului (lăsarea greutății corpului pe piciorul drept, cu îndoirea pronunțată a genunchilor) și propulsiei obiectului (extinderea energetică a membrelor inferioare, continuată de întinderea rapidă a brațelor);

- *exersarea* va fi organizată pe linii succesive, la comandă, fiecare elev după aruncare recuperează obiectul și îl predă următorului executant. În cazul acestui procedeu nu se va executa și prinderea obiectului.

LOCUL ÎN LECȚIE

Deprinderile de aruncare și prindere intră în componența secvențelor de învățare, consolidare sau verificare, atunci când sunt programate ca teme de lecție.

Ele mai pot interveni în secvența de dezvoltare a vitezei sau îndemânării, cât și în secvența de dezvoltare a forței și a rezistenței musculare locale (la clasele I-IV).

Aruncările și prinderile pot intra în momentele de generalizare și aplicare, devenind componente ale ștafetelor, parcursurilor aplicative și jocurilor dinamice.

RECOMANDĂRI

Reușita însușirii acestor deprinderi este direct proporțională cu numărul de execuții realizate de fiecare copil, aspect favorizat de existența unui număr mare de obiecte care se aruncă sau se prind (ideal, un obiect pentru fiecare executant, la aruncări și un obiect la doi copii, la aruncări și prinderi). În cazul în care numărul obiectelor este mai mic se vor utiliza formații de lucru (suveici, cercuri, pătrate, linii față-n față etc.) care să favorizeze un număr cât mai mare de execuții.



Figura 49

În etapa de învățare, un rol deosebit îl au demonstrațiile și corectările repetate, favorizând atât aruncarea cât și prinderea, prin dimensiunea și greutatea obiectelor cât și prin lungimea distanțelor și suprafața țintelor.

În etapa de consolidare a acestor deprinderi se vor utiliza cu frecvență mare jocurile dinamice, deosebit de numeroase în literatura de specialitate. Ca de exemplu: „Mingea prin cutie”, „Ține mingea”, „Mingea la căpitan”, „Mingea frige”, „Mingea cu apel”, „Mingea lup”, „Ținta vie”, „Vânătorii”, „Ochitorii”, „Între două focuri” etc..

Educatoarea și învățătoarea trebuie să recomande copiilor jocul cu mingea în timpul liber, cunoscut fiind faptul că îndemânarea în prinderea, transmiterea sau aruncarea acestora depinde de „joaca” cu mingea.

**Test de autoevaluare 1**

Concepeți și exprimați în scris (descriere, desene, ideoame, formații) o ștafetă cuprinzând două deprinderi motrice de bază.

**Test de autoevaluare 2**

Selectați/concepeți și exprimați în scris (descriere, desene, ideoame, formații) un joc dinamic cuprinzând două deprinderi motrice de bază.

2.4 Deprinderile motrice utilitar-aplicative

2.4.1 Echilibrul

Exercițiile de echilibru dezvoltă subiecților calitățile necesare menținerii stabilității corpului în diferite poziții sau în mișcare. De aceea, echilibrul este înțeles ca o calitate psiho-motrică complexă, manifestată prin sensibilitatea deosebită a simțului chinestezic, prin coordonarea perfectă a activității marilor grupe musculare, prin declanșarea celor mai oportune acte sau acțiuni motrice, atunci când este perturbată stabilitatea corpului. Un rol deosebit, în manifestarea acestei funcții îl are analizatorul vestibular, care "informează" permanent asupra gradului de stabilitate a corpului.

În viața ființei umane echilibrul este solicitat permanent, începând cu mersul și terminând cu cele mai banale îndeletniciri gospodărești. Educația fizică și activitatea sportivă pun subiectul în situații variate și progresiv crescute ca dificultate, de menținere a stabilității corpului, perfecționând procesele la care ne-am referit mai sus și totodată, îl înzestrează cu „tehnici” de restabilire a stării de echilibru a corpului.

Gradarea exercițiilor de echilibru se realizează prin reducerea bazei de susținere (sprijin), modificarea pozițiilor, creșterea gradului de complexitate a mișcărilor, cât și prin utilizarea unor obiecte care pot fi menținute, purtate, manevrate în timpul deplasărilor pe suprafețe de sprijin reduse.

Ca tehnici de păstrare a stării de echilibru se utilizează mărirea suprafeței de sprijin, creșterea numărului punctelor de sprijin, coborârea rapidă a centrului de greutate a corpului, readucerea proiecției acestuia pe verticala suprafeței de sprijin.

În programele de educație fizică sunt prevăzute următoarele forme de manifestare a echilibrului:

- menținerea echilibrului în poziții statice (echilibru static), cu sprijin redus (pe o talpă, pe vârfuri, pe un genunchi), realizate pe sol și pe suprafețe cu lățimi, înălțimi și înclinații diferite. Dificultatea lor poate fi gradată și prin pozițiile adoptate de segmentele libere (piciorul liber lateral, înainte sau înapoi, cumpănă pe un picior cu ambele brațe duse spre dreapta etc.) (Figurile 50, 51, 52, 53);



Figura 50



Figura 51

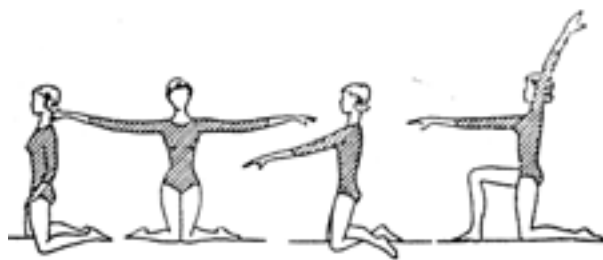


Figura 52



Figura 53

- menținerea echilibrului corpului în mișcare (echilibru dinamic) presupune asigurarea stabilității corpului în toate formele de mișcare, începând cu mersul și terminând cu săriturile. Pentru dezvoltarea acestei componente a echilibrului sunt folosite mișcările efectuate pe sol, pe suprafețe de sprijin reduse cât și în aer (corpul neavând nici un punct de sprijin) (Figurile 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60).

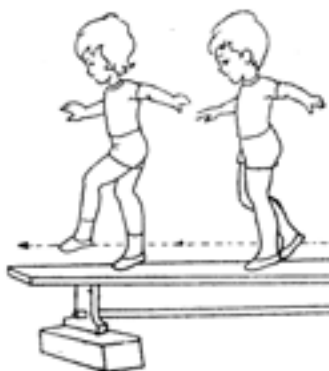


Figura 54



Figura 55



Figura 56



Figura 57



Figura 58



Figura 59



Figura 60

Metodica predării

Prin diversitatea exercițiilor, dezvoltarea echilibrului se poate realiza în toate condițiile de dotare materială.

Pe sol (podeaua clasei, coridor, teren. sală) pot fi efectuate exerciții de echilibru vizând:

- adoptarea și menținerea pozițiilor statice (stând pe vârfuri, pe călcâie, pe marginea externă a labei piciorului, pe genunchi, pe unul sau ambele picioare, cu diferite poziții ale trunchiului, brațelor sau piciorului liber – în cazul sprijinului unilateral);
- deplasări în echilibru, (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea externă a labei piciorului, ghemuit, cu pas fandat, cu ridicarea genunchiului la piept – mersul „berzei” –, însoțite de diferite poziții sau mișcări ale trunchiului și segmentelor, respectiv cu răsucirea, îndoirea, extensia trunchiului, cu brațele lateral, la spate, sus, oblic înapoi etc., cu ritmuri variate, libere sau cu obiecte);
- sărituri (ca mingea) pe unul sau ambele picioare, succesive, alternative, pe loc, cu deplasare, cu întoarceri, combinate cu diferite mișcări, pas săltat, pas sărit – liber sau peste linie, șanț trasat, din cerc în cerc etc., desprinderi de pe unul sau ambele picioare în lungime, înălțime, cu sau fără atingerea unui obiect suspendat.

Exercițiile de echilibru efectuate pe sol, exceptând cumpenele și săriturile cu întoarcere, reprezintă mijloacele cele mai simple de acomodare a copiilor cu starea și senzația de echilibru. Mijloacele fundamentale de dezvoltare a acestei calități psihomotrice sunt reprezentate de exercițiile efectuate pe suprafețe de sprijin (bancă de gimnastică, buștean, bârnă, țeavă, bordură, scândură etc.) cu lățimi, înălțimi și înclinații variabile. Dintre acestea fac parte:

- *adoptarea și menținerea pozițiilor statice* (prezentate la lucrul pe sol);
- *deplasări prin diferite variante de mers*, realizate cu fața, lateral, cu spatele spre direcția de înaintare, cu întoarceri, pășiri peste diverse obstacole, cu diferite poziții ale trunchiului și brațelor, libere sau cu purtarea unor obiecte sau pășire peste acestea (Figura 61). Pe suprafețele cu lățimi mai mari (30-35cm) și înălțimi reduse se realizează și deplasările prin alergare;
- *săriturile*, sub diferitele lor forme, pot fi executate de pe sol pe suprafața de echilibru, în adâncime de pe aceasta (Figura 62) și pe aceasta;
- *formații*: pe sol – linie, coloană, cerc, semicerc, careu la toate exercițiile statice; linie, coloană, la deplasările în echilibru; linia sau liniile succesive, coloana, la sărituri; pe suprafețe înguste, înălțate, înclinate – coloane sau linii

succesive de câte 2-4 copii, la exersarea pozițiilor; coloane, la exercițiile de deplasare; coloane (câte 1-2) și linii succesive, la sărituri;

- *explicația-demonstrarea*: de regulă explicația precede demonstrarea și uneori, cu caracter de întărire, succede acesteia. Demonstrarea se face din profil și după caz, cu fața spre formație;

- *exersarea* se organizează frontal la pozițiile statice, deplasările și săriturile efectuate pe sol: pe grupe, pe perechi, câte unul, la exercițiile realizate pe suprafețe înguste, înălțate sau înclinate.



Figura 61



Figura 62

Sucesiunea metodică a predării exercițiilor de echilibru, atât pe sol cât și pe suprafețe înălțate, impune, la pozițiile statice, utilizarea în ordine descrescătoare, a punctelor de sprijin (genunchi și palme, palme și un genunchi, un genunchi și o palmă, ambele tălpi, o talpă, pe vârf, pe călcâi etc. La deplasări, se începe cu variantele de mers (înainte, lateral), urmate de mers cu pașiri peste diferite obiecte, apoi cu întoarceri și deplasări cu spatele spre direcția de înaintare. După acestea, la clasele III-IV se va trece la deplasarea prin alergare.

Predarea săriturilor în condiții de echilibru se realizează începând cu săriturile libere pe sol cu sprijin bilateral, urmate de cele cu sprijin unilateral, mai întâi succesiv și apoi alternativ. Se continuă cu săriturile pe loc cu întoarceri și cu atingerea unor obiecte suspendate. Pe suprafețele înguste și înălțate săriturile se predau începând cu cele de pe bancă, buștean, capac de ladă etc. cu aterizare echilibrată, fără și cu zonă precizată. Predarea continuă cu săriturile de pe aparat urmate de cele de pe sol pe acesta.

Dezvoltarea capacității de echilibru a copiilor este favorizată și de creșterea progresivă a dificultății exercițiilor. Aceasta se realizează, în ordine, prin poziții variate ale segmentelor și trunchiului, mișcări, (purtarea, manevrarea unor obiecte, trecere peste sau pe sub obstacole), îngustarea suprafeței pe care se realizează exercițiile, creșterea înălțimii și înclinarea acesteia, utilizarea unor suprafețe mobile.

Dozarea exercițiilor trebuie să aibă ca obiectiv asigurarea unei durate crescute de menținere a copilului în diferite situații de echilibru. Aceasta se realizează prin alternarea variantelor și numărul de execuții pe lecție/activitate. Efectuarea de către fiecare copil a 6-8 cumpene pe un genunchi sau picior, 4-5 deplasări în echilibru pe bancă cu diferite variante sau 6-8 sărituri în ghemuit pe bancă, reprezintă volumul de execuții necesar a fi realizat într-o lecție/activitate.

Întregerile cu conținut de echilibru vor urmări corectitudinea îndeplinirii sarcinii motrice, respectiv parcurgerea suprafeței fără căderi sau menținerea pe

timpul dat a poziției de echilibru. Introducerea în ștafete sau parcurhuri aplicative a unor variante de deplasare în echilibru se va face numai atunci când copiii stăpânesc deprinderea respectivă. Pentru ca viteza de deplasare în echilibru să fie mai redusă (întrecerea generând tendința de viteză sporită), banca pe care se aleargă va fi plasată la începutul traseului/ștafetei, cu pornire de lângă aceasta. De asemenea, se va introduce regula reluării de la început a execuției, în cazul pășirii pe sol sau părăsirii băncii înainte de a ajunge la capătul ei. Reduce de asemenea viteza de deplasare purtarea unor obiecte.

Asistența și asigurarea copiilor în timpul exersării este o condiție obligatorie atunci când se lucrează pe suprafețe înălțate. Integritatea corporală a copiilor se protejează prin verificarea, prealabilă a stării și stabilității aparatelor, instalațiilor, situarea cadrului didactic în apropierea executantului și, la nevoie, intervenția directă.

LOCUL EXERCIȚIILOR DE ECHILIBRU ÎN LECȚIE

Atunci când cadrul didactic își propune învățarea unor modalități de păstrare a stării de echilibru în diferite condiții sau dezvoltarea acestei calități, echilibrul devine temă de lecție și este prevăzut în secvența de învățare, consolidare sau verificare.

Exercițiile de echilibru mai pot fi introduse în veriga de dezvoltare a îndemânării (clasele I-IV). La toate nivelele, aceste exerciții sunt introduse în momentele de generalizare-aplicare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, intrând în componența ștafetelor, parcursurilor aplicative sau jocurilor dinamice.

RECOMANDĂRI

Stimulul de bază pentru dezvoltarea echilibrului îl constituie micșorarea suprafeței sprijinului și modificarea pozițiilor corpului sau a segmentelor, atât în stare statică cât și dinamică. Față de condițiile grădinițelor și școlilor, cadrele didactice au un front nelimitat de acțiune pentru dezvoltarea echilibrului static și dinamic, utilizând ca suprafață de sprijin solul.

Ca suprafețe de sprijin înguste, înclinate sau mai înalte pot fi utilizate țevi, scânduri, bușteni, cărămizi, bănci, borduri etc.

În faza inițială, se demonstrează atât modelul menținerii echilibrului într-o poziție, mișcare sau deplasare, insistându-se asupra contactului cu suprafața de sprijin, poziția trunchiului și brațelor ca factori echilibratori, cât și orientarea privirii (oblic înainte). Foarte importante sunt demonstrațiile modalităților concrete de echilibrare (îndoirea genunchilor, coborârea călcâielor, mișcare rapidă compensatorie cu brațele).

Pentru a preîntâmpina teama manifestată de copii, atunci când se utilizează suprafețe înguste, înălțate sau înclinate, este obligatorie organizarea exersării cu acordarea sprijinului direct de către cadrul didactic sau de un coleg.

2.4.2 Târârea

Este o deprindere utilitară aplicativă, reprezentând o formă de deplasare orizontală a corpului pe suprafața de sprijin, realizată cu ajutorul brațelor și picioarelor.

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. Ea are o largă aplicabilitate în domeniul militar, dar servește și civililor pentru deplasări în spații reduse ca înălțime sau pe sub diferite obstacole. Prezența în programe a acestei categorii de deprinderi are, pe de o parte, rolul de a-i înzestra pe copii cu tehnica acestora, iar pe de altă parte, datorita influențelor sale specifice, de a corecta poziția și dezvoltarea mobilitatea coloanei vertebrale, cât și forța și coordonarea.

Târârile pot fi realizate pe partea anterioară, posterioară sau laterală a corpului. După poziția acestuia în timpul deplasării ele pot fi înalte (trunchiul nu este în contact cu solul) și joase. Funcție de segmentele care realizează deplasarea s-au constituit ca procedee: târârea pe antebrate și tălpi; pe antebrate/coate și genunchi; pe abdomen, cu ajutorul brațelor și picioarelor; pe o latură, cu ajutorul unui braț și al piciorului opus; pe spate, cu ajutorul coatelor și al picioarelor.

- *târâre pe antebrate și genunchi.*

Deplasarea se efectuează pe brațul și piciorul opus sau pe brațul și piciorul de aceeași parte, din poziția exprimată de denumirea procedeeului (Figurile 63, 64);



Figura 63

- *târâre pe o parte.* Din culcat pe partea dreaptă, brațul drept se așează înainte, sprijinindu-se pe antebrăț, apoi, prin împingere cu picioarele se realizează înaintarea corpului;



Figura 64

- *târâre joasă.* Se execută din culcat facial, prin îndoirea în afară a unui genunchi (stâng), în timp ce brațul (drept) se duce înainte cât mai departe. Deplasarea corpului se realizează prin împingerea piciorului îndoit și tracțiunea brațului din față;

- *târâre pe antebrăț.* Deplasarea se realizează din culcat facial, cu sprijin numai pe antebrăț, picioarele menținându-se întinse;

- *formații:* linie, linii succesive, coloană;

- *explicația-demonstrarea* se realizează concomitent, demonstrarea făcându-se din profil.

La variantele de târâre joasă, copiii trebuie dispuși astfel încât să poată vedea demonstrarea și de sus (în picioare, urcați pe bancă, aproape de locul demonstrării);

- *exersarea:* se realizează frontal (dacă sunt condiții), pe linii de câte 3-4 copii sau individual.



Figura 65

Predarea acestei deprinderi începe cu deplasarea pe genunchi și pe palme („de-a bușilea”), care este un exercițiu pregătitor (Figura 65). Se continuă cu deplasarea pe genunchi și antebrate, urmărindu-se însușirea coordonării mișcării braț-picior opus. Ambele variante se repetă de 2-3 ori pe distanța de 4-5 m.

Târârea joasă se programează ca temă de lecție/activitate începând cu grupa mijlocie.



Figura 66

Pentru însușirea corectă a mișcărilor care o alcătuiesc, în faza de învățare, exersarea se va realiza fragmentat, la comandă, în următorii timpi metodici:
 Poziția inițială – culcat facial, brațele îndoite, palmele pe sol.

Timpul 1 – îndoirea piciorului drept, și așezarea acestuia pe partea interioară a coapsei, gambei și labei piciorului;

Timpul 2 – ducerea brațului stâng înainte, semiflexat din cot cu sprijinirea antebrațului și palmei pe sol (Figura 66);

Timpul 3 – simultan, împingere cu piciorul drept (până se întinde) și tracțiune cu brațul stâng, timp în care piciorul stâng se îndoiește iar brațul drept se duce înainte.

Repetarea fragmentată este eficientă dacă însumează 2-3 execuții a câte 3-4 cicluri legate. Se trece la exersarea globală, realizându-se 4-6 execuții pe distanța de 4-5 m într-o lecție/activitate, de către fiecare copil. Pe parcursul exersării se va urmări păstrarea permanentă a poziției culcat facial, cu capul în prelungirea corpului. Favorizează păstrarea acestei poziții utilizarea unor limitatori pe sub care se execută târârea (măsuță, gărdulețe, sfori/corzi întinse, baston, printre picioarele depărtate ale copiilor etc. (Figura 67). Dacă suprafața pe care se realizează deplasarea este redusă ca lungime, se impune ca traseul respectiv să fie parcurs dus-întors sau repetat de mai multe ori. Târârea va fi inclusă în formele de întrecere numai după ce a fost bine însușită. Va fi plasată la începutul ștafetei sau parcursului aplicativ (astfel se evită tendința copiilor de a se arunca pentru adoptarea poziției) și întotdeauna se va efectua pe sub limitatori.



Figura 67

În fazele de consolidare-perfecționare, în timpul târârii se vor realiza și susțineri, purtări, împingeri, deplasări de obiecte (mingi, cuburi, păpuși, baston etc.) (Figura 68). Pentru perfecționarea priceperii de a utiliza această deprindere, se vor parcurge distanțe de-a lungul cărora se așează 2-3 limitatori de înălțimi diferite. Copiii agreează limitatori care la atingere emit un semnal sonor (clopoțel).

LOCUL TÂRÂRII ÎN LECȚIE

O putem întâlni în secvențele de învățare, consolidare sau verificare, atunci când este temă de lecție. Poate apărea în secvența de dezvoltare a forței, la clasele I-IV, sau în momentele de generalizare-aplicare, alături de alte deprinderi.

RECOMANDĂRI

Târârea reclamă suprafețe netede și curate, care să nu deterioreze echipamentul copilului și să nu-i producă leziuni. Astfel, pot fi utilizate podelele sălilor special amenajate, două bănci (mese) alăturate, saltele, foi de cort, alte materiale protectoare.



Figura 68

În faza de învățare, ritmul de execuție este lent, insistându-se asupra coordonării acțiunilor brațelor și picioarelor.

După însușire, târârea poate fi combinată cu transportul, împingerea, mutarea diferitelor obiecte și se pretează pentru a fi organizată sub formă de întrecere.

Eficiența târârii poate fi obiectivizată prin utilizarea unor limitatori pe sub care elevii să se deplaseze (sfori, șipci, bastoane etc.) (Figurile 69, 70 și 71).



Figura 69

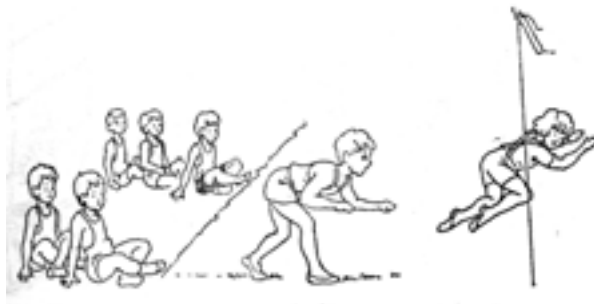


Figura 70

Dintre jocurile dinamice care utilizează preponderent târârea enumerăm: „Ursul flămând”, „Treci prin tunel”, „Tunelul submarin”, „Furnica harnică”, „Nu atinge sfoara!”, „Cursa înotătorilor”, „Alunecăm”, „Cursa șerpilor” etc.

Târârea este un exercițiu utilizat în corectarea atitudinilor deficiente ale coloanei vertebrale (cifoze, scolioze).



Figura 71

2.4.3 Cățărarea și escaladarea

Cățărarea este o deprindere motrică utilitară, constând într-o urcare cu ajutorul mâinilor și picioarelor (sau numai cu al mâinilor), pe diferite aparate sau obstacole naturale înalte. Se pot efectua cățărări pe scara fixă, bârnă, frânghie, prăjină, scară de frânghie (marinărească), ladă, cal, copac, stâlp, portic etc. (Figurile 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79).

Escaladarea reprezintă o deprindere aplicativă mai complexă, presupunând acțiunea de depășire a unui obstacol înalt (trecere pe partea cealaltă) folosind cățărarea și alte procedee motrice. Pot fi escaladate lada, calul, bârna, capra, saltelele suprapuse, trunchi de copac, gard, scara obișnuită etc.

Din acest motiv, de regulă, cățărarea și escaladarea se prezintă simultan, ca o deprindere motrică pereche. De aceea putem avea cățărări cu reveniri (coborâri) la locul de plecare și escaladări, în care cățărarea se continuă cu săritură sau coborâre în sprijin, de partea cealaltă a aparatului sau obstacolului natural.



Figura 72

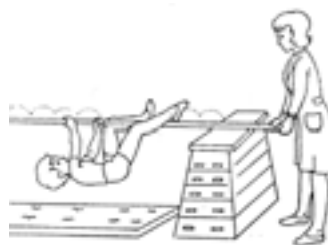


Figura 73

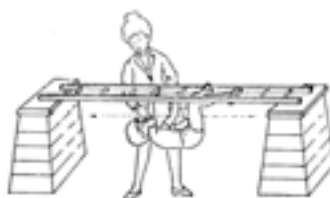


Figura 74



Figura 75



Figura 76



Figura 77



Figura 78



Figura 79

Utilizarea acestor deprinderi în educația fizică a copiilor și elevilor urmărește înzestrarea lor cu priceperea de a depăși diferite obstacole cât și pentru dezvoltarea forței, îndemnării și curajului. Ele sunt foarte mult apreciate de copii, mai ales după ce și-au însușit procedeele de trecere sau de cățărare și exersarea lor se organizează sub forma de întrecere.

VARIANTE DE EXECUȚIE

În învățământul preșcolar și primar se predau următoarele variante: cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor (pe scară fixă, bancă înclinată, scară orizontală, înclinată, ovală, spiralată, portic etc.), escaladare prin apucare cu ambele mâini și încălecarea obstacolului, cu apucare cu două mâini a obstacolului și rulare pe abdomen sau șezută, cu apucare-sprijin și pășire pe obstacol (bancă, ladă, cal, buștean, țeavă, saltele suprapuse etc.).

Metodica predării

- *formații*: depind de numărul de aparate, realizându-se pe coloane;
- *explicația-demonstrarea*: se realizează atât simultan, cât și alternativ. Demonstrarea se face din 1-2 planuri, funcție de specificul aparatului/obstacolului. De regulă se arată din profil și cu fața spre formație. Demonstrarea cățărării la scara fixă impune situarea cu spatele spre executanți;
- *exersarea*: se organizează astfel încât să fie eliminat orice risc de accidentare a copiilor. Execuția pe rând, câte unul maximum doi, sub supravegherea directă a educatoarei/învățătoarei este procedeul de organizare cel mai indicat. La cățărări se va preciza și modul de coborâre până la nivelul solului, prevenindu-se tendința copiilor de a părăsi aparatul prin săritură. La escaladările peste obstacole înalte, locul de aterizare nu trebuie să fie dur.

Predarea începe cu variantele de cățărare, în ordinea: cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe banca înclinată, urmată de cea la scara fixă. La cățărarea pe verticală (scara fixă), în toate cazurile copilul trebuie să aibă 3 puncte de apucare-sprijin (Figura 80). În etapa de învățare fiecare executant va realiza de 3-4 ori câte 2 cățărări succesive.

Escaladările vor fi predate în ordinea: cu apucare-sprijin și pășire pe obstacol (Figura 81); cu apucare și încălecarea obstacolului; cu apucare și rulare pe șezută (Figura 82); cu apucare și rulare pe abdomen. Pe lecție-activitate trebuie asigurate 5-6 escaladări pentru fiecare copil.



Figura 80



Figura 81



Figura 82

Introducerea variantelor de cățărare în conținutul ștafetelor sau parcurșurilor aplicative se recomandă începând cu clasa a II-a din ciclul primar, cu condiția însușirii temeinice a acestei deprinderi de către toți copiii. Variantele de escaladare prezentate pot fi încadrate în formele de generalizare-aplicare, cu excepția escaladării prin apucare și rulare pe șezută (se evită căderile ce pot fi generate de așezarea pe aparat cu spatele pe direcția de înaintare).

LOCUL ÎN LECȚIE

Cățărările și escaladările fac parte din secvența de învățare, consolidare sau verificare, atunci când sunt prevăzute ca teme de lecție. Ele mai pot fi întâlnite în secvențele de dezvoltare a forței, rezistenței sau îndemnării (la clasele I-IV) și de generalizare-aplicare, ca elemente componente ale ștafetelor, parcurșurilor aplicative și jocurilor dinamice.

RECOMANDĂRI

Însușirea acestor deprinderi este condiționată de existența materialelor și aparatelor pe care să se poată efectua cățărări și escaladări.

Cadrul didactic trebuie să manifeste preocupări pentru completarea inventarului, inclusiv prin confecționarea de materiale. Pentru cățărări și escaladări pot fi foarte utile: scânduri groase, netede (geluite), scărițe, miniporticuri, funii groase, țevi, prăjini etc. O grijă deosebită trebuie manifestată față de rezistența și stabilitatea materialelor folosite.

În predarea cățărărilor și escaladărilor, ajutorul direct acordat copiilor, cât și promovarea unor modalități de întraajutorare, înlătură teama, sporind sentimentul de siguranță.

Cu precădere, escaladările se pretează pentru manifestarea inițiativei copiilor, individual, pe perechi sau în grup. Deci, după însușirea unor procedee de escaladare, învățătoarea poate organiza exersarea fără a specifica modalitatea de trecere a obstacolului. Alături de alte deprinderi, cățărările și escaladările vor fi organizate și sub formă de întrecere, stimulând angajarea fizică și psihică a copiilor în lecție.

2.4.4 Tracțiunea și împingerea

Deprinderi motrice aplicativ-utilitare prin care un obiect sau un partener este deplasat fără a fi ridicat de la sol. Tracțiunile, sub aspect biomecanic, implică angajarea musculaturii flexoare a corpului, priza la obiect realizându-se prin apucare. 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.

În ambele cazuri, reușita acțiunii de deplasare a obiectului depinde de realizarea unei sprijiniri ferme a tălpilor pe sol, asigurând și baza de susținere, de angajarea simultană în efort a tuturor grupelor musculare, cât și de locul de aplicare a prizelor. Ele pot fi executate individual, pe perechi sau în grup, fapt ce le conferă o largă aplicabilitate în lecție. Prin structura și efortul solicitat, tracțiunile și împingerile contribuie direct la dezvoltarea forței generale a organismului, a coordonării cât și a dârzeniei, voinței și spiritului competitiv. Organizate în grup, dezvoltă colaborarea și conlucrarea dintre elevi (Figura 83).

VARIANTE DE EXECUȚIE

- tracțiunile efectuate individual reprezintă acțiunile de deplasare a propriului corp sau a unor obiecte prin contracția musculaturii flexoare a corpului. Ele se execută la aparate (scară fixă, bară, prăjină, frânghie, bancă etc.), cât și cu orice obiect care poate fi deplasat (sanie, căruț etc.) (Figurile 84, 85);



Figura 84

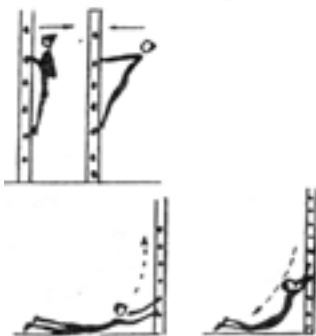


Figura 85

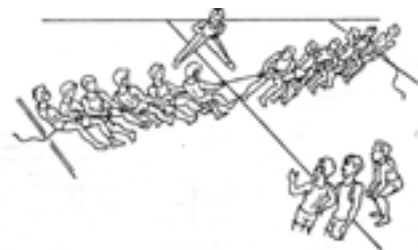


Figura 83

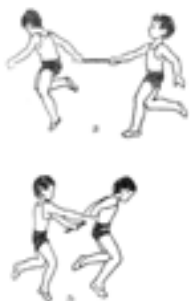


Figura 86

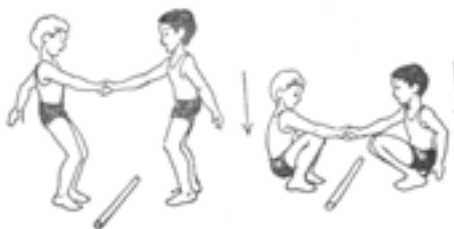


Figura 87

- tracțiunile pe perechi reprezintă acțiunile de deplasare a unui partener învingând opoziția acestuia, sau conjugarea efortului cu acesta pentru deplasarea unui obiect (Figurile 86, 87, 88);
- tracțiunile în grup sunt acțiunile de deplasare a unui obiect sau parteneri, prin efortul conjugat al mai multor executanți;
- împingerile, efectuate individual, sunt acțiuni de deplasare a propriului corp sau a unor obiecte cu ajutorul musculaturii extensoare a corpului;
- împingerile pe perechi se realizează, fie prin învingerea opoziției partenerului, fie prin alăturarea eforturilor în deplasarea unui obiect (Figurile 89, 90, 91, 92);



Figura 88

- Împingerile în grup se efectuează prin efortul comun al mai multor executați, care acționează asupra unui obiect sau al unui sau mai multor opozanți.



Figura 89



Figura 90

Metodica predării

Corespunzător materialului didactic existent, aceste deprinderi pot fi predate sub o mare varietate de forme. La preșcolari și școlarii mici se pretează a fi predate cu precădere următoarele variante:

- *tracțiuni* – cu ambele brațe, din culcat facial pe banca de gimnastică; pe perechi, din stând sau șezând, de mâini apucate; pe perechi sau 2 contra 2, stând sau șezând, de baston apucate; în 3, doi copii îl trag pe al treilea, care se află pe banca de gimnastică șezând, culcat facial sau dorsal, prin apucare de mâini („avionul”, Figura 93); pe perechi sau câte 3, un copil „înhămat” cu coarda, celălalt/ceilalți țin capetele corzii, opunând rezistență deplasării „căluțului” (Figura 94); la clasele III-IV, tracțiunea la frânghie pe grupe de 4-6 elevi;



Figura 91

- *împingeri* – întinderea brațelor, din stând cu sprijinul palmelor pe perete, cu coatele îndoite; din șezând sau culcat, cu tălpile pe suprafața de sprijin (podea, linoleum, bancă), genunchii îndoiți, împingeri succesive cu picioarele; pe perechi, „lupta cocoșilor” din ghemuit sau din stând într-un picior; câte doi șezând spate în spate, tălpile pe sol, genunchii îndoiți, împingerea partenerului; din stând față în față cu bastonul apucat la nivelul pieptului, coatele îndoite, împingerea partenerului (Figura 95);



Figura 92



Figura 93



Figura 94

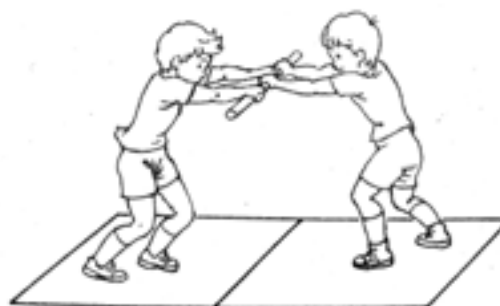


Figura 95

- *formații*: linii, coloană;
- *explicația-demonstrarea*: se realizează în același timp, insistându-se asupra prizei, bazei de sprijin, contactului cu partenerul, direcției acțiunii și asigurării;
- *exersarea*: se realizează frontal, succesiv, individual, pe perechi sau în grup.

Execuțiile individuale se realizează cu precădere frontal, la comandă, precizându-se numărul de repetări sau distanța de deplasare (2x4-6 împingeri din stând cu sprijinul palmelor la perete, 3-4 deplasări pe bancă prin tracțiune cu brațele sau împingere cu picioarele).

Tracțiunile și împingerile pe perechi, se exersează frontal sau, când spațiul este restrâns, pe număr de perechi succesive. Cadrul didactic va verifica operativ priza și poziția inițială a tuturor executanților iar începerea și încetarea acțiunilor se va realiza la comandă. Timpul de acționare într-o execuție va fi scurt (5-6 secunde), favorizând corectitudinea. Prelungirea timpului conduce de regulă la modificarea pozițiilor și prizelor și la dezorganizarea formației de lucru. Durata scurtă a mișcărilor impune mărirea numărului de repetări (6-8). În exercițiile care implică deplasarea partenerului se va delimita distanța, aceasta nedepășind 1,5-2m.

Exercițiile organizate pe grupe sau echipe intervin după ce copiii și-au însușit individual sau pe perechi procedeele de tracțiune/împingere, libere și cu diferite

obiecte. Ele necesită o organizare atentă, ce presupune reguli și roluri precise. Durata, distanța și numărul de repetări sunt aceleași ca la lucrul pe perechi.

LOCUL ÎN LECȚIE

Aceste deprinderi pot fi plasate în lecție în secvența de învățare, consolidare sau verificare, atunci când sunt teme de lecție. Mai pot apărea în secvența de dezvoltare a forței, rezistenței sau îndemnării, la clasele I-IV. Se pretează și ca mijloace în ștafete, parcurhuri aplicative și jocuri dinamice.

RECOMANDĂRI

În predarea acestor deprinderi utilitare, cadrul didactic va acorda atenție următoarelor aspecte:

- utilizarea unor obiecte cu dimensiuni și greutate care pot fi „învinse” de copii;
- insistarea asupra însușirii prizelor și a păstrării acestora pe toată durata execuției. Când se simt învinși, copiii au tendința, cu precădere la tracțiuni, de a da drumul obiectului, fapt ce poate produce căderea adversarilor.

În toate variantele de organizare a exersării se va asigura localizarea precisă a mișcării (poziția inițială, priza, direcția și durata acțiunii), determinând caracterul de tracțiune sau de împingere al acesteia. În lecție/activitate se vor exersa succesiv sau alternativ ambele deprinderi.

În lucrul pe perechi sau pe grupe se va asigura echilibrarea din punct de vedere al conformației fizice (înălți, scunzi), al sexului, vigoriei și robusteții. Când executanții îndeplinesc roluri diferite (tracțiuni sau împingere), aceștia vor fi rotați după un număr constant de repetări. Exemplu: după 1-2-3-4 execuții se schimbă rolurile.

Aceste două deprinderi se includ în formele de generalizare-aplicare (parcurhuri, ștafete, jocuri dinamice), cât și în activitățile la alegere din grădiniță și în timpul liber al copiilor (tragerea-împingerea saniei, căruciorului, unui partener aflat pe patine, roțile, sau sket-board, deplasarea cu trotineta etc.).

Pentru a preveni orice accidentare cauzată de eventualele dezechilibrări sau eliberarea prizei de către partener, exersarea se va face în spații libere, departe de pereți sau alte obiecte dure.

2.4.5. Transportul de greutate

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

Însușirea modalităților corecte și eficiente de ridicare și transportare a greutăților favorizează protejarea coloanei vertebrale, angajarea lanțurilor musculare mari, precum și deplasarea în siguranță a obiectelor sau partenerilor. Transportul este frecvent solicitat în viața cotidiană, la toate vârstele. În educația fizică, prin predarea-învățarea unor forme de transport se urmărește atât înzestrarea copiilor cu priceperea de a ridica și deplasa în siguranță diverse categorii de obiecte, cât și dezvoltarea forței generale, a îndemnării, a preciziei, cooperării și coordonării acțiunilor cu ceilalți parteneri.

Transportul unor obiecte sau parteneri se realizează individual, pe perechi sau în grup. Obiectele transportate pot fi menținute, susținute, cu unul sau ambele brațe, pe cap, pe umăr(eri), la piept, sub braț, pe șold, în spate etc. Unele procedee de transport pe perechi sau în grup, datorită eficienței lor, au primit denumiri proprii ca „scăunelul”, „coșulețul”, „țarga”, „patul”. Obiectele care pot fi transportate sunt: mingi umplute, săculeți/recipienți cu nisip, banca de gimnastică, cutiile lăzii de gimnastică, scăunele, măsuțe, jucării, gărdulețe, bastoane, măciuci, bile, cât și obiecte din natură.

VARIANTE DE TRANSPORT

Transportul unor obiecte sau parteneri se poate realiza individual (Figurile 96, 97), pe perechi (Figura 98) sau în grup (Figura 99). Obiectele transportate pot fi menținute, susținute, cu unul sau ambele brațe, pe umăr(eri), pe cap, la piept, sub braț, pe șold, în spate etc.

Corespunzător obiectelor existente (piese de mobilier, jucării cu dimensiuni și greutate mai mari, materiale didactice specifice ca mingi, mingi umplute, bastoane, măciuci, obstacole, gărdulețe, aparate, cât și obiecte din natură etc., a căror greutate să nu depășească 2-3 kg la grupa mică și mijlocie, 3-4 kg la cea mare și pregătitoare pentru școală, 4-5 kg la clasele I-IV), variantele de transport care se predau în grădiniță și ciclul primar sunt:



Figura 96



Figura 97



Figura 98



Figura 99



Figura 100



Figura 101

- **cu o mână prin apucare**, individual (găletușă cu nisip, recipient umplut, gărduleț, bară metalică etc.), pe perechi (coș, bară, scăunel), în grup (saltea, bancă, cutie de ladă, măsuță);
- **cu două mâini prin apucare**, individual pe perechi și în grup, folosind aceleași obiecte;
- **cu una/două mâini susținut/sprijinit** la piept, pe umăr(eri), pe cap (Figura 100), sub braț, pe brațe (Figura 101), individual, pe perechi sau în grup.

Metodica predării

Formațiile de lucru adecvate acestei deprinderi sunt liniile, coloanele și grupele (în funcție de obiect și de numărul de copii care realizează transportul).

Explicația se face pe parcursul demonstrării, subliniindu-se priza, poziția corpului, modul de deplasare și condițiile depunerii sau transmiterii obiectului.

Demonstrarea trebuie să se realizeze foarte aproape de copii, pentru ca aceștia să sesizeze detaliile prizei și poziției de susținere a obiectului.

Exersarea poate fi realizată frontal, dacă numărul obiectelor și spațiul permit angajarea simultană a tuturor copiilor. În alte situații, aceasta se organizează pe linii, perechi sau grupuri succesive.

Pentru a favoriza execuțiile corecte și totodată de a elimina posibilitatea de scăpare a obiectului, exersarea se va face la comandă, pe timpi, ca de exemplu: T_1 - Apucați!; T_2 - Ridicați!; T_3 - Sprijiniți pe...!; T_4 - Porniți! Deplasarea!; T_5 - T_6 - Atenție, stai!; T_7 - Depuneți!; T_8 - Eliberați!. Timpii diferă în funcție de obiect, priză și forma de deplasare.

La transporturile în grup, copiii vor fi așezați în ordinea înălțimii, asigurându-se repartizarea echilibrată a greutății obiectului pe fiecare membru al grupului, executanții fiind dispuși la distanțe sau intervale egale unul față de altul.

Variantele de transport se programează în structura activității de educație fizică în secvența de învățare/consolidare/perfecționare atunci când sunt teme, și în secvența de generalizare-aplicare, ca elemente ale ștafetelor sau parcursurilor aplicative. Predarea-învățarea unor forme de transport este bine să se facă în prima perioadă de lucru cu copiii, deoarece aceste deprinderi vor fi folosite pe parcurs pentru organizarea spațiului de lucru, respectiv mutarea mobilierului, deplasarea materialelor și aparatelor necesare.

Numărul de activități afectate însușirii variantelor de transport diferă în funcție de complexitatea acestora. Formele de transport individual pot fi însușite corespunzător dacă le sunt afectate 2 activități consecutive în condițiile asigurării a minimum 6-8 execuții de către fiecare copil. Temele care prevăd transportul pe perechi sau în grup necesită o programare de-a lungul a 3-4 activități/lecții.

Consolidarea și perfecționarea acestor deprinderi se realizează prin utilizarea lor ca mijloace de organizare a activității (atunci când este necesar) și în cadrul ștafetelor și parcursurilor aplicative.

LOCUL ÎN LECȚIE

Atunci când se planifică învățarea, consolidarea sau verificarea unor procedee de transport, ele devin teme de lecție.

Datorită influențelor asupra dezvoltării forței și îndemânării, exercițiile de transport pot fi integrate în secvența de dezvoltare a forței, îndemânării sau rezistenței la clasele I-IV. Executate individual, pe perechi sau în grupuri mici, pot fi introduse în conținutul ștafetelor, parcursurilor aplicative sau jocurilor dinamice.

RECOMANDĂRI

În lecțiile de educație fizică pot fi transportate: mingi umplute, săculeți, recipiente cu nisip, banca de gimnastică, cutiile de ladă, „capra”, lada, „calul”, saltelele, obiectele de mobilier sau improvizate (butuci, cărămizi, bare metalice, pietre etc.), cât și parteneri.

O deosebită grijă se va acorda învățării apucării și ridicării corecte a obiectului ce urmează a fi transportat. În momentul ridicării, tălpile se așează pe sol, ușor depărtate, genunchii se îndoaie, atât cât este necesar pentru apucarea obiectului cu brațele întinse, **trunchiul rămânând la verticală**. Astfel, efortul de ridicare este realizat de musculatura picioarelor (care este și cea mai puternică), protejându-se totodată coloana vertebrală.

La transportul de parteneri se va urmări corectitudinea prizei celor care transportă și modul de asigurare a elevului transportat.

La transportul pe perechi sau în grup se vor utiliza comenzi care să sincronizeze atât ridicarea cât și depunerea obiectului („atenție... și!”).

* *
*

Deprinderile motrice utilitare se constituie ca teme pentru un număr mare de activități de educație fizică, al căror efect trebuie să se concretizeze în capacitatea copilului de a opera cu târârea, cățărarea, tracțiunea, împingerea, transportul, echilibrul și escaladarea.

Învățarea unei variante de deprindere utilitară trebuie întotdeauna urmată de exersări ale acesteia în corelație (precedată, urmată) cu deprinderile motrice de bază însușite până la momentul dat (ex.: o cățărare sau escaladare poate fi precedată de alergare și săritură, urmară de săritură și alergare; o variantă de transport poate fi cuplată cu prinderea și alergarea; echilibrul exersat împreună cu o săritură etc.).

Aceste deprinderi utilitare trebuie exersate și legate între ele, formând structuri motrice dinamice, complexe, solicitante și agreeate de copii (variante de echilibru și transport de greutate, tracțiuni cu împingere, târare cu cățărări, cățărări cu escaladări etc.). Exersate în acest mod, deprinderile utilitare, alături de cele de bază, contribuie decisiv la dezvoltarea tuturor calităților motrice (viteza, îndemânare, forță, rezistență) angrenând la efort întregul organism, solicitând și adaptând funcțiile (respiratorie, cardio-vasculară) și sistemul osteo-muscular și ligamentar. Stăpânirea lor de către copii asigură posibilitatea cadrului didactic de a concepe într-o mare varietate formele de generalizare-aplicare, respectiv ștafetele, parcursurile aplicative, jocurile dinamice, deprinderile utilitare pretându-se la formele de întrecere deosebit de îndrăgite și stimulative.

O caracteristică particulară a acestor deprinderi este reprezentată de faptul că executantul percepe nemijlocit și imediat efectul-acțiunii sale (trece peste obstacol, se cațără până la punctul stabilit, transportă obiectul fără a-l scăpa, se deplasează în echilibru pe o suprafață îngustă, fără căderi, se strecoară prin târare pe sub un obstacol etc.), fapt care îl motivează pentru activitate, dezvoltându-i numeroase trăsături psihice (curaj, învingerea emoțiilor negative, stăpânirea de sine, dârzenia, perseverența, mărirea încrederii în forțele proprii, cooperarea etc.).

* *
*

2.5 Metodica organizării ștafetelor, parcursurilor aplicative și a jocurilor dinamice

Întrucât ștafetele, parcursurile aplicative și jocurile dinamice nu aparțin exclusiv uneia din componentele educației fizice, (gimnastică, atletism, joc sportiv etc.) este necesară cunoașterea aprofundată a metodicii de utilizare a lor. Aceste forme pot integra cea mai mare parte a elementelor de conținut predate-învățate și, prin caracterul specific (variabilitate a situațiilor, întrecere) concordă cu particularitățile psiho-motrice ale preșcolarilor și elevilor din clasele I-IV. De aceea, structurile complexe trebuie să aibă o pondere foarte mare în conținutul activităților/lecțiilor, prin ele realizându-se la un nivel ridicat obiectivele motrice (perfecționarea deprinderilor, dezvoltarea priceperilor), funcționale (dezvoltarea vitezei, îndemânării, forței, rezistenței) și psihice.

Ștafete

Prezența lor în lecție/activitate urmărește consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice învățate (anterior sau în lecția/activitatea curentă) în condiții variabile de execuție și efort, desfășurate sub formă de întrecere.

În conținutul ștafetelor la aceste vârste vor fi incluse maximum două deprinderi însușite, alergarea fiind obligatorie. Au efect crescut deprinderile: alergarea (în linie dreaptă, șerpuită, în zig-zag, cu ocolire de obstacole), liberă sau cu purtare, depunere, culegere de obiecte mici; săritura (peste unul sau mai multe obstacole, succesiv sau alternativ pe unul sau ambele picioare, cu coarda din deplasare), liberă sau cu purtare de obiecte ușoare (jucării, cuburi, cerculețe, mingi mici, baston etc.); aruncare-prindere (cu mingea rostogolită pe sol, executarea unui dribling simplu, pasă la perete/zid/panou urmată de prindere, o prindere din autoaruncare); transportul de greutate (mingi umplute, săculeți cu nisip, recipiente de plastic umpluți); echilibrul (pe suprafețe late, joase și stabile); târârea, (pe saltea, covor-mochetă); escaladarea (peste lada de gimnastică cu înălțimi variabile); tracțiunea (din culcat pe bancă, cu ajutorul brațelor). Deprinderile de echilibru, târâre, escaladare, tracțiune vor fi plasate la începutul ștafetei, fiind executate numai la ducere, urmate obligatoriu de alergare.

Pentru buna desfășurare a ștafetelor este bine ca înainte de lecție/activitate să se realizeze marcajele necesare (liniile de plecare, așteptare, de aruncare etc., spațiile în care se efectuează diferite acțiuni de culegere, depunere sau dribling etc.) și amplasarea materialelor didactice (fanioane, bănci, saltele, lada, găletoșe, mingi etc.), pe locul stabilit (dacă există spațiu) sau mai aproape de acesta. Numărul marcajelor va fi egal cu cel al echipelor.

Presupunând întrecerea, ștafetele necesită alcătuirea din efectivul de copii a unui număr de echipe. Constituirea echipelor se face prin repartizarea numerică echilibrată a tuturor copiilor pe criteriul motric (în principal), al sexului și taliei. Atunci când copiii nu pot fi împărțiți în mod egal pe cele 3-4 echipe se va proceda astfel: când o singură echipă are un copil în plus, acesta va fi folosit ca arbitru sau ajutor al cadrului didactic, urmând ca la reluarea ștafetei acest rol să fie îndeplinit de un alt copil din aceeași echipă; când una din echipe are un component mai puțin, educatoarea/învățătoarea va nominaliza pentru fiecare „cursă” copilul care va efectua două execuții (la început și la sfârșit). În ambele situații nominalizările respective nu trebuie să modifice echilibrul valoric al echipelor. Nu se recomandă constituirea echipelor pe baza alegerii făcute de către copii, deoarece aceasta poate fi subiectivă, bazată pe simpatii sau antipatii și lezează psihic pe cei cu disponibilități scăzute.

Într-o echipă nu vor fi mai mult de 5-7 executanți, premisă a realizării unei densități corespunzătoare. Conținutul ștafetelor mai poate fi conceput și în variante care să prevadă execuția simultană a câte 2 copii (o pereche) din aceeași echipă (de exemplu, alergare 6-8 m, săritură peste bancă/șanț trasat, intrarea ambilor copii într-un cerc și deplasare 3-4 m, ieșire din cerc, ocolirea fanionului/reperului, transportul în doi al cercului la locul inițial, alergare și predarea ștafetelor perechii următoare; alergările pe perechi ținându-se de mână, "căluțul", "roaba", transport în doi al unui obiect etc. sunt elemente ce pot fi incluse în ștafete organizate în acest mod). Echipele vor primi o denumire, stabilită de componenții acestora sau de cadrul didactic, reflectând, domeniul sportiv (Steaua, Rapid, Universitatea, România etc.) sau alte domenii ("Leii", "Tigrii", "Leopardii", "Jaguarii", "Veverițe", "Iepurașii", "Honda", "Suzuki", "Superman" etc.), fiind expresive pentru conținutul motric al întrecerii. Cadrul didactic va nominaliza pentru fiecare echipă un "căpitan" (diferit de la o lecție la alta) investit cu atribuții de a conduce și supraveghea propria echipă. Preșcolarii și școlarii mici sunt foarte sensibili la astfel de nominalizări și de aceea ele pot fi ridicate la rangul de recompensă pentru valoare și comportare. De regulă, echipele pentru ștafete se alcătuiesc în fiecare lecție, iar atunci când învățătoarea/educatoarea constată o bună echilibrare valorică, acestea pot fi menținute de-a lungul unui sistem de lecții (eliminând timpul afectat organizării).

Echipele constituite se așează la linia de plecare, realizându-se explicația și demonstrarea. Se începe cu precizarea locului de unde se pleacă, a momentului în care se pornește (primii, la semnal; următorii, după ce primesc "ștafeta"), și consecințele nerespectării acestor reguli (pierderea întrecerii, reluarea plecării). Primii copii din fiecare echipă vor fi folosiți pentru demonstrarea conținutului ștafetei, deplasându-se în ritm lent și fiind opriți la locul unde este prevăzută realizarea unei acțiuni. După caz, se explică și se demonstrează de către cadrul didactic modul de acționare și eventualele reguli și consecințele nerespectării lor. Copiii folosiți ca demonștrări execută deprinderea arătată și continuă deplasarea până la reperul stabilit (linie, fanion etc.), efectuează întoarcerea (ocolirea, depunerea sau luarea unui obiect etc.) și revin la locul de plecare, predau "ștafeta" și se deplasează așezându-se ultimii în echipa lor. Se explică modul de stabilire a echipei învingătoare (cea care termină prima, fără greșeli), cât și modalitatea de semnalare, de către toate echipele a încheierii cursei (prin ridicare de mână, adoptarea poziției ghemuit, ridicarea obiectului purtat sau folosit ca ștafetă etc.). Urmează desfășurarea întrecerii, organizându-se de minimum 4-5 ori, stabilindu-se de fiecare dată clasamentul. Funcție de numărul de locuri l obținute (din cele 4-5 întreceri) se stabilește echipa câștigătoare.

Repetările trebuie crescute atunci când distanța de alergare este redusă datorită dimensiunilor spațiului de lucru.

Structura unei ștafete poate fi menținută pe parcursul a câteva lecții, contribuind astfel la consolidarea deprinderii prin creșterea cantității și calității lucrului motric. Deoarece copiii sunt tentați să stea cât mai aproape de pornire, jenând executantul care urmează, se va trasa o linie paralelă cu cea de plecare, la o distanță de 1,5 m (linie ajutoare), componenții echipei situându-se după aceasta, cu excepția celui care urmează să primească ștafeta. Acest lucru se poate realiza și prin trasarea unui cerc, dreptunghi, pătrat în care primitorul ștafetei așteaptă.

În timpul întrecerii participanții trebuie lăsați și chiar stimulați să-și încurajeze coechipierii (verbal, bătăi ritmate din palme) și să-și manifeste satisfacția pentru reușită. În același timp se va cultiva respectul față de

adversari și coechipieri atât în situația de învingător, cât și de învins (fair-play). Ștafetele se plasează în structura lecțiilor/activităților în secvențele de consolidare-perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice. La clasele I-IV se includ și în secvențele de dezvoltare a calităților motrice.

Parcursuri (trasee) aplicative

Organizarea echipelor, explicația și demonstrarea, precizarea regulilor, desfășurarea întrecerii și stabilirea echipei învingătoare, se realizează ca la ștafete.

Incluzând de obicei deprinderi aplicativ utilitare combinate cu alergarea și săritura, parcursurile aplicative implică existența unor aparate, instalații, obiecte pe/cu care să se poată realiza echilibrul, transportul, tracțiunile, târârea, escaladarea. Saltelele, băncile, lăzile, mingile umplute etc. vor fi amplasate în suprafața de lucru preferabil înainte de lecție/activitate sau cât mai aproape de locul în care vor fi utilizate, atunci când spațiul este restrâns. În raport de numărul materialelor/aparatelor vor fi alcătuite 2-3 trasee identice pentru toate echipele. O atenție deosebită se va acorda funcționalității fiecărui obiect/aparat (stabilitate, calitatea suprafețelor, dimensiuni adecvate, starea igienică). În cazul în care nu există 2-3 aparate identice ca formă, dimensiuni, acestea pot fi și diferite cu condiția să asigure efectuarea aceleiași deprinderi. În acest caz, după fiecare întrecere echipele vor schimba traseele între ele. De exemplu, târârea se poate executa de către o echipă pe saltele, iar, de către cealaltă pe două bănci alăturate. Escaladarea poate fi realizată pe un traseu peste ladă, iar pe altul peste saltele suprapuse sau covor rulat.

Într-un parcurs aplicativ se introduc 1-2 deprinderi utilitare la preșcolari și 2-3 la clasele I-IV (la care se adaugă alergarea sau săriturile, ca elemente de legătură). Deprinderile de echilibru și târâre vor fi executate la începutul traseelor, evitându-se realizarea acestora din alergare, prevenind pericolul de accidentare.

Corespunzător spațiului de lucru, traseele, pot fi așezate în linie dreaptă sau într-o succesiune de linii frânte.

Parcursurile aplicative cuprind deprinderile aflate în faza de consolidare-perfecționare și se plasează în structura activităților de educație fizică la preșcolari în finalul secvenței de predare sau în locul jocului dinamic afectat acestei secvențe. La clasele I-IV traseele aplicative se includ în secvențele care realizează temele lecțiilor precum și în cele de dezvoltare a vitezei sau/și îndemânării, a forței sau rezistenței. Eficiența parcursului aplicativ este condiționată de numărul și structura deprinderilor pe care le conține, lungimea acestuia (15-30 m), caracterul dinamic al efortului (4/4), numărul de repetări realizat de fiecare executant (minimum 3).

Jocuri dinamice

Prin caracteristicile sale, jocul dinamic corespunde în cel mai înalt grad particularităților psihice ale preșcolarilor și școlarilor mici, și de aceea el capătă o pondere deosebită în conținutul educației fizice, oferind mari satisfacții copiilor.

În procesul didactic jocul dinamic îndeplinește o triplă funcție: el este mijloc care, prin exersare, asigură consolidarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice. În același timp este și metodă de instruire folosind calea reproducerii prin acte și acțiuni de mișcare a unor realități din natura și viață, cunoscute de copii. Totodată îndeplinește și calitatea de formă de organizare a exersării, copiii fiind împărțiți pe roluri individuale (vânător, vrăbie, albină, lup, uliu etc.), colective (crabii, creveții, porumbeii, oile, copacii, acul și ața, năvodul, peștii, automobile) și pe echipe cu acțiuni asemănătoare ("Banda rulantă",

"Mingea la căpitan", "Mingea prin tunel", "Mingea pe pod", "Cursa automobilelor" etc.), sau diferite/contrarii ("Vânătorii și rațele", "Crabii și creveții", "Între două focuri", "Ciobanul și apără turma" etc.).

Indiferent de denumire (în numeroase cazuri o denumire poate reflecta conținuturi diferite sau același conținut poate primi denumiri diferite) sau clasificare, un joc dinamic își îndeplinește eficient rolul instructiv-educativ în lecție/activitate dacă:

- conținutul său cuprinde acțiuni/activități care reproduc fidel aspecte ale vieții naturale sau sociale cunoscute de copii;
- prin conținut asigură realizarea obiectivelor lecției/activității respective (consolidarea-perfecționarea unei/unor deprinderi motrice, dezvoltarea unei/unor calități motrice; educarea trăsăturilor personalității etc.);
- corespunde posibilităților, angrenează și solicită efort tuturor copiilor;
- nu necesită măsuri organizatorice deosebite (instalații, deplasări de mobilier sau aparatură, recuzită pretențioasă, reguli și modalități complicate de stabilire a câștigătorilor);
- se pot încadra ca timp în structura lecției/activității;
- stimulează interesul și participarea copiilor (este atractiv);
- corespunde caracteristicilor spațiului de lucru și condițiilor climaterice.

Învățătoarea/educatoarea va alege jocurile și în funcție de secvența din structura lecției/ activității în care intenționează să le utilizeze.

În secvența de organizare a colectivului de elevi, jocul dinamic este foarte eficient în realizarea momentului de captare a atenției.

Gruparea rapidă și precisă a copiilor câte 2-3-4-5 ("Buchețelele"), execuția promptă a unor mișcări ("Oglinda"), adoptarea de poziții ("Uriașii și piticii"), împrăștierea și revenirea în formație ("Găsește-ți locul!") sunt exemple de realizare a obiectivelor specifice acestui moment prin intermediul jocurilor la preșcolari, cât și la ciclul primar.

În finalul secvenței de pregătire a organismului pentru efort se pot programa jocuri dinamice ca: "Ulii și porumbeii", "Năvodul", "Pescarul cu plasa", "Șarpele își prinde coada", "Cloșca își apără puii", "Leapșa" etc. Ele asigură angrenarea în efort de alergare în structuri și direcții variate a tuturor copiilor (într-un spațiu delimitat).

La clasele I-IV, în secvența de dezvoltare a vitezei și/sau îndemnării au eficiență jocurile "Crabii și creveții", "Vânătorii și rațele", "Ferește-te de rechin!", "Țintașul iscusit", "Ocupă locul!", "Ogarul și iepurele" și altele, care solicită manifestarea vitezei de reacție, de execuție, de deplasare cât și a îndemnării în acțiuni de aruncare, țintire, evitare, manevrare, prindere etc.

În secvența de învățare, consolidare, perfecționare, jocul dinamic poate constitui temă a activității, la preșcolari, el fiind predat și consolidat asemeni oricărei deprinderi. Jocul poate fi însă și mijloc pentru consolidarea, perfecționarea și aplicarea deprinderilor care au constituit tema activității/lecției respective sau dezvoltarea calității(lor) motrice abordate în aceasta. De exemplu, la grupa mijlocie poate fi planificată tema "Învățarea jocului dinamic "Lupul și oile", iar la clasa a II-a același joc este un mijloc util pentru consolidarea deprinderii de alergare, plasat în finalul acestei secvențe.

Dezvoltarea forței sau rezistenței la școlarii mici se realizează eficient și prin jocuri dinamice, fie ca mijloace unice ("Pătratul mișcător", "Cercurile zburătoare" etc.), fie asociate exercițiilor specifice perfecționării acestor calități motrice.

Unele jocuri dinamice pot asigura și revenirea organismului după efort într-un mod atractiv ("Statuile", "Balerinii" etc. în care copiii, pe fond de mers,

adoptă, la semnal, poziții estetice, relaxându-se, apreciindu-se în colectiv cea mai expresivă "poză").

Integrarea acestora în conținutul uneia dintre secvențele lecției/activității (exceptând situația când jocul este temă) se va face numai dacă jocurile sunt cunoscute de copii.

Predarea-învățarea unui joc nou se realizează prin explicație, pe parcursul căreia se așează copiii în formația necesară (cerc, linii fata în față, echipe etc.), se distribuie rolurile și se demonstrează în ritm lent acțiunile fiecăruia. În același timp se precizează regulile și modul de stabilire a câștigătorilor. După aceasta se execută integral, cu caracter de probă, făcându-se corectările și precizările necesare. Pentru a valorifica eficient timpul, materialul didactic, marcasele, spațiul vor fi pregătite înaintea lecției/activității.

Durata efectivă de joc variază în funcție de dimensiunea activității/lecției, atribuindu-se de regulă 4-6 min la grupele mici și mijlocii, 7-8 min la cele mari și pregătitoare pentru școală, și 8-10 min, la clasele I-IV.

Corepunzător conținutului, acestea se vor desfășura: de un număr impar de ori (3-5-7) în cazul jocurilor pe echipe; de atâtea ori încât să permită "trecerea" prin rol a majorității copiilor; pe durate de timp egale acordate fiecărei echipe, atunci când acestea îndeplinesc roluri contrarii (3 min, vânători, 3 min rațe, după care rolurile se schimbă).

Important!

Nu se vor alege și preda jocuri dinamice ale căror reguli prevăd excluderea copiilor, în cazul în care au fost prinși, atinși sau ochiți etc.

Atunci când unii copii, în îndeplinirea rolului, manifestă fie dificultăți în rezolvare sau, dimpotrivă, posibilități deosebite (nu poate fi prins, atins etc.) cadrul didactic va interveni înlocuindu-l sau inversând rolurile (din urmărit devine prinzător).

Pentru a doza efortul în timpul desfășurării jocului, după caz, momentele de stabilire a câștigătorilor se constituie și ca pauze de revenire.

Într-o lecție/activitate nu vor fi folosite mai mult de 2 jocuri atunci când nu s-au programat alte forme complexe de întrecere (ștafete, parcursuri aplicative).

Este bine ca în lecție/activitate să se prevadă un joc dinamic și o ștafetă sau un joc și un parcurs aplicativ.

Educatoarele și învățătorii vor căuta să prelungească efectul pozitiv al acestor mijloace stimulând copiii să le includă în activitatea de joacă. Ele trebuie practicate în activitățile la alegere individuale și de grup, în pauze și recreații, la domiciliu, în plimbări, în excursii și în tabere.

2.6. Deprinderi motrice elementare specifice unor probe și ramuri de sport

Inițierea copiilor în tehnica unor probe sportive de atletism, a unor elemente din gimnastică ritmică și acrobatică, cât și a procedeele tehnico-tactice specifice unor jocuri sportive, reprezintă un obiectiv cuprins în programele de educație fizică la toate ciclurile de învățământ.

Pentru grădinițele și școlile care au condiții naturale, organizatorice și dotare materială, programele de educație fizică includ în acest obiectiv și inițierea copiilor în practicarea înotului, schiului și patinajului.

Înzestrarea copiilor cu cunoștințe, procedee tehnice și mai ales, formarea capacității lor de a practica unele probe sau ramuri de sport în condiții de

regulament adaptat, reprezintă achiziții valoroase cu care pot opera în activitatea școlară și extrașcolară, atât pentru menținerea și creșterea capacității fizice, cât și pentru compensare și recreere.

Copiii manifestă un interes deosebit față de inițierea în practicarea unor probe sau ramuri de sport, deoarece sesizează mai direct legătura dintre ceea ce învață în lecțiile de educație fizică și ceea ce văd la televizor, pe terenurile de sport sau în mijloacele de informare, respectiv fenomenul sportiv național și mondial. Activitatea desfășurată pe linia acestui obiectiv poate scoate în evidență copiii cu aptitudini deosebite pentru practicarea unor ramuri de sport (talii înalte, mobilitate, echilibru, ritm, coordonare, spirit competitiv, viteză deosebită etc.) și, în acest caz, educatoarea sau învățătoarea trebuie să îndrume părinții copiilor pentru încadrarea acestora în unități sportive specializate (cercuri sportive la "Casa copiilor", secții pe ramuri de sport din cluburile sportive școlare, în clasele cu program sportiv sau secțiile de copii ale cluburilor sportive din localitate).

Dacă educatoarea sau învățătoarea stăpânește, la nivel de demonstrant, tehnica procedeelor și cunoaște metodică predării acestora la copii, cât și regulamentul de concurs, reușita poate fi deplină, în acest caz, grupa sau clasa cu care lucrează va fi aptă oricând să susțină concursuri în activitățile extrașcolare cât și demonstrații și întreceri în cadrul serbărilor școlare.

Pentru realizarea acestui capitol al programelor, educatoarea/învățătoarea trebuie să mobilizeze conducerile administrative, părinții și, împreună cu copiii, prin efort propriu să realizeze dotarea materială necesară (măsurarea distanțelor și trasarea liniilor de plecare și de sosire, cât și a culoarelor pentru probele de alergare; măsurarea și trasarea locurilor pentru săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingii de oină la distanță; amenajarea unei gropi cu nisip pentru sărituri, inclusiv a "nisiparelor" din grădinițe; trasarea unor terenuri pentru minibaschet, minihandbal, minifotbal, separate sau suprapuse).

Conținutul programelor nu reflectă integral probele sau elementele tehnico-tactice ale ramurilor de sport, selectându-se elemente ce corespund particularităților copiilor, condițiilor medii de dotare și specificului activității sportive a preșcolarilor și școlarilor mici.

1. PROBE ATLETICE

Din multitudinea de probe aparținând atletismului au fost preluate și adaptate: alergarea de rezistență (durată), alergarea de viteză, alergarea pe teren variat (cros), săritura în lungime cu elan, săritura în înălțime și aruncarea mingii mici la distanță.

1.1 Alergarea de durată

Această probă, adaptată la condițiile școlare, respectă ca tehnică și regulament specificul probelor atletice de alergări de semifond și fond.

În această probă se succed următoarele faze: startul, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finišul și sosirea.

Plecarea în alergările de rezistență se face prin intermediul „startului din picioare”. Acesta se realizează prin comenzi care presupun anumite acțiuni, respectiv:

- la comanda „la start”, alergătorii vin în spatele liniei de plecare, la o distanță de 1,5-2 m;
- la comanda „pe locuri”, alergătorii se apropie de linia de plecare așezând piciorul cel mai puternic lângă aceasta (fără a o atinge sau depăși). Celălalt picior se află la o distanță de 1,5-2 tălpi proprii, înapoi și ușor lateral. Trunchiul este aplecat înainte, iar o mare parte din greutatea corpului este trecută pe piciorul din față. Brațele sunt îndoite din cot, brațul opus piciorului din față este dus înainte, celalalt înapoi. Capul se găsește în prelungirea trunchiului, privirea fiind îndreptată înainte și în jos, dincolo de linia de plecare. În această poziție, alergătorul așteaptă, nemișcat, pocnetul pistolului. Lansarea de la start se face printr-o împingere energetică cu piciorul din față, simultan cu ducerea rapidă a celuilalt picior înainte. Brațele se mișcă activ, alternativ, înainte și înapoi, pe lângă corp, coordonat cu mișcarea membrelor inferioare. Această acțiune este urmată de o alergare accelerată, după care se intră în faza de alergare pe parcurs, prin intermediul pasului lansat de semifond.

Pasul lansat de semifond se concretizează printr-o lungime și frecvență constantă, în care contactul cu solul se face pe toată talpa, printr-o rulare de la călcâi spre vârf. Balansul în față al piciorului oscilant este mai puțin avântat. Trunchiul este ușor înclinat înainte, brațele, îndoite din cot, se mișcă degajat pe lângă corp. Această tehnică asigură un pas de alergare suplu, relaxat, caracterizat prin cât mai puține mișcări inutile (Figura 103). Finișul și sosirea reprezintă ultima fază a alergării de durată, constând în creșterea vitezei pe ultima porțiune a cursei (corespunzător posibilităților individuale), printr-o alergare accelerată, urmată de trecerea liniei de sosire.



Figura 103

Perfecționarea tehnicii acestei alergări presupune și însușirea unei modalități de efectuare a actului respirator, caracterizat de profunzime și, în mod special, de o expirație cât mai completă. Concursurile la probele de semifond-fond au următoarele reguli:

- la start se respectă regulile de bază prezentate la alergările de viteză;
- deși, de obicei, în aceste probe nu se aleargă pe culoare, regulamentul impune ca plecarea să se facă fără a incomoda pe ceilalți concurenți;
- în timpul cursei este interzisă împingerea, împiedicarea, lovirea cu cotul, călcarea celui din față, schimbarea bruscă a direcției, cu scopul incomodării adversarilor;
- trecerea înaintea unui adversar este corectă, atunci când acesta este depășit și plasarea în față sa se realizează la o distanță care să nu-l determine să-și încetinească alergarea;
- alergarea trebuie desfășurată pe traseul stabilit, orice ieșire din traseu, cu scop de scurtare a distanței, determină descalificarea concurentului.

Aceasta impune predarea și învățarea de către copii a pasului alergător în tempo moderat și a startului din picioare. Ambele deprinderi au un caracter natural, care nu creează dificultăți în învățare, fiind predate începând cu grupa mijlocie din grădiniță.

Pasul alergător în tempo moderat

- *formații*: coloană(ne), linie;
- *explicația-demonstrarea*: concomitent, din profil;
- *exersarea*: se execută treceri din mers accelerat în alergare cu viteză moderată (3-4x20-25 m) corectându-se mișcarea brațelor și stimulând amplitudinea și constanța pasului alergător; alergări în tempo uniform 2/4 pe distanțe progresive (25-50 m), 3-4 repetări cu pauze de revenire, insistându-se asupra lungimii pasului și uniformității tempoului; alergare cu durată progresivă în tempo moderat (1-3 minute la grădiniță și 2-4 minute la clasele I-IV) urmărindu-se coordonarea mișcării brațelor și a picioarelor și însușirea ritmului respirator. Menținerea constantă a tempoului și imprimarea ritmului respirator sunt favorizate atunci când cadrul didactic însoțește copiii în alergare.

Startul din picioare se învață din formația de linie. Se demonstrează din profil, fragmentat, fiecare fază fiind însoțită de explicații privind comanda și poziția corespunzătoare (Figura 104).

Se exersează inițial fragmentat, pe faze, intervenindu-se cu corectări, după care se realizează 3-4 exerciții integrale, frontal, la comandă. Atât în exercițiile fragmentate cât și în cele globale, ultima fază (lansarea din start) de realizează printr-o pornire energică și deplasare pe 10-15m.

După învățare, la clasele III-IV, funcția de starter va fi îndeplinită și de către elevi.

Perfecționarea alergării de rezistență se realizează prin creșterea duratei/distanței, asigurând caracteristicile pasului specific, poziției trunchiului, mișcării brațelor și respirației.

Pentru a spori interesul și atractivitatea, alergările de durată vor fi efectuate pe trasee variabile ca formă (cerc, dreptunghi, pătrat, șerpuit, spirală etc.), distanță (de regulă progresivă), regim continuu sau intercalat cu pauze mici, direcție (stabilă sau schimbată), formație (coloană 1-2-3-4, grup), toate în tempou uniform moderat. Stimulează efortul de autodepășire, formele de alergare care implică trecerea succesivă a elevilor (câte unul sau 2-3) la conducerea coloanei sau grupului. Exemplu: după durate sau distanțe constante, la semnal, ultimul copil (copii) trece în frunte conducând alergarea.

Pentru păstrarea constantă a tempoului de alergare, grupa/clasa poate fi împărțită în două plutoane care pornesc din puncte diametral opuse ale traseului, primind ca sarcină menținerea acestei poziții pe toată durata alergării (Figura 105).



Figura 104

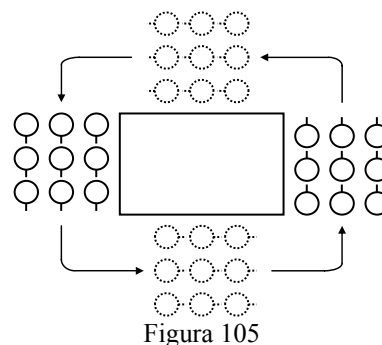


Figura 105

Alergările pe teren variat (parc, poiană, pădure) se realizează, la aceste vârste, tot prin pasul alergător în tempo uniform. Ele implică deci însușirea corectă a acestuia și dobândirea de către copii a unor indici de rezistență. Cadrul natural în care se desfășoară influențează pozitiv funcțiile vitale și psihicul copiilor.

Verificarea alergării de rezistență se face prin probe de control care impun o anumită durată stabilită pentru fiecare grupă/clasă.

În finalul perioadelor de lucru în aer liber (octombrie-noiembrie, mai-iunie) se vor organiza concursuri de alergare de rezistență pe distanțe corespunzătoare fiecărei grupe/clase, stabilite de cadrul didactic, conform potențialului acestora.

1.2 Alergarea de viteză

Această probă athletică include următoarele faze:

- startul și lansarea de la start;
- accelerarea pentru obținerea vitezei maxime;
- alergarea pe parcurs;
- sosirea.

În probele de alergare de viteză, startul se ia „de jos”, în urma unor comenzi care presupun acțiuni specifice.

Persoana care dă plecarea este un arbitru, care se numește starter.

Prima comandă a acestuia este „la start”, la care, concurenții se așază înapoia liniei de plecare, la 1,5 m distanță, în dreptul culoarului pe care l-au tras la sorți (lățimea fiecărui culoare este de 1,25 m).

Următoarea comandă a starterului este „pe locuri”, la care, concurenții se așază în bloc-starturi (instalații pentru sprijinul tălpilor picioarelor și favorizarea unei împingeri cât mai energice în timpul plecării). Punctele de sprijin pentru tălpi sunt situate, pentru piciorul din față, la distanța de 1-1,5 lungime de talpă proprie de la linia de plecare, iar piciorul din spate, în așa fel încât genunchiul acestuia să se sprijine pe sol în dreptul scobiturii tăpii piciorului din față. Măinile se așază înapoia și lângă linia de plecare, palmele orientate în jos și înspre înapoi, degetele mari fiind îndepărtate de celelalte degete, care sunt lipite. Brațele sunt întinse, verticale și parale. Trunchiul este relaxat, cu gâtul și capul în prelungirea lui, privirea fiind îndreptată spre un punct situat la 1 m înaintea.

A treia comandă este „gata”, bazinul se ridică ușor, prin întinderea picioarelor, situându-se la nivelul umerilor sau ceva mai sus de aceștia.

Trunchiul se deplasează spre linia de plecare, brațele preluând o parte mai mare din greutatea corpului, fără ca ele să-și schimbe poziția. În această poziție alergătorul trebuie să se concentreze nervos și să aibă o stare de încordare maximă, pentru a realiza o țâșnire rapidă (Figura 106).

La semnalul de plecare (pocnet de pistol), corpul este propulsat înainte prin acțiunea simultană a piciorului din față (care realizează o impulsie energetică), a brațelor (care se ridică de pe sol), a piciorului din spate (care este tras energic înainte, genunchiul fiind îndoit) și a trunchiului (care se proiectează oblic sus și înainte) (Figura 107).



Figura 106



Figura 107

Faza de lansare propriu-zisă se face prin intermediul unor pași de accelerare, în care viteza de deplasare crește treptat datorită lungimii progresive a pașilor cât și creșterii frecvenței acestora. Trunchiul se apropie treptat de verticală. Această fază este caracteristică primilor 10-15 m din cursă.

Alergarea pe parcurs de realizează prin „pasul lansat de viteză”. Acest pas are o lungime și o frecvență constantă. Contactul cu solul se face pe partea anterioară a tălpii (pe pingea). Impulsia este energetică iar pendularea piciorului oscilant se face în mod accentuat. Trunchiul adoptă o poziție verticală, gâtul și capul fiind în prelungirea sa, privirea înainte. Brațele se mișcă energetic, alternativ, înainte și înapoi, cu amplitudine mare. Unghiul în articulația coatelor este de 90° când brațul se află înainte și aproximativ 140° când se află înapoi. Sosirea reprezintă momentul în care alergătorul atinge, cu o parte oarecare a pieptului (și nu cu gâtul, capul, mâinile sau picioarele), planul vertical imaginar dus prin linia de sosire.

În această fază, alergătorul va adopta, pe ultimii 1-2 pași de alergare, o poziție a trunchiului mult aplecat înainte, astfel ca pieptul să străbată primul linia de sosire, după care continuă deplasarea, reducând viteza.

În condițiile educației fizice școlare pot fi realizate următoarele adaptări:

- înlocuirea bloc-starturilor cu gropițe făcute în pământ;
- înlocuirea pistolului cu bătaia din palme, fluier, lovirea a două șipci între ele.
- În desfășurarea concursului de alergare de viteză, copilul trebuie învățat să respecte următoarele reguli:
 - așezarea bloc-starturilor (săparea gropițelor) o realizează fiecare concurent; înainte de comanda „la start”;
 - la comanda „Pe locuri”, fără a se grăbi, concurentul adoptă poziția, după care nu se mai mișcă; dacă se mișcă, starterul nu dă următoarea comandă;
 - după adoptarea poziției „gata”, regulamentul interzice orice mișcare a concurenților;
 - plecarea se face după semnalul sonor;
 - orice mișcare între comanda „gata” și semnalul sonor sau plecarea înaintea acestuia conduce la anularea startului. Concurentul vinovat de anularea primului start, primește avertisment. La următorul/următoarele starturi concurentul care comite această greșeală, este eliminat din concurs;
 - la alergările de viteză, fiecare concurent este obligat să alerge pe culoarul său. Abaterea de la această regulă atrage eliminarea din concurs.

Fată de aceste reguli, care caracterizează și activitatea starterului, mai facem mențiunea că între comanda „gata” și semnalul de plecare trebuie să existe un timp optim (aproximativ 3 secunde).

Alergarea de viteză se realizează prin pasul de accelerare folosit la plecare și pasul lansat de viteză cu care se parcurge cea mai mare parte a distanței.

Predarea-învățarea începe cu pasul alergător de accelerare, prin care copiii își însușesc modul de a se „lansa” eficient din start prin mărirea progresivă a lungimii pașilor și creșterea frecvenței acestora.

- *formații*: câte unul, pe perechi, pe linii, pe grupe;
- *explicația-demonstrarea* se realizează succesiv, din profil;
- *exersarea*: din alergare moderată (10 m 2/4), la semnal (sonor) sau reper (linie), trecere în alergare accelerată pe 8-15 m, cu atingerea vitezei maxime în final 6-8 repetări pe lecție/activitate. Se întâmpină dificultăți în perceperea accelerării progresive și de aceea trebuie sugerată sonor această acțiune (reproducerea sunetelor unui motor accelerat progresiv, a intensificării vuietului

vântului etc.). Exercițiul va fi dirijat în faza de accelerare, imprimându-se ritmul progresiv prin surse sonore (bătăi din palme, fluier etc.) 2-3 accelerări succesive de câte 6-8 m intercalate cu alergare moderată pe 8-10 m; 3-4 accelerări pe 6-8 m cu start din picioare; 2-3 accelerări pe 6-8 m din sprijin ghemuit; 4-5 accelerări pe 8-10 m cu start de jos, la clasele III-IV.

Pasul lansat de viteză se însușește după inițierea copiilor în pasul de accelerare. Formațiile, explicația, demonstrarea sunt aceleași ca la pasul de accelerare.

Exersarea necesită ca fiecare alergare ca pas lansat să fie precedată de o distanță parcursă prin pasul de accelerare. Accelerările pot fi efectuate din mers, de pe loc, din diferite poziții sau din alergare moderată.

Exerciții: 2-3 alergări accelerate pe 6-8 m cu atingerea vitezei maxime, urmată de alergare cu pas lansat 8-10 m; 2-3 alergări accelerate pe 6-8 m, urmate de alergare cu pas lansat 10-15 m; întreceri de alergare pe distanța de 20-30 m cu plecare din diferite poziții, inclusiv cu start de jos, la clasele III-IV.

În toate etapele formării acestor deprinderi se vor folosi ca exerciții fundamentale alergările cu genunchii sus și cu călcâiele la șezută (pe loc și cu deplasare, pe distanțe și cu tempouri variabile). Startul de jos se predă fragmentat, respectiv pozițiile și acțiunile corespunzătoare celor patru comenzi.

Elevii, în formație de linie cu intervale de două lungimi de brațe, situați la 2 m înapoia liniei de plecare.

Explicația și demonstrarea se realizează concomitent, din profil și cu față spre formație, inițial integral, apoi pe fiecare secvență a startului.

Exersarea se realizează frontal sau pe linii succesive, de câte 3-4 ori pentru fiecare poziție. La toate exersările fragmentate se fac corectări generale și individuale și, după caz, redemonstrări.

La poziția „pe locuri” apar frecvent următoarele greșeli: așezarea tălpii piciorului din față prea aproape/depart de linia de plecare (corect 1-1½ lungime de talpă proprie); situarea genunchiului înaintea/înapoia scobiturii tălpii piciorului de lângă linie; poziția incorectă a palmelor și brațelor (depășesc/ating/depart de linie, sprijin pe toată palma, brațe îndoite, nefiind parale și verticale); șezuta sprijinită pe călcâiul din spate, capul ridicat.

La comanda „gata”, greșelile cele mai frecvente sunt: întinderea completă a piciorului din spate; retragerea trunchiului spre înapoi; ridicarea capului; îndoirea brațelor; extinderea insuficientă a picioarelor.

La plecare (semnal sonor) se manifestă tendințe de lansare înainte/după semnal și adoptarea poziției verticale.

Corectarea greșelilor se face prin atenționări și intervenție directă, repetându-se succesiv fiecare poziție independent, cât și legate (la start – pe locuri: pe locuri – gata; gata – semnal sonor). Este necesară exersarea într-un volum mai mare (5-6 repetări) a secvenței „pe locuri – gata”, trecând și revenind alternativ în cele două poziții pe fondul corectărilor necesare.

Exersarea continuă cu repetări integrale (5-6 x) finalizate cu alergare accelerată 5-10 m.

1.3 Săritura în lungime cu elan

Săritura în lungime cu elan reprezintă una din cele mai vechi probe atletice, fiind prezentă și în programul Jocurilor Olimpice Antice. Ea constă într-un elan realizat prin alergare, o bătaie urmată de desprindere, realizată de pe un picior, un zbor care se dorește a fi cât mai lung și o aterizare care să favorizeze, atât amortizarea cât și atingerea celui mai îndepărtat punct posibil, față de locul de bătaie.

Tehnica elanului trebuie să realizeze acumularea unei viteze orizontale cât mai mari. Elanul se realizează printr-o alergare de viteză cu următoarele caracteristici:

- inițial corpul are o înclinare mai accentuată, apoi trunchiul se îndreaptă treptat, până la redresare completă la penultimul pas;
- mișcarea picioarelor și a brațelor este mai „activă” ca la alergarea de viteză. Lungimea pașilor de alergare atinge valori maxime pe ultimii cca. 6-8 pași ai elanului. De regulă, ultimul pas este mai scurt, favorizând bătaia. Lungimea elanului variază între 18-21 pași.

Bătaia are ca scop obținerea înălțării verticale și menținerea, pe cât posibil, a vitezei orizontale. Distingem în această fază, ca elemente, așezarea piciorului de bătaie, amortizarea șocului de contact, impulsia și avântarea activă. Piciorul de bătaie se așază pe prag pe toată talpa, de sus în jos și dinainte, înspre înapoi. Amortizarea șocului se realizează printr-o ușoară și scurtă cedare din articulația genunchiului. Urmează o extindere rapidă și simultană în articulațiile gleznă, genunchi, șold, concomitent cu avântarea puternică a coapsei piciorului oscilant și a brațului opus. Piciorul de bătaie se întinde, talpa se rulează spre vârf și părăsește pragul printr-o impulsie energetică.

Aterizarea reprezintă faza finală a săriturii, în care, pentru a mări lungimea acesteia, săritorul realizează zvâcnirea energetică a gambelor înainte, atingând nisipul cu tălpile, evitând căderea spre înapoi.

La preșcolari și școlarii mici se învață săritura în lungime ghemuită.

Față de precizările făcute privind elanul, bătaia și aterizarea, tehnica acestui procedeu constă în aceea că, după bătaie, în finalul desprinderii, ambii genunchi sunt aduși rapid spre piept și menținuți pe toată durata zborului (Figura 108).



Figura 108

La această probă, principalele reguli de concurs sunt:

- să nu se depășească linia pragului în momentul bătăii;
- elanul și bătaia să nu se facă în afara lățimii culoarului și pragului;
- aterizarea trebuie să se facă în groapă;
- după săritură, concurentul nu are voie să se deplaseze spre prag, prin groapă;
- este interzisă folosirea de obiecte în timpul săriturii;
- nu sunt admise săriturile cu rotații ale corpului în aer;
- concurenții au dreptul la 3-6 încercări (în funcție de numărul concurenților); lungimea unei sărituri se măsoară de la ultima urmă dinspre prag lăsată de săritor (indiferent cu ce parte a corpului) până la linia pragului;
- în stabilirea clasamentului se ia în calcul cea mai lungă săritură realizată de fiecare concurent, din cele 3-6 încercări.

Față de prevederile regulamentare, în grădinițe și școli se pot face, adaptări privind lungimea culoarului de elan, dimensiunile gropii, improvisarea sau chiar trasarea pe sol a liniei de prag.

La grupa mică și mijlocie săritura în lungime cu elan se realizează prin structurile prezentate la deprinderea motrică de bază „săritura” (cu desprindere de pe un picior din alergare), fără a urmări însușirea mișcării propriu-zise. Efectuarea acestor sărituri la nisipar, groapă cu nisip, cu aterizare pe două picioare asigură premisele necesare învățării, începând cu grupa mare, a săriturii în lungime ghemuită.

Formarea acestei deprinderi se realizează eficient prin utilizarea următoarelor exerciții: alergare accelerată pe 6-8 m, cu continuarea deplasării prin groapa cu nisip (2-3 x); în coloană sau linie de câte 2-4 copii, din stând, pas cu piciorul stâng/drept, bătaie-desprindere și aterizare, pe ambele picioare în ghemuit; frontal,



Figura 109

pe linii succesive, pas cu stângul – pas cu dreptul – bătaie-desprindere și aterizare pe un picior pe sol sau la groapă (4-6 x); din stând, pas cu stângul – pas cu dreptul, bătaie - desprindere și aterizare în ghemuit (număr de repetări și formațiile ca la exercițiul anterior); sărituri cu elan de 5-7 pași la groapa cu nisip, cu desprindere de pe un picior și aterizare pe ambele picioare în ghemuit. Se execută din coloană, 3-4 x; același exercițiu peste un reper (coardă, sfoară, baston, nuia, gârduleț etc.) situat/ținut la marginea gropii, la înălțimea de 30-40 cm (aceeași formație și același număr de repetări); săritura în lungime cu elan de 5-7-9 și la groapa cu nisip, peste două repere, înalte de 30-40 cm, situate paralel la distanța de 30-50 cm; 4-6 repetări (Figura 109); săritura în lungime ghemuită cu elan, inclusiv sub formă de întrecere.

La exercițiile efectuate în groapa cu nisip, bătaia și desprinderea nu se vor realiza la marginea gropii (pericol de accidentare), ci înapoia unei linii vizibile trasate la 20-30 cm față de aceasta.

Se va insista asupra cursivității elanului, bătăii energice pe toată talpa, desprinderii prin extensia completă a piciorului de bătaie, tragerii genunchilor spre piept și menținerea acestei poziții pe tot parcursul zborului cât și aterizării în ghemuit fără cădere spre înapoi.

Cunoașterea lungimii săriturii realizate stimulează interesul copiilor.

Pentru aceasta, pe marginea gropii/nisiparului vor fi marcate distanțele în m și dm, oferind educatoarei/învățătoarei posibilitatea de a comunica tuturor copiilor lungimea săriturilor.

Întrecerile la săritura în lungime sunt agreate de copii, ordinea putând fi stabilită prin lungimea săriturilor cu marcaj sau măsurare. Stabilirea câștigătorului concursului mai poate fi făcută prin trasarea unei linii pe nisip care marchează cea mai lungă săritură. Când această linie este depășită de un alt copil, se trasează nouă linie care indică „locul întâi” în momentul respectiv. Acest procedeu mobilizează copiii oferind fiecăruia un reper pe care dorește să-l depășească în numărul de încercări stabilite.

Săritura în lungime poate fi prevăzută ca probă de control la clasele I-IV, în unul dintre semestre, corespunzător perioadelor în care activitatea didactică se desfășoară în aer liber.

1.4 Aruncarea mingii mici

Deși nu este o probă athletică prevăzută în sistemul marilor competiții, ea are o largă răspândire în educația fizică și activitatea competițională a copiilor și juniorilor. De asemenea, aruncarea mingii de pe loc reprezintă probă de control prevăzută de programele școlare pentru verificarea și aprecierea forței explozive a membrelor superioare.

Această aruncare se efectuează de pe loc și cu elan. Tehnica aruncării mingii mici de pe loc este următoarea:

- poziția inițială este stând depărtat (aprox. două lungimi de talpă), cu latura stângă spre direcția de aruncare, vârful piciorului stâng orientat pe direcția aruncării, iar a celui drept perpendicular pe aceasta. Brațul aruncător se află înapoi, în prelungirea liniei umerilor, ușor îndoit din cot;
- avântul se realizează prin depărtarea și mai mare a piciorului drept, care se îndoaie din genunchi și preia greutatea corpului;
- aruncarea începe din această poziție (fără a interveni vreo pauză) prin întinderea piciorului drept, îndreptarea și răsucirea trunchiului, umărul drept fiind tras înainte și remorcând brațul care efectuează o mișcare de biciuire. Eliberarea mingii are loc când mâna atinge înălțimea maximă. Finalul mișcării constă în efectuarea unui pas înainte făcut cu piciorul drept (fără a atinge sau depăși linia de aruncare), care are rolul de a frâna mișcarea de înaintare.

Tehnica aruncării mingii mici cu elan

Față de descrierea aruncării de pe loc, în această aruncare intervine elanul, care poate fi de lungimi diferite (5-7-9-11 etc. pași).

Elanul se realizează printr-o alergare ușor accelerată, cu fața spre direcția de aruncare, cu brațul aruncător sus, îndoit și relaxat. Indiferent de lungimea elanului, structura ultimilor trei pași, care preced aruncarea, este următoarea:

- pas înainte cu piciorul stâng;
- pas cu piciorul drept încrucișat peste stângul;
- pas cu piciorul stâng, care se așază pe sol, întins, cu vârful orientat spre direcția de aruncare; în timpul execuției pasului încrucișat, brațul aruncător se întinde înapoi, simultan cu răsucirea trunchiului spre dreapta. Acest pas încrucișat trebuie să fie amplu și rapid, astfel ca trunchiul să rămână în urma bazinului. Pe ultimul pas, poziția picioarelor, mișcările trunchiului și ale brațului aruncător sunt identice cu cele descrise la aruncarea de pe loc, ca și finalul aruncării.

Pentru stângaci, toate mișcările descrise se vor executa pe partea opusă. Principalele reguli care trebuie respectate la această proba sunt:

- aruncarea se efectuează într-un sector delimitat și marcat;
- linia de aruncare face parte din teren și nu trebuie atinsă sau depășită, nici în timpul și nici după efectuarea aruncării;
- concurentul beneficiază de 3-6 aruncări;
- pentru stabilirea clasamentului se ia în considerare cea mai lungă aruncare realizată de fiecare concurent.

Această probă athletică adaptată pentru copii și juniori are la bază deprinderea de aruncare azvârlită la distanță. Obiectul care se aruncă este mingea de oină având greutatea de 150 g. În concursuri, aruncarea se efectuează cu elan, iar ca probă de control în educația fizică școlară se realizează de pe loc.

În lecții/activități mingea de oină poate fi înlocuită cu mingi de tenis, de cauciuc (la grădinițe), sau alte obiecte care pot fi apucate cu o mână.

- *formații*: linie, două linii față în față, coloane (când numărul obiectelor este mic);
- *explicație-demonstrare*: se realizează concomitent, fragmentat pe fazele aruncării, respectiv priza și poziția inițială, avântul, aruncarea propriu-zisă, finalul mișcării. În cazul aruncării cu elan, intervin și explicarea-demonstrarea pașilor de alergare specifici, cât și a structurii ultimilor trei pași. Demonstrarea se face din profil și cu fața spre formație;
- *exersarea*: începe cu învățarea aruncării de pe loc, exersându-se, în ordine, priza (ținerea) mingii (prin apucare cu degetele răsfirate, fără ca aceasta să atingă podul palmei) și adoptarea poziției inițiale (Figura 110).



Figura 110

Se repetă frontal de 2-3 ori intervenindu-se cu corectări și redemonstrări. Apar mai frecvent greșeli de apucare a mingii (numai cu vârfurile degetelor, sprijinirea mingii pe podul palmei) și de poziționare a membrelor inferioare și trunchiului (apropierea sau depărtarea exagerată a tălpilor, trunchiul orientat spre direcția de aruncare). Se continuă cu exersarea avântului, respectiv depărtarea piciorului din urmă, care se îndoaie, preluând greutatea corpului, concomitent cu ducerea brațului de aruncare întins înapoi. Se repetă de 5-6 ori, corectându-se greșelile care apar (depărtarea insuficientă a piciorului din urmă, neîndoirea genunchiului acestuia, rămânerea greutății pe piciorul din față, brațul îndoit și deviat de la linia umerilor). Urmează exersarea fazei de aruncare (întinderea piciorului din urmă cu repetarea și răsucirea energetică a trunchiului, biciuirea brațului de aruncare (Figura 111).



Figura 110

Se execută de 3-4 ori fără obiect și de 3-4 ori legat cu mișcarea de avânt. Aceleași exerciții se repetă de 3-4 ori cu mingea apucată dar fără a o arunca, după care se realizează 5-6 execuții de aruncare. Pe fondul exersării se va interveni cu corectări și redemonstrări, cu precădere la mișcările de răsucire energetică a trunchiului și de biciuire a brațului pe deasupra umărului.

Pentru favorizarea corectitudinii mișcărilor și aruncarea mingii pe traiectoria corespunzătoare (curbă medie), se vor folosi repere orizontale situate la înălțimi diferite, trasate pe perete, peste barele porților, peste portic, tobogan etc. Între înălțimea reperului și distanța de unde se aruncă trebuie să existe o relație care să favorizeze traiectoria corectă (exemplu: la preșcolari aruncările de la 3 m se vor efectua peste o linie trasată pe perete la înălțimea de 2 m).

Finalizarea predării-învățării se realizează prin exersarea de către fiecare copil a 6-8 aruncări la distanță, de la o linie de aruncare. Pentru ca această linie să nu fie depășită, atât în timpul aruncării sau după aceasta, se va exersa pasul de frânare-reechilibrare, efectuat cu piciorul din urmă. În etapele de consolidare-perfecționare se vor organiza și întreceri de aruncare la distanță, care îi mobilizează pe copii, mai ales dacă pe suprafața de lucru sunt marcaje de distanțe. În lipsa acestora se folosește criteriul „cine aruncă mai departe”.

La clasele III-IV, cu condiția însușirii corecte a aruncării de pe loc, se va preda-învăța aruncarea cu elan de 3-5 pași.

1.5 Săritura în înălțime

Începând cu grupa mare se predă săritura în înălțime cu pășire, care prin structură nu prezintă dificultăți în învățare, deoarece include elementele deprinderii motrice de bază „săritura” (bătaie-desprindere de pe un picior, cu elan, cu diferite mișcări în timpul zborului, peste un reper, cu aterizare pe un picior).

Săritura în înălțime cu pășire cuprinde: elanul, care se realizează printr-o alergare ritmată de 5-7-9 pași, oblic față de ștachetă, sub un unghi de cca. 45°; bătaia se efectuează pe piciorul depărtat de ștachetă, (din afară); desprinderea constă într-o extensie a piciorului de bătaie, din toate articulațiile simultan cu avântarea energică a celuilalt picior (picior de avântare), întins cât mai sus posibil. Mișcarea de avântare este favorizată și de ducerea rapidă a brațelor de jos prin înainte-sus: zborul cuprinde faza de înălțare în care piciorul de bătaie părăsește solul și se duce întins oblic în sus. În acest timp piciorul de avântare trece peste ștachetă și coboară, urmat îndeaproape de piciorul de bătaie, trecând și el peste ștachetă. Aterizarea se face pe piciorul de avânt. Poziția trunchiului în timpul săriturii este verticală sau ușor înclinată înainte (Figura 112).



Figura 112

Predarea-învățarea acestei probe intervine după însușirea variantelor de sărituri incluse în conținutul deprinderilor motrice de bază.

Se folosesc următoarele exerciții: de pe loc, desprindere unilaterală, cu forfecarea picioarelor întinse în aer și aterizare pe celălalt picior; același exercițiu, copiii așezați cu latura față de o linie trasată pe sol, desprindere de pe piciorul depărtat, forfecare și aterizare de partea cealaltă a liniei. Ambele exerciții se repetă frontal de 4-5 ori (linia trasată poate fi înlocuită cu corzi, sfoară, bastoane așezate pe sol): aceleași exerciții precedate de 1-3 pași de elan, peste repere situate la înălțimi de 30-50 cm, sărituri cu elan de 5-7-9 pași peste ștachetă (coardă, sfoară, nuia lungă etc.) cu înălțimi progresive.

Exercițiile care se realizează la înălțimi mici pot fi repetate frontal sau pe grupe de câte 3 (doi țin coarda, unul sare, apoi se rotează) sau mai mulți copii, nefiind necesare spații speciale de aterizare. La înălțimile de peste 40-50 cm săriturile se execută la groapa cu nisip, sau aterizând pe saltele/suprafețe moi. Ștacheta sau reperele peste care se sare vor fi așezate sau ținute astfel încât la atingere să cadă.

Greșelile frecvente întâlnite sunt: bătaie pe piciorul de lângă ștachetă (reper); trecerea peste ștachetă cu unul sau ambii genunchi îndoiți; bătaie și desprindere pe verticală slabe; trecerea peste ștachetă la unul din capete, nu la mijloc.

Săritura în înălțime va fi organizată sub formă de întrecere, cât și ca probă de control la clasele II-IV.

2. GIMNASTICĂ

Predarea elementelor de gimnastică are unele particularități metodice ce decurg din necesitatea asistenței nemijlocite a executantului, asigurării unei suprafețe de lucru specifice, igienizate (podele, covor, mochetă, saltele), realizării unor mișcări precis coordonate, inclusiv din poziții mai puțin obișnuite ale corpului, pe fondul unei ținute corecte și expresive.

La preșcolari și la clasele I-IV se predau elementele acrobatice statice cumpăna pe un genunchi și pe un picior, semisfoara, podul de jos și stând pe omoplați. Ca elemente acrobatice dinamice sunt prevăzute rulările laterale, pe spate și pe abdomen și piept, rostogolirile laterale, înainte din ghemuit în ghemuit și din depărtat în ghemuit, rostogolirile înapoi din ghemuit în ghemuit și din ghemuit în depărtat.

2.1 Cumpăna este elementul acrobatic static, în care corpul se află în poziție orizontală, extins, cu sprijin pe un genunchi sau un picior. Brațele pot adopta poziții diferite, simetrice sau asimetrice.

2.1.1 Cumpăna pe un genunchi

- *formații*: linie, coloană de gimnastică;
- *explicație-demonstrare*: se realizează concomitent pe fiecare timp al mișcării, cu latura spre formație;
- *exersarea*: se face frontal, la comandă, succesiv pe timpi (poziția inițială stând, T_1 – ghemuit, T_2 – sprijin pe genunchi și pe palme, T_3 – ducerea piciorului stâng/drept înapoi cu extensia acestuia și a capului, $T_{4-5-6-7}$ – menținerea poziției, T_8 – revenire în sprijin pe genunchi și pe palme). Din poziția sprijin pe genunchi și pe palme se realizează execuția cumpenei și pe celălalt genunchi (6-8 repetări) (Figura 113).



Figura 113



Figura 114

Pentru a putea exersa frontal este necesară mărirea intervalelor și distanțelor dintre copii. Acest lucru se face prin adoptarea intervalului corespunzător când copiii sunt dispuși în linie, prin intercalarea liniilor sau efectuarea întoarcerii „jumătate la stânga/dreapta” atunci când se află în coloana de gimnastică;

- *greșeli*: adoptarea incorectă a poziției de sprijin pe genunchi și pe palme, respectiv devierea față de verticala a brațelor și coapselor, cât și îndoirea coatelor; ducerea piciorului lateral; lipsa sau incompleta extensie a capului, trunchiului și piciorului. Corectarea se face prin atenționare verbală și poziționare nemijlocită.



Figura 115

2.1.2 Cumpăna pe un picior (Figura 114)

Formațiile, explicarea-demonstrarea și organizarea exersării sunt identice cu cele prezentate la cumpăna pe un genunchi.

- *exersarea*: înainte de realizarea cumpenei vor fi executate 2-3 exerciții de mobilitate a articulației coxo-femorale (șoldului) și a coloanei vertebrale (exemple – balansări ale picioarelor înainte, înapoi; lateral, extensii ale trunchiului simultan cu ducerea întinsă a unui picior înapoi etc.). Exersarea propriu-zisă se face din poziția stând cu brațele sus, palmele orientate înainte, T_1 – ducerea piciorului stâng/drept extins înapoi (cât permite articulația), T_{2-3-4} – coborârea lentă a trunchiului (în extensie) simultan cu ridicarea piciorului (întins), T_{5-6-7} – menținerea cumpenei, T_8 – revenire. Execuția se reia schimbând piciorul de sprijin realizându-se 6-8 repetări;

- *greșeli*: piciorul de sprijin insuficient contractat și îndoit; tendința de coborâre pripită și exagerată a trunchiului; ridicarea insuficientă și îndoirea piciorului liber; lipsa de extensie în poziția de menținere a cumpenei. Pentru corectare se va interveni cu atenționarea verbală, poziționarea segmentelor prin intervenție directă sau folosind unele repere, puncte de sprijin (scară fixă, bară de perete, spătar de scaun, perete etc.) atât pentru piciorul ridicat, precum și pentru brațe sau privire (Figura 115.). În momentul în care se constată execuția corectă a cumpenei, se poate trece la exersarea acesteia sub diferite forme (cu brațele lateral, oblic sus, pe perechi simultan, ținându-se de mâini (Figura 116).

2.2 Semisfoara. Așezat pe călcâiul piciorului din față, care este îndoit, celălalt picior este întins înapoi, trunchiul la verticală, brațele în diferite poziții (Figura 117).



Figura 116



Figura 117

În predarea acestui element apare ca notă diferențială conținutul exersării, celelalte aspecte (formații explicare-demonstrare) fiind asemănătoare celor descrise anterior (cumpene).

Predarea-învățarea este bine să se facă simultan cu cumpăna pe un genunchi, aceasta asigurând poziția optimă și totodată cea mai simplă cale de trecere în semisfoară.

Deci, din cumpănă pe un genunchi la T_1 – îndoirea completă genunchiului de sprijin simultan cu deplasarea corpului spre înapoi până în poziția șezând pe călcâi cu piciorul din urmă întins și așezat pe sol; T_2 – ridicarea trunchiului la verticală; T_3 – poziționarea brațelor (lateral, pe șold, coroniță deasupra capului etc.) cu accentuarea extensiei trunchiului și capului; T_{4-5-6} – menținerea semisforii; T_7 – aplecarea trunchiului înainte cu sprijinirea palmelor pe sol, T_8 – revenire în cumpănă pe genunchi. Execuția poate fi reluată schimbând genunchiul de sprijin, realizându-se 6-8 repetări.

- *greșeli*: poziția incorectă a șezutei (nu atinge călcâiul, așezată lateral pe sol), piciorul din urmă îndoit, vârfurile picioarelor flexate, poziții înclinate sau răsucite ale trunchiului. Se corectează prin atenționare verbală, poziționare prin intervenție directă și, după caz, redemonstrare.

2.3 Podul de jos. Se realizează din poziția culcat dorsal, cu palmele sprijinite sub umeri. Picioarele îndoite, cu tălpile ușor depărtate și așezate pe sol (cât mai aproape de bazin). Din această poziție se efectuează simultan extensia brațelor, picioarelor și trunchiului, ajungând în poziția arcuită a corpului, cu capul pe spate, menținându-se.

Se exersează frontal, din orice formație. Poziția inițială – culcat dorsal, T_1 – așezarea palmelor sub umeri (degetele mari lângă urechi) cu coatele îndoite și brațele paralele, T_2 – îndoirea genunchilor și așezarea tălpilor (paralele și ușor depărtate) cât mai aproape de bazin, T_3 – proiectarea bazinului pe verticală prin împingere energetică și simultană cu brațele și picioarele până la întinderea acestora, T_4 – adoptarea poziției complet arcuite a corpului. T_{5-6} – menținerea podului, T_7 – coborâre lentă în culcat dorsal cu brațele și picioarele flexate, T_8 – culcat dorsal (5-6 repetări).

- *greșeli*: punerea palmelor departe de linia umerilor; coatele orientate lateral; tălpile situate departe de bazin, prea depărtate sau apropiate; ridicare pe vârfuri; împingere inegală sau nesincronizată; insuficienta extensie a brațelor; picioarelor și capului. Față de procedeele de corectare menționate la celelalte elemente, în unele situații este necesară acordarea ajutorului direct, favorizând ridicarea bazinului pe verticală.

Când ajutorul este dat de cadrul didactic, acesta se situează lateral față de copil în poziția sprijinit pe un genunchi și în momentul ridicării bazinului introduce o palmă sub bazinul acestuia, ajutându-i ridicarea (Figura 118). Atunci când mai mulți copii întâmpină dificultăți de ridicare, se poate organiza exersarea pe grupe, executantul beneficiind de ajutorul colegilor, conform modelului oferit de educatoare/învățătoare (Figura 119).

Înainte de a se trece la executarea podului este obligatorie efectuarea a 1-2 exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale (flexii, extensii, îndoiri, răsuciri, rulări pe piept și abdomen cu apucarea gleznelor etc.). După fiecare pod executat, copiii vor fi obișnuiți să realizeze 2-3 flexii ale trunchiului, ca mișcări compensatorii.



Figura 118



Figura 119

2.4 Stând pe omoplați. Poziția în care corpul se află răsturnat, cu sprijin pe omoplați, ceafă și cap. Corpul poate fi menținut la verticală, cu sau fără sprijinul brațelor.

- **formații:** linii, cerc, careu, coloană;

- **explicație-demonstrare:**
explicația precede demonstrarea; aceasta din urmă se realizează cu latura spre formație. Pentru observarea poziției palmelor și brațelor în faza de sprijin, demonstrarea se face și cu spatele spre formație



Figura 120

- **exersarea:** se organizează frontal sau pe linii succesive. Din poziția culcat dorsal (copiii orientați pe aceeași direcție), cu brațele întinse, oblic față de corp, cu palmele pe sol. La T_1 – îndoirea genunchilor și aducerea lor spre piept, T_2 – întinderea picioarelor la verticală, T_3 – proiectarea bazinului oblic sus, favorizată de împingerea energetică cu palmele și ceafa pe sol, urmată de ridicarea trunchiului la verticală și sprijinirea acestuia cu palmele deasupra șoldului (susținerea trunchiului în poziție verticală se realizează atât prin contractarea întregii musculaturi, cât și prin sprijinul pe brațe, ceafă, cap, T_{4-5-6} – menținerea poziției, T_7 – îndoirea genunchilor, T_8 – revenire în culcat dorsal (5-6 repetări);
- **greșeli:** avântarea exagerată a picioarelor și depășirea verticalei; rămânerea bazinului în urmă și în poziție joasă; așezarea depărtată a brațelor și coatelor față de trunchi; poziția înclinată a corpului, îndoire din articulația șoldului. Corectările se realizează prin atenționare verbală, intervenție directă (Figura 120) și redemonstrare.
După învățare, stând-ul pe omoplați poate fi exersat „legat” cu podul de jos, ambele efectuându-se din culcat dorsal.

*
* *

În etapele de consolidare-perfecționare a elementelor acrobatice statice se vor utiliza și forme de întrecere, vizând corectitudinea și expresivitatea execuției (semisfoara, pod, cumpene, stând pe omoplați) sau durata menținerii pozițiilor respective.

Elementele acrobatice dinamice sunt:

2.5 Rulări. Mișcări de rotație a corpului cu atingerea succesivă a suprafeței de sprijin, fără a realiza o rotație completă.

Ele pot fi efectuate înainte, înapoi, lateral, pe spate, pe piept și alte părți ale corpului (Figura 121)



Figura 121

2.5.1 Rularea laterală

- **formații:** adaptate spațiului de lucru, astfel încât să permită execuția frontală sau a unui număr cât mai mare de copii (coloana de gimnastică, linii etc.);
- **explicația-demonstrarea:** se realizează alternativ. Demonstrarea se face din culcat cu corpul așezat mai întâi paralel și apoi perpendicular față de frontul formației;
- **exersarea:** Poziția inițială este culcat dorsal (copiii orientați cu capul pe aceeași direcție), cu brațele întinse în prelungirea corpului. Pentru rularea spre

stânga T_1 – încrucișarea piciorului drept întins peste cel stâng, T_2 – rulare spre stânga în culcat facial, T_3 – încrucișarea piciorului stâng peste cel drept, T_4 – rulare spre dreapta cu revenire în culcat dorsal (3-4 repetări).

Întrucât mișcarea corectă presupune întinderea completă a segmentelor și contractarea întregii musculaturi, se va avea în vedere corectarea poziției întinse și lipirea picioarelor, precum și menținerea permanentă a brațelor în prelungirea corpului. Forma prezentată are un grad redus de dificultate comparativ cu rularea efectuată fără încrucișarea picioarelor. Rularea laterală, pe lângă faptul că dezvoltă motricitatea generală, reprezintă și un frecvent mijloc de „legare” a elementelor în cadrul unei linii acrobatice.

Două rulări executate în continuare, pe aceeași direcție, reprezintă o rostogolire laterală.

2.5.2 Rularea pe spate

Înșușirea corectă a acestui element formează la copii deprinderea a-și grupa corpul și în special de a-și proteja capul în orice situație în care contactul cu solul se realizează cu spatele (inclusiv în căderile, alunecările pe gheață ce pot apărea în viața cotidiană).

- *formații*: în funcție de amenajarea suprafeței de lucru (covor, mochetă, saltele), se pot folosi liniile sau coloanele;
- *explicația-demonstrarea*: explicația precede demonstrarea, aceasta din urmă realizându-se din profil;
- *exersarea*: corespunzător formației, poate fi realizată frontal sau pe linii succesive, la comandă. Poziția inițială – stând cu spatele spre direcția de execuție, T_1 – sprijin, ghemuit, T_2 – cuprinderea („îmbrățișarea”) genunchilor cu brațele și aplecarea pronunțată a capului (bărbia atinge pieptul), T_{3-4} – trecere în rulare pe spate spre înapoi (prin împingere cu tălpile, și simultan, tragerea genunchilor cu brațele urmate de „lăsarea” înapoi, contactul realizându-se în ordinea: șezută-spate-ceafă), continuând cu T_{5-6} – rulare înainte (prin proiectarea capului și trunchiului înainte oblic sus concomitent cu tragerea tălpilor spre înapoi, T_7 – revenire în ghemuit pe tălpi, T_8 – ridicare în stând (5-6 repetări);
- *greșeli*: grupare incompletă la T_2 , „aruncare” sau „lăsare” lentă înapoi; eliberarea genunchilor și întinderea corpului; extensia capului, acțiunea redusă de proiectare a capului și trunchiului spre înainte; aducerea insuficientă a călcâielor sub șezută; revenire în șezând. Corectarea se face prin atenționare verbală la fiecare comandă, prin intervenție directă cu precădere pentru menținerea poziției grupate, pe tot parcursul mișcării și favorizarea revenirii în ghemuit (Figura 122), cât și prin redemonstrări.

Rularea pe spate este principalul element care favorizează învățarea rostogolirilor și totodată un mijloc de „legare” a exercițiilor acrobatice.

2.5.3 Rulare pe abdomen și piept

Formațiile, explicația-demonstrarea sunt asemănătoare cu cele prezentate la rularea pe spate.

- **exersarea:** poziția inițială – culcat facial, sprijinul palmelor pe sol, la nivelul pieptului, cu degetele orientate înainte, T_1 – întinderea completă a brațelor prin impulsie pe sol, simultan cu extensia amplă a corpului și trunchiului (bazinul nu se ridică), T_2 – îndoirea brațelor concomitent cu contractarea corpului în extensie, coborârea trunchiului și ridicarea picioarelor întinse și lipite (Figura 123). Mișcarea se reia și, prin mărirea ritmului, se asigură continuitatea execuțiilor succedându-se rularea pe piept-abdomen-coapse și invers. Acest exercițiu realizează învățarea de către copii a balansului specific rulării pe partea



Figura 122



Figura 123

anterioară a corpului. După 5-6 execuții se stabilește cerința continuării mișcării fără ajutorul impulsiei cu brațele, care pot fi poziționate diferit (pe sold, la ceafă, pe creștet, lateral, în prelungirea corpului). În etapele de consolidare-perfecționare, rularea pe partea anterioară a corpului se poate exersa și din poziția culcat facial; cu genunchii îndoiți, de glezne apucat. Balansul înapoi se realizează prin extensia energetică a capului și trunchiului, în același timp cu tracțiunea înspre înapoi a gambelor. Rularea spre înainte este determinată de tracțiunea brațelor și proiectarea capului și pieptului (extinse) oblic, în jos. Această rulare agreată de copii, se întâlnește și sub denumirile: „bărcuța”, „coșulețul” sau „tamponul”;

- **greșeli:** diminuarea poziției de extensie; îndoirea genunchilor (la prima variantă), avântarea redusă a capului și trunchiului; tracțiune insuficientă cu brațele sau gambelor (la varianta 2); lipsa de amplitudine a mișcării. Atenționările verbale și redimensionările trebuie, completate cu intervenții directe care să determine menținerea în extensie a corpului, amplitudinea rulării și precizarea momentelor de acționare.

2.6 Rostogoliri. Mișcări de rotație completă (360°) a corpului cu atingerea succesivă a suprafeței de sprijin. Pot fi efectuate înainte, înapoi sau lateral, cu diferite poziții de plecare și finale (din ghemuit în ghemuit, din ghemuit în depărtat, din depărtat în depărtat etc.) (Figura 124).



Figura 124

Rostogolirile prevăzute la preșcolari și la clasele I-IV au aspecte metodice comune privind condițiile de lucru, formațiile, explicația-demonstrarea și corectarea. Exersarea lor se face pe saltele sau suprafețe moi și curate. Formațiile depind de spațiul de lucru putând fi linii succesive sau coloane, care să favorizeze execuția simultană a unui număr cât mai mare de copii. De exemplu, dacă se dispune, de o „traversă” de covor, mochetă, bandă de cauciuc lată de cca. 1 m (moi, elastice, curate), se va lucra pe lățimea acestora. În cazul în care există 2-3 saltele de gimnastică, vor fi alăturate cap la cap, execuțiile realizându-se pe lățimea lor (Figura 125). Explicația precede demonstrarea și, după caz, poate succeda acesteia. Demonstrarea se realizează din profil (la rostogolirile din ghemuit în ghemuit), cât și cu fața spre formație (la rostogolirile ce implică poziția depărtat).



Figura 125

Pentru corectarea greșelilor se folosește atenționarea verbală, redemonstrările și intervenția directă care să favorizeze menținerea grupată a corpului și viteza de rotație optimă.

2.6.1 Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit

- **exersarea:** poziția inițială – sprijin ghemuit cu fața la saltea/covor, T_1 – grupare (bărbia la piept), T_{2-3} – împingere cu tălpile, îndoirea treptată a brațelor simultan cu mișcarea trunchiului înainte oblic în jos, până la așezarea cefei pe saltea/covor, urmată de mișcarea de rulare pe ceafă-spate-bazin, T_4 – revenire pe tălpi (în sprijin ghemuit sau cu brațele întinse înainte), 5-6 repetări;
- **greșeli:** punerea capului pe saltea (în loc de ceafă); nu se păstrează poziția grupată (ghemuită) a corpului; viteza mică de rotație cauzată de insuficienta împingere cu tălpile, oprirea în șezând sau ridicarea pe tălpi cu ajutorul brațelor.



Figura 126

- Intervenția directă se face prin așezarea cadrului didactic lateral față de copil, cu o mână pe ceafă-cap, și cu cealaltă sub genunchii acestuia, realizând o presare care să favorizeze gruparea, imprimând în același timp mișcarea de rotație cu viteza corespunzătoare (Figura 126).

2.6.2 Rostogolirea înainte din depărtat în ghemuit

Se învață după rostogolirea prezentată anterior având ca aspecte particulare poziția inițială care este sprijin depărtat și gruparea corpului în momentul contactului cefei cu salteaua/covorul.

Datorită poziției inițiale pot apărea suplimentar greșeli de îndoire a genunchilor și gruparea târzie a corpului.

2.6.3 Rostogolirea înapoi din ghemuit în ghemuit

- *exersare*: poziția inițială-sprijin ghemuit cu spatele la saltea, T_1 – gruparea corpului, T_{2-3} – trecere în rulare pe spate cu așezarea palmelor pe sol (ca la podul de jos), împingere energetică până la întinderea brațelor și rostogolirea corpului, T_4 – revenire în sprijin ghemuit (5-6 repetări);

- *greșeli*: „lăsare” lentă sau „aruncarea” înapoi; întinderea corpului, poziția incorectă a palmelor și brațelor, lipsa împingerii cu acestea; întinderea, depărtarea picioarelor în faza de rostogolire; revenire pe genunchi și gambe. Se corectează prin intervenție directă, ca și la rostogolirea înainte.

2.6.4 Rostogolirea înapoi din ghemuit în depărtat

Aspectul specific al acestei mișcări îl constituie întinderea și depărtarea picioarelor după faza de rulare înapoi și revenirea în poziția depărtat sprijinit.

Față de greșelile specifice rostogolirii înapoi din ghemuit în ghemuit, pot apărea îndoirea genunchilor și depărtarea insuficientă a picioarelor.

*

* *

În faza de consolidare-perfecționare, rostogolirile se exersează și în lanțuit (2-3 rostogoliri înainte în ghemuit, legate), alternative (o rostogolire înainte, urmată de una înapoi din ghemuit în ghemuit sau două rostogoliri diferite înainte, urmate de două rostogoliri înapoi, fie identice, fie diferite). De asemenea, ele pot fi legate (precedate sau urmate) de alte elemente acrobatice.

La toate elementele acrobatice dinamice aprecierea execuțiilor copiilor se va face pe baza criteriilor corectitudinii și expresivității mișcărilor. Calificativele acordate pot constitui criterii de întrecere, individual, pe grupe, linii sau echipe.

Dintre elementele acrobatice dinamice, rostogolirile din ghemuit în ghemuit, pot fi introduse în conținutul ștafetelor sau al parcursurilor aplicative, cu condiția stăpânirii lor de către toți copiii din grupă/clasă. Pentru a evita deformarea execuției cât și eventualele accidentări, rostogolirile vor fi prevăzute să se execute la începutul ștafetei/traseului din poziție inițială, fără a fi precedate de alergare.

2.7 Gimnastica ritmică sportivă

Din conținutul gimnasticii ritmice sportive, în educația fizică a preșcolarilor și școlarilor mici se folosesc elemente și procedee tehnice aparținând următoarelor grupe: balansări de brațe și trunchi, variații de pași, învârtiri, sărituri exerciții cu mânăuirea obiectelor portative.

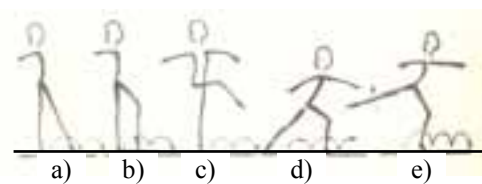


Figura 127

2.7.1 *Variațiile de pași* reprezintă ansamblul pașilor speciali de mers, alergare și de dans utilizați în gimnastica ritmică sportivă. Tehnica lor este:

- *pasul ușor* se execută pe vârfuri, cu genunchii ușor îndoiți, cu diferite poziții ale brațelor. Mersul și alergarea cu acest pas trebuie să fie line, să dea impresia de plutire și de alunecare;
- *pasul ascuțit* se execută din stând, cu un picior în față, întins și sprijinit pe vârf. Greutatea este pe piciorul din spate. Se trece rapid greutatea pe piciorul din față, în timp ce piciorul din spate balansează, rapid în față, sprijinind vârful pe sol, întins (Figura 127, a), îndoit (Figura 127, b). Acest pas este folosit atât în mers cât și în alergare.
- *pasul arcuit* începe din poziția stând pe vârfuri, cu brațele în diferite poziții. Pas înainte pe vârful piciorului drept, așezarea tălpii pe sol, cu întinderea genunchiului. Piciorul stâng se ridică ușor, cu genunchiul îndoit, cu vârful în jos, alăturându-se piciorului drept. Urmează întinderea piciorului drept, cu ridicare pe vârf, simultan cu întinderea piciorului stâng și ducerea lui înainte, cu vârful întins în jos. Acest pas se utilizează în mers (mersul arcuit) și în alergare (alergare arcuită), ambele caracterizându-se printr-o pronunțată oscilație pe verticală;
- *pasul fandat* este un pas lung, cu fandare pe piciorul din față, celălalt întins înapoi, cu vârful răsucit în afară (Figura 127, d). El se utilizează în mers (mersul fandat) și efectuat cu o ușoară săltare pe piciorul din față (alergare fandat), Figura 127, e;
- *pasul înalt* reprezintă un pas înainte, cu genunchiul ușor îndoit, urmat de înălțarea pe vârf a piciorului de sprijin odată cu ridicarea piciorului din față, îndoit înainte în unghi obtuz, coapsa la orizontală. Trunchiul ușor răsucit înapoi, brațele lateral sau în altă poziție (Figura 127, c). Acest pas se folosește în mers (mersul înalt) și cu săltări succesive în alergare (alergare înaltă);
- *pasul săltat* este un pas de dans în care se realizează o săltare pe piciorul de sprijin, piciorul liber ridicându-se ușor, îndoit înainte;
- *pasul de galop* este un pas de dans cu desprindere de pe sol, apropierea piciorului dinapoi în timpul zborului și aterizare pe acesta. Se execută înainte, lateral și înapoi;
- *pasul de polcă* este pas de dans și se efectuează astfel: din stând pe piciorul stâng, dreptul întins înainte, pe vârf, mâinile pe șaolduri, săltare ușoară, cu ridicarea piciorului drept înainte, urmat de pas schimbat înainte cu piciorul drept, săltare ușoară pe acesta, simultan cu ducerea piciorului stâng înainte, ușor ridicat, urmat de pas schimbat înainte (cu piciorul stâng);
- *pasul de vals* este un pas de dans constând dintr-o înălțare de 3 pași, respectiv, un pas lung alunecat și ușor fandat pe toată talpa, apoi doi pași mici pe vârf, cu întinderea genunchilor. Poate fi executat, înainte, înapoi și cu întoarcere.

2.7.2 *Balansurile* sunt exerciții specifice gimnasticii ritmice sportive, cuprinzând mișcări semicirculare, circulare sau în formă de 8, în care se folosește inerția obținută dintr-un impuls inițial, transmis segmentelor sau corpului în întregime. Procedeele au următoarea tehnică:

- *balansurile de brațe* pot fi executate: în „arc” (mișcarea are aspect de pendulare, putând fi executată în plan sagital, frontal și transversal, simultan sau alternativ, simetric și asimetric) (Figura 128, a, b);

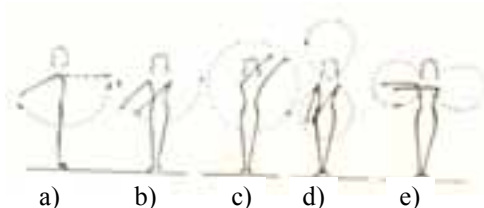


Figura 128

- „în cerc” (rotări de brațe ce se pot executa în plan frontal sagital și transversal) (Figura 128, c);

- „în opt” (balansul constă din două arcuiri legate, cu aspectul cifrei opt, executate în plan frontal și sagital) (Figura 128, d, e);

- *balansul de trunchi* se execută înainte și lateral fiind însoțit și de balansul brațelor.

2.7.3 *Întoarcerile* sunt mijloace folosite pentru combinarea exercițiilor, schimbarea direcției și ca elemente de legătură. Ele constau din învârtiri ale corpului executate pe unul sau ambele picioare, pe genunchi sau pe șezută, în jurul axei longitudinale, de 90°, 180° sau 360°.

Întoarcerea cu pași succesivi se execută pe vârfuri, cu pași mici și cu diverse poziții sau mișcări de brațe.

2.7.4 *Săriturile*, executate printr-o mare varietate de procedee, au influențe complexe asupra organismului și se caracterizează prin dinamism, amplitudine și impetuositate. Ca tehnică, procedeele se caracterizează astfel:

- *săritura dreaptă* se realizează cu desprindere de pe ambele picioare, corpul înălțându-se pe verticală, complet întins. Se poate executa cu diferite poziții sau mișcări ale brațelor și cu întoarceri de diferite grade.

2.5.3. Minijocuri sportive

Extinderea practicării jocurilor sportive, adaptate pentru copii, a determinat includerea în programele de educație fizică, la capitolul „Inițierea în practicarea unor probe și ramuri de sport”, a minihandbalului, a minibaschetului și a minifotbalului.

Deși încă de la grupa mică, programa prevede însușirea unor deprinderi motrice care fac parte din conținutul unor jocuri sportive (aruncarea și prinderea mingii de pe loc și din deplasare, aruncarea mingii cu o mână pe deasupra umărului sau cu două mâini de la piept etc.) acestea au fost incluse în capitolul priceperi și deprinderi motrice de bază și în conținutul a numeroase jocuri dinamice.

2.5.3.1 Minihandbalul

Handbalul se joacă între două echipe alcătuite din câte 7 jucători, respectiv, un portar și șase jucători de câmp. În funcție de așezarea în teren și sarcinile tehnico-tactice preponderente, jucătorii îndeplinesc rolurile de: portar, extremă (stânga, dreapta), inter (stânga, dreapta), pivot și conducător de joc. În competițiile oficiale, jocurile se desfășoară numai în sală, dar în educația fizică ele se organizează atât în sală cât și în aer liber.

Terenul are lungimea de 38-44 m și lățimea de 18-22 m, pe el fiind trasate următoarele linii: liniile laterale, liniile de poartă, care împreună, delimitează suprafața terenului, linia de centru, perpendiculară pe liniile laterale, care împarte terenul în două jumătăți egale; câte un semicerc cu raza de 6 m trasat cu linie continuă și câte un semicerc cu raza de 9 m trasat cu linie

întreruptă, în fața fiecărei porți; câte o linie cu lungimea de 1 m trasată la distanța de 7 m față de centrul liniei de poartă. În centrul liniilor de fund sunt amplasate și bine fixate două porți cu dimensiunile de 3 m lungime și 2 m înălțime, prevăzute cu plase.

Jocul se desfășoară în două reprize, cu durată de 30 minute (de joc efectiv), cu o pauză între ele, de 10 minute.

Scopul jocului este de a introduce mingea în poarta adversă de mai multe ori, decât adversarul. Fiecare reușită de introducere a mingii în poartă se numește gol.

Principalele reguli de joc sunt:

- mingea se ține, prinde și transmite cu ajutorul mâinilor. Ea poate atinge orice altă parte a corpului, cu excepția picioarelor (dacă acestea sunt folosite intenționat, pentru păstrarea, transmiterea, intrarea în posesia mingii sau devierea direcției acesteia, exceptând portarul), această abatere se sancționează cu pierderea posesiei mingii, abaterea numindu-se „picioar”;
- jucătorul care posedă mingea poate efectua maximum 3 pași, după care este obligat să se oprească sau să paseze, să arunce la poartă, sau să se deplaseze cu mingea, prin dribling. Deplasarea cu mingea mai mult de 3 pași, se sancționează cu pierderea posesiei mingii, iar abaterea se numește „pași”;
- acțiunea de dribling (impulsuri succesive cu o singură mână) nu poate fi reluată după reținerea mingii cu una sau două mâini. Abaterea se numește „dublu dribling” și se sancționează cu pierderea posesiei mingii;
- jucătorul care aruncă la poartă nu are voie să atingă linia semicercului de 6 m, înaintea aruncării. Abaterea se numește „semicerc” și se sancționează cu pierderea posesiei mingii (dacă în această situație s-a marcat gol, el este anulat);
- în relația dintre doi adversari, regulamentul interzice: ținerea, împingerea violentă, lovirea, punerea de piedici, imobilizarea, tragerea de tricou. Această abatere se numește „fault” și se sancționează după gravitate cu avertisment, eliminare pe două sau cinci minute ori eliminare definitivă. În toate situațiile, echipa adversă beneficiază de o aruncare liberă, pe care o execută de la locul infracțiunii, de la semicercul de 9 m (când infracțiunea a fost comisă între semicercurile de 6 și 9 metri) sau de la 7 metri (fără prezența adversarilor în față), atunci când prin fault s-a împiedicat marcarea unui gol;
- când mingea iese în afara terenului, în lateral, se numește „aut”, iar ca autor este considerat jucătorul care a atins ultima oară mingea. Mingea se repune în joc de la locul de unde a ieșit, de către echipa adversă, când mingea iese din terenul de joc, peste linia de poartă (de fund), atinsă sau aruncată de un jucător aflat în atac, se numește aut de poartă și mingea se repune în joc de către portarul advers. Când mingea iese din teren peste linia de fund, și este atinsă de un jucător aflat în apărare, se numește „corner”. Mingea se repune în joc de echipa aflată în atac, de la colțul terenului. Când mingea iese în afara terenului peste linia de fund, fiind atinsă de portarul echipei aflată în apărare, nu se consideră abatere și mingea este repusă în joc de către portar.

În școală, inițierea elevilor în practicarea jocului de handbal se adaptează, atât ca număr de procedee tehnice și acțiuni tactice, cât și ca reguli și dimensiuni ale terenului de joc.

Conținutul jocului de handbal este sistematizat în elemente, procedee tehnice și acțiuni tactice individuale și colective. Elementele tehnicii acestui joc sunt următoarele: poziția fundamentală, mișcarea în teren, ținerea mingii, prinderea mingii, pasarea mingii, driblingul, fenta, aruncarea la poartă,

scoaterea mingii de la adversar, blocarea aruncărilor la poartă, elementele tehnice specifice portarului.

Fiecărui element tehnic îi corespund mai multe modalități de realizare, fiecare din acestea constituind procedeul tehnic. De exemplu: elementul aruncare la poartă poate fi realizat prin unul din procedeele: aruncare la poartă din săritură; aruncare la poartă din alergare; aruncare la poartă cu pas încrucișat; aruncare la poartă cu pas adăugat; aruncare la poartă cu pas săltat; aruncare la poartă din plonjon; aruncare la poartă pe lângă șold; aruncare la poartă prin evitare etc.

Tactica constă în organizarea și coordonarea acțiunilor jucătorilor în vederea realizării succesului. Ea se concretizează în acțiuni tactice, individuale și colective.

Acțiunile tactice individuale cele mai frecvent utilizate sunt: depășirea adversarului, pătrunderea, demarcajul, fenta (în atac), marcajul adversarului, interceptia, scoaterea mingii de la adversar, blocarea mingiilor aruncate spre propria poartă (în apărare).

Ca acțiuni tactice colective, se întâlnesc mai frecvent: pasa, încrucișarea, blocajul, blocajul și ieșirea din blocaj, paravanul, contraatacul, învăluirea etc. (în atac); predarea și schimbul de oameni, alunecarea, zidul de apărare etc. (în apărare).

Pe baza deprinderilor și priceperilor motrice formate anterior, cu precădere a celor aparținând alergării, aruncării și prinderii, începând cu clasa a III-a se vor preda unele procedee tehnice și cunoștințe regulamentare ale jocului de handbal respectiv: poziția fundamentală, formele de deplasare specifice, ținerea, pasarea și prinderea mingii, driblingul și aruncarea la poartă.

Poziția fundamentală și deplasarea în teren

Copiii trebuie învățați să se deplaseze în poziția fundamentală specifică handbalului, care asigură eficiența apărării porții proprii.

Situați pe semicerc, pe linii sau în coloană, elevii adoptă poziția stând cu tălpile depărtate la nivelul umerilor, genunchii semi-flexați, brațele lateral, cu coatele îndoite (la 90°), palmele orientate înspre înainte, conform demonstrației efectuate de cadrul didactic (Figura 129). Se repetă de 4-5 ori, alternând poziția stând cu cea fundamentală.

Din această poziție se exersează frontal, deplasarea cu pași adăugați, mai întâi lateral stânga-dreapta (4-5 x 3-4 m), apoi înainte și înapoi (3-4 x 2-3 m). Realizarea acestor exerciții impune situarea învățătorului cu fața spre formație la o distanță care să permită atât lui, cât și elevilor, observarea reciprocă, dirijând direcțiile de deplasare executând și el mișcările pe care le comandă. Se impun corectări prin observație verbală cu precădere la poziția picioarelor (genunchii prea îndoii sau întinsi), poziția brațelor (coborâte), cât și la deplasări (pași prea mari, săriți sau încrucișați).

Pentru a simula trecerea din apărare în atac, exercițiile prezentate vor fi încheiate cu o alergare rapidă („țâșnire”) pe distanța de 5-6 m, efectuată la semnal.



Figura 129

Ținerea, prinderea și pasarea mingii

Formațiile cele mai eficiente sunt în ordine, pe perechi (o minge la fiecare pereche), grupe de 3-4 copii, coloane (cu un număr redus de copii – 4-6).

Se predă-învață ținerea mingii cu două mâini în față (coatele îndoite, palma stângă/dreaptă susține mingea, iar cea opusă brațului de pasare o „acoperă”), pasa cu o mână pe deasupra umărului și prinderea cu două mâini la piept (conform descrierilor făcute la capitolul aruncări-prinderi). Aceste trei procedee tehnice se exersează întotdeauna împreună, explicațiile și demonstrațiile făcându-se pentru fiecare în cadrul acțiunii de pasare și prindere. Demonstrarea Ținerii și pasei se fac din profil iar cea a prinderii și cu fața spre formație. Explicațiile se fac concomitent cu demonstrarea, la pasă și prindere, aceasta din urmă realizându-se cu ajutorul unui elev (cunoscut ca având o bună motricitate).

Exersarea începe cu ținerea mingii din formație pe două linii față în față la distanța de 2-3 m. La comandă, mingile aflându-se la componentii uneia din linii, elevii execută ținerea (conform modelului), învățătorul corectează, după, care comandă transmiterea mingii la partenerul din față, prin rostogolire pe sol. Se repetă de 3-4 ori alternativ.

În continuare, orientând ambele linii cu fața spre cadrul didactic, se demonstrează și se explică simultan pasa cu o mână pe deasupra umărului și prinderea cu două mâini la piept. Mai întâi se arată de 2-3 ori pasa (executată de învățător, apoi de câteva ori, prinderea din pasa primită de la elevul folosit ca ajutor).

Printr-o întoarcere la stânga-mprejur, cele două linii se readuc față în față și se execută la comandă, alternativ, ținerea și pasarea de către o linie și prinderea de către cealaltă, totalizând 10-15 repetări. Pe parcursul execuțiilor se intervine cu corectări și dacă este necesar, cu reluarea demonstrației, evitând mai ales următoarele greșeli: ținerea mingii cu brațele întinse și poziția incorectă a palmelor, ducerea insuficientă înapoi a brațului care pasează, efectuarea pasei cu brațul întins, mișcarea brațului din înapoi spre înainte prin lateral sau alte direcții față de cea corectă (pe deasupra umărului), împingerea mingii în loc de impulsioneare (azvârlire), iar la prindere, lipsa fazei de întâmpinare, orientarea paralelă a palmelor, lipsa amortizării, adoptarea unei poziții rigide a corpului (întinderea genunchilor).

După învățarea acestor procedee, executate pe loc, se va trece la exersarea lor, precedate și urmate de deplasare astfel: - pe perechi, ținere-pasă precedată de un pas adăugat; - prindere precedată de pas înainte, urmată de pas înapoi ; pase-prinderi din mers, introducând cerința de a nu face mai mult de trei pași cu mingea în mână (regula pașilor); pase-prinderi din alergare; - pe coloane față în față (suveici): pasă urmată de deplasare la capătul șirului propriu sau al celui opus (Figura 130). La fiecare variantă de exercițiu se vor realiza minimum 10-15 repetări pe lecție, de către toți copiii.

Driblingul

Se învață întâi driblingul simplu (o singură „bătaie” a mingii în sol, urmată de prindere cu două mâini). Elevii sunt așezați pe una sau două linii, învățătorul demonstrează și explică concomitent, arătând mișcarea din profil, și cu fața spre formație. Se va insista asupra mișcării de impulsie cu palma (nu lovire), a locului unde mingea trebuie să atingă solul (aproape de picior, oblic înainte) cât și a poziției corpului (genunchii semiflexați, trunchiul puțin înclinat înainte). Exersarea se face la comandă (individual sau pe linii alternativ), la început ca exercițiu independent 5-6 repetări, apoi legat cu prinderea și urmat de pasă. Se exersează în continuare, precedat de pas adăugat, mers, alergare, urmat de pasă și deplasare în diferite direcții. În toate aceste execuții se va respecta regula că este permis numai un singur dribling simplu (abaterea constituie dublu dribling).



Figura 130

Driblingul multiplu (impulsii succesive a mingii în sol) se va demonstra și repeta mai întâi pe loc și apoi din deplasare (mers, alergare), păstrând aceleași caracteristici metodice și organizatorice ca la predarea driblingului simplu.

Aruncarea la poartă

- *formații*: linii succesive, coloană
- *explicația-demonstrarea*: se realizează în același timp pe fiecare fază a mișcării. Demonstrarea, atât cea fragmentată cât și cea globală, se efectuează din profil (cu brațul aruncător spre formație), și cu fața (fără eliberarea mingii).
- *exersarea*: cel mai eficient este lucrul frontal (necesită existența unei suprafețe verticale – zid, gard – suficient de lungă, pe care pot fi trasate porți, și câte o minge pentru fiecare elev). Atunci când nu se dispune de aceste condiții, se lucrează pe grupe, coloane, alcătuite din 5-6 copii.

Predarea-învățarea începe cu aruncarea la poartă de pe loc. Din linie, cu fața spre poartă/zid, poziția inițială – stând cu piciorul stâng înainte (copiii care aruncă cu brațul drept), genunchii semiflexați, mingea susținută în față pe palma stângă acoperită de cea dreaptă, trunchiul ușor aplecat, T_1 – ducerea piciorului drept înapoi, îndoirea genunchiului acestuia după așezarea tălpii, simultan cu răsucirea trunchiului spre dreapta și brațul drept (cu mingea) întins în prelungirea liniei umerilor. Brațul stâng, îndoit din cot, puțin ridicat, T_2 – răsucirea energetică a trunchiului spre stânga, timp în care piciorul drept se întinde și împinge pe sol iar brațul de aruncare, îndoit din cot, „biciuiește” din înapoi spre înainte, pe deasupra umărului, aruncând mingea. După aruncare, piciorul drept se aduce în față realizând echilibrarea. Se execută T_1 de 3-4 ori (fără aruncare) și de 10-12 ori aruncarea integrală.

- *greșeli*: pas prea mic înapoi cu piciorul drept (reduce elanul), nu se întinde înapoi brațul cu mingea, aruncare cu brațul întins, „biciuire” slabă. Se corectează prin atenționare verbală, așezarea executantului în poziția corectă, indicarea unor repere unde să se arunce, cât și printr-o nouă demonstrare. Corectitudinea aruncărilor este influențată de dimensiunea mingii (corespunzătoare mărimei palmei copiilor).

Aruncările se vor executa la comandă, fiecare elev având obligația să aducă mingea la locul de aruncare (pentru o nouă execuție sau predând-o celui care urmează să arunce). Când aruncările se efectuează la porți situate departe de obstacole naturale, zid, plasă sau gard care să oprească mingile, elevii vor fi așezați pe coloane, față în față, de o parte și de alta a porții (Figura 131), exersând alternativ.

Însușirea corectă a aruncării la poartă de pe loc permite trecerea la predarea-învățarea celei din deplasare cu pași adăugați. Elementul care apare suplimentar este pasul adăugat pe parcursul căruia se realizează acțiunile caracteristice lui T_1 de la aruncarea de pe loc. Se va exersa inițial pasul adăugat și ducerea brațului aruncător înapoi, fără minge (4-5 repetări), apoi cu minge și aruncare de 8-10 ori. Procesul de instruire continuă cu efectuarea acestei aruncări din mers, din alergare, precedată de dribling simplu, precum și din deplasare cu pase pe perechi.

Întrucât aruncările trebuie să fie caracterizate de forță și precizie (pentru a putea marca gol), elevii vor fi stimulați să „învingă” portarul, sau ca mingea aruncată să producă un zgomot puternic (bubuit) la contactul cu zidul.

Pe măsură ce se învață, procedeele tehnice specifice handbalului vor fi incluse în conținutul ștafetelor, parcurșurilor, al jocurilor



Figura 131

dinamice și mai ales al celor pregătitoare pentru handbal („Mingea la căpitan”, „Între două focuri”, „Apărătorul cetății”, „Ciobanul își apără oile”, „Mingea lup”, „Ferește capul!”, „Ferește picioarele”, „Mingea frige” etc.).

În clasa a IV-a se trece la jocul bilateral în condiții adaptate (teren, număr de jucători, marcaje) și reguli diminuate.

2.5.3.2 Minibaschet

Este un joc sportiv adresat copiilor între 8-12 ani care s-a extins pe toate continentele, cuprinzând milioane de copii într-o activitate sistematică de pregătire și de concursuri. Reprezintă o adaptare a jocului de baschet la particularitățile copiilor, reducându-se înălțimea și dimensiunile panourilor, circumferința mingii și durata reprizelor.

Creatorul acestui joc este Jay ARCHER, care în 1950 îl lansează în Statele Unite. Valențele formative și educative au condus la extinderea practicării lui în întreaga lume și, ca urmare, Federația Internațională de baschet creează Comitetul Internațional de minibaschet, care conduce activitatea acestui sport pe plan mondial. În România, prima competiție de minibaschet a avut loc în anul 1964.

Introducerea sa în conținutul educației fizice a copiilor este justificată datorită accesibilității și varietății deprinderilor, solicitării la eforturi diferite, atractivității și spiritului de fair-play. Semnificative sunt în acest sens regulile comportamentale stabilite de Comitetul Internațional de Minibaschet care trebuie cunoscute atât de copii cât și de cadrele didactice:

„Echipa reprezintă o familie al cărei membru ești; scopul jocului nu este să câștigi, ci să te inițiezi și să te perfecționezi; trebuie să înveți atât din înfrângeri, cât și din victorii; înainte de a stăpâni mingea învață să re stăpânești pe tine însuși; jucătorul din echipa adversă nu-ți este un inamic, ci tovarășul tău de joacă; în sport și la învățătură primele locuri sunt ocupate de cei care muncesc mai mult; victoriile, dar și înfrângerile, sunt necesare, ne obișnuiesc să avansăm în viață, cel care nu a simțit ce înseamnă oboseala nu va ajunge departe; regulamentul reprezintă o acceptare liberă a regulilor de joc – cunoaște-le, acceptă-le, aplică-le!”.

Pentru a aduce copiii la capacitatea de a practica jocul de minibaschet trebuie predate-însușite următoarele conținuturi:

- *poziția fundamentală și deplasarea în teren prin alergare și cu pași adăugați (Figura 132).*

Se demonstrează din profil și cu fața spre copii. Explicația se face pe parcursul demonstrării insistându-se asupra poziției echilibrate și relaxate a corpului, semiflexia articulațiilor glezne-genunchi-șold și menținerea brațelor ridicate, cu coatele îndoite (cu excepția deplasărilor prin alergare).

Exersarea se realizează frontal din formațiile de linie, linii intercalate, semicerc, cerc;

- *ținerea, pasarea și prinderea mingii cu două mâini la/de la piept (Figura 133 și Figura 134).* Se arată copiilor mișcarea din profil, explicându-se concomitent poziția palmelor pe minge – la ținere -, acțiunea brațelor și a palmelor la pasare și prindere.



Figura 132



Figura 133



Figura 134

Exersarea poate fi organizată frontal prin execuții individuale la perete sau din formațiile pe perechi, pe grupe restrânse numeric, în cerc, careu, triunghi, pe coloane dispuse față în față. Pentru însușirea corectă a acestor procedee de bază este necesară asigurarea a 15-20 execuții de către fiecare copil pe lecție.

Structurile motrice care includ elementele respective se vor exersa în fiecare lecție în care este prevăzută o temă aparținând minibaschetului. Însușite corect de pe loc, pasarea și prinderea vor fi ulterior exersate din mers și alergare, pe perechi.

- *protecția mingii și pivotarea* (Figura 135). Se predă după învățarea ținerii și prinderii, favorizând păstrarea mingii.

Se demonstrează din profil și cu fața/spatele spre executanți, astfel încât aceștia să sesizeze mișcarea de acoperire a mingii cu trunchiul, și pașirile succesive pe diferite direcții în acțiunea de pivotare. Explicația se face pe parcursul demonstrării, inclusiv fragmentând mișcarea, insistând asupra contactului permanent cu solul a piciorului pivot.

Inițial, protecția mingii și pivotarea se exersează frontal, fără/cu minge, iar după însușire se execută precedate de prindere sau urmate de pasa din formațiile prezentate la grupa anterioară de procedee.

- *oprirea într-un timp*. Asigură posibilitatea copilului de a se manifesta în joc, când are mingea, fără a comite greșeala „pași”.

Se învață prin demonstrare și explicare simultană repetându-se individual sau pe perechi. frontal cu și fără minge. Corectările vor

viza aterizarea echilibrată. cu genunchii semiflexați și cu tălpile în poziție fixă pe sol. Execuțiile fără minge se fac pe loc printr-o săritură pe ambele picioare, apoi din mers și din alergări cu viteze progresive. Opririle cu mingea se pot exersa individual din autoaruncări (în sus, în sol, la perete), pe perechi din pasa partenerului, din dribling, din săriturile de urmărire sau recuperare a mingii:

- *driblingul*. Însușit corect, oferă posibilitatea deplasării în teren cu mingea. Se demonstrează din profil cu fața spre formație, insistându-se asupra cerinței de a impulsiona mingea, cu mâna relaxată și degetele răsfirate. Pentru a se putea deplasa, mingea trebuie să ia contact cu solul oblic înainte față de poziția picioarelor. Se exersează inițial cu mâna îndemnatică, pe loc, cu un număr redus de impulsuri (Figura 136), după care se repetă din mers și alergare. Formațiile de lucru pot fi liniile succesive, coloanele, pe perechi. Greșeli frecvente se înregistrează la impulsie, copiii având tendința de a lovi mingea în loc de a o împinge, și de a aplica palma pe părțile laterale ale acesteia.



Figura 135



Figura 136

Exersarea continuă cu precedarea driblingului de prindere-oprire sau urmată de prindere-oprire, pasare ori aruncare la coș.

Driblingul poate fi integrat în ștafete, jocuri pregătitoare, independent sau corelat cu alte deprinderi motrice. După învățare, copiii au tendința de a abuza de dribling în timpul jocului și se impune stabilirea unor restricții privind folosirea acestuia.

- *aruncarea la coș*. Se învață mai întâi aruncarea la coș cu două mâini, de jos. Ea are structura unei aruncări lansate, realizându-se din stând depărtat, trunchiul înclinat înainte, privirea orientată spre coș, mingea ținută cu ambele palme din lateral, cu brațele întinse înainte-jos. Mișcarea începe prin îndoirea genunchilor și ducerea mingii înapoi (între picioare), urmând întinderea genunchilor concomitent cu ducerea brațelor de jos, oblic înainte-sus și eliberarea mingii spre coș, pe o traiectorie înaltă (Figura 137).

Se demonstrează din profil și cu fața spre executanți, concomitent cu explicațiile.

Exersarea se organizează pe perechi, individual, pe coloane sau linii succesive, aruncările efectuându-se inițial la diferite ținte (cercuri desenate pe perete, în spațiul dintre 2 bănci, în lada de gimnastică fără capac, în cercuri așezate/desenate pe sol, în obiecte suspendate). Execuțiile la coșurile de baschet se realizează pe coloane. Aruncarea se execută de pe loc, din fața panoului/coșului de la distanțe cuprinse între 2-4 m.

Reușita însușirii este direct proporțională cu numărul de execuții realizat de fiecare copil, minimum 12-15 aruncări pe lecție. Treptat, pe măsura stăpânirii procedurii, aruncările se vor efectua și din poziții oblice față de coș.

Următorul procedeu de finalizare care se predă/învață este aruncarea la coș de pe loc cu două mâini de la piept. Se demonstrează din profil și se explică simultan, priza la minge cu degetele răsfirate din lateral, simetric, privirea fixând coșul, pe deasupra mingii, extinderea membrelor inferioare, urmată de întinderea brațelor și eliberarea mingii prin dreptul feței în sus și spre înainte (Figura 138). Exersarea se

desfășoară în aceleași condiții ca și aruncarea la coș cu două mâini de jos. După însușire, această aruncare se exersează și precedată de prindere-oprire.

Însușirea aruncărilor la coș cu două mâini de pe loc, favorizează trecerea la predarea aruncării cu o mână. Se învață aruncarea la coș de pe loc cu o mână de la umăr. Sunt valabile recomandările metodice prezentate la procedeul anterior. Demonstrarea, explicația și corectările vor viza cu precădere poziția palmei brațului de aruncare, caracterul continuu și succesiv al mișcării de extindere a membrelor inferioare și a brațului de aruncare. În continuare, se poate trece la învățarea aruncării cu o mână din dribling și din alergare.

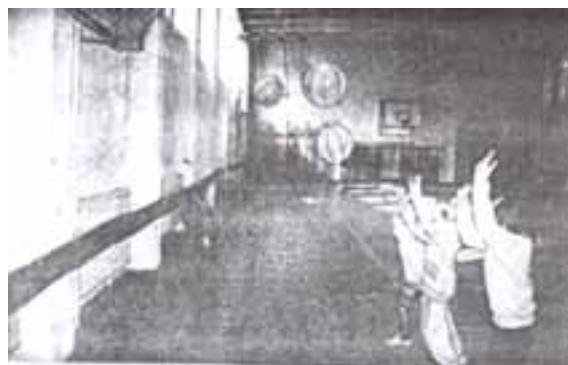


Figura 137



Figura 138

Pentru a putea ajunge cât mai repede la etapa în care copiii să poată practica jocul bilateral, inițial cu reguli simplificate ca, „să nu alergi cu mingea, să nu lovești adversarul, să pasezi cât mai mult înainte de a arunca la coș”, în paralel cu învățarea procedeelor de bază se vor preda și modalitățile de acționare în relația cu adversarii și partenerii.

Primirea mingii de la partener, în timpul jocului, este favorizată de demarcaj. Acesta constă în ocuparea unei poziții favorabile prin deplasări rapide pe distanțe scurte, schimbări de direcție și îndepărtări bruște de adversar.

Marcajul este acțiunea prin care se împiedică adversarul să intre în posesia mingii, să se deplaseze cu ea, să o paseze sau să o arunce la coș. Se realizează prin apropierea de atacant, însoțirea acestuia oriunde se deplasează. (prin pas adăugat, prin alergare laterală), situarea permanentă între coșul propriu și adversar, intervenții la minge cu intenția de a o prelua, smulge sau îndepărta.

În marcaj și demarcaj sunt interzise ținerea, tragerile, împingerile adversarului, cât și lovirea mingii cu pumnul sau cu picioarele.

Pe parcursul jocului, după orice aruncare la coș nereușită, copiii trebuie învățați să acționeze pentru intrarea în posesia mingii.

Recuperarea de către atacanți și urmărirea de către apărători sunt modalitățile prin care ambele echipe doresc să preia mingea. Se realizează prin deplasări rapide pe direcția în care a ricoșat aceasta, urmate de sărituri înalte și prinderi sau devieri ale mingii.

Preîntâmpinarea tendinței copiilor de a se grupa în jurul mingii, aspect care împiedică desfășurarea jocului, se realizează prin învățarea așezării în teren. Atacul „în semicerc” este forma de dispunere a jucătorilor aflați în atac, cea mai accesibilă la această vârstă, ca în Figura 139.

Din această așezare se pot realiza pase, schimb de locuri, aruncări la coș de pe loc, din dribling sau din alergare. Este foarte important să se stabilească și să se respecte regula ca fiecare apărător să marcheze un atacant.

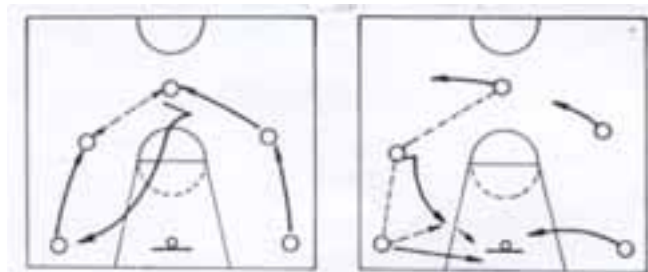


Figura 139

Potrivit regulamentului oficial, jocul de minibaschet se

desfășoară pe un teren plat cu lungimea de 26 m și lățimea de 14 m. Sunt permise și dimensiuni inferioare cu condiția respectării proporțiilor. Pe teren sunt trasate linii care delimitează spațiul de joc (Figura 140).

Panourile și coșurile sunt montate la fiecare extremitate a terenului, paralel cu linia de fund, având forma și dimensiunile din Figura 141. Mingea are formă sferică, fiind confecționată din piele/material sintetic/cauciuc, cu circumferința între 68-73 cm și greutatea între 450-500 g.

Durata jocului este de 40 min., împărțită în 2 reprize a câte 20 minute, cu o pauză de 10 minute între ele. Fiecare repriză este împărțită în 2 perioade de câte 10 minute, separate printr-o pauză de 2 minute.

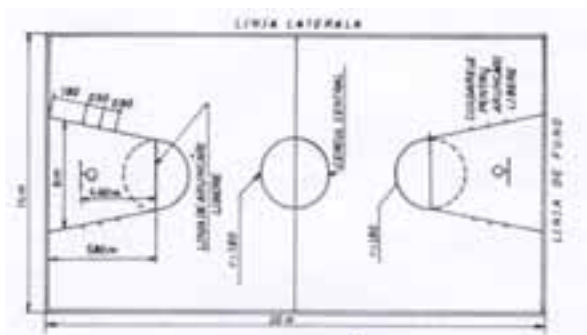


Figura 140

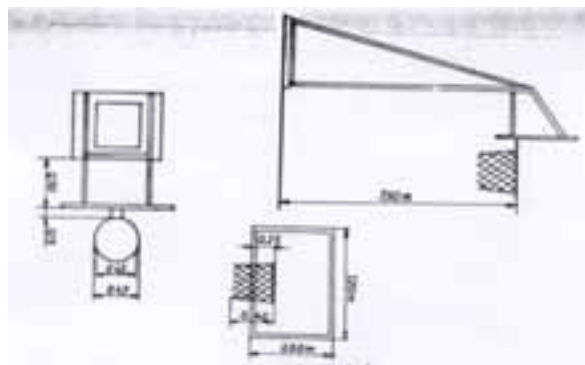


Figura 141



Figura 142

Echipa este formată din 10 jucători dintre care 5 sunt pe teren. Toți jucătorii trebuie să joace cel puțin o perioadă de 10 minute. Pe parcursul primelor trei perioade de joc, schimbările de jucători nu pot fi efectuate decât în timpul pauzelor. La terminarea perioadei a treia, toți cei 10 componenți ai echipei trebuie să fi participat la joc cel puțin o perioadă și cel mult două; în timpul celei de-a patra perioade se poate acorda un „timp de odihnă” de un minut, fiecărei echipe, pe durata căruia se pot efectua și schimbări de jucători. Regulile de joc sunt identice cu cele din baschet.

În lecții, chiar după însușirea procedeeleor minimale, trebuie organizat jocul bilateral între echipe alcătuite din câte 5-4-3 sau 2 copii la două panouri sau la unul singur (Figura 142). De aceea, pe teren (în aer liber sau interior) este necesar să se monteze 4-6 panouri, respectiv 2 la capetele terenului și câte 1-2 pe laturile acestuia.

2.5.3.3 Minifotbal

Derivat din jocul de fotbal, minifotbalul reprezintă o adaptare a conținutului, regulilor, a dimensiunilor terenului, porții și mingii la particularitățile copiilor și la condițiile de spațiu existente în unitățile de învățământ.

Acest joc constă în întrecerea între două echipe cu efective egale care, prin pasare-conducerea și lovirea mingii cu piciorul, au ca obiectiv înscrierea de goluri în poarta adversă, apărată de un portar. Desfășurat de regulă în aer liber, pe suprafețe mai mari, practicarea sa solicită și dezvoltă motricitatea într-un cadru natural și afectiv deosebit de apreciat de copii. Față de sistemul de

deprinderi, priceperi și calități motrice de bază, utilitar-aplicative și sportive (elementare) aparținând atletismului, gimnasticii și altor jocuri sportive, inițierea în minifotbal necesită predarea și învățarea de către copii a preluării și transmiterii (pasării) mingii cu piciorul, a conducerii acesteia și a trasului la poartă.

Aceste structuri motrice trebuie integrate ca variante ale deprinderilor de primire/transmitere/deplasare/țintire a diferitelor obiecte, încă de la grupa mică, folosind ca segmente de manevrare, membrele inferioare. Astfel, copiii vor fi abilitați cu priceperea de a intra în posesia unor obiecte, de a le transmite unui partener, de a le îndrepta către o țintă atât cu mâinile cât și cu picioarele, creându-se premisele favorabile inițierii în orice joc sportiv.

Pentru a aduce copiii în situația de a practica global acest joc, este necesară învățarea corectă a următoarelor procedee tehnice minimale:

- *pasa cu latul*. Constă într-o pendulare (ducere) înapoi a piciorului care va lovi mingea, cu vârful orientat



Figura 143

lateral, celălalt picior aflându-se sprijinit pe toată talpa cu genunchiul puțin îndoit, urmată de ducerea energică a piciorului de pasare spre minge (care se află pe sol, în fața acestuia) și lovirea ei cu mijlocul laturii interne a labei piciorului. Mingea se lovește în partea centrală, cu laba piciorului contractată astfel încât să se rostogolească pe sol către partener. Forța lovirii este moderată favorizând preluarea mingii de către coechipier (Figura 143);

- *preluarea cu latul*. Este un procedeu de intrare în posesia mingii și constă în succesiunea acțiunilor de întâmpinare (prin ducerea unui picior spre ea, cu vârful orientat în lateral), luarea contactului cu aceasta (cu latura internă a labei piciorului și retragerea lui, în contact cu mingea), amortizarea până la oprire. Pe tot parcursul acțiunii, piciorul de preluare este relativ relaxat (moale), evitându-se astfel ricoșările.

Procedeele de pasare și preluare se exersează întotdeauna împreună, explicațiile și demonstrările făcându-se pentru fiecare în parte. Demonstrarea ambelor procedee se face din profil și cu fața spre executanți.

Formațiile cele mai eficiente pentru exersare sunt individual la perete, pe perechi, pe grupe de 3-4 copii, pe coloane cu efective reduse (4-6) în cerc, pătrat, triunghi. Pe durata exersării se intervine cu corectări și, dacă este necesar, cu reluarea demonstrării (nemijlocite sau cu ajutorul unui executant), vizând mai ales greșelile de orientare a vârfului labei piciorului, insuficienta pendulare a acestuia spre înapoi, nivelul redus de încordare musculară la pasare și de relaxare, la preluare.

După învățarea acestor procedee, executate pe loc, se va trece la efectuarea lor din mers, și alergare ușoară;

- *conducerea mingii-driblingul*. Este un procedeu tehnic prin care executantul aflat în posesia mingii, se deplasează cu ea în teren, lovind-o succesiv și repetat cu una din părțile labei piciorului în scopul înaintării sau a trecerii de un adversar.

Se efectuează mai întâi din mers, mingea lovindu-se ușor cu laba piciorului (partea internă/externă, vârful sau suprafața anterioară), astfel încât să nu se

distanțe mai mult de 50 cm față de executant. Se poate realiza cu unul sau, alternativ, cu ambele picioare.

Demonstrarea se face din profil și din față precedată de explicație. Exersarea poate fi organizată pe linii succesive, pe coloane sau pe perechi. Este necesară asigurarea unor distanțe de conducere a mingii de 6-8 m. Progresiv, de la execuțiile în linie dreaptă se va trece la conducerea șerpuind printre repere/coloană de copii (Figura 144) precedată de preluare și urmată de pasă. Pe măsura însușirii tehnicii conducerii mingii cu ambele picioare se va trece la exersarea în condițiile prezenței unui adversar, având ca scop depășirea (driblarea) acestuia.



Figura 144

Corectările se vor adresa cu precădere păstrării pe toată durata deplasării a mingii aproape de picior, rostogolirii ei pe sol, lovirii cu piciorul de pe partea în care se află aceasta și ridicării privirii pentru a vedea terenul:

- *trasul la poartă*. Este acțiunea de finalizare, în care, prin lovire cu o parte a labei piciorului, mingea se trimite cu cea mai mare viteză posibilă în poarta adversă (Figura 145).



Figura 145

Se învață mai întâi trasul la poartă de pe loc, lovind mingea cu vârful încălțăminte („șpițul”). Din poziția stând cu picioarele puțin depărtate, cu fața spre mingea așezată pe sol, la distanța de 20-30 cm în dreptul piciorului cu care se șutează, se execută pendularea piciorului (de lovire) înapoi cu genunchiul îndoit, simultan cu înclinarea trunchiului înainte și îndoirea mică a piciorului de sprijin, brațele echilibrând poziția (la șutul cu piciorul drept, brațul drept întins în poziția oblic, jos-înapoi, cel stâng ridicat, cu cotul îndoit). Urmează pendularea înainte a piciorului, întins și contractat, concomitent cu extensia piciorului de sprijin și lovirea mingii în partea sa centrală, cu vârful. Brațele se mișcă în sens opus celui descris la pendularea înapoi, depășind puțin nivelul trunchiului. Se va insista asupra contractării labei piciorului în momentul lovirii, aplicării loviturii pe mijlocul mingii, eliminării tendinței de înclinare înapoi trunchiului și realizării unei pendulări energice a piciorului dinspre înapoi spre înainte. După învățarea mișcării de pe loc, se va trece la executarea ei precedată de 2-3 pași de mers și ulterior din alergare ușoară. Pentru a avea satisfacția execuției, repetarea se va efectua la porți sau la ziduri pe care sunt trasate acestea.

Înșușirea procedeului descris permite trecerea la predarea-învățarea trasului la poartă cu partea anterioară a labei piciorului (cu șiretul plin). Elementul deosebit față de procedeul anterior îl reprezintă suprafața labei piciorului cu care se lovește mingea, respectiv partea superioară a acesteia. Ca urmare, în timpul pendulării înainte, laba piciorului cu care se șutează, se extinde, mingea lovindu-se perpendicular, pe mijloc, cu partea dintre gleznă și degete. Acesta este procedeul care, bine însușit, imprimă mingii cea mai mare viteză și forță (Figura 146). În învățare, ponderea o au execuțiile de pe loc și cu elan de 2-3 pași de mers sau alergare.

Se recomandă ca în exersare, înaintea trasului la poartă, mingea să se afle într-o mișcare ușoară (rostogolită), iar privirea executantului să fie în permanență îndreptată spre aceasta.

În predare, demonstrațiile trebuie să fie des repetate, realizându-se din profil, global și fragmentat. Este necesară o cantitate mare de exersare. 12-15 execuții pe lecție/activitate, fiind o cerință minimală. Formațiile de lucru sunt perechile, liniile succesive și coloanele. Exersarea are cel mai mare grad de eficiență atunci când se poate lucra frontal, fiecare copil posedând o minge. Execuțiile se vor face la comandă, copiii având obligația să-și urmărească mingea și să o aducă la locul inițial predând-o următorului sau așteptând comanda pentru o nouă execuție.

Când acțiunile de finalizare se efectuează la porți situate departe de obstacole (zid, plasă, gard), care să oprească mingiile, copiii vor fi așezați în formații față în față, de-o parte și de alta a porților, exersând alternativ;

- *deposedarea adversarului de minge*. Este acțiunea prin care un executant, printr-un procedeu admis de regulament își împiedică adversarul să păstreze mingea. În stadiul de inițiere se predau-învăță

procedeele de deposedare a adversarului din față și din lateral. Deposedarea din față presupune situarea executantului în fața adversarului cu mingea, apropierea treptată de el și urmărirea momentului potrivit de intervenție la minge, de regulă, cu partea interioară a labei piciorului (Figura 147). Momentul

prielnic de acționare este acela în care adversarul își îndepărtează mingea de la picior. Nu sunt admise deposedările realizate cu talpa.

Deposedarea din lateral se folosește când „adversarii” se află unul lângă altul apărătorul se apropie de jucătorul cu mingea, în contact umăr la umăr, așteptând momentul de îndepărtare a mingii de picior, intervenind pentru deposedare. În contactul umăr la umăr este interzisă folosirea brațelor pentru împingerea /ținerea adversarului.

Demonstrarea se realizează concomitent cu explicația.



Figura 146



Figura 147

Deposdarea din față se demonstrează din profil, iar cea din lateral cu fața spre executanți.

Exersarea se organizează pe perechi, inițial din mers, apoi din alergare:

- *aruncarea de la margine*. Este un procedeu de repunere a mingii în joc, ori de câte ori aceasta părăsește terenul prin marginile laterale. Structura și metodică predării ei este similară aruncării lansate cu două mâini înainte pe deasupra capului. Regulamentul cere ca, în momentul aruncării, ambele tălpi să se afle pe sol.

Pe măsură ce se învață, procedeele tehnice vor fi legate între ele, exersându-se treptat structuri de joc de tipul: pasă-preluare, pe perechi: preluare-conducere-pasă; preluare-conducere-tras la poartă; deposdare-conducere-pasă etc.

Jocurile dinamice de genul „Apărătorul cetății”, „Mingea lup”, „Ciobanul își apără oile” etc. se pretează a fi realizate și cu elemente specifice fotbalului, respectiv preluare, pasă, șut. De asemenea, independente sau legate între ele, deprinderile specifice fotbalului pot fi exersate sub formă de ștafetă.

Trecerea la jocul bilateral, inițial cu reguli simplificate, trebuie realizată cât mai devreme, acesta constituind obiectivul căruia i se subordonează predarea conținuturilor aparținând minifotbalului.

Copiii manifestă tendința de a se situa în apropierea mingii și de aceea, în jocul bilateral se produc aglomerări care împiedică desfășurarea acțiunilor de joc. Pentru a preîntâmpina acest lucru se recomandă ca terenul să fie împărțit (inițial prin linii trasate) în zone în care să acționeze fiecare copil, atât în faza de atac cât și în cea de apărare (Figura 148).

Pe durata jocului rolurile și zonele vor fi schimbate, astfel încât fiecare copil să acționeze în toate zonele și la ambele faze.

Predarea-învățarea deprinderilor specifice minifotbalului se poate realiza pe orice suprafață de lucru, în interior sau în aer liber, indiferent de forma și dimensiunea acesteia. Se recomandă folosirea mingilor de cauciuc, de dimensiuni medii, umflate corespunzător, ele adaptându-se mărimii labei piciorului copiilor.

Jocul bilateral se desfășoară, de regulă, pe un teren apropiat ca dimensiune celui de handbal, fiind absolut necesară prezența a două porți. Acestea pot fi

stabile, bine ancorate în sol, sau improvizate (marcarea lățimii porții, respectiv 3 m, prin două repere).

Terenul regulamentar de minifotbal are lungimea de 38-44 m și lățimea de 18-22 m. El este delimitat prin linii (tușe) laterale și de fund (linii de poartă). Pe mijlocul terenului, paralel cu cele două porți, se trasează linia de centru. Poarta are 3 m lățime și 2 m înălțime fiind confecționată din 3 bare de lemn. Pe partea posterioară a porții se montează o plasă care să rețină mingea. În fața fiecărei porți se trasează cu linie continuă un semicerc având rază de 6 m și un altul cu rază de 9 m prin linii întrerupte. La distanța de 7 m față de mijlocul liniei porții se trasează linia pentru loviturile de pedeapsă. Jocul se desfășoară între două echipe alcătuite din câte 7 jucători dintre care unul este portar. Durata jocului este de 2 reprize a câte 20 min. cu o pauză de 10 min între acestea.

Mingea poate fi condusă, pasată, lovită, atinsă cu orice parte a corpului exceptând brațele. De la această regulă se exceptează portarii care pot folosi și

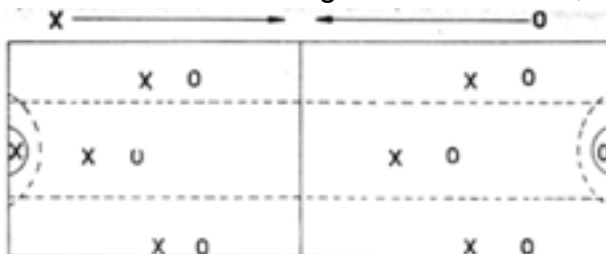


Figura 148

brațele pentru prinderea sau respingerea mingii, numai în interiorul semicercului de 9 m. Orice atingere intenționată a mingii cu mâna se sancționează cu lovitura liberă în favoarea echipei adverse. Când acest lucru se petrece în propriul semicerc de 9 m se acordă echipei adverse lovitură de pedeapsă de la 7 m.

Regulamentul sancționează cu lovitură liberă orice lovire, împingere, ținere, împiedicare a adversarului. Dacă aceste fapte se petrec în interiorul semicercului propriu de 9 m asupra unui adversar cu mingea, se acordă lovitură de pedeapsă de la 7 m.

Când mingea iese în afara terenului, depășind liniile laterale, se repune în joc de către un component al echipei adverse celui care a atins ultimul mingea. Repunerea se face printr-o aruncare cu două mâini pe deasupra capului, din afara liniei laterale, din locul în care aceasta a părăsit terenul. Când mingea iese în afara spațiului de joc, depășind liniile de fund se acordă:

- repunerea mingii în joc, cu piciorul de către portar sau alt jucător al echipei din apărare, atunci când mingea a fost trimisă în afara terenului de către unul din jucătorii echipei aflate în atac;
- când mingea este trimisă în afara terenului de către unul din jucătorii echipei aflate în apărare se acordă lovitură liberă de la colțul terenului (corner) echipei aflate în atac, executată printr-o lovitură cu piciorul de către unul din jucătorii atacanți.

La toate loviturile libere adversarii trebuie să respecte distanța de 4 m față de mingea. La loviturile de pedeapsă de la 7 m, toți jucătorii, cu excepția executantului și a portarului, trebuie să se afle în afara semicercului de 9m.

Atunci când mingea depășește linia porții, indiferent de către cine a fost trimisă, se acordă gol. După fiecare gol marcat, jocul se reia de la mijlocul terenului, prin repunere cu piciorul de către unul dintre jucătorii echipei care a primit gol.

Începerea jocului se realizează tot de la mijlocul terenului de către una din echipe, iar în repriza a doua, de către cealaltă echipă.

Pentru abateri de natură disciplinară (proteste, gesturi ireverențioase etc.) se acordă lovituri libere în favoarea echipei adverse și, după caz, avertismente sau eliminări.

Pe parcursul jocului pot fi realizate schimbări de jucători (portar și jucători de câmp).

Natura deprinderilor, elasticitatea și greutatea redusă a mingii permit inițierea în minifotbal atât a băieților, cât și a fetelor. Fotbalul se practică în prezent de către ambele sexe atât la noi în țară, cât și pe plan mondial. În situațiile în care spațiul de lucru și dotările permit abordarea simultană a două mini-jocuri, cadrul didactic poate organiza predarea pe două grupe constante, ca de exemplu: - o grupă baschet, cealaltă handbal/fotbal: băieții fotbal, fetele baschet/handbal.

* *

*

Conținuturile aparținând minijocurilor sportive se constituie în teme de lecție, vizând cu precădere învățarea, consolidarea procedeele tehnice de bază sau a unor structuri de joc simple cuprinzând 2-3 deprinderi înlănțuite.

De regulă, conținuturile minijocului ales se programează în perioadele de lucru în aer liber, dar, dacă există condiții, ele pot fi programate și în sală.

Temele din capitolul referitor la jocuri se cuplează eficient cu cele din capitolele deprinderi motrice de bază și utilitare, deprinderi sportive elementare aparținând alergărilor și săriturilor din atletism.

Predarea-învățarea minijocurilor trebuie realizată pe sisteme de lecții, asigurându-se continuitatea demersului didactic. Fiecare din procedeele predate-învățate va fi consolidat prin introducere în conținutul ștafetelor, jocurilor dinamice pregătitoare, cât și „legat” de alte procedee învățate, fiind exersate ca acțiuni de joc. Forma principală de generalizare-aplicare o reprezintă jocul bilateral, cu reguli inițial simplificate, căruia trebuie să i se acorde un timp corespunzător în lecție.

Dacă predarea-învățarea procedeele tehnice și a unor acțiuni se poate realiza cu tot efectivul clasei, desfășurarea jocului bilateral nu permite întotdeauna participarea tuturor copiilor (minifotbal, minihandbal 7:7, minibaschet 5:5). În această situație pe măsura dobândirii capacității copiilor de a juca bilateral, cadrul didactic va organiza clasa pe grupe, acestea realizând prin rotație temele lecției. În timp ce o grupă exersează structuri specifice și jocul bilateral, cealaltă realizează a doua temă, după care rolurile se inversează.

Practicarea jocului bilateral trebuie extinsă și în afara procesului didactic, oferindu-li-se copiilor posibilitatea de a juca, în timpul liber, din inițiativă proprie sau în competiții organizate în școală.

2.5.4 Înotul, schiul, patinajul

Programele școlare de educație fizică prevăd în capitolul „Inițierea în practicarea unor ramuri de sport” și trei sporturi cu o deosebită valoare formativă, respectiv înotul, schiul și patinajul.

Datorită faptului că aceste sporturi solicită condiții naturale specifice (lac, curs de apă, pantă, zăpadă, suprafețe înghețate) sau dotări speciale (bazine, patinoare, pârtii), programa oferă cadrelor didactice posibilitatea de a opta pentru aceste ramuri., dacă condițiile școlii permit practicarea lor .

În situația opțiunii pentru una din aceste ramuri de sport, vor fi alcătuite cicluri de lecții cu caracter de inițiere, cu durate variind între 3-4 săptămâni până la un semestru.

O condiție principală pentru realizarea acestor inițieri este aceea ca educatoarea sau învățătoarea sa cunoască și să poată demonstra tehnica acestor sporturi.

Apelarea la sprijinul catedrei de educație fizică din școală sau a altor specialiști va mări indicele de siguranță în abordarea acestei componente a procesului de instruire.

* *
*

Inițierea copiilor în practicarea unor probe și ramuri de sport se programează pe clase, semestre și lecții, conținutul fiind reflectat în teme de lecții. Realizarea acestor teme în lecție este plasată după secvența de prelucrare selectivă a aparatului locomotor, la grădinițe și după secvența de dezvoltare a vitezei sau îndemânării, la ciclul primar.

În cazul în care lecția are prevăzute două teme (la ciclul primar), tema aferentă inițierii în practicarea ramurilor de sport poate fi plasată prima sau a doua, în funcție de scopul didactic (învățare, consolidare, verificare), de natura efortului solicitat (viteză, îndemânare, forță, rezistență), cât și de specificul celeilalte teme.

2.7 Lucrare de verificare nr. 2

Elaborați și reprezentați (descriere, schiță) un parcurs utilitar precizând clasa sau grupa pentru care l-ați elaborat, materialele didactice pe care le-ați avut în vedere și condițiile în care se va realiza (sală amenajată, coridor, scenă, bază sportivă în aer liber).

- Lucrarea nu va depăși două pagini.
- Criterii de evaluare:
 - numărul corect de deprinderi motrice utilitare și de bază incluse în parcurs, conform clasei/grupei pentru care a fost elaborat.....**3**
 - ordinea amplasării deprinderilor în parcurs.....**2**
 - forma parcursului în concordanță cu spațiul de lucru.....**2**
 - numărul de execuții a parcursului**1**
 - descrierea terminologică.....**1**

REPERE

- În Figura 102 este un exemplu de reprezentare a unui parcurs utilitar, conținuturile motrice, ordinea acestora și forma parcursului le stabiliți dumneavoastră, conform cerințelor însușite prin studierea cap. 2.5.

Revedeți textul de la pagina 90.

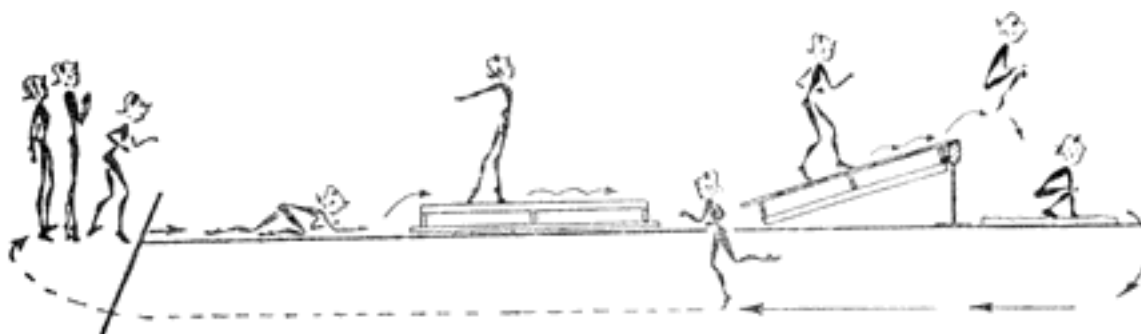


Figura 102

Bibliografie

Dragomir, Șt.; Barta, A., *Educație fizică*, Manual pentru clasa a IX-a, Școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996

Scarlat, E.; Scarlat, M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002

*** **M.Ed.C.-CNC**, *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, învățământ primar*, Editura Aramis, București, 2001.

Unitatea de învățare nr. 3

PROIECTAREA DIDACTICĂ

Cuprins

3.1	Obiectivele unității de învățare nr. 3.....	134
3.2	Aspecte particulare ale proiectării didactice la disciplina „Educație psihomotrică în învățământul preșcolar și primar”	134
3.3	Eșalonarea anuală a unităților de învățare.....	136
3.4	Planul calendaristic semestrial.....	145
3.5	Proiectarea unităților de învățare	147
3.6	Proiectul didactic al lecției/activității de educație psihomotrică	155
3.7	Lucrare de verificare nr. 3	176
	Bibliografie.....	177

3.1 Obiectivele unității de învățare nr. 3

La sfârșitul unității de învățare studenții vor fi capabili:

- să valorifice oportunitățile prevăzute de planurile de învățământ, de programe și de sistemul național școlar de evaluare, în concordanță cu condițiile concrete de desfășurare a procesului didactic la această disciplină de învățământ;
- să elaboreze eșalonarea anuală a unităților de învățare pentru o grupă/clasă în funcție de caracteristicile colectivului, de condițiile climatice dominante, de dotarea materială, de tradițiile locale;
- să întocmească planuri calendaristice semestriale personalizate;
- să selecteze din programe unitățile de învățare realizabile în condițiile de care dispune și să le proiecteze;
- să conceapă și să redacteze proiecte didactice eficiente.

3.2 Aspecte particulare ale proiectării didactice la disciplina „Educație psihomotrică în învățământul preșcolar și primar”

Proiectarea didactică reflectă modul în care educatoarea / învățătorul / institutorul concepe realizarea obiectivelor-cadru și de referință prevăzute în programele de învățământ.

Deși fiecare cadru didactic este în posesia unor documente unitare, respectiv: structura anului școlar, plan de învățământ, programa de educație fizică, Sistem Național Școlar de Evaluare, proiectarea didactică capătă un caracter personalizat, propriu fiecăruia, aspect generat de:

- componența fiecărei clase/grupe și nivelul disponibilităților și a achizițiilor dobândite anterior de către copii/elevi;
- condițiile proprii (care sunt foarte diversificate) de desfășurare a procesului didactic la disciplina educație fizică, respectiv: condițiile pedo-climatice, spațiile de lucru specifice pentru toate anotimpurile, dotarea cu materiale didactice, aparatură și instalații, mediul social și tradițiile locale;
- interesele și opțiunile manifestate de elevi la nivelul fiecărei clase.

O primă acțiune a cadrului didactic este aceea de a studia cu atenție planul de învățământ și posibilitățile oferite de acesta privind obținerea numărului maxim de ore din plaja orară (la clasele I-a IV-a), de a beneficia de ora opțională din cadrul prevederilor din curriculum la decizia școlii.

Fiind în cunoștință de cauză cu prevederile planului de învățământ, urmează acțiunea de determinare a factorilor de conducere din unitatea de învățământ să aloce aceste tipuri de ore, folosind ca argumente:

- solicitările copiilor și ale părinților;
- opțiunile elevilor formulate, inclusiv în scris și susținute de părinți;
- existența bazelor sportive și a materialelor didactice necesare acestor tipuri de activități;
- crearea condițiilor, prin alocarea acestor ore pentru asigurarea unei activități sistematice de jocuri și întreceri cu efecte benefice în plan formativ și

educațional și totodată de diminuare a timpului pe care elevii îl pot folosi în activități mai puțin educative;

- rezultatele obținute în anul școlar precedent pe linia evoluției stării de sănătate a copiilor/elevilor, a dezvoltării fizice și capacității motrice a acestora, cât și a numărului de copii și echipe angrenate în activități competiționale extrașcolare;
- asigurarea continuității pregătirii copiilor /elevilor prin aceste categorii de ore de care au beneficiat și în anul școlar precedent;
- profesionalismul și atașamentul cadrului didactic față de elevi și față de activitate, precum și contribuția adusă la creșterea prestigiului școlii, dovedite în anii precedenți.

Finalizarea acestei etape se concretizează prin stabilirea precisă a volumului de ore de care va beneficia cadrul didactic la grupa/clasa sa.

Urmează etapa de studiere temeinică a programei de educație fizică pentru grupa/clasa la care predă și de decizie asupra:

- unităților de învățare și a categoriilor de conținuturi care pot realiza fiecare din obiectivele de referință în condițiile concrete din grădiniță/școală și care, în același timp, corespund intereselor și opțiunilor elevilor și se încadrează în tradiția de practicare a exercițiilor fizice și a unor ramuri de sport, statornicite în unitatea de învățământ;
- stabilirea, după caz, a unor categorii de conținuturi noi, alternative sau suplimentare;
- analiza exemplurilor de activități de învățare prevăzute în programe și definitivarea acelor pe care le va utiliza în realizarea fiecărui obiectiv de referință, prin adoptarea/completarea sau excluderea unora dintre cele prevăzute în programă;

Această lecturare personalizată a programei și deciziile luate sunt valabile pentru grupele/clasele aflate în continuitate la același cadru didactic.

Pentru grupele/clasele nou constituite, cât și pentru cele pe care nu le-a avut în încadrare, lecturarea programei și deciziile se realizează după determinarea nivelului de pregătire a copiilor/elevilor și a categoriilor de opțiuni manifestate de aceștia.

O ultimă etapă preliminară proiectării didactice o reprezintă analiza prevederilor Sistemului Național Școlar de Evaluare pentru clasele I-IV, selectarea din acesta a probelor și a instrumentelor de evaluare care vor fi prezentate ca posibilități de opțiuni pentru elevi și stabilirea scalelor de evaluare (acolo unde acestea nu sunt stabilite de M.Ed.C.T.).

Parcurgând aceste etape, cadrul didactic se află în posesia tuturor datelor concrete necesare proiectării didactice la fiecare clasă/grupă.

În mod logic, urmează o operație foarte importantă, de un profesionalism profund, respectiv de gestionare a factorului timp (număr de lecții) concretizată în repartizarea acestuia pe unități de învățare, amplasarea unităților de învățare în structura anului școlar, cuplarea acestora în lecții, cât și stabilirea etapelor în care se va realiza evaluarea sumativă.

3.3 Eșalonarea anuală a unităților de învățare

Eșalonarea anuală a unităților de învățare reprezintă un document ajutător în care se concretizează întreaga concepție privind: constituirea unităților de învățare; atribuirea numărului de lecții pentru fiecare din acestea; modalitatea de plasare a lor în așa fel încât unitățile finalizate cu evaluare să beneficieze de condiții favorabile; cuplarea și modul de înlănțuire a unităților de învățare astfel încât să favorizeze transferul de deprinderi sau să asigure influențarea calităților motrice profund implicate în conținutul unităților care urmează.

Cuplarea pe verticală a unităților de învățare trebuie să aibă în vedere evitarea împerecherii a două unități de învățare cu același specific de efort, cu solicitare similară a unor lanțuri musculare sau cuprinzând deprinderi care au influențe negative una față de cealaltă.

În acest document vor fi evidențiate prioritățile ce trebuie acordate, sub aspectul volumului, conținuturilor obligatorii menționate în programă, adică deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare, cât și dezvoltării calităților motrice, care au prevăzute și probe de evaluare. Distribuirea volumului de ore a celor 2 semestre pe fiecare unitate de învățare se face pe baza unei analize temeinice a resurselor umane și materiale.

Privind repartizarea unităților de învățare de-a lungul anului școlar:

- unitățile de învățare, care presupun amenajări și dotări în aer liber (probele atletice, minijocurile sportive) vor fi plasate, potrivit condițiilor climaterice dominante în zonă, de regulă, în intervalele septembrie-octombrie și martie-iunie;
- unitățile de învățare care se pot aborda numai în spații amenajate în interior (gimnastică, deprinderi utilitar-aplicative) pot fi amplasate în intervalele noiembrie-martie;
- unele unități de învățare (minibaschet, minihandbal, dezvoltarea calităților motrice) se pot proiecta pe mai multe cicluri tematice, unele prevăzute a se desfășura în aer liber și altele în spații interioare amenajate;
- unitățile de învățare care fac obiectul evaluării sumative trebuie astfel amplasate încât să se asigure echilibrarea pe semestre a numărului de calificative pe baza cărora se va încheia media semestrială la clasele I-IV;
- pentru a se asigura o valorificare optimă a bazelor sportive și a materialelor didactice, este indicat ca între cadrele didactice ale aceleiași unități școlare să se realizeze o corelare a amplasării unităților de învățare în structura anului școlar, pentru a se evita situațiile în care două sau mai multe grupe/clase paralele abordează în același timp unități de învățare similare, pe aceeași bază sportivă, utilizând aceleași amenajări (o groapă de sărituri, un teren de minibaschet, o pistă de alergare etc.), aceleași aparate (capră, ladă, saltele) și aceleași materiale sportive;
- este recomandată procedura de amplasare a unor cicluri tematice ale unităților de învățare care vizează dezvoltarea calităților motrice, imediat înaintea unităților de învățare care solicită și valorifică aceste calități motrice (calitatea motrică viteză înaintea unităților de învățare „alergarea de viteză” sau „săritura în lungime cu elan”, calitatea motrică combinată viteză-îndemânare, înaintea unității de învățare a unui „minijoc sportiv” etc.);
- în situațiile în care baza sportivă permite și la nivelul grupelor/claselor s-au constituit grupe constante pe criteriul opțiunii pentru instruirea în unul din minijocurile sportive, pentru una din ramurile gimnasticii prevăzute în programe,

unitățile de învățare aferente acestora vor fi amplasate simultan, elevii parcurgând unități de învățare diferite aparținând aceluiași domeniu de instruire sportivă. Astfel, pot fi programate simultan 2 minijocuri sportive, fiecare grup constituit parcurgând conținuturile unității de învățare pentru jocul sportiv la care a optat.

În etapele de posibilă evoluție nefavorabilă a condițiilor atmosferice pentru desfășurarea lecțiilor în aer liber, unitățile de învățare plasate în aceste intervale vor fi proiectate în așa fel încât ele să poată fi realizate cu mijloace alternative, în spații interioare.

Repartizarea unităților de învățare pe lecții va avea în vedere:

- unitățile de învățare care se abordează pentru prima oară pe parcursul școlarizării copiilor/elevilor pot constitui un argument pentru prevederea lor ca teme într-un număr mai mare de lecții;
- unitățile de învățare cu un grad mai ridicat de complexitate, de exemplu minijocurile sportive și gimnastica acrobatică, trebuie abordate într-un număr sporit de lecții, distribuite în unul sau mai multe cicluri tematice într-un an școlar; necesitatea creșterii progresive a dificultății solicitărilor și specificul evoluției pozitive a unităților de învățare aferente unor calități motrice (forță, rezistență) necesită abordarea lor în mai multe cicluri tematice, cu un număr sporit de teme;
- posibilitățile de exersare pentru realizarea unității de învățare, oferite de baza materială a școlii (de exersare frontală, pe grupe sau prin succesiune individuală) determină alocarea diferențiată a numărului de lecții în care acestea se abordează ca teme;
- nivelul de pregătire a elevilor dobândit prin achizițiile anterioare poate determina restrângerea numărului de lecții alocate învățării;
- unitățile de învățare care fac și obiectul evaluării sumative pot fi prevăzute, în funcție de nivelul de pregătire exprimat de elevi și de exigențele scalei de evaluare, într-un număr mai mare de lecții.

Unele categorii de conținuturi prevăzute de programe, se pot constitui în unități de învățare, cum sunt „capacitatea de organizare”, „dezvoltarea fizică”, unele deprinderi motrice de bază (mers, alergare) sau utilitar-aplicative, în timp ce aceleași conținuturi nu mai sunt proiectate ca unități de învățare distincte, ele fiind abordate în situațiile de instruire constante ale lecțiilor (organizarea colectivului, pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor la grupa mare și pregătitoare și la clasele a III-a și a IV-a). Aceeași concepție de abordare trebuie să se manifeste și în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice îndemânarea, mobilitatea, unele din formele de manifestare a vitezei, care pot fi realizate prin situațiile de instruire relativ constante în structura lecției (dezvoltarea vitezei și/sau îndemânării, dezvoltarea forței și/sau rezistenței) sau prin conținuturile și efortul solicitat de temele lecției. În cazul vitezei de deplasare, a forței și rezistenței este necesară atât constituirea de cicluri tematice specifice dezvoltării lor, cât și utilizarea eficientă a tuturor resurselor pe care le oferă structura lecției și celelalte categorii de conținuturi și activități de exersare din lecție.

Privind cuplarea unităților de învățare în lecții

În lecțiile de educație fizică la clasele I – a IV-a se abordează cel mai frecvent teme care derivă din două unități de învățare diferite. Aceasta nu înseamnă că periodic, cadrul didactic nu poate proiecta, cu argumente valabile, lecții în care se abordează o singură temă aparținând unei unități de învățare.

În ceea ce privește unitățile de învățare, facem precizarea că, pe baza analizei programei și particularităților clasei de elevi, învățătorul va decide căror unități de învățare le atribuie statutul de unități de învățare principale și căror le atribuie statutul de unități de învățare secundare.

Criteriile care stau la baza diferențierii unităților de învățare, din acest punct de vedere, sunt:

- contribuția specifică a unității de învățare la realizarea unuia sau mai multor obiective de referință;
- timpul necesar realizării conținuturilor unității de învățare respective, în lecție;
- posibilitatea de a realiza parțial sau total conținuturile unității de învățare, prin una din situațiile de instruire constante în structura fiecărei lecții;
- nivelul de pregătire inițial al elevilor în domeniul specific unei unități de învățare;
- perioada în care sunt plasate ciclurile tematice ale unităților de învățare.

Ca urmare, institutorul poate decide ca la clasa sa, unitatea de învățare minibaschet să fie temă principală pe parcursul perioadelor de lucru în aer liber și secundară în perioada lucrului în interior, după cum aceasta poate fi păstrată ca unitate de învățare principală pe durata tuturor ciclurilor tematice programate. Unitatea de învățare „dezvoltarea forței” poate fi proiectată ca unitate secundară într-un ciclu tematic realizat în aer liber și ca unitate principală realizată în interior.

Față de nivelul capacității de rezistență a elevilor, un învățător poate proiecta această unitate de învățare ca unitate secundară, după cum la o altă clasă colegul o poate realiza printr-un ciclu tematic inițial ca unitate principală urmată apoi de alte cicluri tematice ca unitate secundară.

În consecință, prin cuplarea unităților de învățare, lecțiile pot avea:

- o temă derivată dintr-o unitate de învățare principală și o temă derivată dintr-o unitate de învățare secundară;
- două teme derivate din două unități de învățare principale (în ciclul primar);
- două teme principale și una secundară (în ciclul primar);
- două teme secundare și una principală;
- o singură temă principală.

În cuplarea unităților de învățare (a ciclurilor tematice ale acestora) se va avea în vedere că în aceeași lecție:

- natura solicitării elevilor la efortul impus de temele lecției să fie diferită (de exemplu, dacă prima temă solicită manifestarea vitezei și îndemnării, cea de-a doua nu trebuie să solicite același cuplu de calități motrice);
- temele să solicite angrenarea preponderentă a unor segmente diferite ale corpului (de exemplu, dacă tema de săritura în lungime cu elan solicită preponderent musculatura membrelor inferioare, cealaltă temă trebuie să angajeze musculatura membrelor superioare și a trunchiului, ca de exemplu, pasarea, prinderea mingii, oprirea și aruncarea la coș;

- structurile motrice specifice celor două teme să nu creeze interferențe (de exemplu, dacă prima temă prevede exersarea săriturii în înălțime, în care bătaia și desprinderea este unilaterală, cea de-a doua temă nu trebuie să conțină structuri motrice care presupun bătaie și desprindere bilaterală;
- structura motrică aparținând unei teme să favorizeze realizarea celei de-a doua teme (de exemplu, realizarea temei aruncarea mingii de oină cu elan la distanță va favoriza realizarea celei de-a doua teme din unitatea de învățare minihandbal, care, printre altele, cuprinde și aruncarea la poartă din alergare;
- să se cupleze teme care să se completeze reciproc pentru realizarea unei densități motrice corespunzătoare a întregii lecții. De exemplu, dacă o temă obligă ca execuțiile să se realizeze succesiv, cum este cazul săriturilor din atletism și la aparatele de gimnastică, care în mod obiectiv generează o densitate motrică mai scăzută, cealaltă temă trebuie să aparțină unei unități de învățare care să permită exersarea frontală, pe linii succesive sau activități globale, cum este jocul bilateral desfășurat continuu pe o durată de timp prelungită;
- dacă o temă presupune eforturi preponderent statice, cum sunt cele întâlnite în dezvoltarea forței, la elementele acrobatice statice sau la exersarea echilibrului, cealaltă temă trebuie să aparțină unei unități de învățare care presupune eforturi dinamice;
- dacă o temă presupune o activitate resimțită de către elevi ca fiind mai puțin atractivă, cum este cazul dezvoltării forței sau a rezistenței, exersarea repetată a unor procedee tehnice sau a componentelor acestora, cealaltă temă trebuie să cuprindă obligatoriu componente atractive, cum sunt ștafetele, parcursurile aplicative, jocul dinamic, pregător sau sportiv, desfășurate sub forma de întrecere;
- să nu se prevadă simultan temele de debut sau de încheiere a două unități de învățare, deoarece ar conduce la situația ca în aceeași lecție să avem două teme diferite cu caracter de învățare sau două teme diferite cu caracter de evaluare sumativă.

Concretizarea cerințelor prezentate poate fi reflectată ca în următorul exemplu:

EXEMPLU

2001-2002

APPENDIX

UNITATE DE ÎNVĂȚARE PRINCIPALĂ
UNITATE DE ÎNVĂȚARE SECUNDARĂ
DE LOCALIZATĂ ÎN PREGĂTIREA LECTURII, CA SITUAȚII DE ÎNVĂȚARE STABILITE ÎN STRUCTURA LECTURII
DE AORDANȚĂ ÎNȘIRATĂ, ÎN PREGĂTIREA APLICATIVĂ

Tabelul centralizator ne permite să judecăm și să interpretăm modul de repartizare a volumului de pregătire pentru fiecare unitate de învățare în concordanță cu importanța și dificultatea acesteia și, după caz, să facem modificările necesare în definitivarea eșalonării anuale a unităților de învățare.

Semestrul	Structura anului școlar/nr. ore săptămână	Nr. de lecții	Unitatea de învățare	Nr. de lecții acordate		
				Ca unitate de învățare		Total
				Principală	Secundară	
I	17 septembrie 2001 – 21 decembrie 2001 14 săptămâni	28	Capacitatea de organizare	-	3	3
			Dezvoltarea fizică armonioasă	6	-	6
			Dezvoltarea vitezei	4	13	4
			Dezvoltarea îndemânării	4	-	4
			Dezvoltarea forței	-	10	10
			Dezvoltarea rezistenței	-	17	17
			Deprinderea motrică de bază - săritura	6	-	6
			Deprinderea de aruncare-prindere	4	-	4
			Deprinderea de echilibru	3	-	3
			Deprinderea de escaladare	3	-	3
			Alergarea de viteză	7	-	7
			Aruncarea mingii de oină	6	-	6
			Minijoc sportiv	12	2	12
II	7 ianuarie 2002 – 14 iunie 2002 20 săptămâni	40	Dezvoltarea vitezei	5	13	18
			Dezvoltarea îndemânării	5	13	18
			Dezvoltarea forței	-	9	9
			Dezvoltarea rezistenței	-	11	11
			Deprinderea motrică de bază - săritura	2	-	2
			Deprinderea de aruncare-prindere	3	-	3
			Deprinderea de echilibru	2	-	2
			Deprinderea de târâre	3	-	3
			Deprinderea de cățărare-coborâre	5	-	5
			Deprinderea de escaladare	2	-	2
			Deprinderea de tracțiuni	5	-	5
			Deprinderea de împingere	4	-	4
			Deprinderea de transport	4	-	4
			Alergarea de viteză	5	-	5
			Aruncarea mingii de oină	3	-	3
			Alergare de durată	5	-	5
			Gimnastică acrobatică	16	-	16
			Minijoc sportiv	11	2	13

Pe parcursul întregului an școlar, cumulând prevederile din cele două semestre, unitățile de învățare programate beneficiază de următorul volum de activitate:

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Nr. de lecții acordate		
		Ca unitate de învățare		Total
		Principală	Secundară	
	Capacitatea de organizare	-	3	3
	Dezvoltarea fizică armonioasă	6	-	6
	Dezvoltarea vitezei	9	13	22
	Dezvoltarea îndemnării	9	13	22
	Dezvoltarea forței	-	19	19
	Dezvoltarea rezistenței	-	28	28
	Deprinderea motrică de bază - săritura	8	-	8
	Deprinderea de aruncare-prindere	7	-	7
	Deprinderea de echilibru	5	-	5
	Deprinderea de escaladare	5	-	5
	Deprinderea de târâre	5	-	5
	Deprinderea de cățărare-coborâre	5	-	5
	Deprinderea de tracțiune	5	-	5
	Deprinderea de împingere	4	-	4
	Deprinderea de transport	4	-	4
	Alergarea de viteză	12	-	12
	Aruncarea mingii de oină	9	-	9
	Alergare de durată	5	-	5
	Gimnastică acrobatică	16	-	16
	Minijoc sportiv	23	2	25

Unitățile de învățare prezentate se realizează câte două în fiecare lecție, conform cuplajelor prevăzute în eșalonarea anuală a unităților de învățare.

Explicații la exemplul de eșalonare anuală prezentat

S-a avut în vedere că la această clasă s-au acordat în schema orară 2 ore de educație fizică săptămânal și că școala dispune de o curte amenajată și o sală de educație fizică cu dimensiunile unei săli de clasă.

Corespunzător prevederilor programei pentru clasa a II-a, condițiilor de dotare materială și opțiunii elevilor (vezi minijocul sportiv) s-au stabilit unitățile de învățare menite a conduce la realizarea obiectivelor de referință, fiind înscrise în plan, pe verticala primei coloane. Unitățile de învățare pot fi programate ca tematici principale sau secundare, în funcție de scopul urmărit și timpul de realizare alocat.

Capacitatea de organizare a fost prevăzută ca unitate de învățare secundară în primele trei lecții din anul școlar, urmărindu-se reluarea cunoștințelor dobândite în clasa I și învățarea trecerilor din linie pe un rând și din coloană câte unul, în formațiile de semicerc și cerc. Ulterior, de-a lungul tuturor lecțiilor, conținuturile acestei capacități vor fi consolidate prin exersare în situațiile constante de instruire, „organizarea colectivului” și „pregătirea organismului pentru efort”, fără a se constitui ca unități de învățare distincte.

Dezvoltarea fizică armonioasă s-a planificat ca unitate de învățare principală, fiindu-i alocate 6 lecții în care se predă-învață complexul de dezvoltare fizică elaborat de învățător – care va constitui și proba de evaluare. În rest, acționarea asupra acestei capacități se va face în fiecare lecție în

situația constantă de instruire „influențarea selectivă a aparatului locomotor”, fără a se constitui în unitate de învățare distinctă.

Calitățile motrice *viteză* și *îndemânare* au fost abordate simultan (datorită influențelor reciproce pozitive) într-o unitate de învățare principală, fiindu-i alocate de două ori câte patru lecții, la începutul anului școlar și în prima parte a perioadei de lucru în aer liber din semestrul al II-lea, având menirea de a activa suportul motric necesar realizării unităților de învățare care urmează, respectiv probele atletice și minijocurile sportive. Viteza în cuplaj cu îndemânarea mai este planificată ca unitate de învățare secundară în lecțiile 1-11 din semestrul al II-lea, urmărindu-se cu precădere stimularea vitezei de reacție și execuție în condiții de manevrare, depunere, culegere, transmitere, purtare de obiecte. Această unitate de învățare secundară se realizează prin ștafete și jocuri, organizate sub formă de întrecere, într-o situație de instruire special introdusă în structura lecției, de regulă, după „influențarea selectivă a aparatului locomotor”.

Dezvoltarea forței a fost planificată ca unitate de învățare secundară în lecțiile 18-27 din semestrul I și 12-20 din semestrul al II-lea, realizându-se în perioada lucrului în interior, în situația de instruire introdusă de învățător în structura lecției, după realizarea tematicii celor două unități de învățare principale. În această etapă a lecției se folosesc exerciții de forță localizate pe segmente, microcircuite de forță și se exersează probele de evaluare a forței.

Dezvoltarea rezistenței a fost planificată ca unitate de învățare secundară în lecțiile 1-17 din semestrul I și în lecțiile 21-24 și 31-37 din semestrul al II-lea, urmărind adaptarea și creșterea capacităților funcționale ale organismului elevilor în vederea susținerii eforturilor din lecții și a îndeplinirii optime a cerințelor probei de evaluare. Aceasta unitate de învățare se realizează cu întreaga clasă, după parcurgerea tematicilor unităților de învățare principale, sub formă de alergare în tempou uniform moderat cu durate progresive, întreceri de alergare pe distanțe/durate mărite progresiv. Evaluarea elevilor a fost programată în finalul anului școlar (lecția 38 din semestrul al II-lea) pentru a le permite să realizeze acumulări în planul rezistenței la efort care să le asigure succesul la susținerea probei.

Deprinderile motrice de bază, de mers și alergare, au fost planificate a se realiza în fiecare lecție în situațiile de instruire constante („organizarea colectivului și pregătirea organismului pentru efort”), unde variantele de mers și alergare sunt mijloace principale de realizare. Evident că, atunci când se introduce o nouă variantă de mers sau alergare, învățătorul va demonstra și va insista asupra corectitudinii execuției.

Deprinderea motrică de bază *săritura* a fost planificată ca unitate de învățare principală în lecțiile 18-23 din semestrul I (perioada de lucru în interior), urmărindu-se învățarea săriturilor cu coarda, care constituie și proba de evaluare a îndemânării iar în lecțiile 18-19 din semestrul al II-lea, se abordează săritura în lungime pe loc, care este și ea probă de evaluare a forței. putând a fi exersată atât în interior cât și în aer liber, în funcție de starea vremii.

Deprinderea de aruncare și prindere a fost planificată ca unitate de învățare principală în lecțiile 1-4 din semestrul I și 20-22 din semestrul al II-lea, având menirea de a crea fondul motric favorabil abordării unităților de învățare constituite la inițierea în minijocurile sportive, programate în etapa următoare.

Deprinderile utilitar-aplicative au fost programate ca unități de învățare principale, în perioada de lucru în interior. În lecțiile 16-18 din semestrul al II-lea, deprinderile utilitar-aplicative, grupate câte trei, se consolidează simultan în cadrul exersării parcursurilor applicative, inclusiv sub formă de întrecere.

Inițierea în proba athletică alergarea de viteză s-a constituit în unitate de învățare principală fiindu-i alocate 7 lecții în semestrul I, încheiat cu evaluare și 5 lecții în semestrul al II-lea, destinat cu precădere practicării globale a probei sub formă de întrecere.

Inițierea în proba de aruncare a mingii de oină de pe loc este programată ca unitate de învățare principală fiindu-i alocate 6 lecții în semestrul I, încheiat cu evaluare și 3 lecții în semestrul al II-lea, rezervat practicării globale a probei, sub formă de întrecere.

Inițierea în proba de alergare de durată (precedată de dezvoltarea calității motrice rezistență, ca unitate de învățare secundară, în 21 de lecții) este programată ca unitate de învățare principală de-a lungul a 5 lecții, având menirea de a consolida tehnica startului din picioare și a pasului lansat de semifond, de a stabili ritmul optim al alergării de durată și de a realiza o reglare corespunzătoare a respirației. Dezvoltarea rezistenței ca unitate de învățare secundară continuă în următoarele 7 lecții, după care, în lecția 38, elevii susțin proba de evaluare.

Inițierea în gimnastică acrobatică s-a constituit într-o unitate de învățare principală fiindu-i alocate 16 lecții în semestrul al II-lea, care se încheie cu evaluare.

Corespunzător opțiunii elevilor și condițiilor existente, inițierea în minijocul sportiv s-a planificat ca unitate de învățare principală, respectiv în minibaschet pentru fete și minihandbal pentru băieți. Fiecare unitate de învățare se derulează de-a lungul a două etape, ambele în aer liber, una programată toamna (lecțiile 5-16) și cea de a doua primăvara (lecțiile 27-37), aceasta din urmă fiind încheiată cu evaluare.

Probele de evaluare au fost distribuite câte 4 pe fiecare semestru, fiind plasate în ultimele lecții ale fiecărei unități de învățare. Facem precizarea că evaluările pot fi făcute și în celelalte lecții, dacă unii elevi doresc și pot să susțină eficient proba.

**Lucrare de autoevaluare nr. 1**

Încercați să realizați eșalonarea anuală a unităților de învățare pentru o grupă/clasă, la alegere și constatați dacă ați reușit să asigurați tuturor unităților de învățare timpul necesar predării-învățării acestora.

3.4 Planul calendaristic semestrial

În contextul noului curriculum, la toate disciplinele de învățământ, planificarea calendaristică este un document administrativ care asociază într-un mod personalizat elemente ale programei (obiective de referință și conținuturi) cu alocarea de timp considerată optimă de către cadrul didactic pe parcursul unui semestru, corespunzător prevederilor din eșalonarea anuală a unităților de învățare.

Acest document de planificare asigură corelarea dintre obiectivele de referință stabilite în programă și fiecare unitate de învățare, cât și selectarea conținuturilor din programă, cu care se va realiza, în condițiile concrete ale școlii, fiecare unitate de învățare.

Numărul de ore alocat fiecărei unități de învățare reprezintă numărul de lecții în care se realizează unitatea respectivă, știind că, de regulă, în aceeași lecție la ciclul primar va fi abordată și o a doua unitate de învățare.

Prezentăm în continuare, ca exemplu, un plan calendaristic semestrial redactat corespunzător noilor exigențe.

Exemplu

Școala: _____

Învățător: _____

**Plan calendaristic – clasa a II-a
Semestrul I**

Unitatea de învățare	Obiective de referință	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
Dezvoltarea vitezei și îndemânării	2. 1.4 să execute rapid mișcările comandate, la semnale vizuale, auditive și tactile 1.5 să folosească deprinderile însușite în condiții complexe și variate 2.2 să manifeste interes și perseverență pentru dezvoltarea calităților motrice	- viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi; - viteză de execuție în manevrarea unor obiecte - viteză de deplasare - îndemânare în acțiuni motrice desfășurate în perechi - ștafete sub formă de întrecere	4	1-2	
Deprinderea de aruncare-prindere	3 1.1 să aplice în activitățile practice deprinderile motrice de bază corect însușite 2.1 să persevereze în exersarea deprinderilor formate anterior și să le însușească corect pe cele noi.	- aruncarea azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, la țintă și la distanță; - prinderea cu două mâini din autoaruncări: - în sus - în podea - la perete - jocuri dinamice și ștafete	4	1-2	
Alergare de viteză	3. 1.3 să aplice în întreceri deprinderile motrice specifice ramurilor de sport predate 2.2 să fie animat de dorința de a se întrece	- alergarea de viteză cu: - start din picioare; - startul de sus; - alergare accelerată; - pasul lansat de viteză; - întreceri.	7	3-6	
Minijoc sportiv	3 1.3 2.2	- pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc - pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc - dribling simplu și multiplu de pe loc - ștafete și jocuri cuprinzând procedeele învățate	12	3-8	

Planul calendaristic este un document pe care educatoarea/învățătorul îl elaborează obligatoriu, la începutul fiecărui semestru, și îl înaintează spre aprobare responsabilului comisiei metodice și directorului unității de învățământ.



Lucrare de autoevaluare nr. 2

Elaborați planul calendaristic pentru semestrul I la clasa a II-a, pe baza eșalonării anuale a unităților de învățare prezentate ca exemplu la punctul 3.3 și confrunțați-l apoi cu exemplul de plan calendaristic prezentat la punctul 3.4.

3.5 Proiectarea unităților de învățare

Ce înseamnă o unitate de învățare și cum se structurează?

Unitatea de învățare reprezintă o categorie de conținut preluată din programa școlară de la nivelul clasei/grupe respective, unitară tematic, care deservește unul sau mai multe obiective de referință, care se derulează pe parcursul a mai multor lecții și presupune evaluare.

În programele de educație fizică distingem categorii de conținuturi obligatorii, alternative și opționale aferente realizării obiectivelor de referință proprii fiecărei clase/grupe. Este foarte important să se înțeleagă că unele categorii de conținuturi contribuie relativ direct la realizarea unui obiectiv de referință (deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare), pe când alte obiective de referință, ca cele vizând favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate sau dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, sunt consecința demersului didactic prin utilizarea mai multor categorii de conținuturi.

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

La elaborarea unității de învățare se precizează:

- denumirea unității de învățare;
- obiectivul de referință din programa clasei/grupe respective căruia i se subordonează categoria respectivă de conținut (deprinderi motrice, calități motrice etc.);
- precizarea clasei/grupe pentru care se elaborează și a numărului de lecții/activități prevăzut pentru realizarea acestora.

Proiectarea unității de învățare se poate realiza tabelar, după cum urmează:

- b) în prima rubrică se înscrie numărul lecției (în exemplul nostru, la alergare de viteză, s-au abordat cele 7 lecții din semestrul I la clasa a II-a). Derularea cronologică a lecțiilor de la 1 la 7 nu presupune însă 7 tematici și

conținuturi diferite, ci, în funcție de dificultatea și importanța acestora, unele conținuturi se pot relua în mai multe lecții în scopul consolidării.

c) În a doua rubrică se înscriu obiectivele de referință urmărite a fi realizate prin unitatea de învățare respectivă.

d) Rubrica a treia cuprinde detalieri de conținut. Aici se precizează în mod concret conținuturile care asigură realizarea obiectivului respectiv.

e) Rubrica a patra este destinată prezentării activităților de învățare (redactarea sistemelor de acționare). Adică, pentru fiecare conținut din rubrica anterioară (de exemplu, la pasa cu două mâini de la piept) în această rubrică se prezintă principalele sisteme de acționare pentru realizarea acestuia. Numărul de repetări, dozarea efortului, timpul de activitate îl stabilește ulterior fiecare învățător în funcție de numărul materialelor avute la dispoziție, dimensiunile spațiului utilizat, numărul de instalații (porți, panouri) etc.

f) Rubrica resurse este destinată precizării mijloacelor de învățământ (pe care trebuie să le asigurăm), instalații, marcaje, cronometre, rulete, obstacole, mingi, fanioane etc., necesare realizării categoriilor de conținuturi planificate pentru „unitatea de învățare respectivă”.

g) În rubrica evaluare se vor insera tipurile de evaluare folosite de învățător/educatoare, pentru această categorie de conținuturi (evaluări predictive, formative sau sumative) cât și instrumente de evaluare.

Acum se pune problema ce loc ocupă proiectarea unei unități de învățare în sistemul general de proiectare al disciplinei, în cazul nostru la educație psihomotrică.

Alături de planul calendaristic semestrial, proiectarea unei unități de învățare este un document nou din punct de vedere pedagogic, pe care îl prezentăm, de asemenea sub formă de exemplu, pentru alergare de viteză, deprinderea motrică de bază aruncare-prindere și dezvoltarea combinată a vitezei și îndemnării.

Utilizarea ca document de proiectare a unității de învățare se argumentează prin:

- o dată elaborate, pe deprinderi și calități motrice, unitățile de învățare de la fiecare clasă/grupă în parte, crescendo din punct de vedere al cunoștințelor și exigențelor formulate, se constituie într-un adevărat sistem, coerent și eficient, de proiectare a demersului didactic;
- acest document diversificat și eșalonat la nivelul unui ciclu școlar, rămâne valabil cel puțin 4 ani, cu mici adaptări, după caz, asigurând astfel realizarea „modelului” final de ciclu, concretizat în calitatea standardelor de performanță finale așa după cum se prevăd ele în programa școlară;
- acest nou document simplifică activitatea de proiectare didactică, el conținând datele esențiale ale elaborării proiectului didactic sau schiței de proiect;
- inspecția școlară de specialitate devine mult mai obiectivă și eficientă, permițând inspectorului/metodistului să aprecieze obiectiv și concret gândirea metodică a cadrului didactic, organizarea lecțiilor, ce trebuie să fie capabili elevii să realizeze la sfârșitul fiecărei lecții asistate etc.

Exemplele de proiectare a unităților de învățare care urmează (alergarea de viteză, deprinderea de aruncare-prindere și dezvoltarea calităților motrice viteză și îndemnare) cuprinzând 7 și respectiv câte 4 lecții, reprezintă cele 3 unități de învățare prevăzute în semestrul I din eșalonarea anuală prezentată. În cazul în care, pe parcursul anului școlar, aceeași unitate de învățare este reluată, proiectarea poate viza obiective și conținuturi insuficient consolidate, precum și conținuturi noi apropiate și de sistemul de evaluare stabilit.

Proiectarea *unităților de învățare* pe clase/grupe, pe deprinderi sau calități motrice poate fi elaborată de fiecare cadru didactic sau în comisia metodică din școală.

În exemplele de proiectare a unităților de învățare, obiectivele de referință au fost numerotate la fel ca în programa școlară (1.3; 2.1; 2.2; 4.1) și le-am redactat integral doar la prima apariție în document.

Exemplul 1

Unitatea de învățare: **Deprinderea de aruncare și prindere**

Număr de lecții alocate: 4

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
	3 1.1 să aplice în activitățile practice deprinderea de aruncare-prindere realizată corect	- ținerea- aruncarea – și prinderea cu două mâini;	- explicație-demonstrare - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul - exersarea ținerii mingii cu două mâini din lateral și lansarea acesteia prin rostogolire pe sol - exersarea ținerii mingii cu două mâini din lateral și lansarea acesteia către un partener - explicarea-demonstrarea prinderii cu două mâini la piept; corectări		
	2.1 să exerseze deprinderile formate anterior și să le însușească corect pe cele noi	- aruncare lansată cu rostogolirea mingii pe sol	- explicarea-demonstrarea aruncării lansate cu două mâini de jos - exersarea pe perechi a aruncării lansate cu două mâini de jos; corectări	Mingi de dimensiuni medii	Observare sistematică; Temă de lucru pentru acasă (aruncarea - prinderea) individualizată
		- prinderea cu două mâini a mingii rostogolite pe sol	- explicarea-demonstrarea lansării mingii cu două mâini de jos - exersarea pe perechi a aruncării prinderii mingii rostogolite pe sol		
		- aruncare lansată cu două mâini de jos, la un partener	- explicarea-demonstrarea lansării mingii cu două mâini de jos la un partener - exersarea pe perechi a aruncării-prinderii mingii lansate cu două mâini de jos la un partener;		
		- prinderea mingii cu două mâini la piept	- explicarea-demonstrarea prinderii mingii cu două mâini la piept - exersarea pe perechi a aruncării prinderii mingii cu două mâini de la un partener; corectări		
	2.2 să fie	- jocuri dinamice	- „Mingea prin tunel”, întrecere		

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
	animat de dorința de a se întrece		între trei echipe - ștafetă în „suveică”, cuprinzând aruncarea lansată cu 2 mâini de jos și prinderea cu 2 mâini la piept		
3	1.1	-ținere-aruncare și prindere cu 2 mâini	- explicație-demonstrare - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul; corectări		
	2.1	- aruncare lansată cu 2 mâini de jos, la un partener, și prindere cu 2 mâini la piept	- explicare-demonstrare - exersarea aruncării lansate cu 2 mâini de jos la un partener și prindere cu 2 mâini la piept măbind progresiv distanța - exersarea aruncării lansate cu 2 mâini de jos la țintă orizontală; corectări - întrecere pe echipe de aruncare la țintă orizontală prin acumulare de puncte, corespunzător numărului de reușite	- mingi de dimensiuni medii - careuri de 1/1 m trasate pe sol	Observare sistematică Tema de lucru pentru acasă (aruncare și prindere) individualizată
	2.2	- aruncare lansată cu 2 mâini din lateral și prindere cu 2 mâini la piept - jocuri dinamice	-explicare-demonstrare - exersarea aruncării lansate cu 2 mâini din lateral și prindere cu 2 mâini la piept; corectări; „Mingea călătoare”, joc între 2 echipe, situate fiecare în formație de cerc		
3	1.1	- aruncare lansată cu 2 mâini de sus, la un partener și la distanță	-explicare-demonstrare; - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul; - exersarea aruncării lansate cu 2 mâini pe deasupra capului, la un partener, și prindere cu 2 mâini la piept; corectări; - exersarea aruncării lansate cu 2 mâini pe deasupra capului la distanță; - întrecere de aruncare lansată cu 2 mâini de sus, la distanță, pe linii situate față în față	- mingi; - marcaje de distanță	Observare sistematică
	2.1	- prinderea cu 2 mâini la piept	- explicare-demonstrare; - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul - exersarea aruncării cu 2 mâini de la piept, la un partener, și prindere cu 2 mâini la piept		
	2.2	- jocuri dinamice	- întrecere de aruncare cu 2		

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
			mâini de la piept, la distanță, cu un partener, pe linii situate față în față; „Cine ține mai mult mingea?” folosind procedeele de aruncare și prindere însușite (4 contra 2; 5 contra 3; 6 contra 4)		
	3 1.1	- aruncarea împinsă cu 2 mâini de la piept	- explicare-demonstrare - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul; - exersarea aruncării împinse cu 2 mâini de la piept, la un partener și prindere cu 2 mâini la piept; corectări: - întrecere pe perechi de aruncare și prindere-număr de pase și prinderi fără scăparea mingii	- mingi	Observa re sistematică Temă de lucru pentru acasă
	2.1	- prinderea cu 2 mâini la piept	- explicare-demonstrare - realizarea exercițiilor de acomodare cu obiectul - exersarea prinderii cu 2 mâini la piept, de la un partener; corectări; - întrecere pe perechi de prindere și aruncare – număr de pase și prinderi fără scăparea mingii		
	2.2	- jocuri dinamice	- „Mingea în zigzag”, pe 2 echipe - „Cine ține mai mult mingea?”, folosind procedeele de prindere și aruncare învățate (3 contra 2; 4 contra 3)		(aruncare-prindere) individualizată

Exemplul 2Unitatea de învățare: **Alergare de viteză cu start din picioare (de sus)**

Număr de lecții alocate: 7

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1.	3. 1.3. să aplice în întreceri deprinderile motrice corect însușite, specifice probei atletice de alergare de viteză;	- școala alergării	- exersarea alergării ușoare, cu poziția corectă a corpului și lucrul brațelor; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alternării mersului cu alergarea ușoară; corectări; - exersarea alergării cu joc de gleznă pe loc; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alergării cu joc de gleznă cu deplasare; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alergării cu joc de gleznă cu accelerare; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alergării cu genunchii sus; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alergării cu genunchii sus cu accelerare; explicare-demonstrare; corectări; - exersarea alergării cu pendularea gambelor înapoi; explicare-demonstrare; corectări.	- repere (fanioane, linii trasate pe sol); - fluier; culoare trasate sau repere de direcționare a alergării	Observare sistematică
	2.1 să exerseze deprinderile formate anterior și să le însușească corect pe cele noi	- pasul alergător de accelerare	- explicare-demonstrare - exersarea alergării accelerate în linie dreaptă până la un reper situat la 7-8 m: - individual; - pe perechi; - în linie de câte 4-6 elevi; - corectări.		
	2.2 să fie animați de dorința de a se întrece		- exersarea alergării de viteză în tempo variat și (alergare accelerată până la un reper, reducerea vitezei până la al 2-lea reper, accelerare până la al 3-lea reper); - întrecere de alergare de		

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
			viteză pe 20 m, cu plecare din picioare, pe linii de câte 4 elevi, respectând cerințele: trunchiul drept, lucrul corect al brațelor, contact cu solul numai pe pingea, păstrarea direcției		
2.	3 1.3.	- școala alergării	- exersarea exercițiilor din prima lecție	- idem lecția 1	Observare sistematică
	2.1	- pasul alergător de accelerare	- repetarea exercițiilor din prima lecție		
	2.2	- pasul alergător lansat de viteză	- explicare-demonstrare; - exersarea alergării cu accelerare, cu atingerea vitezei maxime la sfârșitul accelerării (reper), urmată de alergare liberă; - exersarea alergării cu accelerare (7-8 m) cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe distanța de 8-10 m, urmată de încetinirea vitezei și oprire; corectări; - întreceri de alergare de viteză pe 20 m cu plecare din picioare, pe linii de câte 4-5 elevi, marcând zona de accelerare		
3.	3 1.3	- școala alergării	- idem lecțiile 1-2	- idem lecția 2	Observare sistematică Atribuire de puncte, conform locului ocupat (4-3-2-1)
		- pasul alergător de accelerare	- idem lecțiile 1-2		
		- pasul alergător lansat de viteză	- idem lecțiile 1-2		
	2.1	- startul din picioare (de sus)	- explicare-demonstrare; - exersarea pozițiilor specifice fiecărei comenzi - exersarea startului și lansării din start pe 3-4 m - exersarea startului, lansării și alergării accelerate pe 7-8 m; - exersarea startului, lansării, alergării accelerate și menținerea vitezei maxime pe 10-12 m.		

Nr. lecției	Obiective de referință	Detalii de conținut	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
4	2.2	- regulile de concurs la start semnal sonor, păstrarea culoarului	- întreceri de alergare de viteză pe 25 m, cu start de sus, pe grupe de câte 4 elevi (se marchează zona de accelerare).		
			- idem lecția 3		
5	3 1.3	- școala alergării	- repetarea exercițiilor din lecțiile 1-4	Idem lecțiile anterioare	Observare sistematică
		- pasul alergător de accelerare și lansat de viteză	- exersarea alergării accelerate pe 7-8 m, cu atingerea vitezei maxime și menținerea acesteia pe 12-15 m - exersarea alergării de viteză în tempo variat (8 m accelerare - 5-6 m reducerea vitezei - 8 m accelerare - 8-10 m, menținerea vitezei maxime)		
	2.1	- startul de sus	- exersarea startului de sus, a accelerării și menținerea vitezei maxime		
	2.2	- regulile de concurs: start la semnal sonor, păstrarea culoarului	- întreceri de alergare cu start de sus pe distanța de 25 m		Atribuire de puncte conform locului ocupat
6			- idem lecția 5		
7	3 1.3	- startul de sus	- exersarea startului de sus și a alergării accelerate pe distanțe de 8-10 m	Idem lecțiile anterioare	Observare sistematică
		- pasul alergător de accelerare	- exersarea alergării accelerate și menținerea vitezei maxime pe distanțe de 10-12 m		
	2.1	- pasul lansat de viteză	- exersarea alergării de viteză pe 20 m cu start de sus, cu zonă de accelerare marcată		
	2.2	- regulile de concurs: start greșit, depășirea culoarului	- întrecere de alergare de viteză pe 25 m, cu start de sus, pe linii alcătuite din 4 elevi		Atribuire de puncte conform locului ocupat

3.6 Proiectul didactic al lecției/activității de educație psihomotrică

3.6.1 Lecția / activitatea de educație psihomotrică

3.6.1.1. Lecția / activitatea – unitate de bază a procesului de învățământ

În sistemul de învățământ pe clase și lecții, lecția este considerată forma organizatorică principală a procesului didactic. Acest atribut derivă din caracterul constant (ca număr) și relativ omogen (ca vârstă și nivel de pregătire) al colectivelor de copii, din desfășurarea sa sistematică potrivit prevederilor planurilor de învățământ și orarelor, având un conținut de predat și învățat stabilit prin programe și planuri calendaristice, beneficiind de constanța condițiilor de desfășurare (săli de clasă/activități, săli de educație fizică, baze sportive în aer liber) și dotare materială (aparate, instalații, material didactic) cât și o durată precis determinată (45-50 minute clasele I-IV, 15-35 minute la preșcolari).

În lecție se desfășoară activitatea comună a educatoarei/învățătoarei cu copiii/elevii unei clase, urmărind realizarea obiectivelor cadru și de referință stabilite. Cadrul didactic asigură predarea conținutului, organizează și dirijează procesul de învățare a copiilor pe fondul modelării conștiinței și conduitei acestora.

3.6.1.2. Tipurile de lecție/activitate

Întrucât în educația psihomotrică se predau și se însușesc deprinderi priceperi și se dezvoltă calități motrice, mecanismele fiziologice, psihologice și metodice ale formării și perfecționării acestora au generat o tipologie specifică a lecțiilor, diferită de cea întâlnită la disciplinele cu conținut teoretic.

a) LECȚIA DE ÎNVĂȚARE A UNEI NOI DEPRINDERI MOTRICE

Acest tip de lecție corespunde celui de comunicare/însușire a unor noi cunoștințe din didactica generală. Caracteristica sa principală derivă din faptul că tema (subiectul) vizează o deprindere motrică nouă, iar obiectivul pedagogic este de învățare. El se întâlnește frecvent în învățământul preșcolar (unde activitățile de educație fizică au prevăzută o singură temă) și la ciclul primar, atunci când deprinderea nouă are un grad de complexitate crescut. Într-o lecție de învățare nu vor fi programate două deprinderi diferite, noi.

b) LECȚIA DE CONSOLIDARE A DEPRINDERILOR MOTRICE

În acest caz tema (temele) vizează 1-2 deprinderi predate anterior și al căror mecanism de bază a fost însușit de către copii, iar obiectivul pedagogic, urmărește stabilitatea acestora. De regulă, lecția de consolidare survine după 1-3 lecții de învățare (funcție de complexitatea deprinderii) și se poate menține de-a lungul a 2-3 lecții. Este caracteristică educației psihomotrice în ambele cicluri de învățământ.

c) LECȚIA DE PERFECȚIONARE A DEPRINDERILOR (SAU PRICEPERILOR) MOTRICE

Temele caracteristice acestui tip de lecție nominalizează deprinderi motrice care se află în stadiul de automatizare și priceperi motrice. În cazul acestora se urmărește creșterea gradului de automatizare a deprinderilor și extinderea formelor de manifestare a priceperii motrice. Acest tip de lecție permite ca și în învățământul preșcolar să abordăm într-o activitate două teme, respectiv una de perfecționare a unei deprinderi și a doua de perfecționare a unei (unor) priceperi sub formă de joc dinamic, parcurs aplicativ, ștafetă.

d) LECȚIA DE EVALUARE (DE CONTROL)

În aceste lecții tema precizează, deprinderea, priceperea, calitatea motrică sau structura complexă de exerciții (complex de dezvoltare fizică, joc dinamic,

parcurs aplicativ), iar obiectivul urmărește verificarea gradului de însușire a deprinderilor sau nivelul valoric la calitățile motrice. Acest tip de lecție intervine în finalul unui sistem de lecții, atunci când se verifică însușirea deprinderilor, și de regulă, la sfârșitul semestrelor, în cazul verificării priceperilor, calităților motrice și activităților complexe. Într-o lecție se va programa o singură temă de verificare. Lecțiile de evaluare intervin de 2-3 ori pe fiecare semestru, finalizându-se cu notare la clasele I-IV și aprecieri individuale la grădiniță.

În situația de începere a activității cu o grupă/clasă nouă, este necesar să se determine nivelul inițial al potențialului copiilor prin lecții de verificare predictivă.

e) LECȚIA DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE

Deși dezvoltarea calităților motrice reprezintă un obiectiv de bază al educației psihomotrice și, ca urmare, asupra acestora se acționează în fiecare lecție/activitate, nu se recomandă, de regulă afectarea unor lecții exclusiv dezvoltării acestora. Practica însă a confirmat posibilitatea organizării unor lecții a căror temă vizează numai dezvoltarea calităților motrice atunci când condițiile de lucru nu permit învățarea, consolidarea sau perfecționarea deprinderilor, priceperilor sau activităților motrice complexe. Din păcate, și în învățământul preșcolar și primar, cu precădere în perioadele de timp friguros sau nefavorabil, condițiile materiale (lipsa sălilor de educație fizică) impun desfășurarea activității în sala de clasă cu bănci sau în spații improvizate (coridoare înguste, holuri etc.). În aceste situații dezvoltarea calităților motrice, respectiv a vitezei de reacție sau execuție, a îndemânării, mobilității, forței principalelor grupe musculare, supleței sau rezistenței musculare locale pot deveni teme care determină tipul lecției de dezvoltare a calităților motrice.

Într-o asemenea lecție temele pot fi cuplate astfel:

- viteză de reacție și de execuție cu forța musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor inferioare și superioare;
- îndemânarea cu forța sau rezistența;
- viteza cu rezistența;
- îndemânarea cu mobilitatea sau suplețea;
- viteza cu mobilitatea sau suplețea;
- forța cu mobilitatea sau suplețea.

Sunt contraindicate cuplajele viteză-îndemânare, pentru că suprasolicită sistemul nervos, și forță-rezistență, pentru că ambele determină un mare consum energetic.

f) LECȚIA MIXTĂ

Este tipul de lecție cel mai frecvent utilizat, caracterul său fiind determinat de cuplarea a două teme cu obiective pedagogice diferite.

Lecțiile mixte pot include:

- o temă de învățare și una de consolidare;
- o temă de învățare și una de perfecționare;
- o temă de învățare și una de dezvoltare a unei calități motrice;
- o temă de consolidare cu una de perfecționare;
- o temă de consolidare cu una de verificare;
- o temă de perfecționare cu una de verificare.

Este contraindicată cuplarea în lecțiile mixte a temelor de învățare cu cele de verificare.

La preșcolari, caracterul activității de tip mixt este dat de cuplarea unei teme de învățare, consolidare sau perfecționare cu o temă de aplicare în joc dinamic, parcurs aplicativ, ștafetă a deprinderilor și priceperilor dobândite anterior.

De regulă, deprinderile care se află în stadiul de învățare ne se includ în activitățile motrice complexe cu caracter de generalizare-aplicare. Ele se introduc după stadiul de consolidare.

g) LECȚIA INTRODUCȚIVĂ (DE ORGANIZARE)

La începutul fiecărui an școlar, se realizează o lecție în care educatorul prezintă copiilor obiectivele specifice educației psihomotrice, conținutul și influențele sale asupra sănătății, dezvoltării și vigoriei fizice, cerințele stabilite prin programă și modul de evaluare, regulile privind ținuta, echipamentul, normele de protecție și securitate individuală și colectivă.

La grupele/clasele noi se prezintă baza sportivă în aer liber și sala/spațiul amenajat pentru lucrul în interior. Se stabilesc regulile de deplasare la spațiile de lucru și anumite responsabilități. Se prezintă copiilor ansamblul celorlalte forme de organizare a educației fizice, respectiv activitățile sportive, turistice și recreative.

h) LECȚIA DE BILANȚ

Se desfășoară la sfârșitul fiecărui an școlar, învățătoarea/educatoarea prezintă copiilor, pe baza evaluării-bilanț date referitoare la evoluția generală și individuală a dezvoltării fizice și a capacităților motrice ale copiilor, rezultatele obținute în activitățile competiționale, reactualizează valoarea acțiunilor turistice și a serbărilor desfășurate. Se subliniază de asemenea neajunsurile și eventualele neîmpliniri, cât și cauzele care le-au generat. Se fac recomandări privind activitățile pe timpul vacanței și se informează copiii asupra conținutului activității de educație psihomotrică din anul viitor. Toate aceste aspecte vor fi prezentate în termeni adecvați capacității de recepție a copiilor, într-un climat de optimism și încurajare a acestora.

3.6.1.3. Structura lecției/activității de educație fizică

Înțeleasă ca succesiune de etape, verigi, secvențe, evenimente didactice, situații de învățare, structura lecției de educație psihomotrică are caracteristici particulare determinate în principal de următorii factori:

- prezența frecventă a două teme (subiecte) într-o lecție;
- necesitatea pregătirii copiilor pentru efort, dictată de legitățile fiziologice privind angrenarea organismului în eforturi de diferite volume și intensități;
- acționarea sistematică asupra întăririi reflexului de postură și a dezvoltării fizice armonioase;
- asigurarea continuității stimulilor de dezvoltare a calităților motrice;
- realizarea, atât pe parcursul lecției cât și în finalul acesteia, a revenirii și refacerii organismului după efort.

Acești factori au generat constituirea unor situații de instruire prezente în fiecare lecție de educație psihomotrică, indiferent de temele și obiectivele pedagogice stabilite.

Ca urmare, structura lecției reflectă atât legitățile generale ale procesului didactic, cât și cele particulare acestui obiect de învățământ, preponderent practic. De aceea unele situații de învățare sunt prezente în majoritatea tipurilor de lecție, iar altele intră numai în structura anumitor tipuri de lecție. Fiecare situație de învățare, în contextul realizării unitare a obiectivelor precizate pentru lecție, îndeplinește o sarcină instructiv-educativă, presupunând un sistem de acționare, incluzând mijloace, metode și forme de organizare a colectivului, în limitele unui timp optim raportat la durata lecției/activității.

Situațiile de învățare, sarcinile didactice, sistemele de acționare și durata orientativă a acestora sunt prezentate în tabelul următor:

Situația de învățare	Sarcini didactice	Sisteme de acționare	Timp	Observații
1	2	3	4	5
Organizarea colectivului de elevi	Începerea organizată a lecției Crearea motivației Captarea atenției Ridicarea stării emoționale	Adunarea Alinierea Raportul, salutul Verificarea ținutei și a stării sănătății Comunicarea temelor Împrăstieri, regroupări, întoarceri, comenzi inverse (după caz)	1-2 min.	Prezentă în fiecare lecție
Pregătirea organismului pentru efort	Creșterea nivelului funcțiilor cardiovasculare și respiratorii Asigurarea excitabilității optime a SNC Antrenarea treptată în efort a grupelor musculare și articulațiilor	Variante de mers, alergare, sărituri combinate cu exerciții pentru membrele inferioare, superioare și trunchi	3-5 min. (variabil după temperatură)	Idem
Influențarea selectivă a aparatului locomotor	Formarea reflexului de atitudine corporală corectă Prevenirea instalării atitudinilor deficiente Dezvoltarea supleței musculare și mobilității articulare Educarea orientării spațio-temporale și a ritmului Dezvoltarea tonicității și troficității musculaturii Educarea capacității de control și adaptare a actului respirator	Exerciții analitice sau combinate, executate separat sau sub formă de complex, libere, cu obiecte, la sau cu aparate, la comandă, ritm imprimat sau pe fond muzical	6-8 min.	Idem
Dezvoltarea vitezei sau/și îndemânării	Dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție, de deplasare sau... Dezvoltarea vitezei și îndemânării sau... Dezvoltarea îndemânării	Exerciții speciale de viteză Exerciții speciale de îndemânare Exerciții combinate de viteză și îndemânare, inclusiv sub formă de ștafete, parcursuri sau jocuri dinamice	6-7 min.	Prezentă în toate lecțiile numai la clasele I-IV
Învățarea unei	Formarea	Exerciții introductive și	8-10 min.	Timpul variază

noi deprinderi	reprezentării Însușirea elementelor componente ale mecanismului bază	pregătitoare Exerciții ajutătoare și fundamentale Exersare fragmentată și globală a deprinderii		după complexitatea deprinderii și materialul didactic disponibil
Consolidarea unei deprinderi	Automatizarea mecanismului de bază al deprinderii Eliminarea greșelilor de execuție	Exerciții fundamentale Exersare globală	6-7 min.	
Perfecționarea unei deprinderi sau priceperi	Capacitatea de a opera cu deprinderea/ priceperea în condiții diferite	Exersări globale în condiții variate Exersări sub formă de parcursuri, ștafete, jocuri dinamice	5-7 min.	
Dezvoltarea unei/unor calități motrice	Dezvoltarea vitezei de execuție sau de reacție, a îndemânării, forței sau rezistenței musculare locale	Exerciții specifice dezvoltării fiecărei calități motrice	15-20 min.	Intervine numai la clasele I-IV, când se lucrează în clasa cu bănci
Verificarea unei deprinderi, calități motrice sau activități complexe	Verificarea nivelului de însușire a deprinderilor sau a valorii calității motrice	Probe de control Exerciții individuale Jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative	după caz	Într-o lecție se verifică o singură deprindere, calitate motrică sau activitate complexă
Dezvoltarea forței sau/și rezistenței	Dezvoltarea forței izotonice a principalelor grupe musculare Dezvoltarea rezistenței musculare locale și/sau a rezistenței la eforturi aerobe	Exerciții analitice sau cercuite Eforturi de durată progresivă în tempo uniform moderat	4-7 min.	Constantă <i>numai</i> la clasele I-IV
Scăderea nivelului efortului	Revenirea parțială a organismului după efort Revenirea musculară și nervoasă Revenirea indicilor marilor funcțiuni	Variante de mers liniștitor Exerciții de respirație Exerciții de relaxare musculară	2-3 min. (variabil după natura efortului)	Prezentă în fiecare lecție
Încheierea organizată a lecției	Evaluarea activității colectivului Orientarea activității independente Pregătirea activității viitoare Salutul	Aprecieri Concluzii Recomandări	1-2 min.	Idem

Situația de instruire, de organizare a colectivului este prezentă atât în lecțiile la clasele I-IV, cât și în activitățile de educație psihomotrică la toate grupele din grădinițe. Ea trebuie să asigure începerea organizată a lecției,

conștientizarea și motivarea copiilor, captarea atenției, verificarea stării momentane de sănătate și echiparea lor corespunzătoare.

Durata ei trebuie să fie scurtă (1-2 min) și cu atât mai mult atunci când lecția/activitatea se desfășoară în aer liber pe timp răcoros.

Această situație de învățare este precedată de pregătirea copiilor pentru lecție/activitate, respectiv echiparea și deplasarea la locul de desfășurare, ambele realizate sub supravegherea educatoarei/învățătoarei.

Formațiile cel mai frecvent utilizate sunt: în linie pe un rând, în linie pe două rânduri (când colectivul este numeros), în "L", cerc, semicerc sau careu (când activitățile se desfășoară în spații reduse). Toate formațiile trebuie să asigure observarea reciprocă între dascăl și fiecare copil. Pentru aceasta este necesară situarea la o distanță de formație care să asigure cuprinderea în câmpul vizual a tuturor membrilor colectivului. În formația de cerc cadrul didactic se va situa întotdeauna pe circumferința acestuia.

Raportul în formula sa completă se învață și se utilizează periodic în clasa a IV-a. În clasele I-III se vor folosi formule prescurtate de raport (Clasă drepti! V-aliniați! drepti!, pentru raport înainte! D-le, D-nă, învățător (oare), clasa a II-a C este gata pentru începerea lecției – raportează elevul....).

Pe timp răcoros se poate renunța la formula de raport, învățătoarea realizând direct salutul, precedat de aliniere și comanda „drepti!”.

La preșcolari raportul în formulă prescurtată se prezintă la grupele mari și pregătitoare pentru școală. La celelalte grupe se realizează direct alinierea și salutul.

Verificarea stării de sănătate momentane și a echipamentului este bine să se realizeze înaintea lecției.

În cazul în care acest lucru se face la lecție, se parcurge cu privire formația sesizând îmbrăcămintea sau încălțăminte necorespunzătoare, iar privind starea de sănătate se pune întrebarea „e cineva bolnav?”.

În situațiile de echipament necorespunzător, după caz, se poate proceda astfel: dezbrăcarea de obiectele vestimentare inutile, descălțarea de încălțăminte de stradă, dacă se lucrează în interior pe suprafață curată și o temperatură normală; atunci când se lucrează în aer liber, pe coridoare sau sala de clasă/activități, copiii echipați necorespunzător pot fi lăsați să lucreze, fiind atenționați că la repetarea situației nu vor mai fi primiți la lecție/activitate. La proxima ocazie se va discuta cu părinții copilului insistându-se asupra efectelor negative și în plan igienic și în planul bugetului familiei.

La clasele I-IV lipsa sistematică a echipamentului corespunzător, poate fi sancționată, potrivit regulamentului școlar, cu scăderea notei la purtare. În nici un caz nu se vor acorda note la educație fizică pentru lipsa echipamentului.

În situația existenței unor copii cu stări febrile, dureri acute, aceștia vor fi lăsați în repaus sau dirijați spre cabinetul medical.

Comunicarea temelor va fi făcută în termeni adecvați, clar și concis. Tonul trebuie să fie mobilizator, conținutul să determine interes realizând motivația necesară.

În această situație de instruire mai poate interveni un moment de captare a atenției copiilor, atunci când se constată neastâmpăr, neatenție sau apatie.

Situația de pregătire a organismului pentru efort

Este prezentă în toate tipurile de lecții, atât la preșcolari, cât și la școlarii mici, exceptând lecțiile introductive și de bilanț.

De regulă, în condiții climaterice favorabile, această situație de instruire conține diferite forme de mers, combinate sau alternate cu mișcări ample ale

segmentelor și trunchiului, variante de alergare cu intensități progresive, intercalate cu exerciții pentru trunchi și membrele superioare și inferioare, deplasări cu pași sălțați, săriți, adăugați, de galop, schimbați, fandați, ghemuiți etc.

În condiții de timp răcoros, această situație trebuie realizată pe un fond permanent dinamic, alternând mișcările, asigurându-se un ritm viu al execuțiilor.

Exercițiile utilizate trebuie să fie cunoscute de către copii sau, dacă se introduc una-două mișcări noi, structura acestora trebuie să fie simplă, accesibilă.

Formațiile mai frecvent utilizate sunt coloanele câte unu sau câte doi.

Atunci când temperatura nu permite dispunerea copiilor într-o formație statică timp de 6-8 min., caracteristică situației de influențare selectivă a aparatului locomotor, pregătirea organismului pentru efort va include și aceste exerciții. În această situație se realizează o contopire a celor două situații de instruire, ca durată, obiective și conținut.

Situația de influențare selectivă a aparatului locomotor

Pentru valoarea sa formativă exprimată prin sarcinile didactice ce-i sunt caracteristice, influențarea selectivă este prezentă în fiecare lecție/activitate de educație psihomotrică.

Vizând în principal dezvoltarea troficității, tonicității, mobilității și supleței întregului sistem locomotor, pe fondul întăririi reflexului de atitudine corectă a corpului (globală și segmentară) în poziții statice și în mișcare, această situație de instruire se poate realiza în orice condiții de dotare materială (inclusiv în sala cu bănci/măsuțe) dispunând de un număr infinit de exerciții ce pot fi utilizate.

Realizarea obiectivelor proprii este condiționată de formațiile de lucru, cele mai eficiente fiind cercul, semicercul, coloana de gimnastică, în linie pe două rânduri intercalate. În spațiile restrânse formația de lucru se va adapta configurației acestora (în bănci, pe intervalele dintre bănci/măsuțe și spațiile libere din încăpere). Unde este posibil se va recurge la mutarea mobilierului. De asemenea, se obțin efecte crescute dacă se utilizează exerciții cu obiecte sau aparate care favorizează localizarea precisă a mișcărilor cât și creșterea gradului de încordare musculară.

În toate cazurile formația de lucru trebuie să asigure executanților posibilitatea efectuării mișcărilor în toate planurile fără a se incomoda reciproc (distanțe și intervale corespunzătoare) inclusiv atunci când folosesc obiecte portative.

Asocierea exercițiilor cu muzică crește starea emoțională și asigură un cadru propice unor execuții eficiente și plăcute. Această situație de instruire asigură premise favorabile aparatului locomotor pentru realizarea solicitărilor ulterioare din lecție.

Situația de dezvoltare a vitezei sau/și a îndemânării

Este prezentă în toate lecțiile de educație psihomotrică numai la clasele I-IV. Ea se plasează în structura lecției, după cea de prelucrare selectivă a aparatului locomotor. Prezența constantă a acestei situații de instruire în toate lecțiile este motivată de necesitatea acțiunii continue și sistematice asupra dezvoltării formelor de manifestare a vitezei și îndemânării, calități motrice care au o puternică influență asupra dezvoltării capacităților morfologice și funcționale ale organismului și o mare aplicabilitate în viața cotidiană.

Situația de învățare a unei noi deprinderi

Intervine numai în structura tipurilor de lecție „de învățare” sau „mixte” (atunci când una din teme are ca scop învățarea unor deprinderi).

Această verigă se plasează în structura lecției după „prelucrarea selectivă a aparatului locomotor” la activitățile cu preșcolarii și după „dezvoltarea vitezei și/sau îndemânării” în lecțiile de la clasele I-IV.

Situația de consolidare a unor deprinderi

Este prezentă în tipurile de lecții „de consolidare” și „mixte” (atunci când una din teme vizează consolidarea unei deprinderi). În lecțiile de consolidare ea se plasează după prelucrarea selectivă a aparatului locomotor în activitățile cu preșcolarii și după situația de dezvoltare a vitezei sau/și îndemânării la clasele I-IV. În lecțiile de tip mixt (cu precădere la ciclul primar) locul situației de consolidare în structura lecției variază în funcție de obiectivul vizat la tema cu care se cuplează. Dacă cealaltă temă are ca obiectiv învățarea sau verificarea, consolidarea se plasează după acestea. În cazul în care cea de a doua temă urmărește perfecționarea deprinderilor, priceperilor sau calităților motrice, consolidarea va fi plasată înaintea acestora.

Situația de perfecționare a deprinderilor sau priceperilor motrice

Se întâlnește în tipurile de lecții „de perfecționare” și „mixte”. Ea se plasează înaintea situației de scădere a nivelului efortului la preșcolari și a situației de „dezvoltarea forței sau/și rezistenței” la școlarii mici.

Predarea-învățarea conținuturilor tematice care derivă din unitățile de învățare proiectate se pot realiza diferit, respectiv:

a) *Conținuturi care trebuie predate-învățate izolat*

Fiecare categorie de conținuturi prevăzută în programa de educație fizică cuprinde o înșiruire de componente (procedee, variante, acțiuni), iar în final, de regulă, cuprinde forma globală în care acestea se integrează, ca de exemplu: trecerile dintr-o formație în alta, complexul de dezvoltare fizică, proba athletică, linia acrobatică, structura simplă din jocul sportiv etc.

Exagerările manifestate prin „pisarea” izolată a tuturor componentelor unei categorii de conținut au condus la amânarea perpetuă a posibilității și dorinței elevilor/copiilor de a practica global conținutul respectiv și de a se întrece, după cum predarea-învățarea realizată numai prin structuri și acțiuni, sau practicarea globală au pus numeroși subiecți în situația de a nu le putea realiza, lipsindu-le mijloacele tehnice necesare. În primul caz, elevii/copiii au simțit lecția/activitatea de educație fizică ca pe o activitate anostă, neatractivă și lipsită de satisfacții, iar în cel de-al doilea caz, datorită imposibilității de a realiza cerințele globale, mulți elevi/copii cu precădere fete, s-au retras treptat sau nu au fost acceptați în grupele/echipele care realizau întrecerea.

Situația de evaluare a unei deprinderi, calități motrice sau activități complexe

O întâlnim în tipurile de lecții, de „evaluare” și „mixte”, imediat după prelucrarea selectivă a aparatului locomotor. Acest plasament este justificat de necesitatea asigurării capacității maxime de randament a copiilor în momentul verificării.

Situația de dezvoltare a forței sau/și rezistenței

Este prezentă numai în lecțiile de educație fizică din ciclul primar. Se plasează înaintea situației de „scădere a nivelului efortului”.

Aceasta componentă a capacității motrice a elevilor, reflectată prin obiective care o vizează direct și prezentă de sine stătător în Sistemul Național Școlar de Evaluare (probe obligatorii de forță, de viteză, de rezistență) pentru clasele I-IV,

trebuie să capete o pondere considerabilă în proiectarea și desfășurarea demersului didactic de-a lungul întregului an școlar și al ciclului de școlaritate. Modul de abordare și de concepere a sistemelor de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice variază de la o clasă/grupă la alta, de la o etapă de instruire la alta, de la lecțiile desfășurate în aer liber la cele organizate în sala de educație fizică sau în alte spații acoperite, concretizându-se în următoarele variante:

- dezvoltarea relativ independentă a unei calități motrice proiectată ca unitate de învățare.

- În această variantă se includ, de regulă, calitățile motrice forță și rezistență, pentru care învățătorii/educatoarele, pe baza constatării potențialului elevilor, coroborat cu cerințele sistemului de evaluare, proiectează unități de învățare specifice.

- Este frecventă amplasarea dezvoltării forței în perioadele de lucru în interior și a rezistenței pe parcursul lecțiilor desfășurate în aer liber.

- Dacă se constată valori necorespunzătoare ale indicilor de manifestare a vitezei și îndemânării, cadrul didactic poate, în economia generală a volumului de ore, să le constituie și pe acestea în unități de învățare, alocându-le, după caz, un număr de lecții mai restrâns sau mai extins.

- dezvoltarea calităților motrice combinate, proiectată ca unitate de învățare. Abordarea combinată a dezvoltării calităților motrice trebuie să reflecte particularitățile biomotrice specifice acestei vârste preșcolare și școlare mici și, de aceea, s-au impus ca fiind concordante combinațiile de viteză și de îndemânare.

- dezvoltarea calităților motrice independente sau combinate prin intermediul unor situații de instruire (verigi, secvențe), amplasate stabil sau periodic în structura lecției/activității.

Sunt frecvente și eficiente procedurile învățătorilor și educatoarelor ca, atunci când nu au planificată dezvoltarea calităților motrice ca unitate de învățare, să introducă în structura lecției secvențe menite a influența și întreține indicii de viteză, de îndemânare sau de viteză și îndemânare (înainte de parcurgerea conținuturilor primei unități de învățare) sau a celor de forță sau de rezistență (după realizarea celei de-a doua) unități de învățare.

Pentru secvența de dezvoltare a vitezei și îndemânării sunt foarte utile ștafetele realizate sub formă de întrecere pe echipe, iar pentru cea de dezvoltare a rezistenței sau forței alergările de durată, parcursurile aplicative și circuitele scurte.

- dezvoltarea calităților motrice prin intermediul conținuturilor tematice. Această variantă presupune ca pe parcursul predării unei unități de învățare, cu precădere în fazele de consolidare-perfecționare, conținuturile exersate de elevi/copii să fie astfel concepute încât să solicite și manifestarea calităților motrice, corespunzătoare specificului fiecărei deprinderi sau acțiuni învățate. Exersările sub formă de „reprize contratimp”, ștafete, parcursurile aplicative, seriile de execuții fără pauză sau cu pauze scurte, execuțiile pe durată prelungită progresiv sunt numai câteva exemple prin care exersarea deprinderilor poate realiza și dezvoltarea vitezei, îndemânării, forței sau rezistenței elevilor.

Situația de scădere a nivelului efortului

Este integrată în structura tuturor activităților/lecțiilor variind ca durată și conținut de natură și intensitatea efortului depus. Se situează înaintea ultimei situații de instruire a lecției.

Situația de încheiere organizată a lecției

Este stabilă în toate tipurile de lecție/activitate la ambele cicluri de învățământ. Plasată în finalul lecției/activității variază ca durată și conținut în funcție de modul în care copiii au participat la activitate cât și de condițiile climatice și organizatorice.

Spre exemplificare, prezentăm structura unor tipuri de lecții din învățământul preșcolar și primar.

Tipul lecției: de învățare a unei noi deprinderi motrice.

Structura lecției:

- la preșcolari

- Organizarea colectivului de copii
- Pregătirea organismului pentru efort
- Influențarea selectivă a aparatului locomotor
- Învățarea deprinderii motrice noi
- Scăderea nivelului efortului
- Încheierea organizată a activității

Între d) și e) poate fi integrată o secvență vizând dezvoltarea capacității de generalizare/aplicare prin joc dinamic, parcurs aplicativ sau ștafetă.

- la clasele I-IV

- Organizarea colectivului de elevi
- Pregătirea organismului pentru efort
- Influențarea selectivă a aparatului locomotor
- Dezvoltarea vitezei și/sau îndemnării
- Învățarea deprinderii motrice noi
- Dezvoltarea forței sau rezistenței
- Scăderea nivelului efortului
- Încheierea organizată a activității

În cazul în care situația de învățare asigură o disponibilitate de timp (în funcție de dificultatea deprinderii și dotarea materială) se poate încadra între situațiile e) și f) o secvență cu caracter de generalizare-aplicare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite.

Tipul lecției: mixt (cel mai frecvent)

Structura lecției:

- la preșcolari

- Organizarea colectivului de copii
- Pregătirea organismului pentru efort
- Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor
- Învățarea unei noi deprinderi ori a unei activități complexe (joc dinamic, complex de dezvoltare fizică) sau verificarea unei deprinderi/priceperi/calități motrice/activități complexe
- Consolidarea/perfecționarea capacității de generalizare-aplicare sub formă de activități motrice complexe
- Scăderea nivelului efortului
- Încheierea organizată a activității

- la clasele I-IV

- Organizarea colectivului de elevi
- Pregătirea organismului pentru efort
- Influențarea selectivă a aparatului locomotor
- Dezvoltarea vitezei și/sau îndemnării

- e) Învățarea unei deprinderi motrice noi ori a unei activități complexe sau verificarea unei deprinderi/priceperi/calități motrice/activități complexe
- f) Consolidarea/perfecționarea unei deprinderi/ priceperi/ calități motrice/ activități complexe
- g) Dezvoltarea forței sau rezistenței
- h) Scăderea nivelului efortului
- i) Încheierea organizată a activității

În lecțiile în care cele două teme abordează deprinderi, priceperi sau activități complexe, în structura lor va fi inclusă ori veriga d) ori veriga g), astfel încât să se acționeze doar asupra unei singure calități motrice. Când una din cele două teme vizează dezvoltarea unei calități motrice, din structura lecției va fi exclusă veriga d) sau g) care urmărește dezvoltarea aceleiași calități.

3.6.1.4. Mijloace de învățământ în cadrul lecției/activității

Realizarea obiectivelor cadru și de referință specifice acestei discipline necesită existența unor materiale didactice și spații amenajate care să permită desfășurarea procesului didactic atât în aer liber, pe timp favorabil, cât și în interior, pe timp nefavorabil.

Dacă în ceea ce privește asigurarea și dotarea spațiilor de lucru pentru perioadele de timp nefavorabil (săli de educație fizică transformate din săli de clasă, holuri spațioase și relativ izolate, acces egal cu clasele de gimnaziu în sala de sport), depind de voința și posibilitățile Consiliului de Administrație al unității de învățământ, dar și de insistența cu care comisiile metodice ale învățătorilor/educatoarelor le solicită, sunt și numeroase modalități prin care fiecare învățător/educatoare își poate realiza necesarul de dotare materială specific acestei discipline.

Săparea unei gropi pentru sărituri, trasarea de terenuri, de culoare de alergare, de marcaje pentru aruncări, conjugate cu sprijinul școlii/grădiniței, al primăriei, comitetului de părinți, pentru confecționarea și montarea a două porți pentru minihandbal și minifotbal, a 2-3 panouri de minibaschet, a unei bărne/țevi pentru echilibru, a unui portic, pot transforma curtea școlii/grădiniței într-o bază sportivă în aer liber care să ofere condiții optime pentru realizarea prevederilor programei de educație fizică, pentru petrecerea plăcută a recreațiilor și pentru activitățile de joacă și competiționale ale copiilor, organizate în timpul liber.

Desigur, existența mingilor, a cercurilor, a bastoanelor, a corzilor, a saltelelor etc., care se asigură prin dotări periodice de către conducerea unităților și, nu de puține ori, din inițiativa (sugerată de învățători/educatoare) comitetelor de părinți, reprezintă normalitatea pentru realizarea unui demers didactic eficient.

3.6.1.5. Modalități de creștere a densității motrice a lecțiilor/activităților

Condiționând în foarte mare măsură eficiența lecției/activității, densitatea motrică a preocupat permanent specialiștii, determinându-se o serie de modalități de îmbunătățire a acesteia.

- Programarea temelor pe activități sau cuplarea acestora în lecții la clasele I-IV, în așa fel încât să se asigure premisele unei cantități sporite de lucru motric al copiilor. Dacă de exemplu una din teme are ca obiectiv pedagogic învățarea, iar exersarea deprinderii nu poate fi organizată frontal, este necesar ca cea de a doua temă să aibă caracter dinamic, vizând perfecționarea sau aplicarea-generalizarea și să poată fi organizată prin execuții simultane a cât mai multor copii (pe linii, pe grupe, pe echipe sau frontal).

În cazul în care o temă, prin natura deprinderii, presupune un efort static și redus ca intensitate (semisfoară, cumpănă în genunchi, rulare laterală, aruncare la țintă de pe loc etc.) este absolut necesar ca cea de a doua temă (la clasele I-IV) sau secvența de generalizare-aplicare (la preșcolari) să solicite un efort dinamic, cu intensități variabile, inclusiv crescute (parcursuri aplicative, ștafete, jocuri dinamice, perfecționarea tehnicii alergării de viteză, transport de obiecte, escaladări, alergare peste obstacole etc.).

- Folosirea celor mai productive modalități de lucru. În ordine, acestea sunt:
- exersarea frontală, pe linii succesive, pe grupe, pe echipe.
Ele au calitatea de a angrena simultan în acțiuni motrice toți copiii sau o mare parte din aceștia, eliminând sau reducând timpii de așteptare.

Stabilirea formațiilor de lucru proprii fiecărei situații de instruire, secvențe, moment, astfel încât de-a lungul lecției/activității trecerea de la una la cealaltă să se facă în timp scurt și fără manevre suplimentare. De exemplu, din linie pe un rând, printr-o întoarcere se trece direct în coloană câte unu, din care putem realiza formațiile de semicerc, cerc, coloană (câte 2-3-4). Din aceste coloane se pot realiza linii succesive, contopiri (din 4 în 2 șiruri) sau putem dispune copiii pe perechi față în față. Șirurile din coloana de gimnastică se pot constitui în echipe.

Se vor evita deplasările inutile ale colectivului, cât și readucerea repetată a acestuia în formația inițială de adunare, în vederea reorganizării.

- Valorificarea integrală a spațiului de lucru și a materialului didactic disponibil.
- Învățarea, consolidarea sau perfecționarea prinderii și pasării, aruncării la distanță sau țintă, săriturii la coardă sau în adâncime, cu 1-2 mingi, corzi sau aparat, este compromisă pentru că nu se va putea realiza numărul corespunzător de repetări, prelungindu-se timpii de așteptare.
- Acordarea unei atenții crescute conținutului și naturii efortului unora din situațiile de instruire constante ale lecției/activității (pregătirea organismului pentru efort, prelucrarea selectivă a aparatului locomotor, iar la clasele I-IV și dezvoltarea vitezei și/sau îndemânării, forței sau rezistenței) având capacitatea de a crește cantitatea de lucru motric efectiv al elevilor.
- Utilizarea frecventă a întrecerii sau concursului, incluzând ștafete, parcursuri, jocuri dinamice sau deprinderi/priceperi motrice independente, determină eforturi crescute ca durată și intensitate, mobilizând resursele copiilor.
- Selectarea și combinarea metodelor de predare astfel încât timpul afectat descrierilor, explicațiilor, demonstrărilor, corectării, organizării să fie cât mai redus. Realizarea descrierii concomitent cu demonstrarea sau a demonstrării simultan cu execuția de către copii, a corectării pe fondul exersării reprezintă strategii care favorizează realizarea creșterii densității motrice a lecției/activității.
- Pregătirea preliminară a spațiului de lucru și amplasarea materialelor didactice, aparatelor sau instalațiilor, astfel încât ele să poată fi folosite în lecție cu un consum minim de timp.

3.6.2 Proiectarea lecției/activității

În sistemul activității de proiectare didactică (anuală, semestrială, a unităților de învățare), lecția/activitatea reprezintă ultima etapă în care printr-un ansamblu de procese și operații, cadrul didactic anticipează desfășurarea acesteia, asigurându-i un caracter rațional, sistematic, scontând o eficiență sporită.

Această acțiune presupune:

- precizarea temelor lecției/activității funcție de proiectarea semestrială și conținutul fiecărei unități de învățare, cât și de variabilele ce țin de evoluția pregătirii clasei/grupeii, condițiile materiale și climatice (evaluarea resurselor);
- stabilirea obiectivelor pedagogice pentru fiecare temă (subiect) prin precizarea intenției didactice, corespunzător valențelor acesteia;

Specificul temelor în educația fizică implică intenții didactice de învățare, consolidare, perfecționare, verificare, dar și posibilitatea de a valorifica tema în planul dezvoltării unei/unor calități motrice cât și psihice.

De exemplu la tema „mers în echilibru pe banca de gimnastică (partea îngustă)” se pot formula următoarele obiective pedagogice: învățarea pasului specific și a poziției corpului și brațelor; dezvoltarea capacității de echilibru în deplasare; educarea concentrării atenției și a curajului. Sau la tema: „alegarea de viteză” se pot stabili ca obiective pedagogice, învățarea pasului alergător de accelerare; dezvoltarea vitezei de deplasare; educarea concentrării atenției și a spiritului de emulație.

Unele obiective pedagogice pot decurge din specificul situațiilor de instruire vizând dezvoltarea calităților motrice, evident dacă acestea sunt prevăzute în structura lecției.

Prezența situației de dezvoltare a forței sau rezistenței poate conduce la obiective pedagogice ca: dezvoltarea forței dinamice a musculaturii membrelor superioare/inferioare, spatelui și/sau abdomenului; dezvoltarea rezistenței la eforturi uniforme/variabile sau a rezistenței musculare locale. Și în acest caz pot fi stabilite și obiectivele de factură psihică, afectivă sau volițională (dârzenie, perseverență, spirit de autodepășire etc.).

Se pot stabili și obiective pedagogice care nu sunt determinate direct de teme sau unele din situațiile de instruire ale lecției/activității, ele reflectând intenția didactică urmărită pe întregul parcurs al acesteia (educarea spiritului de acțiune organizat, individual și în grup; educarea respectului față de parteneri și adversari; formarea obișnuinței de a respecta sistemul de reguli stabilit etc.

– determinarea obiectivelor operaționale, respectiv precizarea rezultatului sau comportamentului final pe care urmează să-l manifeste copilul implicat în situația de învățare. În formularea acestora se utilizează atât criteriul performanței, exprimată cifric, cât și criteriul competenței, ele fiind complementare. La teme ca: alergare de viteză pe o anumită distanță, săritura în lungime sau înălțime, aruncarea la distanță sau țintă, însușirea deprinderilor motrice de bază sau utilitar-aplicative, alergarea de durată, învățarea elementelor acrobatice etc., obiectivele operaționale vor fi însoțite de indicatori, respectiv timpi, distanțe, înălțimi, număr de execuții reușite, număr de repetări. Acești parametri trebuie să exprime nivelul de reușită minimal, care să reflecte însușirea temei curente și, totodată să asigure premisele necesare realizării temelor următoare.

Exemple: realizarea săriturii în lungime de pe loc la valoarea de 0,70 m - clasa I; realizarea aruncării mingii de oină de pe loc la distanța de 10 m fetele, 12 m băieții - clasa a III-a; parcurgerea distantei de 30 m cu start din picioare în 7 sec. la clasa a II-a; alergare continuă în tempo uniform moderat pe durata de 3 min la clasa a IV-a; lovirea țintei de 3 ori din 5 încercări; parcurgerea fără cădere a distanței de deplasare în echilibru (1-2 bănci, bârnă etc.); executarea fără greșeli a elementului acrobatic/deprinderii motrice de bază sau utilitar-aplicative; realizarea a 5-8 pasări și prinderi, pe perechi, fără scăparea mingii etc.

Obiectivele operaționale pot exprima și competența scontată, referindu-se, la capacitatea copiilor de a realiza acțiuni simple și complexe sub control,

acțiuni automatizate, reproducerea unor acte, acțiuni motrice sau complexe de exerciții, alegerea din fondul motric cunoscut a deprinderilor și priceperilor necesare pentru realizarea sarcinii motrice stabilite, demonstrarea unei mișcări, manipularea eficientă a obiectelor, acționarea în condiții de siguranță pe diferite aparate și instalații, descoperirea soluțiilor de rezolvare a unei situații, compararea și aprecierea execuțiilor proprii și ale colegilor, manifestarea conduitei adecvate în relație cu partenerii și adversarii, acceptarea regulilor stabilite.

- nominalizarea tipului lecției/activității și a structurii acesteia;
- selectarea conținutului și elaborarea strategiei didactice. Conținutul include totalitatea exercițiilor fizice, complexe de exerciții, parcursurile aplicative, jocurile dinamice utilizate în vederea realizării temelor lecției/activității și a obiectivelor proprii fiecărei situații de instruire a acesteia.

Strategia didactică include metodele, materialele didactice, mijloacele de învățământ, formele de organizare a colectivului pe care învățătoarea/educatoarea le alege, le combină și le ordonează corespunzător unui mod de abordare a predării și învățării, astfel încât să asigure realizarea obiectivelor stabilite.

Într-o lecție/activitate corespunzător specificului temelor, obiectivelor pedagogice și proprii fiecărei situații de instruire, nivelului de pregătire al copiilor cât și dotării materiale se vor aplica mai multe tipuri de strategii, folosindu-se practic așa-numitele „strategii mixte”.

Redactarea proiectului didactic

Proiectul didactic se elaborează pentru fiecare lecție/activitate condiționând intrarea cadrului didactic la grupă/clasă.

Proiectul didactic pentru activitățile de educație psihomotrică din grădinițe se prezintă astfel:

Grădinița nr. Educatoare

Grupa: mică/mijlocie/mare

Data:.....

Ora:

Locul: curte/sală/sală de educație fizică

Efectiv: 20 (băieți: 11; fete: 9)

PROIECT DIDACTIC

Teme:

1. *Aruncarea azvârlită de pe loc la distanță – învățare*

2. *Jocul dinamic „Ogarul și iepurele” – repetare*

Tipul activității: mixt

Obiective pedagogice:

Formarea deprinderii de aruncare azvârlită

Perfecționarea priceperii de alergare și a orientării în spațiu.

Dezvoltarea coordonării, vitezei de deplasare și a forței explozive

Educarea atenției concentrate, a dorinței de autodepășire și a spiritului de întrecere.

Obiective operaționale:

Executarea corectă și cursivă a mecanismului de bază al aruncării azvârlite, respectând cerințele de direcție și traiectorie.

Acționarea promptă și eficientă în condițiile respectării regulilor jocului dinamic.

Strategii: mixte (algoritmice, prin acțiune practică, prin joc).

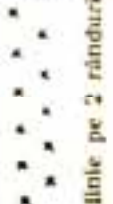
Metode: descrierea, explicația, demonstrarea, exersarea, corectarea, jocul.

Material didactic: 10 mingi mici

Bibliografie:

Hurloiu, E., *Ritm și armonie - ghid metodologic de predare a educației fizice în grădiniță*, Editura CCD Buzău, 2004.

Țicaliuc, E., *1001 jocuri pentru copii*, Editura Sport-turism, București, 1979.

Veriga	Conținut	Formația	Dozare	Indicații metodice	Evaluare
0	1	2	3	4	5
1. Organizarea grupului	- Adunarea - Salutul - Verificarea echipamentului și stărilor de sănătate - Comunicarea temelor - Adoptări de poziții la comandă: ghemuit, sprijin culcat, stând depărtat etc. - Întoarcere stânga—dreapta	În linie sau  sau 	1-1,30 min 3-4 x 4-5 x	Dacă atenția copiilor este instabilă Toți o dată pe T.1-2!	Rapiditate și precizie Direcția și sincronizarea
2. Pregătirea pentru efort	- varianta de mers: - în vadență - varianta de alergare: - alergare cu genunchii sus - varianta de deplasare - deplasare în ghemuit (pasul pătucului)	Coloană ete 1-2 sau 	2 tură sau 2 x 15 m 3 x 10 m 3 x 8 m	Capul sus! Spatele drept! Miscă brațele! Genunchii sus! Spatele drept! Balansează la fiecare pas!	Coordonat și elastic Corpul la orizontală Deplasare elastică cu ducerea picioarelor pe direcția deplasării
3. Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor	Ex. 1 Ex. 2	 (linie pe 2 rânduri)			

• Variantele de mers, alergare și de deplasare se execută intercalat.

Tabel (continuare)					
0	1	2	3	4	5
4. Tema 1 (învăţare)	Ex. 3 Stând depărtat, palmele la ceală T1-2 răsucire stânga T3-4 răsucire dreapta Ex. 4 Ex. 5 Ex. 6 — Aruncarea oxărită de pe loc la distanţă — explicative — demonstrare — aruncări simulate (fără obiect) (corectări — redemonstrare, după caz) — aruncări cu minge mică la perete deasupra unei linii trasate (corectări) — aruncare la distanţă (corectări) ** Jocul „Ogarul şi legurile” — reactualizarea acţiunilor şi re- gurilor	semicerc sau 	6 x 4 T	Genunchii întinşi ! Coatele laterale !	Tălpi fixe, răsucire de 90°
		linii sau 	2 x 2-3 x	Atenţie la mişcarea braţului Braţ — picior opus ! deasupra liniei !	Adoptarea poziţiei corecte şi „biciclete” pe deasupra umăr- ului
		linii succesive pe perechi, distanţa (la m)	5-6 x 30-45 sec.	Nu depăşi linia de aruncare Schimbaţi rolurile în caz de prindere !	Direcţia, forma şi lungimea traseo- rului Toţi copiii să fie „ogari” sau „leguri”
			5-6 min 6-8 x 20 m 2-3 x	Nu vă agăţaţi de „ogari” ! Inspiraţie adâncă ! Încep, calm	Inspiraţie profun- dă, expiraţie forţată
5. Scăderea nivelului efortului	— desăşurarea jocului — exerciţii de respiraţie — mişcări liniare — jocul „Statuile” — adunarea — aprecieri generale şi individuale, observaţii (după caz) — recunoscând — salut	colona — răspândire liberă în formaţia de la începutul activităţii	1 min		Receptivitatea
6. Încheierea activităţii					
** Jocurile dinamice cu şi complexe de dezvoltare fizică stabile vor fi descrise şi anexate proiectului					

Proiectul didactic pentru lecțiile de educație fizică din ciclul primar cuprinde:

Școala nr.

Clasa: Învățător:

Data:.....

Ora:

Locul: curte/clasă/coridor/sală de educație fizică

Efectiv: 30 (băieți: 17; fete: 13)

PROIECT DIDACTIC

Teme:

1 . *Transmiterea (pasarea) mingii cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc – învățare*

2. *Alergare peste obstacole – consolidare*

Tipul activității: mixt

Obiective pedagogice:

Formarea deprinderii de a pasa mingea cu o mână și de a o prinde cu două mâini în relație cu un partener

Creșterea capacității de apreciere a vitezei și traiectoriei unui obiect.

Perfecționarea deprinderii de trecere peste obstacole, din alergare.

Dezvoltarea calității motrice îndemânarea cu accent pe coordonarea acțiunilor față de diferite obiecte și a rezistenței la efort de durată (aerob).

Educarea capacității de concentrare a atenției și a curajului.

Obiective operaționale:

Realizarea a 5-6 schimburi de pase fără scăparea mingii.

Trecerea peste 3-4 obstacole fără „potrivirea” (schimbarea) pașilor de alergare, atingerea sau doborârea obstacolului.

Susținerea efortului de alergare continuă timp de 2,30 min.

Strategii: mixte (algoritmice, prin activitate practică, prin concurs).

Metode: explicația, demonstrarea, exersarea, corectarea, concursul.

Material didactic: 15 mingi, 9-12 obstacole (înalte de 30-50 cm).

Verigă	Conținut	Formații	Dozare	Indicații metodice	Evaluare
6	1	2	3	4	5
1. Organizarea clasei	— Adunarea — Raportul — — — — Comunicarea temelor — Impartășirea, regrupări (după caz) — Întoarcerea slugilor, așg. împrejur, de pe loc • Variante de mers — — mers pe vârfuri cu pumnii pe solul • Variante de alergare: — — alergare cu călcăiele la șezut — • Variante de deplasare: — — deplasare cu pas săltat — Ex. 1 Ex. 1 Ex. 3 Ex. 4 — Stând depărtat, aplecăt, brațele laterale T.1—2 răsucire spre stânga (cu ar- cure), mâna dreaptă atinge vârful piciorului stâng T.3—4 idem spre dreapta T.5—8 reluare	linie pe 1—2 rânduri — — — coloană câte 1—2 — — — coloană de gimnastică	1 min 2—3 × 4—5 × 4 × 15 m 3 × 20 m 2 × 20 m 4 × 8 T	Viteză maximă: Toți o dată: Trunchiul drept: Sus pe vârfuri: Mișcă brațele: Călcăiele sus: Braț-picior opus: Genunchiul sus: Înalt, nu lung: Genunchii înlinați:	Regăsirea locului în formate Ritmul și direcția corectă Călcăiele nu ating solul Atingerea șezutului Înălțimea desprin- derii și cuspă la orizontală Răsucire energetică cu atingerea vârfului piciorului
2. Pregătirea pentru efort					
3. Preluarea selectivă a apar- tului locomotor					

Ex. 5	— " —	4 × 8 T	Păstrează ritmul !	Sincronizarea
Ex. 6				
Ex. 7				
Ex. 8 — Stând cu palmele pe sold T.1—4 sărituri cu mingea pe loc T.5—8 sărituri cu depărtarea și a- propierea picioarelor sau				
** — Complex stabil de dezvoltare fizică	coloană de gimnastică	1 ×	Corecșunzător florării exercițiu	Memorare și execu- ție corectă
.....				
(dacă nu este prevăzută veriga de dezvoltare a forței sau și rezistenței)				
— Pasă cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc	Pe linii față în față	5—6 ×	Cuprinde mingea cu palmele !	
— exerciții de obișnuire cu mingea (ținere, trecere dintr-o mână în alta, autoaruncări și prinderi)	— " —			
— explicație și demonstrare	linii succesive	2—3 × 6—8 ×	Piciorul stâng (pentru dreptacii) în față !	Eficiența prinderii
— pasă cu o mână și prindere cu două mâini a mingii răsucită din perete (distanță 1—2 m)				
— corectare	pe perechi	3 × 6—8	Întâmpină mingea și trage-o în piept !	Precizia păsei
— pasă cu o mână, prindere cu două mâini, corectare	— " —	15—20 ×	Pasează la pieptul par- tenerului !	Pasă precisă și si- guranță la prindere
— pasă cu o mână, prindere cu două mâini, mărind progresiv distanța (2—4 m), corectare				
** Jocul „Cine ține mai mult min- rea”	— " —	2 ×		Minimum 6 schim- buri de minge fără a o scăpa

* Variantele de mers, alergare și deplasare se realizează intercalat.

** Atunci când se folosesc complexe de dezvoltare fizică stabile sau jocuri dinamice, în proiect se prevede doar denumi-
rea jocului sau numărul complexului (Complex de dezvoltare fizică nr.2). Descrierea conținutului acestora se face separat și se
anexază la proiect.

0	1	2	3	4	5
Tema 2 (consolidare) ***	Alergare peste obstacole — reactualizarea explicației și demonstrării — trecere peste un obstacol din alergare, corectare — alergare pe 25 m cu trecere peste 4 obstacole, corectare	În linie 2-3 coloane	2 x 5-6 x	Nu sări înalt ! Nu întrerupi alergarea !	Cursivitatea acțiunii de alergare și trecere peste obstacol Echipa care termină prima este câștigătoare
6. Dezvoltarea rezistenței	— ștafetă cu alergare și trecere peste 3 obstacole pe distanța de 20 m (dacă nu este prevăzută veriga de dezvoltare a vitezei sau/și îndemnării)	2-3 echipe	3 x	Așteaptă la linie !	
7. Scăderea nivelului efortului	— alergare în tempo uniform, moderat, corectări — mers liber, cu reglarea respirației, exerciții de relaxare — sezând (pe bancă, pe tarabă) cu picioarele depărtate și îndoitte cu tâmpile pe sol, apropierea și depărtarea relaxată a genunchilor și coapselor	pluton	2,30 min 1 min	Păstrează timpul ! Respiră ritmic !	Fără mers sau oprire
8. Încheierea lecției	— adunarea — aprecieri generale și individuale, observații — recomandări — salutul	dispunere independentă Linie pe un rând	30 sec 45 sec. — 1 min	Relaxează toți mușchii !	Gradul de revenire a frecvenței cardiace $\approx 110-120$ pulsații/min

*** Realizarea temelor lecției se poate face succesiv cu întreaga clasă (Tema 1 urmată de tema 2), sau concomitent, atunci când clasa se împarte în 2 grupe. În acest caz o grupă efectuează tema 1 iar cealaltă tema 2, după care se schimbă conținutul exersării. Astfel se poate valorifica mai eficient dotarea materială.

Acțiunea de corectare individuală sau generală intervine în lecție/activitate ori de câte ori este necesară. Indicațiile metodice care vor fi prevăzute în proiect, trebuie considerate ca elemente componente ale acțiunii de realizare eficientă a fiecărui exercițiu, de-a lungul întregii lecții. Ele trebuie să vizeze aspectul principal care condiționează reușita, fiind formulate scurt, precis și transmise imperativ copiilor, înainte sau în timpul execuției, ori de câte ori este necesar.

Formele de evaluare incluse în proiectul didactic trebuie să exprime fie aspecte de performanță, fie de competență sau comportament.

Evaluările se formulează concis, în termeni preciși și trebuie să vizeze acea parte din exercițiu care să scoată în evidență cel mai relevant eficiența lui. Raportarea copiilor la aceste criterii de evaluare asigură atât aprecierea corectă a execuțiilor acestora cât și semnale importante pentru cadrul didactic, privind corectitudinea proiectării și a strategiilor adoptate.

3.7 Lucrare de verificare nr. 3



Elaborați, cu ajutorul exemplelor prezentate, un proiect didactic pentru o lecție/activitate, la o clasă/grupă la alegere, cu teme stabilite de către dumneavoastră.

- Proiectul redactat nu va depăși 3 pagini.
- Criterii de evaluare și notare:
 - precizarea corectă a temei/temelor și a obiectivelor operaționale . **2 p.**
 - structura lecției/activității **1 p.**
 - concordanța conținuturilor selectate cu specificul fiecărei verigi ... **3 p.**
 - eficiența formațiilor și a dozării **2 p.**
 - forma grafică a proiectului **0,5 p.**
 - corectitudinea terminologiei..... **0,5 p.**

REPERE:

- Revedeți textul de la punctele 3.6.1.3 și 3.6.2.
- Folosiți ca model proiectele didactice prezentate ca exemplu.

Bibliografie

Alexandrescu, D. ; Tatu, T. ; Ardeleanu, T., *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.

Gogâltan, V., *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Editura Stadion, București, 1974.

MEN-CNC, *Ghid metodologic de aplicare a programelor de educație fizică și sport în învățământul primar*, Editura Aramis, București, 2001.

Unitatea de învățare nr. 4

EVALUAREA ÎN EDUCAȚIA PSIHOMOTRICĂ

Cuprins

4.1	Obiectivele unității de învățare nr. 4	179
4.2	Evaluarea în sistemul de învățământ preuniversitar	179
4.3	Metode de evaluare în învățământul preșcolar și primar la disciplina Educație psihomotrică	180
4.4	Metodologia evaluării	182
4.5	Lucrare de verificare nr. 4	198
	Bibliografie.....	198

4.1 Obiectivele unității de învățare nr. 4

La sfârșitul parcurgerii unității de învățare, studenții vor fi capabili:

- să utilizeze adecvat cele trei tipuri de evaluare;
- să aplice instrumentele de evaluare specifice educației psihomotrice a preșcolarilor și elevilor din clasele I – a IV-a;
- să conceapă instrumente de evaluare proprii, corespunzătoare unităților de învățare abordate;
- să elaboreze scale proprii de notare în funcție de particularitățile grupei/clasei și condițiilor de desfășurare a activității didactice.

4.2 Evaluarea în sistemul de învățământ preuniversitar

Evaluarea reprezintă o componentă a demersului didactic prin care cadrul didactic are posibilitatea de a determina obiectiv efectele asupra elevilor a procesului didactic inițiat, pe parcursul și în finalul parcurgerii fiecărei unități de învățare. De aceea, evaluarea capătă, în primul rând, **calitatea de factor reglator al procesului de predare-învățare**, impunând permanent adaptări, modificări ale strategiei proiectate de cadrul didactic pentru realizarea fiecărei unități de învățare. Ca urmare, la toate disciplinele, aceasta este prezentă în fiecare lecție de-a lungul întregului an școlar, realizându-se prin modalități diferite, începând cu dialogul, verificarea orală și scrisă, aplicarea de chestionare și fișe, punerea în situația de a rezolva probleme prin lucrări de laborator, prin elaborarea individuală sau în grup a unor lucrări de sinteză, prin probe practice cu caracter aplicativ etc. Aceasta este funcția principală a evaluării care poate contribui la creșterea continuă a eficienței procesului de învățământ, aflată în relativă contradicție cu înțelegerea de către o mare parte a personalului didactic, că evaluarea îl privește preponderent pe elev, având scopul de a aprecia nivelul achizițiilor acestuia și, după caz, de al nota. Aceasta este a doua funcție a evaluării, dar prin caracterul sau constatativ final, poate influența demersul profesorului și atitudinea elevului doar în semestrul sau în anul următor de școlarizare.

În practica didactică sunt statornicite trei tipuri de evaluare.

- **Evaluarea predictivă**, denumită și inițială, prin care la fiecare unitate de învățare, cadrul didactic obține informațiile necesare în vederea proiectării realiste a acesteia, cum sunt: nivelul achizițiilor dobândite anterior; disponibilitățile elevilor; interesele și, după caz, opțiunile acestora. Aceasta se utilizează, cu precădere, la clasele/grupele nou constituite (la începutul fiecărui ciclu școlar), la clasele preluate de institutor pentru prima oară, realizându-se de regulă la începutul anului școlar. Ea poate interveni și pe parcursul anului școlar înaintea abordării unor capitole/domenii noi prevăzute în conținutul programei. Ca instrumente specifice acestui tip de evaluare se utilizează aplicarea de chestionare, fișe de evaluare predictivă dialogul, chestionarea orală, probe practice.
- **Evaluarea formativă**, denumită și continuă, are menirea de a oferi cadrului didactic informații obiective asupra eficienței conținuturilor, metodelor, activităților de învățare, a materialelor didactice folosite, iar elevului termeni de

raportare a nivelului achizițiilor dobândite la momentul dat. Acest tip de evaluare se folosește constant pe parcursul derulării fiecărei unități de învățare, de-a lungul întregului an școlar.

Instrumentele de evaluare proprii acestui tip sunt: observarea sistematică a elevilor; teme de lucru în clasă sau pentru acasă; investigația; determinarea unor parametri intermediari a nivelului de asimilare (fișe de evaluare, lucrări de laborator, probe practice, aplicații practice prin experiențe de laborator sau în activității globale etc.). Aceste informații sunt utilizate de către cadrul didactic pentru completarea /remediarea/modificarea conținuturilor și a metodologiei utilizate în lecțiile care urmează. Pentru elev, datele evaluării formative se constituie în criterii de autoevaluare și, după caz, de continuare/creștere/modificare a atitudinii față de propria pregătire.

- **Evaluarea sumativă**, denumită și finală, se realizează la încheierea ciclului sau ciclurilor tematice ale fiecărei unități de învățare, iar la unele discipline de învățământ și în finalul fiecărui semestru când se programează tezele. Acest tip de evaluare indică, pe de o parte, rezultatul final al activității didactice desfășurate de profesor pe linia fiecărei unități de învățare, iar, pe de altă parte, nivelul de pregătire atins de către fiecare elev. Pentru ambii factori ai procesului de învățământ (profesor și elev), rezultatele obținute reprezintă prilej de reflecție pentru activitatea viitoare, specifică fiecăruia.

Ca instrumente de evaluare se utilizează probele scrise (extemporale, teze, fișe de evaluare, eseuri elaborate independent, probele practice de laborator, pe calculator, de realizare practică a unor lucrări sau de exprimare a potențialului bio-psiho-motric).

Facem precizarea ca evaluările sumative sunt principalele furnizoare de note/calificative care se consemnează în catalog, unele cu caracter obligatoriu (teze, probe practice stabilite ca obligatorii prin programă), altele fiind lăsate la latitudinea cadrului didactic în ceea ce privește notarea. De aceea sunt și evaluări sumative care nu se finalizează cu note, ele fiind utilizate cu precădere pentru predarea-învățarea ulterioară.

În ceea ce privește acordarea notelor/calificativelor la evaluările sumative, elevii trebuie să cunoască anticipat domeniile care vor fi evaluate, criteriile/baremele de notare și scalele de acordare a notelor, stabilite pe plan central sau, după caz, de către fiecare comisie metodică.

Cele trei tipuri de evaluare prezentate fac parte din așa-numita evaluare internă, care se desfășoară la nivelul școlii de către fiecare cadru didactic.

4.3 Metode de verificare și evaluare în învățământul preșcolar și primar la disciplina Educație psihomotrică

Pentru verificarea cunoștințelor, deprinderilor, priceperilor și calităților motrice ale copiilor, se folosesc următoarele metode:

PROBELE DE CONTROL

Sunt structuri motrice reprezentative, având conținut bine precizat, stabilite de programă sau de cadrul didactic, pe care copiii le susțin la anumite intervale de timp, la sfârșitul unui sistem de lecții, al unui semestru sau la începutul unui an școlar).

Prin intermediul lor se obțin informații asupra gradului în care copiii și-au însușit elementele de conținut predate. Probele de control pot conține: deprinderi motrice (săritura în lungime de pe loc, aruncarea la țintă, prinderea și pasarea mingii, mers în echilibru etc.); exerciții prin care se exprimă calitățile motrice (alergare de durată, pentru rezistență; alergare de viteză pe distanțele

prevăzute de programe; exerciții pentru musculatura abdomenului, spatelui, membrilor superioare/inferioare, pentru determinarea forței; un parcurs aplicativ pentru îndemânare); structuri de exerciții precis determinate (complexe de dezvoltare fizică, linie acrobatică și de gimnastică ritmică, parcurs aplicativ); activități complexe (întrecere, concurs, joc dinamic).

Determinarea nivelului cantitativ și calitativ se face prin măsurarea lungimii (săritura în lungime de pe loc, aruncarea la distanță etc.), înălțimii (săritura în înălțime, în adâncime, a obstacolelor), cronometrarea timpului (alergare de viteză sau de durată), observarea calității execuției (linie acrobatică, de gimnastică ritmică, săritura cu coarda, mers în echilibru, târâre), respectarea succesiunii exercițiilor (complexele de dezvoltare fizică, liniile de acrobatică impuse, acțiunile motrice dintr-un parcurs aplicativ), înregistrarea greșelilor de execuție, numărarea execuțiilor realizate liber sau într-un timp dat (genuflexiuni, sărituri pe loc, cu coarda etc.).

TESTELE

Sunt probe de verificare practic cu structuri foarte precis determinate, care se susțin în condiții precizate și stabile, care permit determinarea obiectivă a rezultatului și au o scară de apreciere a valorilor înregistrate. Unele dintre acestea sunt standardizate și omologate pe plan național și internațional. De exemplu, testul „Eurofit” elaborat de Consiliul Europei prevede începând cu vârsta de 6 ani, probe de echilibru (Flamingo), de viteză de execuție, de îndemânare, de rezistență cardio-respiratorie etc.

O sursă din care educatoarele și învățătoarele își pot alege unele teste o reprezintă lucrările *Potențialul biomotric al preșcolarilor*, 1991, *Potențialul biomotric al elevilor din clasele I-IV*, 1992, editate de Centrul de cercetări științifice al Ministerului tineretului și sportului.

De asemenea, corespunzător condițiilor concrete de activitate, cadrele didactice pot să-și elaboreze teste proprii, cu condiția respectării cerințelor pe care le implică acestea.

ACTIVITĂȚI PRACTICE GLOBALE

Din această categorie fac parte concursurile și jocurile dinamice, în care copiii etalează, în condiții variate și creator, cunoștințele, priceperile și deprinderile însușite. Pe parcursul acestora se observă nivelul stăpânirii conținutului predat, cât și capacitatea de generalizare-aplicare în condițiile activității practice.

Pentru evaluarea rezultatelor obținute în urma verificărilor, se utilizează următoarele sisteme de exprimare a aprecierilor:

NOTAREA

Această formă de apreciere se exprimă prin calificative (foarte bine, bine, suficient, insuficient), prin culori sau alte simboluri, echivalând calificative (la preșcolari). Notarea se face fie pe baza, unei scări de notare (la probele de control măsurabile), stabilite de programă sau de cadrul didactic, fie, la celelalte probe, pe baza unor criterii de apreciere, elaborate de educatoare/învățătoare.

Notarea poate fi „curentă”, atunci când se realizează de-a lungul lecțiilor/activităților vizând aprecierea realizării unei sarcini/activități motrice în cadrul lecției/activității (execuția corectă a structurii de front-formații, a deprinderii ce constituie tema lecției/activității, rezolvarea creatoare a unei sarcini motrice, câștigarea unei întreceri de viteză, rezistență, aruncare la țintă etc.).

LAUDA, EXEMPLUL ȘI OBSERVAȚIA CRITICĂ

Prin aceste procedee se realizează cu precădere aprecierea curentă a efortului și rezultatelor obținute de copii în procesul de învățare în educația psihomotrică. Ele se utilizează atât la preșcolari, cât și la școlarii mici, având caracter reglator în procesul de instruire.

4.4 Metodologia evaluării

Verificarea și evaluarea copiilor din grădiniță și a elevilor din ciclul primar reprezintă o componentă stabilă a procesului de învățământ însoțind permanent atât predarea, cât și învățarea.

Verificarea și evaluarea în educația fizică îndeplinește aceleași funcții și are aceleași forme ca la celelalte obiecte de învățământ. Diferă tehnicile și procedurile de organizare, cât și modalitățile de obiectivare a procesului de evaluare.

Dintre aceste particularități se disting:

- *evaluarea inițială* (predictivă). Datorită faptului că la acest obiect îndeplinirea cerințelor programei este condiționată atât de eficiența procesului de predare-învățare, cât și de unele disponibilități individuale (biologice, motrice, psihice), inclusiv condiționate genetic, cunoașterea nivelului inițial al posibilităților copiilor este o condiție fundamentală în proiectarea și realizarea procesului de învățământ. Ea se realizează în primele lecții/activități ale anului școlar și semestrelor și constă în determinarea unor parametri morfologici, motrici și funcționali prin intermediul unor probe de control sau activități complexe (jocuri dinamice, trasee aplicative). Evaluarea inițială este obligatorie la începerea activității cu grupa mică în învățământul preșcolar și clasa I din învățământul primar, cât și în situațiile în care educatoarea/învățătoarea primește grupe/clase noi sau copii veniți sau transferați pe parcursul anului școlar;

- *evaluarea continuă* (formativă) este cea mai frecventă formă de evaluare folosită în educația fizică, ea fiind favorizată de faptul că „răspunsul” elevilor/copiilor se manifestă permanent, individual, pe grupe și de foarte multe ori frontal. Prin aceasta se asigură continuu atât întărirea răspunsurilor copiilor, cât și obținerea de informații de către cadrul didactic privind eficiența procesului desfășurat și termenii de ameliorare sau, după caz, de reproiectare a activităților didactice următoare. În realizarea acestei forme de evaluare cadrele didactice pot utiliza toate metodele și procedeele de verificare și apreciere prezentate anterior. Facem precizarea că în operarea cu această formă trebuie să se realizeze un echilibru între aprecierile care sprijină realmente copilul în procesul de învățare, evitându-se exagerările prin abundența de aprecieri. Aprecierile și calificativele trebuie să reflecte realizările copilului în procesul de învățare, vizând aspecte semnificative ale conținutului programei. Ne se recomandă aprecierea sau notarea comportamentului (disciplinat sau indisciplinat), acesta făcând obiectul notării la purtare, admonestării sau convorbirilor cu părinții, în cazul preșcolarilor. De asemenea, nu se recomandă atribuirea de recompense materiale (dulciuri, fructe, diferite obiecte) ca forme de apreciere a activității din lecții-activități.

- *evaluarea cumulativă* (sumativă) intervine în educația fizică în finalul sistemelor de lecții care au vizat formarea unei/unor deprinderi, priceperi, dezvoltarea unor calități motrice sau învățarea tehnicilor specifice practicării unor activități complexe (complex de dezvoltare fizică, parcurs aplicativ,

exercițiu acrobatic și de gimnastică ritmică, joc dinamic sau sportiv, concursuri). Evaluarea prin această formă se concretizează în susținerea de către fiecare copil a probelor de control programate pentru fiecare semestru.

Multiplele posibilități pe care educația psihomotrică le oferă educatoarei/învățătoarei pentru evaluarea copiilor pot conduce la aprecieri și notări obiective și care să reflecte atât efectele procesului de predare-învățare, cât și disponibilitățile biopsihomotrice diferențiate ale copiilor. Se impune însă ca la evaluarea rezultatelor la probele de control stabilite de programă, de instrucțiuni sau de cadrul didactic și care sunt obligatorii pentru toți elevii/copiii, calificativul/aprecierea să reflecte exact valoarea „performanței” copilului. Treptat cadrul didactic trebuie să angreneze copiii în aprecierea execuțiilor colegilor, cât și a rezultatului propriu, concurând astfel la formarea capacității de autoevaluare și de evaluare a acestora.

Începând cu anul școlar 1999-2000, Ministerul Educației Naționale, prin Serviciul Național de Evaluare și Examinare, a elaborat și introdus în rețea "Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina educație fizică și sport", pentru toate treptele de învățământ. Sistemul de evaluare este corelat cu prevederile planurilor de învățământ și programelor școlare, asigurând, prin conținutul și metodologia de aplicare, posibilitatea determinării obiective a efectelor demersului didactic, indiferent de condițiile variate în care se predă această disciplină. Sistemul de evaluare, ca și programele, este centrat pe verificarea modului în care elevii, prin abilitățile dobândite (cunoștințe, deprinderi, priceperi, calități motrice) manifestă capacitățile și atitudinile precizate prin obiectivele cadru, prin obiectivele de referință și prin standardele curriculare de performanță.

În acest context se precizează pentru învățământul primar că "elevul va susține anual două evaluări la calitățile motrice, două evaluări la deprinderi motrice de bază și două evaluări la deprinderi sportive elementare", iar "evaluarea semestrială va cuprinde minimum trei calificative provenite din susținerea probelor la: viteză de deplasare, rezistență, forță, complex de dezvoltare fizică, îndemânare, gimnastică acrobatică, joc sportiv".

Pentru realizarea acestor două condiții unitare pentru învățământul primar din întreaga țară, sistemul de evaluare cuprinde capacitățile care pot fi evaluate, instrumentele de evaluare care pot fi utilizate și baremele minimale pentru acordarea calificativului suficient, respectiv:

Nr crt	Capacități /competențe evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremul minimal pentru calificativul suficient							
			Clasa I		Clasa a II-a		Clasa a III-a		Clasa a IV-a	
			Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
1.	Viteza	Alergare de viteză 25 m	-	-	-	-	5,9	6,2	5,8	6,0
		Naveta 5x5m	6,5	7,0	6,4	,8	6,3	6,7	6,2	,6
		Întreceri pe 25m	X	X	X	X	-	-	-	-
2.	Rezistență	Alergare de durată	1:30	1:30	2:00	1:45	2:15	2:00	2:30	2:15
3.	Forță spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	6	8	7	9	8	10	9
		Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	5	6	6	8	7	9	8
	Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
		Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
	Forță membre inferioare și superioare	Tracțiuni pe banca de gimnastică	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă	o bancă
		Săritura în lungime de pe loc	1,10 m	1,05 m	1,15 m	1,10 m	1,20 m	1,15 m	1,25 m	1,20 m
		Structură complexă de forță		4	6	5	7	6	8	7
4.	Memorare-execuție complex de dezvoltare fizică	Complex de exerciții libere	4 exerciții 4 x 4 timpi		5 exerciții 4 x 4 timpi		5 exerciții 4 x 8 timpi		6 exerciții 4 x 8 timpi	
		Complex cu obiecte portative								
		Complex pe fond muzical								
5.	Îndemânare	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	6	7	8	-	-	-	-
		Sărituri la coardă alternative, pe loc	6	6	8	8	-	-	-	-
		Sărituri la coardă succesive pe un picior, pe loc	-	-	-	-	2x4	2x4	2x6	2x6
		Sărituri la coardă alternative, cu deplasare	-	-	-	-	6 m	6 m	8 m	8 m
		Aruncarea la țintă orizontală cu două mâini, de jos	De la 3 m una din 3		De la 4 m una din 3		-	-	-	-
		Aruncarea la țintă verticală	-	-	-	-	de la 5 m una din 3		de la 6 m una din 3	
6.	Nivelul inițiere și joc sportiv	Elemente de gimnastică acrobatică izolate	2	2	2	2	-	-	-	-
		Legări de elemente acrobatică	-	-	-	-	X	X	X	X

	Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv	2	2	2	2	-	-	-	-
	Structuri simple de joc	-	-	-	-	X	X	X	X

Fiecare instrument (probă) de evaluare este descris ca structură și procedură de aplicare, asigurându-se astfel un mod unitar de operare. Probele de evaluare cuprinse în sistemul național sunt:

Alergarea de viteză pe distanța de 25 m, cu start din picioare:

- se execută în linie dreaptă pe teren plat;
- se trasează liniile de plecare și sosire;
- cronometrul se pornește la mișcarea piciorului din spate;
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

Naveta 5x5 m:

- se susține numai în cazul în care nu există condiții pentru alergarea de viteză pe 25 m;
- se execută pe o suprafață netedă și nealunecoasă;
- se trasează două linii paralele la distanța de 5 m;
- executantul se dispune înapoia uneia dintre linii, iar la semnal pornește în alergare până la linia opusă, o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare, parcurgându-se de cinci ori distanța de 5 m;
- se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

Alergarea de durată în tempo uniform moderat:

- se desfășoară pe teren plat, fără denivelări, pe grupe de 6-8 elevi;
- alergarea este continuă, în ritm propriu, pe duratele corespunzătoare fiecărui calificativ.

Extensii ale trunchiului din culcat facial:

- executantul adoptă poziția culcat facial cu palmele la ceafă, fixat la glezne de un partener;
- extensia trunchiului cu ridicarea capului peste înălțimea băncii de gimnastică situată în fața sa, revenire în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

Extensii ale trunchiului din poziția așezat cu sprijin pe mâini oblic înapoi:

- ridicarea bazinului în extensie și revenire la poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

Ridicări de trunchi din culcat dorsal:

- executatul adoptă poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii îndoiți și tălpile fixate pe sol de către un partener;
- ridicarea trunchiului până la atingerea genunchilor cu coatele și revenirea în poziția inițială;
- se înregistrează numărul de repetări.

Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal:

- se adoptă poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă;
- se execută îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor pe verticală-revenire cu genunchii la piept și întinderea picioarelor pe sol;
- se înregistrează numărul de repetări.

Tracțiuni pe banca de gimnastică:

- se adoptă poziția culcat facial pe banca de gimnastică (picioarele în afara acesteia) cu brațele în prelungirea corpului apucând cu mâinile marginile acesteia;
- deplasarea corpului pe bancă prin tracțiuni simultane cu ambele brațe;
- se înregistrează distanța parcursă.

Săritura în lungime de pe loc:

- din poziția stând înapoia unei linii, tălpile depărtate la nivelul umerilor, avântare prin îndoirea și extensia picioarelor simultan cu balansarea brațelor;
- impulsie energetică, săritura în lungime și aterizare pe ambele picioare;
- se măsoară lungimea săriturii de la linie până la călcăie.

Structura complexă de forță:

- poziția inițială stând;
- trecere în sprijin ghemuit, aruncarea picioarelor înapoi în sprijin culcat, revenire în sprijin ghemuit, ridicare în stând;
- se înregistrează numărul de execuții.

Complexe de dezvoltare fizică

Complexele de dezvoltare fizică alcătuite din exerciții libere, cu obiecte portative sau pe fond muzical, vor fi concepute de învățător și vor fi executate și însușite de-a lungul unor sisteme de lecții. În fiecare complex vor fi introduse obligatoriu câte un exercițiu pentru brațe și articulația umărului, pentru spate, pentru abdomen și pentru membrele inferioare.

Pentru acordarea calificativelor, cu prilejul susținerii probei de control, se va executa complexul învățat, pe grupe de 6-8 elevi, apreciindu-se:

- memorarea structurii exercițiilor, a succesiunii acestora în complex și a numărului de timpi de execuție stabilit pentru fiecare exercițiu;
- execuția corectă a mișcărilor componente și a complexului în ansamblu;
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.

Sărituri la coardă:

- stând cu coarda situată jos-înapoi;
- învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- se efectuează sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe loc, alternative de pe un picior pe celălalt pe loc sau cu deplasare, succesive pe un picior și apoi pe celălalt, pe loc;
- se înregistrează numărul de execuții sau distanța parcursă la săritura cu deplasare.

Aruncarea cu două mâni de jos la țintă orizontală:

- din poziția stând depărtat, aruncare lansată, cu două mâini de jos a unui obiect ușor la țintă delimitată pe sol, la distanța de 3-4 m, lățimea țintei având 0,5m;
- se înregistrează numărul de încercări reușite.

Aruncarea la țintă verticală:

- aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, cu mingea de oină sau tenis, la o țintă verticală cu lățimea de 0,5 m situată la distanța de 5-6 m și înălțimea de 2 m;
- se înregistrează numărul de încercări reușite.

Elemente acrobatice izolate:

- se execută izolat elemente statice și dinamice prevăzute în programă;
- se apreciază corectitudinea execuției.

Legări de elemente acrobatice:

- se execută legat 2-3 elemente acrobatice însușite;
- se apreciază cursivitatea și corectitudinea execuției.

Procedee tehnice izolate din minijocul sportiv:

- se execută legat procedee tehnice însușite;
- se apreciază corectitudinea execuției.

Structuri simple de joc:

- se execută legat 2-3 procedee tehnice;
- se apreciază cursivitatea și corectitudinea execuției.

La fiecare din capacitățile și competențele evaluate, elevul va susține una din variantele prevăzute ca probe opționale, aleasă cu ajutorul învățătorului.

Evaluarea semestrială va cuprinde minimum trei calificative provenite din susținerea probelor la:

- viteza de deplasare;
- rezistența;
- forță;
- complex de dezvoltare fizică;
- îndemânare;
- gimnastică acrobatică;
- joc sportiv.

Forța dinamică se evaluează prin trei probe selectate din variantele oferite (spate, abdomen și membre). Fiecare probă va fi apreciată cu un calificativ, iar în catalog se va înscrie un singur calificativ cumulativ provenit din cele trei probe.

Probele de evaluare corespund numai unor categorii de conținuturi prevăzute de programă. Celelalte conținuturi se predau și se apreciază prin evaluări curente. După cum este lesne de observat, Sistemul Național școlar de Evaluare pentru învățământul primar reprezintă pentru învățător o ofertă din care acesta, corespunzător condițiilor concrete în care își desfășoară procesul didactic (nivelul de pregătire al clasei, dotarea materială, numărul de ore alocat în schema orară, categoriile de conținuturi abordate, opțiunile elevilor etc.) va trebui să-și stabilească propriul sistem de evaluare, respectând cerințele unitare minimale referitoare la capacitățile care trebuie evaluate și numărul de evaluări semestriale, prezentate anterior.

Ce trebuie să facă în acest sens învățătorul?

1. **Să selecteze**, din sistemul de evaluare, capacitățile pe care le va evalua în anul școlar respectiv corespunzător unităților de învățare pe care le-a cuprins în eșalonarea anuală. Astfel, la aceeași clasă, un învățător poate stabili că va evalua în anul școlar respectiv calitățile motrice **viteză** și **rezistență**, deprinderile motrice de bază **săritura** și **aruncarea** și ca deprinderi sportive elementare elemente de **gimnastică acrobatică** și **procedee de minibaschet**, în timp ce colegul său din aceeași școală sau din alte școli, poate stabili ca va evalua **forța** și **îndemânarea**, **tracțiunea** și **săritura**, elemente de **gimnastică acrobatică** și procedee din **minihandbal**.

2. **Să stabilească**, pentru fiecare capacitate pe care o va evalua, oferta de instrumente de evaluare (probe) pe care o va prezenta elevilor, în funcție de spațiile de lucru și materialele didactice de care dispune.

Asfel, dacă curtea școlii nu permite realizarea unei alergări în linie dreaptă pe distanța de 25 metri, învățătorul va stabili ca instrument (probă) de evaluare a calității motrice viteză „naveta 5x5 m”, în timp ce colegii din alte școli, care dispun de spațiul necesar, vor evalua viteza prin proba de „alergare de viteză pe 25 m”.

Dacă școala, din păcate, nu dispune de o bancă de gimnastică, învățătorul va cuprinde în ofertă celelalte două probe de evaluare a forței membrilor prevăzută în sistemul de evaluare, respectiv *săritura în lungime de pe loc și structura complexă de forță*.

Stabilirea unei oferte care să cuprindă mai multe instrumente de evaluare (probe) pentru aceeași capacitate evaluată și aplicarea lor pe parcursul lecțiilor va permite fiecărui elev, îndrumat de învățător, să-și aleagă și să susțină proba de evaluare care corespunde cel mai bine disponibilităților sale morfologice, funcționale și motrice, permițându-i o valorificare optimă a acestora.

3. *Să stabilească*, pentru fiecare probă măsurabilă, selectată din sistemul de evaluare, performanțele corespunzătoare acordării calificativelor „bine” și „foarte bine”.

La probele de evaluare în care performanța obținută de elev se exprimă în secunde, metri sau număr de execuții, sistemul național prevede numai valorile echivalente calificativului „suficient”, înțelese ca cerințe minimale acceptate pe plan național. Performanțele echivalente celorlalte calificative vor fi stabilite de către fiecare învățător corespunzător nivelului inițial de pregătire a elevilor (determinat prin evaluări predictive), condițiilor concrete asigurate procesului de predare-învățare, nivelului de exigență relativ unitar stabilit de către comisia metodică a învățătorilor din școală, cât și evoluției performanțelor elevilor pe parcursul procesului didactic, determinate obiectiv.

De exemplu, la proba de alergare de viteză pe 25 m, la clasa a III-a, învățătorul, pornind de la performanța echivalentă calificativului *suficient* precizată în sistemul național de evaluare (5"9 la băieți și 6"2 la fete) poate stabili, pe baza verificărilor inițiale (predictive), ca la băieți, calificativul *bine* să fie acordat pentru performanța de 5"7, iar calificativul *foarte bine*, pentru performanța de 5"5. La fete, unde (ipotetic) a constatat la verificarea inițială valori mai modeste ale timpilor, învățătorul poate stabili pentru calificativul *bine* performanța de 6"1, iar pentru *foarte bine*, performanța de 6"0.

Un alt învățător, păstrând ca unitare valorile de 5"9 la băieți și 6"2 la fete pentru acordarea calificativului *suficient*, poate stabili că va acorda calificativul *bine* tuturor elevilor care își îmbunătățesc performanțele inițiale cu 0,1 secunde și *foarte bine* celor care o îmbunătățesc cu 0,2 secunde. Astfel, elevii clasei vor avea ca cerință unitară performanța echivalentă calificativului *suficient* prevăzută în sistemul național școlar de evaluare dar și cerințe individualizate pentru acordarea calificativelor *bine* și *foarte bine* care evidențiază progresul personal realizat, față de valoarea constatată la evaluarea predictivă.

4. *Să stabilească* conținutul concret și criteriile de evaluare la probele din sistemul național care nu sunt însoțite de aceste precizări. La clasele I – a II-a sunt patru asemenea probe (întreceri de alergare pe 25 m, complexul de dezvoltare fizică, elementele acrobatice izolate, procedeele tehnice izolate din minijocul sportiv), iar la clasele a III-a – a IV-a, trei (complexul de dezvoltare fizică, legări de elemente acrobatice, structuri simple de joc). În sistemul național de evaluare nu au fost precizate detaliile acestor probe deoarece, corespunzător numărului minim de ore alocat din plaja orară condițiilor materiale variate în care se desfășoară procesul didactic și opțiunilor diversificate privind abordarea unor categorii de conținuturi (minijocuri sportive), obiectivele de referință se realizează prin conținuturi diferite de către fiecare învățător. De aceea, învățătorul, cunoscând conținutul concret al instruirii, este singurul în măsură să stabilească atât probele, cât și criteriile de evaluare.

La proba de **întreceri de alergare** pe 25 m prevăzută cu „X” la clasele I – a II-a, învățătorul trebuie să stabilească concret următoarele detalii: se aleargă cu

start din picioare; se pornește în întrecere la semnal sonor; se aleargă pe culoare sau către un reper; întrecerea se realizează pe linii de câte 2,3,4 sau 5 elevi (corespunzător spațiului existent); se organizează separat pentru fete și pentru băieți.

Ce criterii de evaluare poate stabili învățătorul la această probă?

Sugestii:

- participarea la trei-patru întreceri organizate pe parcursul lecțiilor, respectând regulile privind startul și păstrarea direcției = calificativul **suficient**;
- participarea la trei-patru întreceri desfășurate în condițiile de mai sus și câștigarea uneia dintre ele = calificativul **bine**;
- participarea la trei-patru întreceri și câștigarea a două dintre ele = calificativ **foarte bine**;
- acordarea de puncte la fiecare din cele 3-4 întreceri, respectiv 4 puncte locul I, 3 puncte locul al II-lea, 2 puncte locul al III-lea, 1 punct locul al IV-lea (dacă se aleargă în serii de câte patru elevi) și acordarea calificativelor conform numărului de puncte acumulat, ca de exemplu: 4 puncte = suficient; 6 puncte = bine; 8 puncte = foarte bine.

Învățătorul va modifica componența seriilor de la lecție la lecție astfel încât fiecare elev să poată concura cu parteneri egali, superiori și inferiori ca valoare.

La proba **Memorare – execuție complex de dezvoltare fizică** sistemul național de evaluare prevede numărul minim de exerciții pe care îl va cuprinde complexul și timpii de execuție a fiecăruia, echivalenți calificativului suficient, stabilind ca termeni de apreciere: memorarea structurii exercițiilor și succesiunea acestora în complex; corectitudinea execuției; amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.

Pentru acordarea calificativelor **bine** și **foarte bine**, mulți învățători au mărit progresiv numărul exercițiilor cuprinse în complex, de exemplu, la clasa a II-a, 6 exerciții pentru calificativul bine și 7 pentru calificativul foarte bine.

Mai pot fi adoptate, în funcție de colectiv și condițiile de instruire și alte soluții, ca de exemplu, la clasa a IV-a:

- execuția unui complex alcătuit din 6 exerciții libere în 4X8 timpi = calificativul *suficient*;
- execuția unui complex alcătuit din 6 exerciții cu obiect portativ = calificativul *bine*;
- execuția unui complex alcătuit din 6 exerciții cu obiect portativ și pe fond muzical = calificativul *foarte bine*.

La probele „elemente de gimnastică acrobatică izolate” și „procedee tehnice izolate din minijocul sportiv” prevăzute la clasele I - a II-a, învățătorul, corespunzător conținuturilor abordate pe parcursul instruirii și prevederilor programei va nominaliza care sunt cele două elemente acrobatice și cele două procedee tehnice pe care le va evalua pentru acordarea calificativului suficient și în ce condiții va acorda calificativele bine și foarte bine.

Și în acest caz decizia aparține învățătorului care, de exemplu, poate stabili la clasa a II-a:

- execuția cu unele greșeli a podului de jos și a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit = calificativul *suficient*;
- execuția corectă a doar două elemente = calificativul *bine*;
- execuția corectă a celor două elemente și a rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat = calificativul *foarte bine*.

Un alt învățător, tot de la clasa a II-a, corespunzător conținuturilor abordate, poate stabili:

- execuția corectă a două elemente (cumpăna pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol și podul de jos) = calificativul *suficient*;
- execuția corectă a trei elemente (cele două prezentate mai sus, la care se adaugă rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit) = calificativul *bine*;
- execuția corectă a patru elemente (cel trei prezentate mai sus și stând pe omoplați) = calificativul *foarte bine*.

În aceeași manieră pot fi stabilite conținuturile și criteriile de evaluare și pentru proba **Procedee tehnice izolate din minijocul sportiv**, ca de exemplu, la clasa I:

- execuția cu unele greșeli a procedeele tehnice, pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și a driblingului multiplu pe loc = calificativul *suficient*;
- execuția fără greșeli a celor două procedee tehnice = calificativul *bine*;
- execuția corectă a celor două procedee la care se adaugă și pasa cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc = calificativul *foarte bine*.

Ultima categorie de probe pentru care învățătorul trebuie să stabilească conținuturile concrete și criteriile de acordare a fiecărui calificativ o reprezintă **Legările de elemente acrobatice și Structuri simple de joc**, prevăzute la clasele a III-a –a IV-a.

- O legare de clemente acrobatice pentru clasa a III-a, conform prevederilor programei, poate fi:

- cumpăna pe un picior – rulare pe spate – stând pe omoplați – rostogolirea înainte din depărtat în ghemuit.

Criteriile de acordare a calificativului pot fi:

- execuția cu unele greșeli a primelor 3 elemente = *suficient*;
- execuția corectă și cursivă a primelor 3 elemente = *bine*;
- execuția cursivă a celor 4 elemente = *foarte bine*.

O structură simplă de joc din minifotbal, conform prevederilor programei, poate fi:

- pasă de pe loc la un partener – preluare-conducerea mingii – tras la poartă din deplasare.

Criteriile de acordare a calificativului pot fi:

- execuția cu unele greșeli și întreruperi necesare controlului mingii = *suficient*;
- execuția corectă dar lipsită de cursivitate = *bine*;
- execuția corectă și cursivă a structurii = *foarte bine*.

- Atât la legările de elemente acrobatice, cât și la structurile de joc, conform conținuturilor predate, învățătorul poate utiliza criteriul numărului de elemente acrobatice/procedee tehnice componente, respectiv:

- execuția legată a 2 elemente/procedee = *suficient*;
- execuția legată a 3 elemente/procedee = *bine*;
- execuția legată a 4 elemente/procedee = *foarte bine*.

5. Să stabilească probele și criteriile de evaluare pentru alte categorii de conținuturi predate, dar care nu sunt evaluate prin probe obligatorii din sistemul național școlar de evaluare.

Evaluarea elevilor la educație fizică și sport nu trebuie să se rezume doar la cele 6 calificative acordate la susținerea probelor obligatorii din sistemul național, care au caracter sumativ, dar nu vizează evaluarea tuturor categoriilor de conținuturi predate.

De aceea, învățătorul poate evalua și alte unități de învățare cum sunt: echilibrul; târârea; cățărarea-coborârea, escaladarea, tracțiunea, împingerea, transportul. Ele pot fi evaluate de sine stătător, în structuri cuprinzând două-trei

asemenea deprinderi, sau printr-un parcurs aplicativ, apreciind corectitudinea, cursivitatea și eficiența execuției. De exemplu, pot constitui conținuturi și criterii de evaluare:

Transportul de greutate

Conținutul evaluării:

- transportul unor obiecte apucate cu una sau cu două mâini (individual, pe perechi, în grup);
- transportarea unor obiecte ținute cu una/două mâini și sprijinite pe una din părțile corpului (individual, pe perechi, în grup);
- transportul în grup a unui coleg;
- ștafete și parcurhuri aplicative în care se va efectua și transport.

Criterii de evaluare:

- realizarea transportului unor obiecte grele de 4-5-6 kg pe distanțe de 6-8-10 m apucate cu una sau cu ambele mâini;
- deplasarea obiectelor pe distanța 10-12-14 m, apucându-le cu una/două mâini și sprijinite pe umăr, pe șold sau sub braț (individual, pe perechi, în grup);
- corectitudinea prizelor și transportarea obiectelor/colegului în siguranță;
- sincronizarea acțiunilor individuale cu cele ale colegilor, la transportul în grup;
- transportarea de către 6-8 elevi, pe distanța de 10-12-14 m și depunerea în siguranță a unui coleg prin procedeul „targă”;
- priceperea de a utiliza deprinderea de transport în ștafete și parcurhuri utilitar-aplicative.

– **La târâre**

Conținutul evaluării:

- variante de târâre (pe o parte, joasă) executate liber;
- treceri pe sub obstacole joase;
- variante de târâre pe sub obstacole și cu purtare de obiecte;
- ștafete, parcurhuri, jocuri dinamice, având în componență și târâre.

Criterii de evaluare:

- deplasarea prin coordonarea specifică târârii (pe o parte, joasă) pe distanța de 4-5-6 m, fără ridicarea bazinului;
- treceri prin poziții joase (îndoirea genunchilor și trunchiului) pe sub bârnă, prin cutia de ladă etc., fără a le atinge;
- târâre joasă și pe o parte pe sub limitatori (înălți de 40-50 cm), fără a-i atinge, cu purtare de minge, baston etc. pe distanța de 4-5-6 m;
- capacitatea de a executa corect târârea în ștafetă trasee aplicative sau jocuri dinamice, în condiții de întrecere. Se evaluează viteza de deplasare.

– **La escaladare**

Conținutul evaluării:

- variante de escaladare: cu apucare, sprijin și pășire pe obstacol; cu apucare și încălecare; cu apucare și rulare pe piept și pe abdomen; cu apucare, sprijin și rulare pe șezut;
- ștafete și parcurhuri aplicative care conțin escaladarea.
- modul de aplicare a prizelor la fiecare variantă de escaladare;
- trecerea peste obstacole înalte de 1,00-1,10 m prin fiecare procedeu de escaladare, cu ușurință și în siguranță;
- adaptarea variantei de escaladare și executarea ei în viteză, în timpul întrecerilor.

– **La echilibru**

Conținutul evaluării:

- poziții statice diferite cu puncte reduse de sprijin;

- realizarea unor mișcări în condiții de echilibru;
- deplasări diverse cu solicitarea simțului echilibrului;
- sărituri cu executarea unor acțiuni pe timpul zborului;
- menținerea/purtarea unor obiecte în echilibru;
- deplasări pe suprafețe înalte și înguste;
- ștafete, parcurhuri aplicative, jocuri dinamice care au în conținutul lor și exerciții de echilibru.

Criterii de evaluare:

- menținerea echilibrului în poziții diferite pe durata de 3-4-5 secunde;
- efectuarea exercițiilor în stare de stabilitate;
- realizarea deplasărilor specifice cu un grad corespunzător de echilibru pe distanța de 8-10-12 metri;
- executarea săriturilor diferite cu zboruri și aterizare echilibrată;
- echilibrarea unor obiecte (baston, minge etc.) pe diferite părți ale corpului (pe palme, umăr, ceafa, laba piciorului etc.) pe loc, 3-6-8 secunde, ori în deplasare 4-6-8 secunde;
- deplasarea pe bancă, bârnă, buștean, pe distanțe de 3-5 m, fără pășiri sau căderi pe sol (inclusiv cu executarea diferitelor mișcări, de transport, pășiri peste obstacole etc. și cu spatele sau latura pe direcția de înaintare);
- priceperea executării deprinderilor în condiții de echilibru, în ștafete, parcurhuri sau jocuri dinamice.

În cazul evaluării formative, aprecierea de către învățător se va realiza permanent prin laudă sau observații critice, dar și prin notare curentă. Se vor acorda calificative în fiecare lecție unui număr de 3-5 elevi, apreciindu-se gradul de însușire a deprinderilor predate sau eficiența acționării în activitățile practice globale (jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative, minijoc sportiv, complex de dezvoltare fizică etc.).

6. Să eșaloneze pe cele două semestre oferta de probe de evaluare

Și din acest punct de vedere decizia aparține învățătorului care, potrivit modului în care a planificat și proiectat parcurgerea unităților de învățare, va distribui probele de evaluare pe semestre, atât pe cele din sistemul național școlar de evaluare, cât și pe cele elaborate din proprie inițiativă.

**Exemple de sisteme de evaluare
Pentru clasa I**

Semes - trul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri și criterii pentru calificativele					
			Suficient		Bine		Foarte bine	
			B	F	B	F	B	F
I	Viteza	Naveta 5x5m	6"5	7"0	6"3	6"8	6"1	6"6
		Întreceri pe 25 m ¹	4 puncte		6 puncte		7 puncte	
I	Rezistența	<i>sau</i> Alergare de durată	1.30"	1.30"	1.40"	1.40"	1.50"	1.50"
	Forță spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	6	6	10	8	12	10
		<i>sau</i> Extensii ale trunchiului din poziția așezat	5	5	8	8	12	10
	Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	5	8	6	10	8
		<i>sau</i> Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	6	5	10	8	12	10
	Forță membre superioare și inferioare	Tracțiuni pe banca de gimnastică	o bancă	o bancă	o bancă dus-întors		două bănci	
		Săritura în lungime de pe loc	1,10m	1,05m	1,15m	1,10m	1,20m	1,15m
		<i>sau</i> Structură complexă de forță	5	4	7	6	9	7
I	Memorare execuție complex de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere ²	4 exerciții 4 x 4 timpi		5 exerciții 4 x 8 timpi		6 exerciții 4 x 8 timpi	
I	Îndemânare	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc	6	6	7	8	8	0
		<i>Sau</i> Sărituri la coardă alternative, pe loc sau						
		Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos	De la 3 m una din trei		De la 3 m două din patru		De la 3 m trei din patru	
II	Nivelul inițierii în gimnastică	Elemente acrobatice izolate	- cumpăna pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit		+ podul de jos		+ stând pe omoplați	

¹ Se organizează 3 întreceri de alergare pe 25 m în serii de câte 4 elevi, în lecții diferite, modificând componența seriilor, acordându-se: 1 punct pentru locul IV; 2 puncte pentru locul III; 3 puncte pentru locul II; 5 puncte pentru locul I.

² Învățătorul concepe un complex de dezvoltare fizică alcătuit din 6 exerciții, fiecare având 4x8 timpi, pe care elevii îl vor învăța prin exersare de-a lungul lecțiilor. La evaluare elevii vor încerca, pe grupe de câte 6-8 să execute întregul complex. Cei care vor memora și executa corect primele 4 exerciții și primii 4 timpi din fiecare vor primi calificativul *suficient*. Cei care vor memora și executa corect primele 5 exerciții în 4x8 timpi fiecare vor primi calificativul *bine*, iar cei care vor memora și executa corect întregul complex vor primi calificativul *foarte bine*.

Semes - trul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri și criterii pentru calificativele					
			Suficient		Bine		Foarte bine	
			B	F	B	F	B	F
II	Nivelul inițierii în minibaschet	Procedee tehnice izolate ³	Pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc (la perete, de la 1 m)					
			3 execuții consecutive		4 execuții consecutive		6 execuții consecutive	
			Dribling multiplu pe loc					
			4 impulsii		6 impulsii		8 impulsii	
I	Echilibrul ⁴	Deplasare în echilibru pe banca de gimnastică	Pe partea lată a băncii fără a atinge solul		Pe partea îngustă a băncii cu o atingere a solului		Pe partea îngustă a băncii fără atingerea solului	

Pentru clasa a III-a

Seme- strul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri și criterii pentru calificativele					
			Suficient		Bine		Foarte bine	
			B	F	B	F	B	F
I	Viteza	Alergare de viteză 25m sau Naveta 5x5m	5,9	6,2	5,7	6,0	5,6	5,9
			6,3	6,7	6,1	6,5	6,0	6,3
II	Rezistența	Alergare de durată	2:15	2:00	2:20	2:05	2:25	2:10
	Forță spate	Extensii ale trunchiului din culcat facial	9	8	2	10	15	12
		sau Extensii ale trunchiului din poziția așezat	8	7	12	10	15	12
	Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	9	7	11	8	4	0
		sau Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	9	7	12	10	15	12
	Forță membre superioare și inferioare	Tracțiuni pe banca de gimnastică sau Săritura în lungime de pe loc sau Structură complexă de forță	o bancă	o bancă	două bănci		trei bănci	
			1,20m	1,15m	1,25m	1,20m	1,30m	1,25m
			7	6	9	8	12	10
I	Memorare-exerciții complexe de dezvoltare fizică	Complex cu exerciții libere	5 exerciții 4 x 8 timpi		6 exerciții 4 x 8 timpi		7 exerciții 4 x 8 timpi	
I	Îndemânare	Sărituri la coardă succesive, pe un picior, pe loc	4 pe piciorul S 4 pe piciorul D		6 pe piciorul S 6 pe piciorul D		8 pe piciorul S 8 pe piciorul D	
		Sărituri la coardă alternative, cu deplasare sau	6 m	6 m	8 m	8 m	10 m	10 m

³ La execuția ambelor procedee tehnice acțiunile trebuie să fie continue, fără a scăpa mingea la prindere și fără a pierde controlul acesteia la dribling.

⁴ Probă introdusă de învățător.

Seme strul	Capacități evaluate	Instrumente de evaluare (probe opționale)	Baremuri și criterii pentru calificativele					
			Suficient		Bine		Foarte bine	
			B	F	B	F	B	F
		Aruncare la țintă verticală	De la 5 m una din trei		De la 5 m două din patru		De la 5 m trei din patru	
I	Nivelul inițierii în gimnastică	Legări de elemente acrobatice	cumpăna pe un picior – rulare pe spate – stând pe omoplați		+ rostogolire înainte din depărtat în ghemuit		+ rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat	
II	Nivelul inițierii în minihandbal	Structuri simple de joc	pasa cu o mână – deplasare – prindere cu două mâini – aruncare la poartă de pe loc		pasa cu o mână – deplasare – prindere cu două mâini – dribling simplu aruncare la poartă de pe loc		pasa cu o mână – deplasare – prindere cu două mâini – dribling multiplu – aruncare la poartă de pe loc	
II	Deprinderi utilitar-aplicative	Parcurs aplicativ	Echilibru Târâre joasă		+ Cățărare Coborâre Transport		+ Escaladare	

7. **Să informeze** elevii asupra conținuturilor și modului de aplicare a sistemului de evaluare.

Învățătorul trebuie să afișeze în clasă sistemul de evaluare elaborat, să-l prezinte elevilor și să le explice criteriile de evaluare și posibilitățile de opțiune a acestora. În lecția de educație fizică va face exemplificări practice, va crea situații de instruire în care elevii vor exersa probele de evaluare pentru care au optat și îl va îndruma pe fiecare copil pentru a face cea mai oportună opțiune în funcție de disponibilitățile sale.

8. **Să informeze** elevii asupra condițiilor de acordare a calificativului anual *Excelent*. Începând cu anul școlar 1999-2000, la învățământul primar s-a introdus calificativul *Excelent*. Acest calificativ este anual și se acordă elevilor cu rezultate deosebite în activitatea școlară și extrașcolară. La educație fizică pot primi acest calificativ elevii care îndeplinesc următoarele condiții:

- să obțină calificativul general *Foarte bine* pentru educație fizică la sfârșitul anului școlar;
- să fie înscris la o unitate sportivă de performanță și să obțină distincții în concursuri, în anul școlar respectiv;
- să reprezinte școala la întreceri sportive la nivel local, la care să obțină premii și distincții.

9. **Să xerocopieze** fișa individuală pentru înregistrarea rezultatelor obținute la susținerea probelor de evaluare și să o completeze sistematic.

Fișa individuală este folosită pentru înregistrarea rezultatelor și calificativelor obținute de elevi la probele de evaluare și arată astfel:

**Fișa individuală
pentru înregistrarea rezultatelor obținute la susținerea probelor de
evaluare**

Elevul:Anul nașterii:

Sexul:

Nr. crt.	Probele de evaluare din Sistemul Național	valuarea inițială	Clasa I		Clasa a II-a		Clasa a III-a		Clasa a IV-a	
			An școlar		An școlar .		An școlar ...		An școlar...	
			Perf.	Calif.	Perf.	Calif.	Perf.	Calif.	Perf.	Calif.
1.	Alergare de viteză 25 m									
2.	Naveta 5x5 m									
3.	Întreceri pe 25 m									
4.	Alergare de durată									
5.	Extensii ale trunchiului din culcat facial									
6.	Extensii ale trunchiului din poziția culcat									
7.	Ridicări de trunchi din culcat dorsal									
8.	Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal									
9.	Tracțiuni pe banca de gimnastică									
10.	Săritura în lungime de pe loc									
11.	Structura complexă de forță									
12.	Complex cu exerciții libere									
13.	Complex cu obiecte portative									
14.	Complex pe fond muzical									
15.	Sărituri la coardă de pe două picioare, pe loc									
16.	Sărituri la coardă alternativă, pe loc									
17.	Sărituri la coardă succesive, pe un picior, pe loc									
18.	Sărituri la coardă alternativă, cu deplasare									
19.	Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos									
20.	Aruncarea la țintă verticală									
21.	Elemente de gimnastică acrobatică izolate									
22.	Legări de elemente acrobatică									
23.	Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv									
24.	Structuri simple de joc									
25.	Probe de evaluare curente									

Date semnificative care pot influența notarea

1.	Starea de sănătate									
2.	Atitudinea față de procesul de învățământ									
3.	Aptitudini native									

Pe lângă datele personale ale elevului și probele prevăzute în sistemul național de evaluare, fișa individuală va cuprinde și probele de evaluare stabilite de învățător, în vederea notării curente.

De asemenea, vor fi evidențiate datele semnificative care pot influența aprecierea elevului.

Folosirea fișei asigură:

- aprecierea operativă și obiectivă a evoluției elevului pe parcursul învățământului primar;
- constatarea opțiunilor anuale ale elevilor pentru diferite probe de evaluare;
- argumentarea acordării calificativelor;
- posibilitatea ca, de la un an școlar la altul, să se introducă în evaluare criteriul progresului înregistrat;
- transmiterea informației despre fiecare elev și întreaga clasă, în cazul schimbării învățătorului;
- transmiterea informației despre elev, în cazul transferării acestuia;
- autoevaluarea învățătorului și evaluarea obiectivă a acestuia de către autoritățile competente.

4.6 Lucrare de verificare nr. 4



Elaborați sistemul de evaluare a unei grupe/clase, pentru un an școlar, raportându-l la condițiile concrete în care se desfășoară educația psihomotrică (de preferat, condițiile reale ale unei unități de învățământ).

- Criterii de evaluare și notare:
 - concordanța sistemului anual de evaluare elaborat, cu prevederile sistemului Național Școlar de Evaluare **3 p.**
 - numărul probelor de evaluare și repartizarea lor pe semestre **2 p.**
 - selectarea instrumentelor de evaluare în concordanță cu condițiile de lucru și regimul climateric dominant în zonă..... **2 p.**
 - amplasarea probelor de evaluare în finalul unităților de învățare parcurse **1 p.**
 - caracterul stimulatив al scalelor de evaluare **1 p.**

REPERE:

- folosiți documentele pe care le-ați elaborat deja (eșalonarea anuală a unităților de învățare, planul calendaristic, proiectarea unităților de învățare;
- elaborați scalele proprii pentru acordarea calificativelor corespunzătoare colectivului grupe/clasei și condițiilor concrete de activitate;
- în eșalonarea probelor de control pe semestre țineți seamă de condițiile climaterice dominante în zona la care vă referiți. Comparați, în final, sistemul de evaluare elaborat de dumneavoastră, cu exemplele prezentate ca modele.

Bibliografie

MEN-SNEE *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și sport*, București, 1999.

Comentarii, sugestii și exemple de răspunsuri la testele de autoevaluare

Unitatea de învățare nr. 1

TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 1

Elaborați o fișă de observare somatoscopică individuală care să cuprindă:

- datele de identificare ale copilului cercetat, vârsta, sexul și data examinării.
- abaterile de la atitudinea corporală corectă care pot apare la nivelul principalelor segmente (regiuni) ale corpului.

O fișă de examinare somatoscopică completă arată astfel:

Subiectul (inițialele) Vârsta Sexul Data examinării
 Se consemnează cu "X" în rubrica corespunzătoare.

Atitudinea corporală	Normală	Lordotică		Cifotică		Plan rigidă		Asimetrică		
La nivelul gâtului	Normal	Înclinare exagerante		Înclinare laterală		Răsucire spre stânga		Răsucire spre dreapta		
La nivelul trunchiului privit global	Normal	Debil	Incurbări			Translație față de bazin		Torsiune față de bazin		
			Cifotice	Lordotice	Scoliotice					
La nivelul toracelui	Normal	Cilindric	Plat		Înfundat		Conic		Strangulat	Asimetric
La nivelul abdomenului	Normal	Dilatat	Gras			Cu perete muscular moale			Hernii	
La nivelul spatelui	Normal	Plan	Rotund	Cifotic	Lordotic	Scoliotic	Cifo-lordotic		Cifo-scoliotic	
La nivelul bazinului	Normal	Înclinat lateral			Translatat			Torsionat		
La nivelul umerilor	Normali	Înguști	Căzuți	Înălțați	Aduși în față		Împinși înapoi		Asimetrice	
La nivelul omoplaților	Normali	Apropiati de coloană		Coborâți	Desprinși de torace		Basculați în sus și în afară			Asimetrice
La nivelul membrelor inferioare	Normale	Asimetrice în lungime		Curbate în afară		Curbate spre interior			Curbate spre înapoi	
La nivelul labei piciorului	Normale	Orientate spre interior			În valg (sprijinite pe marginea internă)			Bolta plantară căzută		

- Selectați 3-5 copii din învățământul preșcolar sau/și primar, de regulă, de același sex cu dumneavoastră.
- Examinarea somatoscopică necesită echiparea copiilor doar cu șort/chilot și se realizează într-o încăpere / cabinet medical cu temperatură adecvată anotimpului.
- Observările se vor face "de la general, la segmentar", recomandabil în ordinea prezentată în fișa dată ca exemplu.
- Fiecare observație se consemnează cu "X" în rubrica corespunzătoare a fișei individuale.
- Dacă aveți posibilitatea, confrunțați constatările dumneavoastră cu observațiile medicului din localitate, în urma examinării somatoscopice a aceluiași copil.
- Pentru a vă autoevalua lucrarea, puteți considera că, dacă medicul/cadrul medical sanitar:
 - vă confirmă 90% din observații ați lucrat foarte bine;
 - vă confirmă 75% din observații ați lucrat bine;
 - vă confirmă 50% din observații ați lucrat la nivelul calificativului "suficient".

TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 2

Pentru înregistrarea datelor obținute se va elabora o fișă care să cuprindă:

- datele de identificare ale fiecărui copil;
- vârsta și sexul acestuia;
- valoarea înălțimii înregistrate;
- valoarea greutății înregistrate;
- mediile pe țară ale înălțimii și greutății;
- diferența dintre valorile înregistrate și mediile pe țară.

Fișa de examinare antropometrică și modul de înregistrare a valorilor pot arăta astfel:

Nr. crt.	Nume și prenume	Vârsta	Sex	Media pe țară		Valoarea		Diferența față de media pe țară – mediu rural	
				înălțimii	greutăți	înălțimii	greutății	înălțimii	greutății
1.	N.C.	6	F	109,2 cm	18,1	110 cm	20 kg	+0,8 cm	+1,9 kg
2.	M.I.	4	M	97,8 cm	15,1 kg	96 cm	14,5 kg	-1,8 cm	-0,6 kg
3.									

Dacă efectuați măsurătorile pe 10 copii de aceeași vârstă și sex puteți afla, prin calcularea mediei aritmetice simple a valorilor individuale înregistrate, poziționarea întregului grup față de valorile medii pe țară.

- Copiii măsurați trebuie să fie echipați doar cu șort/chilot și să nu poarte nici o încălțăminte.
- Este recomandabil să se folosească cântarul medicinal dotat cu o tijă gradată pentru măsurarea înălțimii, dar, în lipsa acestuia se vor folosi un cântar de baie și o linie gradată trasată pe o parte sau pe o bară metalică sau de lemn.
- Măsurarea greutății se recomandă a fi făcută în intervalul orar dintre micul dejun și masa de prânz.

Unitatea de învățare nr. 2**TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 1**

După elaborarea testului comparați-l cu structura următorului exemplu:

Deprinderile incluse în ștafetă:

- 1) aruncarea lansată cu două mâini de jos cu rostogolirea obiectului pe sol și prinderea cu două mâini de jos;
- 2) alergare.

- Formații:
 - ♦ 3 coloane alcătuite din câte 8 copii/elevi (cele 3 coloane se constituie în echipe cu denumire proprie: „viteziștii”, „iscusiții”, „țintașii” etc.), fiind situate înapoia unei linii trasate pe sol/podea, cu un interval de 2 m între ele. În fiecare echipă, copiii se află unul înapoia celuilalt, la distanță de 0,5-1 m în poziția stând depărat. Un copil din fiecare echipă, cu o minge de dimensiune medie, este situat cu fața spre propria echipă, la distanță de 2 m, înapoia unei linii trasate pe sol/podea.
- Descrierea acțiunilor: La semnal (vizual – steguleț verde; sonor – fluier, comanda verbală „start”) copiii situați în fața echipei proprii efectuează aruncarea lansată a mingii, cu două mâini de jos, cu rostogolirea acesteia pe sub picioarele (depărtate) ale coechipierilor. Ultimul copil din echipă urmărește deplasarea mingii, o prinde cu două mâini când ajunge la el și aleargă cu cea mai mare viteză la linia de aruncare. În acest timp, copilul care a aruncat mingea, se deplasează ocupând primul loc din echipă; ceilalți colegi efectuând un pas înapoi. Acțiunile continuă până când copilul care a aruncat primul mingea revine la linia de aruncare și o ridică deasupra capului.
- Reguli de desfășurare:
 - ♦ respectarea semnalului de pornire;
 - ♦ situarea permanentă a aruncătorului cât și a echipei înapoia liniilor trasate pe sol/podea;
 - ♦ păstrarea distanței între componenții echipei;
 - ♦ mingea se deplasează numai prin rostogolire pe sol;
 - ♦ componenții echipei pot corecta direcția deplasării mingii, intervenind cu picioarele/mâinile;
- Desemnarea echipei învingătoare: câștigă întrecerea echipa care a terminat prima executarea acțiunilor de către fiecare copil, respectând regulile stabilite.
- Exprimare grafică:
 - ♦ figura 43;
 - ♦ prin ideoame ca în figurile 24, 26, 29, 33;
 - ♦ prin desene ca în figurile 25, 27, 28, 30, 31, 32.
- Durata desfășurării: minim 3 întreceri.

Confrunțați-vă ștafeta cu precizările cuprinse la paginile 88 și 89.

Dacă ați prevăzut toate componentele cuprinse în exemplu ați lucrat foarte bine.

Dacă lipsesc două componente, ați lucrat bine.

Dacă lipsesc mai multe componente, vă autoevaluați cu ”insuficient” și revedeți textul indicat.

TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 2

După elaborarea testului comparați-l cu structura următorului exemplu:

Denumirea jocului: „Ciobanul își apără turma” sau „Mingea lup”

- Deprinderile incluse în joc:
 - ♦ aruncarea azvârlită și prinderea cu două mâini;
 - ♦ deplasare cu pași adăugați
- Formații: două echipe alcătuite din câte 10-12 copii, una constituind „Ciobanul și turma” iar ceilalți „Lupii”.
 - ♦ „Lupii” se dispun la intervale egale, în afara circumferinței unui cerc cu raza de 4-5 m trasat pe sol/podea, având la unul dintre componenți o minge.
 - ♦ „Turma” se situează în centrul cercului, în coloană strânsă fiecare copil cuprinzând cu brațele mijlocul colegului din fața sa. În fruntea coloanei se află „ciobanul” (numit de educatoare/învățătoare sau ales de copii).
- Descrierea acțiunilor: La semnal de începere a jocului (vizual, sonor), „lupii” pasează mingea între ei pe orice direcție, încercând să atingă cu mingea, picioarele uneia dintre „oițe” care, prin deplasări laterale se ascund în spatele „ciobanului”. „Ciobanul” se deplasează permanent pe direcția mingii având voie să respingă mingea cu mâinile și picioarele sau să o prindă, caz în care așează mingea jos, obligând „lupii” să o recupereze, ducând-o în afara cercului.
- Reguli de desfășurare:
 - ♦ echipele își schimbă rolurile la fiecare 2-3 minute;
 - ♦ „lupii” vânează „oițele”, aruncând mingea numai din afara cercului;
 - ♦ se consideră „vânată” numai oița care a fost atinsă de minge la nivelul picioarelor;
 - ♦ „oița” vânată trece în fața coloanei și devine „cioban”.
- Desemnarea echipei învingătoare:
 - ♦ fiecare echipă îndeplinește rolul de „lupi” de minimum 2-3 ori;
 - ♦ atingerea picioarelor unei „oițe” cu mingea, aduce „lupilor” un punct;
 - ♦ echipa care, pe parcursul îndeplinirii rolului de „lupi” acumulează cel mai mare număr de puncte este desemnată câștigătoare.
- Exprimare grafică:
 - ♦ figura 20;
 - ♦ prin ideoame ca în figurile 24, 26, 29, 33;
 - ♦ prin desene ca în figurile 25, 27, 28, 30, 31, 32.

Confrunțați-vă jocul dinamic cu precizările cuprinse la paginile 90-92.

Dacă ați prevăzut toate componentele cuprinse în exemplu ați lucrat foarte bine.

Dacă lipsesc două componente, ați lucrat bine.

Dacă lipsesc mai multe componente, vă autoevaluați cu „insuficient” și revedeți textul indicat.

Unitatea de învățare nr. 3

TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 1

REPERE:

- Procurați-vă programa de educație fizică pentru o grupă/clasă, de pe site-ul www.edu.ro;
- Respectați structura anului școlar actual, respectiv:
 - 17.09-21.12.2007 cursuri

- 29.10-4.11.2007 vacanță intrasemestrială
- 22.12.2007-06.01.2008 vacanța de Crăciun
- 07.01.2008-01.02.2008 cursuri
- 02.02-10.02.2008 vacanță intersemestrială
- 11.02-25.04.2008 cursuri
- 26.04-05.05.2008 vacanța de Paști
- 05.05-13.06.2008 cursuri,
- Determinați condițiile de dotare materială (preferabil cele dintr-o unitate de învățământ în care aveți acces);
- Observați nivelul motricității colectivului pentru care elaborați lucrarea.
- Comparați-vă lucrarea cu Exemplul de la pagina 138.

Dacă ați prevăzut în documentul elaborat:

- toate rubricile de pe orizontală și verticală;
- dacă ați selectat unitățile de învățare în concordanță cu condițiile materiale și climaterice;
- dacă pe verticala unei săptămâni sau a unei lecții nu sunt mai mult de 1-2 unități de învățare;
- dacă evaluările sumative sunt plantate la finalul unităților de învățare

.... AȚI LUCRAT FOARTE BINE.

Dacă la unul din criteriile de mai sus, constatați inadvertențe, revizuiți textul aferent acestui document și refaceți.

TESTUL DE AUTOEVALUARE NR. 2

- Analizați și aveți permanent în față eșalonarea anuală a unităților de învățare prezentată în textul tipărit la punctul 3.3.
- Stabiliți rubricația planului calendaristic semestrial conform modelului prezentat la punctul 3.4.
- Urmăriți succesiunea abordării unităților de învățare și a cuplajelor dintre acestea.
- Verificați în programa pentru clasa a II-a codurile obiectivelor de referință care corespund fiecărei unități de învățare.
- Tot programa vă oferă detalierile de conținut.
- Respectați numărul de lecții afectat fiecărei unități de învățare în eșalonarea anuală prezentată ca exemplu.
- După redactarea documentului, confrunțați-l cu exemplul de plan calendaristic prezentat în text și dacă:
 - corespunde integral cu exemplul, ați lucrat foarte bine
 - nu ați respectat succesiunea abordării unităților de învățare ați lucrat bine;
 - apar și alte neconcordanțe, este necesară revizuirea textului tipărit și refacerea documentului.

BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ

Barta, A.; Dragomir, Șt., *Deprinderi motrice la preșcolari*, Editura V&I Integral, București, 1995.

Dragomir, P., Scarlat, E., Repere noi, mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.

Dragomir, Șt.; Barta, A., *Educație fizică*, Manual pentru clasa a IX-a, Școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

Stănescu, M., *Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici. O abordare psihomotrică*. Editura Semna, București, 2002.

*** **M.Ed.C.-CNC,** *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, învățământ primar*, Editura Aramis, București, 2001.

*** **MEN-SNEE** *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și sport*, București, 1999.

*** **M.E.C.,** *Programa activităților instructiv-educative în grădinițele de copii*, Editura V&I Integral, București, 2005.