

CURS M.E.F.S. – PARTEA I

EDUCAȚIA FIZICĂ CA ACTIVITATE SOCIALĂ

- Originea educației fizice și sportului
- Esența educației fizice și sportului
- Funcțiile educației fizice și sportului
- Idealul educației fizice și sportului
- Obiectivele educației fizice și sportului

Originea educației fizice și sportului

- Educația fizică ca activitate deosebit de complexă, dacă ne referim în primul rând la conținutul, structura organizarea și desfășurarea sa.
- Atunci când vrem să analizăm activitatea de educație fizică ca fenomen social, trebuie să avem în vedere multitudinea de componente pe care ea le implică:
 1. exerciții fizice,
 2. baza materială specifică
 3. instalații și materiale specifice,
 4. aspecte tehnice și organizatorice,
 5. discipline științifice care o fundamentează,
 6. cadre de specialitate
- Exercițiile fizice au apărut și s-au perfecționat continuu în concordanță cu comanda socială. Apariția și evoluția exercițiilor fizice au o condiționare clară de ordin social. Acestea nu sunt determinate de instincte, de factori biologici, etc. Contrar unor teorii, apariția și evoluția exercițiilor fizice au fost determinate nu numai de latura materială a vieții sociale ci și de alți factori; știință, nivel de cultură, religie, etc.
- Fundamentarea științifică a procesului de practicare a exercițiilor fizice s-a realizat de-a lungul timpului, cu aceleași stagnări, regreșe. Această fundamentare, a preluat critic, deci a valorificat, unele idei, norme, reguli, aparținând antichității, renașterii, umanismului burghez, etc. Fundamentarea s-a accentuat odată cu apariția “Teoriei” și “Metodicii” ca discipline științifice și a altor discipline care au abordat domeniul nostru din diferite unghiuri și puncte de vedere.
- Evoluția în timp a bazelor sportive din aer liber sau din interior, precum și a instalațiilor sportive, a aparatelor și mai ales a materialelor, sportive este deosebit de elocventă.
- Diferența semnificativă dintre performanțele sportive remarcabile obținute în zilele noastre și cele din perioadele anterioare se explică și prin nivelul calitativ superior al acestora.
- În contextul contruirii educației fizice ca activitate socială, cadrele de specialitate s-au format mult mai târziu. În România procesul de formare al specializărilor pentru domeniul practicării exercițiilor fizice, a căpătat un statut clar începând cu anul 1922 când s-a înființat ANEFS.
- În etapa actuală procesul de pregătire al cadrelor de specialitate în educație fizică și sportivă s-a amplificat și diversificat. A apărut și învățământul particular în educație fizică și sport.
- Perfecționarea cadrelor din domeniul s-a intensificat progresiv acordându-se atenție deosebită examenelor de definitivat, gradul II și gradul I.

Esența educației fizice

Esența constă în aceea că practicarea exercițiilor fizice vizează întotdeauna, indiferent de forma organizatorică și de formațiunea social-economică și politică în care se realizează perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice ale subiecților. Cu alte cuvinte, scopurile practicării exercițiilor fizice. Au fost relativ diferite de la o formațiune social-economică și politică la alta, dar esența a rămas mereu aceeași.

Educația fizică are un caracter predominant biologic și importante valențe pe planurile social și cultural-educativ.

Practicarea exercițiilor fizice sub forma activității de educație fizică a fost și este determinată și din necesități de ordin recreativ, de destindere și emulație.

Educația fizică prin diferitele ei forme de organizare și datorită caracterului său emoțional, contribuției deosebite pe care o aduce la dezvoltarea spiritului creator, a spiritului de afirmare și de depășire sau de autodepășire, etc.

Practicarea exercițiilor fizice, dezvoltă simțul estetic, simțul dragostei pentru gestul motric executat cu măiestrie, simțul gestului pentru mișcare.

Funcțiile educației fizice

Funcțiile sunt destinații constante ale unui fenomen și ele derivă din ideal, în sensul că se subordonează acestuia. Prin funcții se realizează idealul educației fizice, se face “apropierea” față de aceasta. Toate funcțiile educației fizice sunt foarte importante și își dovedesc eficiența numai dacă sunt îndeplinite în “sistem” influențându-se și completându-se reciproc. Funcțiile educației fizice sunt de două feluri, specifice și asociate. Funcțiile specifice vizează cele două coordonate ale obiceiului de studiu propriu Teoriei și Metodici : dezvoltarea fizică și capacitatea motrică. Funcțiile asociate întregesc efectele practicării exercițiilor fizice asupra ființei umane.

- Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice face parte din categoria celor specifice și are rol prioritar mai ales în educație fizică a tinerei generații. Rolul dezvoltării fizice armonioase, a unor indici superiori pe plan somatic și pe cel funcțional, pentru viață și activitatea oamenilor de toate vârstele este prea binecunoscut și nu este negat sau contestat de nimeni.
- Funcția de perfecționare a capacității motrice face parte tot din categoria celor specifice educației fizice. Prin această funcție sunt vizate cele două elemente componente ale capacității motrice : calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice. Rolul capacității motrice pentru un randament sporit pe toate planurile vieții și în întregirea personalității umane nu mai trebuie argumentat.
- Funcția igienică face parte din categoria celor asociate și vizează cerința fundamentală de menținere a unei stări optime de sănătate a oamenilor. Prin educația fizică se acționează prioritar preventiv pe acest plan. Se poate, cu ajutorul exercițiilor fizice să se acționeze și pentru corectarea unor deficiențe pe planul sănătății.
- Funcția recreativă este o altă funcție asociată pentru educația fizică. Ea trebuie înțeleasă cel puțin în următoarele două sensuri:
 - - asigurarea, prin activitatea de educație fizică a fondului de calități, deprinderi și priceperi motrice necesare că oameni de diferite vârste să poată petrece în mod util și plăcut, adică recreativ timpul lor liber (cotidian, sau în vacanțe și concedii).
 - - asigurarea condițiilor și dezvoltarea interesului pentru urmărirea, tot în timpul liber, direct sau prin mass-media, a întrecerilor motrice de bună calitate sau a unor activități motrice desfășurate necompetitiv.
- Funcția de emulație face parte tot din categoria celor asociate pentru educația fizică. Aceasta funcție trebuie să se materializeze prin dezvoltarea spiritului competitiv care caracterizează în general ființa umană, a dorinței permanente de “depășire” și “autodepășire” dar numai în limitele regulamente corecte și cu atitudine de fair-play. În acest sens se impune promovarea frecventă în educația fizică a întrecerii prin jocuri de mișcare sau jocuri sportive, ștafete, parcurși aplicative, concursuri, etc. Prin această modalitate se dezvoltă și creativitatea subiecților, dorința de a câștiga, de a obține victoria, de a se situa pe primele locuri, etc., aspecte deosebit de importante mai ales pentru elevi.
- Funcția educativă este tot o funcție asociată a educației fizice dar este considerată că fiind mai complexă prin prisma influențelor asupra dezvoltării personalității umane în integritatea sa. Influența educației fizice este evidentă pe planul dezvoltării laturii “fizice” a personalității. În același timp, însă sunt influențe deosebite pe care le poate avea educația fizică, bine concepută și realizată asupra dezvoltării celorlalte laturi ale personalității umane: intelectuală, morală, estetică și tehnico-profesională.

- Pe *plan intelectual* se pot desprinde cel puțin următoarele două direcții evidente:
- Înmarmarea subiecțiilor cu cunoștințe de bază din domeniul fiziologiei și igiena efortului fizic, al biomecanicii de execuție a actelor și acțiunilor motrice, psihologiei activităților motrice, metodicii, etc., toate aceste cunoștințe, transmise conform și cerințelor principiului accesibilității, asigură fondul de baza pentru cunoașterea științifică a practicării exercițiilor fizice pentru constituirea acestora.
- Contribuie în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale foarte importante cum sunt: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, rapiditatea gândirii, etc.
- Pe plan moral se poate realiza, de asemenea, o acționare eficientă prin toate activitățile de educație fizică. Accentul trebuie pus pe formarea unor deprinderi și obiceiuri de comportament corect în întreceri și competiții, în spiritul respectării adversarilor și partenerilor de întrecere, al acceptării deciziilor arbitrilor, a disciplinei în muncă.
- Pe plan estetic, prin exercițiile tehnice și tactice, situate uneori la nivelul de maiestrie, se contribuie cu eficiența la educarea gustului pentru frumos. Practicarea exercițiilor fizice pe fond muzical, atât în lecțiile de educație fizică cât și în alte forme de organizare, sporește evident influențele educației fizice asupra unor calități și trăsături de ordin estetic (ritm, armonie, grație, etc.).
- Pe plan tehnico-profesional, contribuția educației fizice este de asemenea evidentă. În primul rând este expresiv aportul la creșterea indicilor unor calități motrice necesare exercițiului cu eficiență a profesiilor social-economice. De asemenea, același aport este vizibil și în sensul asigurării unor indici superiori de dezvoltare morfo-funcțională și de capacitate cu temeinice deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative implicate în desfășurarea eficientă a majorității profesiilor.

Idealul educației fizice

- Idealul este un model prospectiv spre care trebuie să se întreprindă întreaga activitate teoretică și practică specifică. El depășește întotdeauna cerințele prezentului și vizează perspectiva. Se referă nu numai la educația fizică ci și la toate activitățile motrice din domeniu.
- Idealul este determinat de comanda socială, deci și de nivelul acestuia, de concepția factorilor de decizie pe plan național în privința practicării exercițiilor fizice. Teoretic există în legi, decrete guvernamentale, instrucțiuni și alte acte normative, ideile fundamentale care definesc concepția pe plan național privind acest fenomen.
- Rezumativ aceste idei fundamentale sunt următoarele:
- Educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițională, etc., fac parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate pentru toate categoriile de populație ale țării noastre;
- Educația fizică și celelalte activități motrice fundamentale se subordonează pregătirii pentru muncă și viață; trebuie urmărită cu prioritate afirmarea talentelor – mai ales pe planul activității competițional-sportive, atât la nivel național cât și la nivel internațional;
- Petrecerea timpului liber al oamenilor de diferite vârste și profesii să se realizeze în mod util și recreativ și prin practicarea exercițiilor fizice sub diferite forme organizatorice;
- Să fie pus accent pe educația fizică și sportivă a tinerii generații (mai ales cea școlară), premiza și pentru o activitate sportivă de calitate superioară;
- Asigurarea unei conduceri militare a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice pe fondul unei autonomii în plină afirmare.
- Idealul educației fizice și al celorlalte activități motrice trebuie să fie în concordanță cu idealul general educațional al societății. În consecință el s-a modificat și se va modifica în funcție de evoluția social-istorică a fiecărei societăți, de succesiunea etapelor de dezvoltare specifice.

Obiectivele educației fizice și sportului

fizic și intelectual, să însușească ceea ce este transmis de conducătorul procesului. Aceasta însușire trebuie să fie dublată de participarea conștientă și activă a subiecților.

Ca activitate independentă, realizată individual sau în grup, educația fizică se desfășoară uneori în timpul liber al subiecților și în absența fizică a conducătorului procesului, a profesorului în majoritatea cazurilor. Aceasta activitate independentă de educație fizică trebuie, însă, să fie pregătită în cadrul procesului bilateral instructiv-Educativ.

Educația fizică are obiective generale precis formulate specifice fiecărui subsistem al său: educația fizică a tinerei generații (preșcolară, școlară, studentească), educația fizică militară, educația fizică profesională, educația fizică a adulților, educația fizică a vârstnicilor sau auto-educația fizică, educația fizică independentă. Între aceste subsisteme există legături logice determinate și de ontogeneza individului uman.

Alte câteva caracteristici ale educației fizice trebuie să fie menționate, mai ales pentru o analiză comparativă cu celelalte activități motrice fundamentale:

a) Educația fizică este accesibilă tuturor indivizilor umani, indiferent de vârstă, sex, ocupație, credință religioasă, apartenență politică, etc.

b) Educația fizică are un pronunțat caracter *formativ* în sensul că pregătește subiecții pentru viață. Ea se adresează cu precădere corpului uman (armonie, rezistență, etc.), calităților motrice ale omului practicant, pentru un randament eficient în muncă, deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative. Acest caracter predominant formativ nu exclude prezența în educație fizică a elementului *competitiv*, care se realizează pe bază de întrecere, respectându-se unele reguli precise.

c) Educația fizică dispune de un număr foarte mare de exerciții fizice. În diferitele sale forme de organizare educația fizică “operează” cu exerciții din diferite ramuri și probe sportive, exerciții pentru calitățile motrice, exerciții pentru influențarea dezvoltării corpului executanților.

2. *Sportul* este o noțiune, un termen, un concept, o categorie, etc., cu care în ultimul timp, nu mai operează direct Teoria și Metodica educației Fizice. Informațiile principale despre această noțiune, care aparține Teoriei și Metodicii educației Fizice și sportului ca discipline generice – sunt necesare deoarece întotdeauna educația fizică va fi legată și comparată cu sportul. În foarte multe situații sportul este folosit ca mijloc al educației fizice. Se apreciază că în asemenea situații se sportivizează educația fizică.

Folosirea sportului în activitatea de educație fizică ca mijloc al acesteia, constituie argumentul principal de a denumi activitatea sportivă ca fiind educație fizică și sportivă.

Sportul este un fenomen social apărut în istoria societății după educația fizică. El a căpătat o amploare deosebită după reluarea Jocurilor olimpice în anul 1896 și sub impulsul acestora.

Sportul este deosebit de complex, atât sub aspectul structurii cât și al funcțiilor. Ca structură remarcăm cele patru subsisteme ale sale:

- sportul pentru toți
- baza de masă a sportului de performanță sau sportul la copii și juniori;
- sportul de înaltă performanță.

Între cele patru subsisteme există legături evidente și logice, dar și Diferențe specifice, inclusiv din punct de vedere al caracteristicilor competiției.

Ca *funcții ale sportului* menționăm următoarele:

- contribuțiile la dezvoltarea fizică armonioasă a practicantilor (dacă fenomenul este dirijat științific);
- contribuție la dezvoltarea gustului specific și specializat al omului – practicant sau spectator – pentru mișcare și practicare a unor ramuri sau probe sportive;
- contribuție la integrarea socială a practicantilor.

Sportul are ca trăsătură fundamentală competiția.

El are prin aceasta un caracter preponderent competitiv, nefiind exclus însă caracterul formativ.

Competiția este prezentă în toate subsistemele sau eșaloanele sportului, având caracteristici diferențiale.

Sportul se clasifica în multe feluri, după criterii diferite și numeroase. Nici o alta clasificare nu poate fi absolutizată și nu există o ierarhizare a acestor clasificări. Iată de exemplu, câteva clasificări:

- sportul pentru bărbați (asa cum au fost inițial concepute), pentru femei (gimnastica ritmică, inotul sincron, etc.) și pentru ambele sexe;
- sporturi clasice, moderne și contemporane;
- sporturi olimpice și neolimpice;
- sporturi naționale (la noi oină și tranta) și internaționale;
- sporturi individuale, pe echipe și mixte;
- sporturi cu caracter motric (majoritatea) și cu caracter amotric (sah, aeromodellism, etc.).

3. Antrenamentul sportiv

Antrenamentul sportiv este o noțiune fundamentală a Teoriei și Metodicii educației Fizice și Sportului. De acest termen se ocupă în detaliu, inclusiv de procesul pe care îl desemnează, o disciplină specializată ulterior: Teoria și Metodica Antrenamentului Sportiv.

Educația fizică ca proces instructiv-educativ este comparată frecvent cu antrenamentul sportiv sau invers.

Antrenamentul sportiv, este în majoritatea situațiilor proces instructiv-educativ bilateral. Relația dintre cei doi factori implicate în acest proces este relativ asemănătoare cu cea din educația fizică. Note specifice: pot fi și doi antrenori, sportivii sunt mai puțini ca număr față de elevii unei clase, relația dintre cei doi factori este mai puternică fiindcă antrenamentul sportiv se desfășoară cu o frecvență mult mai mare față de educația fizică școlară.

În Terminologia educației fizice și sportului, se menționează că antrenamentul sportiv este procesul instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu, gradat de adaptare a organismului omensc la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice.

În procesul de antrenament sportiv sau în antrenamentul sportiv independent se realizează pregătirea pentru evoluția în competițiile sportive.

Deci antrenamentul sportiv se subordonează sportului este un fel de laborator pentru sport, ne confruntându-se cu acesta.

Antrenamentul sportiv are la dispoziție pentru fiecare ramură sau probă sportivă un număr mult mai mic de exerciții fizice, comparativ cu educația fizică. Aceste exerciții fizice sunt, însă executate la un nivel ridicat pe plan tehnic și tactic, nu volum, intensitate și complexitate mult mai deosebite față de exercițiile fizice folosite în educația fizică.

4. Cultură fizică

Este o componentă deosebit de importantă și interesantă a culturii universale. Cultură universală sintetizează toate valorile materiale și spirituale puse în slujba dezvoltării personalității umane.

Cultură fizică sintetizează toate valorile (eligibile, categorii, instituții, bunuri materiale și informaționale, etc.), menține și fructifică exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologice, spirituale și motrice ale omului.

Sfera culturii este deosebit de largă.

În această sferă, după opinia majorității specialiștilor, intră următoarele categorii de valori:

- valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice de-a lungul istoriei sociale, concretizate în discipline științifice în domeniu, regulamente competiționale, îmbunătățite permanent, performanțe, maestria tehnică și tactica, etc.

- Valori create în dezvoltarea filogenetică a omului, concretizate în : armonioasă dezvoltare fizică a acestuia, idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală, reflectat în unele opere clasice, cum este de exemplu Discobolul lui Miron, etc.

Nu tot ceea ce cuprinde cultură fizică se crează în procesele concrete de educație fizică, antrenament sportiv, activitate competițională, activitate recuperatorie. Există și creații adică valori în ultimă instanță de ordin spiritual, gânduri și reacții scrise (teorii, idei, cursuri, etc.) despre practicarea exercițiilor fizice. La acestea se pot adăuga unele proiecte de baze sportive materiale sau instalații sportive și alte idei sau realizări pentru domeniul sportiv.

5. Capacitatea motrică

• Capacitatea motrică mai este denumită și “capacitate fizică” sau capacitate psiho-motrică.

• Prin capacitatea motrică se înțelege ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare. Capacitatea motrică este un potențial uman dinamic (progresiv sau regresiv) dat de unitatea dialectivă dintre calitățile și deprinderile sau priceperile motrice. Capacitatea motrică este – logic și legic – influențată de “sarcina” de îndeplinit și de o multitudine de alți factori, între care se remarcă procesele psihice, procesele biochimice și nivelul indicilor de dezvoltare fizică. Faptul că acești factori o influențează, “o condiționează”, nu înseamnă, nu presupune că ei să intre obligatoriu în definiția capacității motrice.

- Din definiție rezultă că avem două tipuri de capacitate motrică: - generală
- specifică

Capacitatea motrică generală este formată din calitățile motrice de baza și din deprinderile și priceperile motrice de baza și utilitar aplicative.

Capacitatea motrică specifică este formată din calități motrice specifice unor sporturi sau unor profesii și din deprinderi și priceperi motrice specifice.

În educația fizică la toate eșaloanele sau subsistemele sale, îmbunătățirea capacității motrice generale se constituie într-un element al obiectivelor de rangul I.

6. Mișcarea omului

- Se mai numește și motricitatea omului, adică capacitatea de a se efectua mișcări, acte și acțiuni care implica un predominant efort fizic. Este reprezentată de totalitatea mișcărilor efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există, inclusiv prin practicarea unor sporturi. Trebuie precizat că este vorba numai de acele mișcări care se realizează cu ajutorul mușchilor scheletici, nu de cele realizate cu ajutorul mijloacelor mecanice.
- Mișcarea omului este de diferite tipuri (ciclică, aciclică, voluntară, involuntară, automată, activă, pasivă, uniformă, neuniformă, etc.) și are caracteristici spațiale, temporale, energetice, etc.
- Ea se concretizează în următoarele elemente componente:
- Actul motric, care este un fapt simplu de comportare realizat prin acțiunea mușchilor scheletici în mod voluntar, pentru realizarea unei acțiuni sau a unei activități motrice. Termenul poate să indice și alte reflexe, instinctuale și automatizate. Un act motric special este exercițiul fizic.
- Acțiunea motrică, care este un ansamblu de acte motrice astfel structurat încât realizează un tot unitar în scopul realizării unor sarcini imediate. Acțiunea motrică este o deprindere, cu un mecanism de bază bine pus la punct (mersul, alergarea, săritura, etc.)
- Activitatea motrică, care este un ansamblu de acțiuni motrice, încadrate într-un sistem de reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și de perfecționare a organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia. Cele mai reprezentative activități motrice sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv și activitatea competițională.

7. Dezvoltarea fizică

- Este o noțiune deosebit de importantă pentru Teoria și Metodica educației fizice și sportului, perfecționarea dezvoltării fizicului a dezvoltării corpului omului fiind una din cele două laturi ale obiectivului lor de studiu, de cercetare.
- Dezvoltarea fizică este frecvent confundată cu pregătirea fizică sau condiția fizică. De cele mai multe ori se include în dezvoltarea fizică și calitățile motrice (fizice), o greșeală cu efecte negative în planul practicii domeniului.
- În Terminologia educației fizice și sportului se face precizarea că prin dezvoltare fizică se înțelege rezultatul, precum și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a organismului uman, concretizată în indici: morfologici (somatici) și funcționali, cât mai apropiați de valorile atribuite în acest sens organismului sănătos la diferite vârste. Dezvoltarea fizică presupune deci, două categorii de indici: somatici, morfologici (care se văd, se observă cu ochiul sau se obțin prin măsurare, înălțimea corporală, perimetrele sau diametrele la anumite niveluri, greutatea corporală, lungimea segmentelor corpului, etc.) și funcționali, fiziologici, care nu se văd cu ochiul liber dar care constituie motorul organismului, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitate vitală, tensiune arterială, timolul, etc.
- Nivelul dezvoltării fizice umane este multifactorial determinant. Acest nivel este un rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu (natural, ambiental și social). Practicarea exercițiilor fizice dacă se realizează pe baze științifice (în antrenamentul sportiv, de foarte multe ori se acționează în detrimentul unor indici de dezvoltare fizică și cu scopul imediat de obținere doar a performanțelor maxime). Organismul uman se dezvoltă, crește – până la o anumită vârstă – odată cu derularea ontogenezei. Această creștere poate fi influențată în sens de accelerare și mai ales de armonizare prin practicarea specială a exercițiilor fizice. De aceea se folosește frecvent expresia :Dezvoltare Fizică Armonioasă.

8. Exercițiul fizic

În educația fizică, că și în antrenamentul sportiv sau în activitatea competițională sportivă, exercițiul fizic se constituie în mijlocul specific de bază. Exercițiul înseamnă a deschide, a elibera, a permite mișcarea.

- Exercițiile fizice sunt modele operationale, cele mai frecvente cu care se lucrează se operează pentru realizarea obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri. Ele structurează într-o îmbinare optimă, influențele instructiv-Educațive programate de conducătorul activității.
- Prin exercițiu se înțelege: repetarea sistematică și constientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi.
- Repetarea exercițiului fizic într-un mod științific este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Că atare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase în funcție de scopurile propuse.

Exercițiul fizic își are originea în actul motric general al omului efectuat pentru că acesta să poată avea o relație cu mediul în care există și activează.

8.1. Conținutul exercițiului fizic

Exercițiul fizic, repetat constient și sistematic are efecte pe toate planurile personalității umane, nu numai în planurile biologice și motrice.

Conținutul exercițiului fizic primește două interpretări:

- Totalitatea elementelor, mișcări globale sau segmentare care îl compun;
- Influențele asupra organismului influențe ușor de determinat dacă se au în vedere următoarele: - să se țină seama că efectele se obțin doar în timp, nu de azi pe mâine;

- să se respecte particularitățile colecțiilor de subiecți și în consecința prevederile unor documente oficiale (programe, instrucțiuni, etc.)
- să se urmărească toate obiectivele educației fizice, adică polivalența exercițiilor fizice în scopul realizării obiectivelor specifice.

Elementele care reprezintă Esența conținutului fizic sunt următoarele:

- o Efortul fizic solicitat de actul motric respectiv care poate foarte bine să fie apreciat prin cele trei elemente specifice (volum, intensitate și complexitate) sau “parametrii” efortului fizic.
- o Mișcările corpului sau ale segmentelor acestuia care sunt subordonate scopurilor urmărite și sunt condiționate de prevederi regulamentare naționale sau internaționale.
- o Efortul psihic depus pentru efectuarea actelor sau acțiunilor motrice respective. Nu poate exista efort fizic fără implicarea și a unor elemente de efort psihic. Nu se poate contracta nici un mușchi fără participare psihică, fără participarea scoarței cerebrale.

8.2. Forma exercițiului fizic

Forma exercițiului fizic este modul particular în care se succed mișcările componente ale fiecărui exercițiu, precum și legăturile ce se stabilesc între acestea de-a lungul efectuării acțiunii motrice în cauză. Forma este, deci, aspectul exterior, observabil al unui exercițiu, al unei mișcări.

În aprecierea formei exercițiului fizic trebuie să se țină seama de următorii factori:

- poziția corpului, față de obiect sau aparat;
- direcția mișcării;
- amplitudinea și relația între segmente;
- timpul mișcării; ritmul mișcării;
- sistemul de dispunere în spațiul de practicare a exercițiului fizic, în funcție de adversar sau de partener.

Sintetizând apreciem că exercițiul fizic are patru categorii de caracteristic:

- spațiale (poziții, direcții, amplitudine, distanță, etc.)
- temporale (ritm, tempo, durată)
- spațiu-temporale (determinate de vitezele cu care se efectuează)
- dinamice (determinate de forțele interne și externe – care influențează execuția).

Relația dintre conținutul și forma exercițiului fizic. Între cele două aspecte fundamentale ale exercițiului fizic trebuie să fie o unitate. Forma apare sau nu element de legătură între conținut și scop.

Relația dintre cele două aspecte este de tip dialectic: conținutul are rol determinant, dar forma poate și trebuie să influențeze în mod activ conținutul. Deci, ele se influențează reciproc. Menținerea unei forme depășite, învechite în contradicție cu noul conținut este un aspect pe care specialiștii îl numesc formalism.

Clasificarea exercițiilor fizice

Clasificarea este necesară pentru a selecționa exercițiile fizice în funcție de obiectivele urmărite, prin efectuarea lor. Dintre criteriile de clasificare a exercițiilor fizice pot fi menționate următoarele:

- după criteriul anatomic : exerciții fizice pentru segmentele corpului (membre superioare, membre inferioare, trunchi, cap-gât, etc.)
- După poziția față de aparate, exerciții fizice la aparate, exerciții fizice cu aparate, exerciții fizice pe aparate, etc.
- După calitățile motrice pe care le dezvoltă preponderent : exerciții fizice pentru viteza, exerciții fizice pentru îndemănare, exerciții fizice pentru rezistență, exerciții fizice pentru forță, exerciții fizice pentru mobilitate, etc.

- După componentele antrenamentului sportiv pe care le vizează : exerciții fizice pentru tehnica, exerciții fizice pentru tactica, exerciții fizice pentru pregătirea fizică, etc.;
- După tipul deprinderilor motrice care se învață : exerciții fizice pentru deprinderile motrice de baza și utilitar-aplicative și exerciții fizice pentru deprinderile motrice specifice ramurilor și probelor sportive.
- După caracterul succesiunii mișcărilor componente : exerciții fizice ciclice, exerciții fizice aciclice și exerciții fizice combinate;
- După intensitatea efortului fizic : exerciții fizice supramaximale, maxime, submaximale, exerciții fizice de intensitate medie și mică.
- După natura contractiei musculare: exerciții fizice statice, exerciții fizice dinamice și exerciții fizice combinate sau mixte.

9. Calitățile motrice

Se mai numesc și calități fizice. Ele sunt însușiri ale organismului uman. Ele nu se dobândesc, nu se capătă pe parcursul autogenezei. Indivizii umani se nasc cu anumiți indici ai calităților motrice. Acești indici se dezvoltă în autogeneza de la sine datorită vieții, până la o anumită vârstă și apoi încep să scadă într-un ritm diferențiat de multe variabile. Prin proces special de intruire se poate accelera dezvoltarea indicilor calităților motrice, fenomen denumit educarea calităților motrice.

Calitățile motrice sunt de două feluri:

- calități motrice de baza: viteza, îndemânarea, rezistența și forță;
- calități motrice specifice : cele implicate în practicarea unor probe sau ramuri sportive;

La vârste mici se educa toate calitățile motrice, dar se pune accent pe viteza și îndemânare. La vârsta de peste 14-15 ani se pune accent pe forță și rezistență.

Calitățile motrice sunt în strânsă legătură cu deprinderile și priceperile motrice. Înțelegerea corectă a acestei legături este foarte importantă în educația fizică și contribuie la eliminarea unor confuzii (cel mai frecvent se confundă viteza cu alergarea de viteza și rezistența cu alergarea de rezistență).

Calitățile motrice pot fi dezvoltate / educate în orice perioadă a omului.

Fiecare calitate motrică își are elementele sale caracteristice. Totuși se apreciază că elementul predominant ar fi:

- pentru viteza: reprecizarea;
- pentru îndemânare: complexitatea;
- pentru rezistență: durata;
- pentru forță: încărcatura;

Dezvoltarea / educarea calităților motrice se realizează – spre deosebire de însușirea cunoștințelor de specialitate – pe baza mobilizării resurselor energetice ale organismului, deci prin efort sistematic de tip nervos (atenție, memorie, etc.) și muscular.

Efortul implică cele trei elemente ale sale prin prisma cărora este planificat, analizat și reconsiderat : volum, intensitate și complexitate.

Volumul reprezintă cantitatea de lucru mecanic și se apreciază prin număr de repetări distanțe parcurse, kilograme ridicate, etc., totul raportat la timp. Din această raportare apare densitatea, un aspect fundamental pentru efort.

Intensitatea reprezintă gradul de solicitare a organismului subiectului. Ea se exprimă prin procente, față de posibilitățile maxime (70%, 80%, 90%, etc.) tempo de execuție (2/4, 3/4, 4/4, etc.), număr de execuții pe unitatea de timp, etc.

Complexitatea reprezintă modul concret de înlănțuire, de asociere a tuturor elementelor pe parcursul efortului. Complexitatea crește când apar adversari sau chiar coechipieri.

Raportul între volum și intensitate este de regula invers proporțional. În cadrul acestui raport un rol deosebit îl au pauzele între repetări și natura acestora. De regulă, ca durata se recomandă:

- după efort maximal (90-100%), pauza de 3-5;
- după efort submaximal (75-85%), pauza 1 și 30 – 3;
- după efort mediu (60-70%), pauza 45 – 2;
- după efort mic (40-50%), pauza 15-30.

În evaluarea la educația fizică calitățile motrice ocupă un rol central, deoarece ele dau o evidență notă de obiectivitate a acestui proces. Calitățile motrice fac parte din capacitatea motrică a individului uman. Ele dau esența pregătirii motrice (stare continuă) și a condiției fizice (stare de moment).

Nu există limită inferioară de vârstă pentru începerea dezvoltării educării calităților motrice. Există doar metode și mijloace adecvate, perioade de educare mai intense, mai puțin intense, sau de relativă stagnare.

Deprinderile și priceperile motrice sunt componente ale modelului de educație fizică, care se formează, se dobândesc în ontogeneza. Ele trec prin cele patru faze specifice procesului de învățare motrică: însușire primară (inițiere), consolidare, perfecționare și verificare.

10. Priceperile motrice

Priceperile motrice denumite și “abilitati” pot să precedă – în autogeneza – deprinderile motrice. Pricepera motrică este capacitatea individului uman de a recepționa, de a “percepe” ceva nou (de exemplu o deprindere care urmează să se învețe). Dacă “perceperea” se realizează într-un timp scurt se zice că subiectul este mai “priceput” decât alții care realizează “pricepera” într-un timp mai lung.

Realizarea priceperilor motrice trebuie să fie scopul final al procesului de învățare. Priceperile motrice sunt componente neautomatizate ale activității motrice voluntare umane deoarece sunt dependente de condiții variabile, nestandardizate.

Priceperile motrice sunt condiționate în primul rând de volumul de deprinderi motrice cunoscute, stăpânite de individul uman, adică de experiența motrică anterioară.

Nivelul priceperilor motrice exprimă maiestria practică în situații variabile, necunoscute, imprevizibile, ceea ce reprezintă scopul final al procesului de practicare a exercițiilor fizice. Acest nivel de manifestare este condiționat și de plasticitatea scoarței cerebrale.

11. Deprinderile motrice

Se însușesc în practica vieții, mai ales în copilărie sau în proces de instruire special organizat: educația fizică școlară, antrenamentul sportiv, etc. Deprinderile motrice se formează într-un timp relativ lung prin repetarea sistematică și continuă, deci prin multe repetări. Rezultatul acestor repetări este formarea legăturilor temporare, a stereotipurilor dinamice, formându-se deci reflexe condiționate în baza fenomenului fiziologic al conexiunii temporare dintre anumite centre din scoarța cerebrală.

După ce se consolidează (fixează) prin repetări multiple, deprinderile motrice se execută cu indici superiori de precizie, stabilitate, cursivitate, expresivitate, coordonare, ușurință și rapiditate. Toate aceste elemente implică un consum redus de energie.

Metodica educației fizice consideră că etapele învățării motrice și principalele lor obiective sunt următoarele:

- etapa inițierii în bazele tehnicii de execuție a deprinderii motrice cu următoarele obiective: formarea unei reprezentări clare asupra deprinderii respective, formarea ritmului general de execuție, preîntâmpinarea sau corectarea greșelilor tipice de execuție. În prima etapă predomină volumul efortului fizic.
- Etapa consolidării deprinderii motrice, cu următoarele obiective: formarea tehnicii de execuție, exersarea deprinderii în condiții relativ și predominant constante, prioritate acordată corectării greșelilor individuale de execuție. În această etapă crește rolul intensității efortului fizic.

- C. Etapa perfecționării deprinderii motrice, cu următoarele principale obiective: sporirea variantelor de execuție a fiecărei deprinderi, desăvârșirea procedurilor tehnice specifice, exersarea deprinderii cu precădere în condiții cât mai variate și apropiate de cele întâlnite în practica.

CALITĂȚILE MOTRICE

VITEZA

Definiție: Viteza e capacitatea organismului umana de a executa acțiuni motrice cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt, deci cu rapiditate, reprecizie, viteza maximă, în funcție de condițiile existente.

Formele de manifestare

- A) Viteza de reacție, este viteza reacției motrice. Ea este dependentă de cele cinci elemente: apariție excitației în receptor; transmiterea pe cale aferentă; analiza semnalului care durează cel mai mult; transmiterea pe cale eferentă; excitarea mușchilor. Viteza de reacție nu este identică pentru toate segmentele corpului, la membrele superioare s-au înregistrat cei mai buni indici.
- B) Viteza de execuție, este capacitatea de a efectua un act motric sau o acțiune motrică. Această formă de viteză se măsoară prin timpul care trece de la începerea execuției și până la încheierea acesteia.
- C) Viteza de repetiție, care se mai numește și “frecvența mișcării”. Ea constă în capacitatea de a efectua aceeași mișcare într-o unitate sau interval de timp prestabilite. Viteza de repetiție este condiționată de timpul și ritmul mișcării.
- D) Viteza de deplasare este o variantă a vitezei de execuție, atunci când se pune problema parcurgerii unui spațiu prestabilit contra timp și o variantă a vitezei de repetiție atunci când se pune problema cât spațiu, ce distanță se parcurge într-o unitate de timp prestabilă.

Începând cu vârsta de 10 ani se poate realiza dezvoltarea/educarea vitezei sub toate formele sale de manifestare. exercițiile folosite pentru dezvoltarea vitezei trebuie să fie ori foarte simple ca execuție tehnică, ori bine însușite ca tehnică. Exercițiile de viteză, ca durată, se încadrează între 5-6 secunde și 40-45 secunde, după care se intră în zona rezistenței anaerobe. Viteza se dezvoltă/educă în lecție ca prima temă, indiferent de timp, spațiu, subiecți.

ÎNDEMÂNAREA

Definiție: Îndemânarea presupune următoarele componente:

- capacitatea de coordonare a segmentelor corpului sau a acestuia în întregime pentru efectuarea unor acte sau acțiuni motrice;
- capacitatea de combinare a mișcărilor;
- capacitatea de diferențiere a mișcărilor;
- echilibrul;
- precizia;
- capacitatea de orientare spațială;
- amplitudinea.

Îndemânarea ar putea fi definită ca fiind capacitatea organismului uman de a efectua acte și acțiuni motrice în contextul componentelor anterior menționate, mai ales în condiții variate și neobișnuite, cu eficiență maximă și cu consum minim de energie din partea executantului.

Formele de manifestare:

- A) îndemânare generală necesară efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice de către oameni, cu eficiență maximă și consum minim de energie.
- B) îndemânarea specifică, caracteristică sau necesară oamenilor care practică diferite probe și ramuri de sport
- C) îndemânarea în regimul altor calități motrice: îndemânarea în regim de viteză, de rezistență, de forță

Formele de manifestare a îndemânării trebuie raportate și la alte elemente care reprezintă și indici valorici ai calității respective astfel:

- gradul de dificultate, complexitatea actului sau acțiunii motrice, în care se integrează coordonarea simetrică și asimetrică;
- indicele de precizie al încadrării mișcării în spațiu;
- indicele de viteză, dat de timpul de execuție, tempoul și ritmul execuției;
- indicele de forță care rezultă din raportarea indicelui de precizie, la gradul de încordare musculară la lucrul efectuat.

REZISTENȚA

Definiție: Rezistența este capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare menținând indici constanți de eficacitate optimă. Deci este capacitatea de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală senzorială, emoțională, fizică sau prin învingerea acestui fenomen.

Forme de manifestare

- a) după criteriul “ponderea participării grupelor musculare și ale marilor funcții și organe”, avem:
 - a.1. Rezistența generală, care este capacitatea organismului uman de a efectua timp îndelungat acte și acțiuni motrice, cu eficiență și fără apariția oboselii solicitând mult sistemul nervos central, sistemul cardiovascular și sistemul respirator.
 - a.2. Rezistența specifică care este capacitatea organismului uman de a depune eforturi pe care le implică probele sau ramurile sportive.
- b) după criteriul “sursele energetice, intensitatea și durata efectului”, avem”
 - b.1. Rezistența anaeroba care este specifică pentru eforturile cuprinse între 45 sec. și 2 min.
 - b.2. Rezistența aeroba care este specifică pentru eforturile care depășesc 8 minute adică eforturi de durată lungă. De aceea i se mai spune și rezistența lungă.
 - b.3. Rezistența mixta care este specifică pentru eforturile cuprinse între 2 și 8 minute, adică eforturi cu durată medie.
- c) După criteriul “natura efortului”, avem:
 - c.1. Rezistența în efort cu intensitate constantă;
 - c.2. Rezistența în efort cu intensitate variabilă;
- d) După criteriul “modul de combinare cu alte calități motrice”, avem:
 - d.1. Rezistența în regim de forță;
 - d.2. Rezistența în regim de viteză;
 - d.3. Rezistența în regim de îndemânare.

Dezvoltarea / educarea rezistenței se poate realiza la orice vârstă. Acționarea prioritară, prin corelație cu celelalte calități, are loc în perioadele post-pubertare. Ea se poate dezvolta/educa în orice condiții materiale, atât în aer liber cât și în interior. În lecția de educație fizică că și în orice altă formă de organizare a practicării exercițiilor fizice, rezistența trebuie să fie abordată ca ultimă temă de mare importanță pentru dezvoltarea/educarea rezistenței este modul de respirație al subiecților, raportul între inspirație și expirație, deci ritmul acestei respirații în funcție de timpul efortului depus.

Verificarea nivelului acestei calități motrice de bază se face, cel puțin în educația fizică școlară, mai mult prin prisma rezistenței mixte (cu durată între 2 și 8 minute). Mijlocul prin care se face verificarea este în majoritatea cazurilor, doar alergarea pe 600-800-1000-1500m.

FORȚA

Definiție: Forța este capacitatea organismului uman de a învinge o rezistență internă sau externă prin intermediul contracției musculare. Ea nu trebuie confundată în aceasta postură de calitate motrică cu forța ca o caracteristică mecanică a mișcării (măsurată după clasică formula $F = m \times a$).

Forme de manifestare

a) După criteriul “participarea grupelor musculare”, avem:

a.1. forță generală care se manifestă atunci când la efortul de “învingere a rezistenței” participă principalele grupe ale organismului uman.

a.2. forță specifică care se manifestă atunci când efortul de învingere a rezistenței participă doar una sau câteva grupe musculare ale organismului uman (cum se întâlneste la unele probe sau ramuri de sport).

b) După criteriul “caracterul construcției musculare”, avem:

b.1. forță statică, când prin contracție nu se modifică dimensiunile fibrelor musculare angajate în efectuarea actului sau acțiunii motrice. Un tip special de forță statică este cea izotermică.

b.2. forță dinamică numită și izotonică, când prin contracție se modifică dimensiunile fibrelor musculare angajate în efort.

b.3. forță mixtă, când pentru învingerea rezistenței se întâlnesc atât contracții statice cât și cele dinamice.

c) După criteriul “capacitatea de efort” în relație cu puterea individuală, avem:

c.1. forță maximă sau absolută care poate fi statică și mai ales dinamică.

c.2. forță relativă, care exprimă raportul dintre forță absolută și greutatea corporală, deci valoarea forței pe kilogram corp.

d) După “modul de combinare cu celelalte calități motrice”, avem:

d.1. forță în regim de viteză, sau forță explozivă. Acest tip de forță diferă în funcție de segmentul sau segmentele corpului și este influențată de forță maximă.

d.2. forță în regim de rezistență.

d.3. forță în regim de îndemânare.

Unele aspecte metodice

Forța poate fi dezvoltată/educată la orice vârstă, dar cu precădere după pubertate, deoarece prin exagerare sau neștiință poate avea efecte negative asupra creșterii organismului.

Pentru dezvoltarea/educarea forței se pot folosi foarte multe exerciții fizice, mai ales cu încărcătură, exerciții facute după reguli specifice fiecărui procedeu metodic.

Ca temă forța poate fi abordată atât în aer liber, cât și în interior, unde sunt mai multe instalații și materiale specifice. În lecție sau altă formă de organizare a practicării exercițiilor fizice, forța și rezistența se poate aborda numai ca ultimă temă.

Forța este calitatea motrică cel mai ușor de verificat, având foarte multe probe de control (precizate în programă, instrucțiuni, etc.)

PROGRAMA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Este domeniul care prevede în principal conținutul procesului de instruire la nivelul diferitelor subsisteme ale educației fizice. De regulă, mai ales pentru învățământul de stat, este documentul oficial principal, elaborat de Ministerul de resort, prin comisii formate de cadre didactice cu pregătire profesională deosebită și experiență bogată în predarea acestei discipline.

În afara programei de educație fizică mai sunt și alte documente oficiale care trebuie să fie în mod obligatoriu respectate, ca și programa. Este vorba de unele instrucțiuni, dispoziții, ordine, etc., ale Ministerului educației și Cercetării, Agenția Națională de sport sau ale altor ministere cu atribuții și responsabilități pe linia educației fizice în diferitele sale subsisteme.

Orice programă de educație fizică, în lipsa unor manuale de specialitate, cuprinde și alte aspecte colaterale conținutului procesului instructiv-educativ. În general, indiferent de subsistemul cărui a se adresează, o programă de educație fizică este structurată pe următoarele capitole:

I. Obiectivele generale ale educației fizice la subsistemul respectiv;

II. Indicații de aplicare a programei;

III. Conținutul procesului de instruire pentru fiecare componentă a modelului de educație fizică;

III.1. Dezvoltarea fizică armonioasă (rezolvată prin complexe de exerciții libere, cu obiecte, cu partener, la aparate, etc.)

III.2. Capacitatea de organizare (rezolvată prin exercițiile de front și formații)

III.3. Calitățile motrice de bază (viteza, îndemânare, rezistență și forță)

III.4. Deprinderile și priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative (mers, alergare, săritură, aruncare-prindere, transport de obiecte, cățărare, escaladare, târâre, etc.)

III.5. Deprinderile și priceperile motrice specifice unor probe și ramuri sportive. Pentru educația fizică școlară, de exemplu, sunt cuprinse:

III.5.1. Deprinderi și priceperi din atletism: alergare de viteză, alergare de rezistență, alergare peste obstacole, săritura în înălțime cu elan prin alergare, aruncarea mingii de oină și aruncarea greutății.

III.5.2. Deprinderi și priceperi din gimnastică: elemente și procedee tehnice din acrobatică, sărituri cu sprijin și ritmică.

III.5.3. Deprinderi și priceperi motrice din jocurile sportive: handbal, baschet, volei, fotbal, rugby, oină.

III.5.4. Deprinderi și priceperi motrice din unele sporturi de sezon (pentru unitățile de învățământ cu condiții corespunzătoare): schi, patinaj, sanie, înot, etc.

III.5.5. Cunoștințe teoretice de specialitate. Pentru fiecare componentă a modelului de educație fizică programa prevede următoarele trei elemente:

a)- obiectivele instructiv-educative specifice;

b)- sistemele de acționare la modul general, (adică al grupelor de exerciții) pentru fiecare esalon de subiecți;

c)- indicații metodice.

IV. Anexe (modele de planuri, tabele cu normele pentru unele probe de control, etc.)

Orice programă de educație fizică trebuie să îndeplinească anumite condiții, care constituie următoarele caracteristici:

- are caracter obligatoriu, în sensul că prevederile sale trebuie respectate la nivelul subsistemului pentru care este elaborată;
- asigură o bază unitară, multilaterală și continuă ascendentă de pregătire pentru subiecți, imbinând caracterul liniar cu cel concentric al instruirii.

Caracterul liniar se concretizează în faptul că în instruire apar permanent de la un an la altul sau de la o etapă la alta, elemente noi care trebuie învățate. Caracterul concentric, care la educația fizică are pondere foarte mare comparativ cu alte activități, constă în faptul că întotdeauna elementele de instruire însușite anterior, sunt reluate, sunt exersate în scopul consolidării și perfecționării lor.

- asigură o relativă tratare diferențială a subiecților, în funcție de sex, privind conținutul instruirii. La educația fizică școlară, programa prevede unele elemente numai pentru eleve (din gimnastică ritmică, gimnastică acrobatică, sărituri peste aparate, etc.) și altele numai pentru elevi (din fotbal, rugby, gimnastică acrobatică, sărituri peste aparate, etc.).

- oferă prioritate funcției formative a instruirii în comparație cu funcția informativă. Funcția formativă se referă la capacitatea subiecților cu tehnici individuale sau de microgrup și cu obisnuințe de aplicare, în viață sau în situații competitive speciale, a ceea ce se însușește de către aceștia. Funcția informativă este și ea prezentă, deoarece fără ea nu ar putea exista cea formativă. Subiecții trebuie să învețe elemente noi, să cunoască cât mai mult din diferitele componente ale modelului de educație fizică, pentru ca să poată aplica cele "învățate" în funcție de necesități.

- Are un caracter dinamic, în sensul că este un model deschis. Programa de educație fizică ca de altfel toate programele, rămân un model închis doar pentru o perioadă de câțiva ani.

Din cauza comenzii sociale, cu care programa trebuie să fie în concordanță, periodic (aproximativ 8-10 ani) asistăm la schimbarea acesteia, în anumite proporții (deci nu în ceea ce privește elementele esențiale). Normal ar fi că aceste modificări să se efectueze și din raționamente de ordin experimental științific la intervale de timp mai mari. Dar, dinamica comenzii sociale este mai puternică la noi în țară în ultima perioadă și determină modificarea frecventă și a programei de educație fizică.

PRINCIPIILE DE INSTRUIRE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

Condiții generale

Organizarea și desfășurarea oricărui proces instructiv-educativ trebuie să se realizeze pentru a avea o eficiență maximă, în concordanță cu anumite cerințe, norme, directive, etc. Acestea sunt impuse de comanda socială pentru subsistemul educației fizice în care are loc procesul instructiv-educativ respectiv. Unele dintre aceste cerințe sunt fundamentale și ele primesc ca atare denumirea și statutul de principii.

Principiile se respectă, nu se aplică. Respectarea principiilor în totalitatea lor este o necesitate. Nerespectarea doar a unuia, de exemplu, conduce obligatoriu la diminuarea eficienței procesului instructiv-educativ respectiv.

Există două principale categorii de principii: de instruire și de educație. De ambele categorii se ocupa, în sens de analiză și interpretare, pedagogia, metodică revine cu informații asupra principiilor de instruire. De ce? Pentru că instruirea la educație fizică are foarte multe diferențe specifice, fenomen neînțeles de foarte mulți factori care decid soarta acestui domeniu, factori fără pregătire corespunzătoare de specialitate. Educația are aceleași principii, se realizează asemănător pentru toate disciplinele de învățământ sau pentru toate formele de activitate de tanara generație sau cu alta categorie de populație. În literatura de specialitate întâlnim formulările: principii de învățământ, sau principii didactice.

În cele din urmă ne vom referi doar la principiile clasice de instruire recunoscute și tratate de toți specialiștii în domeniu.

1. Principiul participării conștiente și active

Conform denumirii, acest principiu implica două laturi: participarea constientă și participarea activă. Respectarea acestui principiu presupune îndeplinirea următoarelor cerințe principale:

- înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.

Subiecții, în diferență de subsistemul educației fizice, trebuie să fie conștientizați de cel care conduce instruirea privind efectele practicării sistematice a exercițiilor fizice asupra organismului, necesitatea unei anumite dozări a efortului în funcție de particularitățile și obiectivele urmărite, corelație corectă între stimul și efect, necesitatea unei succesiuni de mijloace chiar dacă unele dintre ele nu sunt și atractive.

- înțelegerea clară și memorarea structurii, actelor și acțiunilor motrice, concomitent cu memorarea sau reținerea acestui mecanism. De aceea, este foarte important cum este transmis ceea ce trebuie învățat, cum este ordonat (programa) materialul respectiv și accesibil pentru subiecți și dacă are și o valoare formativă.

- Manifestarea unei atitudini responsabile a subiecților pentru însușirea materialului predat. Foarte important este "activismul" subiecților, conștiințiozitatea lor în executarea actelor și acțiunilor motrice dar cu o execuție conștientă și nu mecanică.

În același sens, subiecții trebuie să manifeste inițiativa, să aibă autonomie în alegerea unor soluții, să adapteze la propriile particularități ceea ce se predă.

Formarea capacității subiecților de apreciere obiectivă a propriului randament.

Este vorba de capacitatea de apreciere corectă a propriilor execuții și rezultate, adică capacitatea de autoapreciere obiectivă.

Propriile execuții și rezultate nu trebuie nici supraapreciate, dar nici subapreciate. În explicarea și justificarea succeselor și insucceselor nu trebuie să se facă apel la argumente de ordin relativ subiectiv (calitatea arbitrajului, comportamentul spectatorilor, calitatea instalațiilor, materialelor sau a bazei sportive, lipsa de fair-play din partea adversarilor, etc.

2. Principiul intuiției

Acest principiu subliniază rolul pe care îl are în treapta senzorială adică primul sistem de semnalizare în cunoașterea umană.

În educația fizică, indiferent de vârsta subiecților, principiul este fundamental. La vârste mai mici rolul sau este și mai important, deoarece nu este încă bine pusă la punct treapta logică a cunoașterii și se merge pe compensare.

În educația fizică, indiferent de subsistemul său, principiul intuiției presupune stimularea a câtorva mulți analizatori, pentru a se forma o imagine cât mai bună despre ceea ce se învață.

Pentru stimularea principalilor analizatori specifici treptei întâi de semnalizare se folosesc și în educația fizică cele trei modalități clasice de instruire:

- a) demonstrația (sau demonstrarea) celor ce urmează să fie învățate;
- b) prezentarea unor materiale care redau imaginea celor ce trebuie învățate (planșe, schițe, diapozitive, filme, casete video, etc.);
- c) observarea execuției altor subiecți, din același grup sau din alte grupuri.

Pentru respectarea principiului intuiției se impun cel puțin următoarele două cerințe:

- urmărirea celor prezentate (prin demonstrație sau prin materiale intuitive) să fie posibilă, la nivel optimal, tuturor subiecților cu care se desfășoară activitatea, ceea ce vizează și plasamentul celui care demonstrează sau al materialelor folosite;

- să nu fie folosite abuziv modalități prin care se stimulează primul sistem de semnalizare.

3. Principiul accesibilitatii

Subliniaza necesitatea desfășurării educației fizice în funcție de particularitățile subiecților (mai ales că vârsta, sex și nivel de pregătire).

Accesibilitatea nu înseamnă a fi impuse cerințe de conținut și metodica organizatorice la nivelul posibilităților minime ale subiecților din grupul respectiv.

În conformitate cu acest principiu al accesibilitatii sunt necesare următoarele acțiuni ale celui care conduce instruirea:

- selecționarea cu atenție a stimulilor, a exercițiilor fizice cu precădere;
- stabilirea unei doze corespunzătoare a efortului;
- folosirea unor regulatori metodici pentru a accelera procesul de instruire a unor acte și acțiuni motrice de către subiecți;
- adaptarea metodelor și procedurilor de instruire la nivelul de înțelegere și dezvoltare psihică-motrică a subiecților.

Pentru respectarea acestui principiu se impun următoarele cerințe:

- a) stabilirea unui ritm adecvat de lucru, în funcție de reacția subiecților la stimuli.
- b) Necesitatea cunoașterii permanente a subiecților cuprinși în procesul de practicare a exercițiilor fizice.
- c) Necesitatea cunoașterii și aplicării celor trei reguli clasice ale practicării didactice, care se regăsesc și în cazul altor principii de instruire:
 - **Trecerea de la ușor la greu, în** care funcționează prioritar criteriul forței necesare pentru efectuarea actelor motrice;
 - **Trecerea de la simplu la complex, în** care funcționează prioritar criteriul îndemânării necesare pentru efectuarea actelor motrice, acțiunilor motrice.
 - **Trecerea de la cunoscut la necunoscut, adică** de la elemente deja însușite la altele noi, care să se bazeze pe cele însușite de către subiecți.

4. Principiul sistematizării și continuității

Acest principiu are mare importanță mai ales pentru elaborarea corectă și eficientă a elementelor de planificare a activității de educație fizică.

Principalele cerințe necesare pentru respectarea acestui principiu sunt următoarele:

- materialul de învățat trebuie să fie grupat, ordonat și programat în concordanță cu logica internă pe care o impune fiecare componentă a modelului de educație fizică. Întotdeauna materialul nou predat trebuie să sprijine pe cel însușit de subiecți în activitatea anterioară și să pregătească pe cel care va fi predat în activitatea care urmează.

- Conținutul procesului de instruire trebuie să fie astfel programat încât să se asigure o legătură logică nu numai între lecții sau alte forme de organizare, ci și între etapele de pregătire (trimestre, semestre, sezoane, etc.), sau între anii de pregătire, ciclurile de învățământ, etc., în ordinea lor crescândă.

- Participarea ritmică a subiecților la procesul de instruire. Întreruperile, deci absențele de la pregătire produc perturbări în însușirea materialului predat.

5. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice

Acest principiu subliniază faptul de a nu transforma instruirea în scop de șine, adică de a nu însuși subiecții unele elemente de conținut doar de dragul instruirii. Tot ceea ce se însușeste, sau aproape tot, trebuie valorificat în viață, în activități practice sau special-competitive.

Deprinderile și priceperile motrice care se învață trebuie să fie transferabile în activitățile practice de timp liber sau special organizate, să aibă valoare practică, să poată fi folosite ori de câte ori este nevoie. De aceea în educația fizică una din componentele modelului structural este capacitatea de generalizare, deci de aplicare în condiții variate, a ceea ce a fost însușit în procesul de instruire. Această capacitate de generalizare se dezvoltă folosindu-se ca principale mijloace jocurile sportive bilaterale, parcursurile sau traseele aplicative, unele jocuri de mișcare.

6. Principiul însușirii temeinice

Cerințele pe care le implică respectarea acestui principiu sunt următoarele:

- a) asigurarea unui număr eficient de repetări a acțiunilor motrice, atât în fiecare lecție, dar și în timp, într-o succesiune de lecții sau alte forme de organizatorice. Numai printr-un număr mare de repetări se pot realiza obiectivele stabilite pe planul dezvoltării fizice, al îmbunătățirii indicilor calităților motrice sau al însușirii priceperii motrice.
- b) Într-o perioadă scurtă de timp să nu se programeze și să se încerce însușirea unui volum prea mare din materialul învățat. Deci, este preferabil să se însușească mai multe elemente, care nu poate fi făcută temeinic din cauza perioadei scurte de timp.
- c) Pentru cunoașterea permanentă a nivelului de însușire a materialului predat, deci indirect și a calității predării, trebuie să se facă verificarea pregătirii subiecților prin probe de control, inclusiv concursuri sau competiții sportive.

METODELE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

1. Considerații generale

Tendința actuală în orice proces instructiv-educativ este de transformare a subiectului, a **beneficiarului** instruirii din **obiect** în adevărat **subiect** al propriei sale formări.

Pentru atingerea acestui obiectiv major care caracterizează învățământul contemporan în general, de foarte mare importanță sunt metodele care coexistă în sistem și își dovedesc eficiența numai în același sistem.

Metoda își exprimă semnificația din termenul de referință “methodes” de origine grecească, care înseamnă : **metha** – către, spre; **odos** – cale, drum. Deci metoda nu este altceva decât calea, drumul de urmat, drumul folosit pentru atingerea unor obiective propuse. În consecință, metoda variază în funcție de natura obiectivelor.

Metoda presupune de fapt un program conform căruia se reglează acțiunile practice și intelectuale ale factorilor implicați în procesul instructiv-Educațiv, pentru realizarea obiectivelor propuse.

Există un sistem de metode în educația fizică. În acest sistem intra:

- metodele de educație;
- metodele de instruire;
- metodele de corectare a greșelilor de execuție;
- metode de verificare, apreciere și notare;
- metode de refacerea capacității de efort.

Metodele de instruire

Aceste metode se folosesc pentru îndeplinirea obiectivelor de instruire specifice: formarea deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, influențarea indicilor de dezvoltare fizică, însușirea unor cunoștințe de specialitate, formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice, etc.

Subsistemul de instruire este format din următoarele elemente:

- a) metode verbale;
- b) metode intuitive;
- c) metoda practică.

a) Metodele verbale în educația fizică sunt următoarele:

a.1. Expunerea verbală, care se realizează prin limbaj și de aceea trebuie să fie accesibilă nivelului de înțelegere al colecțiilor de subiecți. Aceasta metoda există în practica prin următoarele procedee metodice:

a.1.1. Povestirea, folosită cu subiecții de vârstă mică, până la 8-9 ani. Ea trebuie să fie “plastică”, sugestivă și să se bazeze pe elemente cunoscute de subiecți.

a.1.2 Explicația, folosită cel mai mult la toți subiecții cu vârstă de peste 10 ani. Explicația trebuie să îndeplinească patru condiții de bază: să fie clară, să fie logică, să fie concisă și să fie oportună.

a.1.3. Prelegerea, care se folosește cu precădere în învățământul superior. La baza înțelegerii stă o argumentare științifică a temelor abordate și în consecință, folosirea unei terminologii corespunzătoare.

a.2. Conversația

Această metodă se realizează tot prin limbaj, se referă la dialogul permanent care trebuie să aibă loc între conducătorul procesului instructiv-Educațiv și subiecți.

Se poate dialoga, între cei doi factori, pe problemele obiectivelor instruirii, modalităților de evaluare, cauzele greșelilor de execuție, nivelul de înțelegere a procedeelelor metodice folosite în predare, etc.

a.3. Studiul individual, care trebuie îndrumat, orientat și controlat de conducătorul procesului instructiv-Educațiv, pe problemele specifice instruirii la educația fizică.

b) Metodele intuitive

Acestea ajută la formarea unei reprezentări clare despre ceea ce urmează să se învețe. Există trei principale metode intuitive:

b.1. Demonstrația

Este cea mai eficientă metodă intuitivă de instruire, dacă este realizată la nivel de **model**. Sunt două procedee metodice prin care se concretizează această metodă”

b.1.1. demonstrația realizată de conducătorul procesului instructiv-Educațiv, care se numește și demonstrația “**nemijlocită**”.

b.1.2. Demonstrația realizată de un subiect din grupul angrenat în procesul instructiv-Educațiv, care se mai numește și demonstrația “**mijlocită**”.

b.2. Folosirea unor materiale iconografice

Se recomandă în special atunci când demonstrația nu poate fi realizată la nivel de model. Se realizează prin folosirea a două tipuri de materiale iconografice: clasice (planșe, scheme, grafice, etc.) și moderne (diapozitive, filme, casete video, etc.)

b.3. Observarea execuției altor subiecți

Această observare trebuie să fie întotdeauna dirijată de conducătorul procesului instructiv-Educațiv. Se poate observa, la educația fizică – execuția unor colegi de grup sau execuția altor subiecți.

c. Metoda practică

În exprimare folosim singularul deoarece există o singură și unică metodă practică prin care subiecții își însușesc ceea ce se predă. Această metodă este **exersarea**.

Exersarea presupune atingerea obiectivelor propuse, o repetare conștientă și sistematică.

Exista cinci tipuri principale de exersare:

- c.1. exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice;
- c.2. exersarea pentru dezvoltarea sau educarea calităților motrice;
- c.3. exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice.

Exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice

Poate avea următoarele variante:

- c.1.1. Exersarea unei singure deprinderi sau priceperi motrice, cunoscută și sub numele de exersarea independentă a deprinderilor sau priceperilor motrice.

De obicei exersarea respectivă se începe pe plan global și apoi poate reveni la planul parțial (analitic), dacă este posibil și dacă este necesar, pentru aprofundarea execuției tehnice a deprinderii sau priceperii respective.

- c.1.2. Exersarea mai multor deprinderi sau priceperi motrice. Aceasta se realizează prin legarea a două, trei sau mai multor deprinderi sau priceperi motrice în variante diferite, care se pot întâlni în viață, activități competiționale sau profesionale.

- c.2. Exersarea pentru dezvoltarea – educarea calităților motrice.

Acest tip de exersare se realizează diferențiat pentru fiecare calitate motrică. În educația fizică mai ales a tinerei generații aceasta exersare poate avea o pondere prioritară.

- c.2.1. exersarea pentru dezvoltarea – educarea vitezei

Se realizează prin următoarele procedee mai importante:

- efectuarea unor acte sau acțiuni motrice în tempouri maxime (de ex.: alergare pe teren plat și cu echipament regulamentar; pasa sau dribling cu mingea pentru un joc sportiv sau alotul, etc.)
- efectuarea unor acte sau acțiuni motrice în tempouri supramaximale folosindu-se condiții ușoare de lucru (de ex.: alergare pe teren plat cu echipament mai ușor, alergare la vale pe o pantă ușor înclinată, reducerea amplitudinii mișcării, folosirea unor forte exterioare pentru ușurarea execuției).
- Executarea unor acte sau acțiuni motrice în tempouri submaximale, folosindu-se condiții ușor îngreunate (de ex.: alergare pe teren plat cu echipament mai greu, alergare la deal pe o pantă ușor înclinată, pasa sau dribling cu o minge puțin mai grea decât cea regulamentară).
- Efectuarea unor acte sau acțiuni motrice în tempouri alternative maxime sau submaximale.

- c.2.2. Exersarea pentru dezvoltarea-educarea îndemânării

Această variantă metodică practică se concretizează prin următoarele procedee:

- efectuarea actelor și acțiunilor motrice în condiții complexe, în sensul creșterii dificultății de execuție față de condițiile normale (de ex.: îndepărtarea centrului de gravitație al corpului față de sol, introducerea unor acte sau acțiuni motrice suplimentare, execuție cu segmentul neîndemânatic, creșterea numărului de mingi, etc.)
- efectuarea actelor sau acțiunilor motrice în condiții constante, evidente într-un număr mare de repetări.
- efectuarea actelor sau acțiunilor motrice în condiții variabile, care să preîntâmpine orice situație viitoare posibilă (de ex.: exersarea pe suprafețe din interior dar și în aer liber, în sălile de educație fizică înalte dar și mai puțin înalte, exersarea pe suprafețe de ciment, zgură, gazon, parchet, etc., exersarea pe vreme bună dar și rea (nefavorabilă), exersare la altitudine mică, medie și mare, exersare în prezența spectatorilor și în absența acestora)

- c.3. Exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice

Acest tip de exersare se realizează în special în veriga a III-a din lecția de educație fizică și pe parcursul altor verigi. În veriga a III-a din lecție se exersează complexe formate din șase-opt exerciții libere, cu obiecte (mingi, corzi, bastoane, esarfe, etc.) sau cu partener (în perechi), la aparate (scara fixă, banca gimnastică, etc.).

Aceste exerciții sunt de doi, patru sau opt timpi și se adresează tuturor segmentelor corpului într-o ordine relativă de regulă de sus în jos adică începe cu exerciții pentru cap și gât și se încheie cu exerciții pentru membrele inferioare.

Acest tip de exersare îl întâlnim pe tot parcursul altor forme de organizare a practicării exercițiilor fizice: gimnastica zilnică de întreținere, gimnastica de înviorare, momentul de educație fizică, etc.)

c.3.3. exersarea pentru dezvoltarea-educarea rezistenței

Această variantă de metoda practică se concretizează prin mai multe procedee și sistematice astfel:

- procedee metodice bazate pe variația volumului efortului;
- procedeul eforturilor uniforme când se menține în exersare aceiași intensități crește volumul (distanță, numărul de repetări, durata, etc.) în aceiași activitate sau de la o lecție la alta.
- Procedeul eforturilor repetate, unde intensitatea rămâne tot constantă, dar se efectuează aceeași unitate de efort (aceiași distanță, aceeași forță, etc.) cu un număr de repetări în creștere.
- Procedee metodice bazate pe varianta intensității efortului:
- Procedeul eforturilor variabile, când se menține aceiași distanță sau același număr de repetări, dar se modifică timpul de lucru (în sens de creștere sau descreștere)
- Procedeul eforturilor progresive, când se menține aceiași distanță, aceiași durata sau același număr de repetări, dar intensitatea efortului crește.
- Procedeul metodic bazat atât pe variația volumului de efort cât și a intensității acestuia sau procedeul cu intervale. Variația volumului de efort se realizează numai de la o lecție la alta. Variația intensității efortului se face în aceiași lecție de la o repetare la alta a unității de efort.

c.3.4. Exersarea pentru dezvoltarea-educarea forței

Cele mai semnificative procedee metodice pentru acest tip de exersare sunt următoarele:

- procedeul ridicării de greutăți (inclusiv propriul corp al subiecților), procedeu care se mai numește și cu încărcături. Există patru variante metodice ale acestui procedeu
 1. creșterea și descreșterea continuă a încărcăturii. La această variantă rata de creștere și de descreștere a încărcăturii trebuie să fie aceiași. Dat fiind traseul dus-întors, se deduce că se lucrează cu procente mai mici ale ratei de creștere și a celei de descreștere, față de varianta anterioară.
 2. varianta în val. Se bazează pe alternarea vreseții cu descreșterea încărcăturii. Întotdeauna rata de creștere a încărcăturii este mai mare decât rata de descreștere a încărcăturii. Ratele trebuie să rămână constante pe parcursul aceleiași lecții sau sedințe de pregătire.
 3. varianta în trepte. Treapta trebuie să aibă minimum doi suporturi, deci sunt necesare pentru formarea ei minimum două repetări cu aceeași încărcătură.
 4. Procedeul izotermic. Se folosește pentru dezvoltarea masei musculare la vârste mai mari, de regulă 14-15 ani. La vârste mai mici s-a demonstrat experimental că are efecte negative asupra procesului de creștere a organismului uman. Durata contractiei izotermice pentru a fi eficientă trebuie să fie de 9-12 secunde. Pauza maximă între două contractii izotermice este de 90-120 secunde și ea trebuie să fie în mod obligatoriu activă, deci se fac mișcări de relaxare a grupelor musculare intrate în contractia respectivă sau alte mișcări dinamice care să angajeze grupele musculare respective. Într-o lecție sau sedința de pregătire se pot face între 6-8 contractii izotermice, iar într-o săptămână se pot repeta de 2-3 ori.

Procedeul circuit.

Este cel mai folosit procedeu metodic pentru dezvoltarea forței mai ales la subiecții cu vârsta între 7 și 15 ani.

Circuitul nu trebuie să fie confundat cu lucrul pe ateliere sau grupe. Circuitul este amplasat în structura lecției sau sedinței de pregătire înaintea revenirii organismului din efort.

Exercițiile din circuit sunt efectuate de toți subiecții grupului cu care se desfășoară activitatea. Aceste exerciții trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie simple;
- să fie cunoscute de subiecți;
- la fiecare exercițiu să se cunoască posibilitățile maxime ale fiecărui subiect;
- să fie astfel dispuse că ordine de efectuare încât să nu angajeze musculatura aceluiași segment corporal în mod succesiv.

Ordinea de efectuare a exercițiilor este dependentă de varianta circuitului folosit:

- a) la circuitul frontal tot grupul de subiecți efectuează exercițiile în aceeași ordine;
- b) la circuitul de stații (grupe, ateliere, etc.) ordinea de parcurgere a exercițiilor este diferită de la un esanșion la altul de subiecți.

În funcție de numărul exercițiilor efectuate, subiecții pot exista:

- a) circuite scurte, formate din 4-6 exerciții;
- b) circuite medii, formate din 8-9 exerciții;
- c) circuite lungi, formate din 10-12 exerciții.

În educația fizică școlară, de exemplu, se folosesc, aproape în exclusivitate, circuitele scurte. În antrenamentul sportiv se folosesc, mai ales circuitele lungi. Dozarea efortului în circuit ar trebui să fie individualizată.

Procedeul contractiilor musculare izotonice intense și rapide.

Acest procedeu se mai numește și al eforturilor dinamice. Se folosește pentru dezvoltarea forței explozive, adică a forței în regim de viteză. Exercițiile se fac cu amplitudine maximă într-o manieră cât mai apropiată sau identică cu structura unor deprinderi sau priceperi motrice.

c.3.4.5. Procedeul eforturilor repetate până la refuz

La acest procedeu metodic încărcătura efortului este de aproximativ 35-40% pentru începători și 55-60% pentru avansați. Acest procedeu metodic este foarte bun și pentru că nu poate produce accidente asupra organismului subiecților. Eficiența acestui procedeu este vizibilă doar la unele exerciții, deci după instalarea oboselei reale.

c.3.4.6. Procedeul Power-Training

Se folosește pentru dezvoltarea forței explozive adică pentru forță în regim de viteză la nivelul diferitelor grupe musculare ale organismului.

Se lucrează sau se operează cu trei grupe de stimuli:

- a) haltere;
- b) exerciții cu mingi medicale;
- c) exerciții acrobatice.

Un program de lucru cuprinde 12 exerciții, câte 4 din fiecare grupă. După fiecare serie se patru exerciții se face o pauză de 3-5 minute. Exercițiile dintr-o serie au la început o încărcătură mai redusă față de posibilitățile maxime ale subiecților.

CURS MEFS – PARTEA A II- A

TENDINTE ȘI ORIENTARI METODOLOGICE MODERNE în educația fizică

1. Considerații generale

Aceste tendințe și orientări nu trebuie să fie confundate cu metodele de instruire, chiar dacă unele dintre acestea din urmă sunt tot moderne.

Tendințele și orientările metodologice creează cadrul general pentru aplicarea metodelor de instruire. Tendințele și orientările metodologice sunt rezultatul evoluției teoriei și practicii domeniului, evoluție determinată de cuceririle științei și tehnicii. Ele sunt necesare având în vedere prioritățile actuale de perspectivă ale educației fizice.

după modul în care se raportează la imaginația și creativitatea subiecților, tendințele și orientările metodologice se împart în două mari categorii:

- D) tendințe și orientări metodologice de tip euristic (de la termenul grecesc *heurisken* – a afla, a descoperi), care solicită foarte mult manifestarea imaginației și creativității subiecților cuprinși în procesul instructiv – educațiv.
- E) Tendințe și orientări metodologice de tip noneuristic, care solicită puțin sau chiar nu solicită imaginația și creativitatea celor care practică exercițiile fizice sub forma educației fizice.

În educația fizică din toate subsistemele sale, prioritate trebuie să aibă tendințele și orientările de tip euristic.

Referirile ulterioare vor viza, două tendințe metodologice și patru orientări metodologice care sunt prezente în educația fizică cu grade diferite de răspândire sau folosință.

Cele două tendințe se referă la autonomia conducătorului și subiecților și la tratarea diferențiată iar cele patru orientări metodologice la problematizare, modelare, instruire programată și algoritimizare.

A.1. Autonomia în educația fizică

Nefiind generalizată se apreciază că face parte din categoria tendințelor metodologice moderne.

Autonomia presupune un anumit grad de libertate și independență. Ea se constituie și poate fi considerată că o diferență specifică și că o formă sau un tip de manifestare a libertății și independenței. Autonomia presupune și capacități, deprinderi sau tehnici de autoorganizare, autoconducere și autoapreciere.

Autonomia subiecților nu poate fi acceptată decât în contextul unor activități concepute și supravegheate permanent de un specialist – conducător, care trebuie să intervină ori de câte ori constată abateri de la obiectivele propuse.

În legătura cu autonomia subiecților se mai ridică și alte întrebări, în care enumerăm :

- ce rol are propaganda, mai ales vizuală, în sensul stimulării acestei activități ;
- prezentarea unor sporturi moderne, a unor idei, a unor programe de pregătire, a unor reguli de practicare a exercițiilor fizice speciale, etc., poate influența această activitate ;
- ce rol au jocurile de mișcare (dinamice) în stimularea și promovarea autonomiei subiecților ;
- ce rol și importanța au temele pentru acasă în sensul stimulării activității autonome a subiecților ;

Întrebările respective, la care se pot adăuga multe altele, și mai ales răspunsurile argumentate experimentale pot elucidă în perspectiva problemele de esență ale rolului, importanței, conținutului și metodologiei activității autonome a subiecților în educația fizică.

Specialistul, prin statutul și rolul său are un accentuat grad de autonomie în a lua decizii, în a stabili obiective, în a proiecta strategia pedagogică a tuturor demersurilor aplicate pentru realizarea obiectivelor propuse. Autonomia specialistului, a conducătorului procesului de practicare a exercițiilor fizice trebuie văzută și analizată prin modul de raportare față de următoarele trei elemente principale : programa, tehnologie, planificare. Dezvoltarea creativității subiecților trebuie corelată în permanență cu programa activității respective, în centrul căreia stă modelul de educație

fizice pe care specialistul îl cunoaște mai bine. În privința planificării autonomia specialistului se poate manifesta prin găsirea celor mai potrivite variante pentru toate cinditiile în care își desfășoară activitatea respectând cadrul general unitar de concepere, elaborare și aplicare a documentelor specifice.

În acest sens pot fi deprinse următoarele principale posibilități :

• la nivelul planului tematic anual :

-stabilirea numărului de lecții din ciclurile tematice, specifice fiecărei componente sau subcomponente a modelului de educație fizică

-amplasarea ciclului tematic sau ciclurilor tematice în structura anului de pregătire ;

-stabilirea duratei de abordare a fiecărei teme, etc..

b) la nivelul planului calendaristic :

-selecționarea sistemelor de acțiune pentru rezolvarea fiecărei componente tematice a modului de educație fizică;

-stabilirea succesiunii sistemelor de acțiune a sistemelor și a dozării acestora;

-programarea probelor de control în perioada respective;

-alegerea formei de elaborare (descriptive sau grafică)

c) la nivelul proiectului didactic :

-stabilirea duratei, în minute, pentru fiecare verigă netematică ;

-stabilirea ordinii de abordare a temelor ;

-precizarea obiectivelor operationale specifice fiecărei teme;

-stabilirea conținutului și a structurii verigilor netematice;

-dozarea mijloacelor (sistemelor de acțiune) sau a procedeelor metodice folosite în verigile netematice;

-stabilirea formatelor de lucru și a modalităților concrete de exersare folosite pe parcursul verigilor netematice;

-stabilirea conținutului și amplasamentului indicațiilor metodice ;

-etc.

A.2. Tratarea Diferențiată în educația fizică

Tratarea Diferențiată presupune respectarea particularităților subiecților, deci ea este strâns legată de principiul accesibilității instruirii și la anumite niveluri chiar de individualizarea acestei instruirii. În activitatea cu grupuri de subiecți este imposibil de respectat principiul individualizării că treapta superioară a accesibilității. De aceea, este răspândită practica lucrului pe grupe de nivel valoric (motric sau biomotric), grupe cu caracter deschis sau închis. Cel mai corect în sens de eficiență, este că aceste grupe să fie deschise, dinamice în fiecare lecție sau alta formă organizatorică.

Tratarea Diferențiată presupune la grupurile de subiecți cu vârsta postpubertară și respectarea opțiunilor acestora pentru practicarea unor categorii de exerciții fizice.

B. 1. Problematizarea în educația fizică

Este considerată de majoritatea specialiștilor că fiind cea mai importantă orientare metodologică a didacticii moderne.

Se constituie în una din modalitățile de aplicare a teoriei învățării prin descoperire, a învățării active.

Această orientare metodologică se poate aplica în toate subsistemele educației fizice în diferență de vârstă subiecților.

Problematizarea dezvoltă gândirea creatoare, imaginația, interesul, curiozitatea și alte capacități solicitate în activitatea subiecților, mai ales în cea independentă. Prin problematizare este provocată de cel care conduce activitatea, o soluție conflictuală între nivelul de cunoștințe și posibilitățile de care dispune subiectul.

Problemele puse de conducătorul procesului se mai numesc și situații problema. Ele oricând și oriunde trebuie să depășească posibilitățile subiecților, dar nu cu mult. Subiectul depune, prin problematizarea instruirii o intensă activitate intelectuală. El observă, analizează și situațiile, le compară, selectează soluții, le apreciază critic valoarea, etc.

în folosirea problematizării se recomandă următoarele etape :

12. conducătorul procesului instructiv-Educațiv ajută subiectul la rezolvarea problemei ;
13. subiectul colaborează cu alți colegi de grup pentru rezolvarea problemei ;
14. subiectul rezolvă singur problema ;

Se cunosc în principal, două direcții de aplicare a problematizării în educația fizică :

- Selecționarea, restructurarea și organizarea cunoștințelor pe care le posedă subiecții. Cele mai frecvente căi de concretizare a acestei direcții sunt : întrecerile bilaterale, incluzis sub forma de joc sportiv ; traseele sau parcursurile aplicate, elaborarea de către subiect, a liniei de elemente și procedee de gimnastică acrobatică sau ritmică, patinaj artistic, etc.
- Formularea unei situații problematice care poate fi rezolvată pe mai multe căi, folosindu-se două variante :

2.a) conducătorul procesului instructiv-Educațiv prezintă soluțiile de rezolvare a problemei iar subiecții aleg pe cea considerată, de fiecare dată, cea mai eficientă.

2.b) nu se prezintă nici o soluție, iar subiecții decid asupra modului de rezolvare a situației problematice în funcție de cunoștințe, posibilități și intenții proprii.

B.2. Modelarea în educația fizică

Modelarea, pentru a fi înțeleasă, face trimitere la un alt termen și anume la cel de model. Modelul este un sistem simplificat al unui fenomen din realitatea naturală sau socială, sistem care cuprinde elementele definitorii, semnificative sub aspectele conținutului, structurii și funcționalității fenomenului respectiv. Cele mai importante caracteristici ale modelului sunt următoarele :

- pentru a fi eficient trebuie să îndeplinească condiții : să fie simplu, fidel originalului, relevant, reprezentativ pentru un original categorial și nu pentru un original individual.

- el respectă realitatea obiectivă, dar numai rezumativ și chiar limitat. El nu epuizează originalul, este mai omogen și mai abstract decât acesta. Este un sistem închis, iar originalul este mereu un sistem deschis.

- orice model (mai ales de tip ireal) trebuie să poată fi cantificat precis să aibă parametrii de ordin calitativ și cantitativ.

Tipologia generală a modelelor este următoarea :

c) După natura lor, modelele sunt:

a.1. ideale, care reprezintă cerințele maxime ale societății în raport cu fenomenul ireal;

a.2. materiale, adică machete, prototipuri, etc; aceste modele materiale sunt de două feluri, similare cu originalul (care prezintă o funcționare structurală asemănătoare cu originalul, cum sunt modelele tehnice, modelele cibernetice.

b) după calitatea lor, modelele pot fi:

b.1. logice, adică cele verificate total sau parțial prin determinări;

b.2. matematice, adică cele exprimate cifric în procente și proporții;

b.3. empirice, adică cele stabilite pe baza de rutină, prin aprecieri subiective;

c) după termenul pentru care sunt elaborate, modelele pot fi :

c.1. finale, valabile pentru sfârșitul ciclurilor de învățământ sau stadiilor de pregătire;

c.2. intermediare, valabile pentru fiecare clasă dintr-un ciclu sau pentru fiecare an de pregătire ;

c.3. operationale, care sunt sistemele de acțiune folosite pentru realizarea modelelor intermediare și finale.

Idealul educației fizice este tipul de model teoretic cu cel mai înalt grad de generalizare.

Modelele finale și intermediare sunt trepte pentru realizarea idealului educației fizice. Orice model teoretic, final sau intermediar, la educație fizică trebuie să se structureze pe următoarele componente:

- cunoștințe teoretice de specialitate;
- capacitatea de organizare, adică capacitatea de a răspunde individual sau în grup la unele comenzi necesare pentru manevrarea, disciplinarea, pregătirea
- dezvoltarea fizică armonioasă a organismului

- calitățile motrice
- deprinderile și priceperile motrice de baza, utilitar-aplicative și specifice probelor sau ramurilor sportive
- capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice

B.3. Instruirea programată în educația fizică

Instruirea programată face apel la raportul între cantitatea informației transmise și cât însușesc subiecții. Ea visează, în esență, abordarea conținutului instruirii și controlul eficienței acesteia, constă în împărțirea sau fragmentarea conținutului informațional în elemente, de regulă scurte, accesibile subiecților și esalonarea acestora într-o ordine de dificultăți unică pentru toți subiecții. Variabilă, de la individ la individ, sau de la grup la grup, timpul de asimilarea fiecărui element. Există totuși și factori limitativi : terminarea trimestrelor sau semestrelor din învățământ, etape, concursuri, etc. Elemente în care se fragmentează materia de învățat, deci informația, aceste elemente se mai numesc : pași metodici, secvențe, doze, quante, microstructuri, etc.

Există două tipuri de programare a instruirii :

- programare liniară. La acest tip de programare avem : unități mici de informație (pași metodici mici) așezate într-o succesiune identică pentru toți subiecții din grupul respectiv, ritm individual, în anumite limite, de parcurgere a fiecărei unități sau al fiecărui pas metodic ; trecerea la unitatea următoare sau la pasul următor nu se face decât după însușirea corectă a fiecărui element informațional.

- Programarea ramificată. În cazul acestui tip de programare remarcăm următoarele caracteristici de conținut și metodologie ; se elaborează de către conducătorul procesului instructiv-Educațiv mai multe răspunsuri (pași metodici , variante, etc) de regula trei-patru, iar subiecții aleg pe cel considerat corect pentru fiecare, deci cel mai eficient ; pot fi elaborate intenționat și răspunsuri greșite ; dacă subiecții aleg răspunsuri greșite, atunci intervine un program secundar, cu explicații suplimentare, care îi aduce pe subiecții la programul principal adică la alegerea unui răspuns corect.

La educație fizică, acest tip de instruire se aplică mai ales în situații de tactică, trasee sau parcurșuri applicative, etc.

Pentru instruirea programată sunt valabile toate principiile clasice de instruire. Există totuși, și unele principii speciale pe care literatura de specialitate le nominalizează după cum urmează :

- principiul pașilor mici
- principiul procesului gradat
- principiul ritmului individual de lucru
- principiul verificării imediate a răspunsului
- principiul repetiției

B.4. Algoritmizarea și algoritmii în educația fizică

Este, tot după opinia noastră, o ultimă etapă sau fază a orientărilor metodologice de tip neoneuritic. Algoritmizarea este de fapt o prelungire a instruirii programate, o adâncire a acesteia.

Algoritmizarea este o activitate, o operație de elaborare a unor soluții speciale de rezolvare a unor situații standardizate sau tipice destul de frecvente și în educația fizică. Aceste situații speciale, deci rezultatul algoritmizării, se numesc algoritmi, care sunt de mai multe tipuri și categorii :

- d) algoritmi specifici activității conducătorului procesului instructiv-Educațiv
- e) algoritmi specifici subiecților surprinși în procesul respectiv
- f) algoritmi specifici conținutului procesului instructiv-Educațiv respectiv.

Metodica educației fizice face referiri la prima categorie de algoritmi și detaliază algoritmi din categoria a treia, adică cei specifici conținutului procesului instructiv-Educațiv.

Pentru elaborarea algoritmilor specifici procesului instruirii la educație fizică și pentru aplicarea lor sunt necesare următoarele cerințe :

- este necesară o analiză logică a structurii materiei și materialului de învățat ;
- algoritmi trebuie să fie în concordanță cu legile dezvoltării fizice a organismului, la diferite vârste, cu legile de dezvoltare-educare a calităților motrice sau ale formării deprinderilor sau priceperilor motrice și cu legile de educare a comportamentului necesar activității autonome sau independente, individual sau în grup ;
- algoritmi trebuie să fie optimali și din punct de vedere al numărului operațiilor pe care le include (cât mai puține dar mai eficiente) ;
- algoritmi să fie riguroși dozați, cantificați ;
- algoritmi trebuie să fie însoțiți și de aspectele care vizează metodologia aplicării lor ;
- algoritmi trebuie să fie codificați prin litere și cifre (literele nu trebuie să se repete la două sau mai multe componente ale modelului de educație fizică, cifrele se repetă, adică se reiau de la 1 până la n, în cazul fiecărei componente ale modelului de educație fizică).

Există și limite ale algoritmizării instruirii la educația fizică că și în alte activități. Dintre aceste limite trebuie menționate următoarele trei :

- în lecție sau alta formă de organizare a practicării exercițiilor fizice apar situații neprevăzute, pentru care nu se pot aplica algoritmi, deoarece aceștia trebuie anterior elaborați ;
- în lecție sau alta formă organizatorică apar situații când nu se indică aplicarea unor operații de tip algoritmic sau nu se pot aplica, algoritmi concepuți (de ex. în jocurile sportive bilaterale, parcursurile aplicative sau stafetele nedemonstrate de conducătorul procesului instructiv-Educațiv sau de un subiect, liniile de elemente din gimnastica acrobatică sau ritmică pe care trebuie să le elaboreze subiecții, etc.)
- algoritmizarea, fiind o orientare metodologică în totalitate de tip neneuristic, nu oferă posibilitatea alegerii, a opțiunii subiecților, deci nu contribuie la dezvoltarea creativității imaginației acestora.

EVALUAREA în educația fizică

Evaluarea este definită ca fiind procesul menit să măsoare și să aprecieze valoarea rezultatelor sistemului de educație (în cazul nostru a sistemului de educație fizică școlară) sau a unei părți a acestuia, eficacitatea resurselor, a condițiilor și operațiilor folosite în desfășurarea unei activități, prin compararea rezultatelor cu obiectivele propuse în vederea luării deciziilor privind ameliorarea activității în etapele următoare.

Din cele prezentate putem conchide că evaluarea este un proces sistematic, parte integrată și esențială a sistemului educațional prin care se realizează ameliorarea permanentă a acestuia datorită faptului că ea permite să se măsoare gradul în care au fost atinse obiectivele.

Orientări și exigente

O.C.E.D.E. (Centre pour la Recherche et l'Innovation dans l'Enseignement) în programa de învățământ începând din 1980, consideră că « evaluarea constituie un moment necesar și central al procesului instructiv-educativ. Ea face ca acest proces să devină <un demers în spirală>, în sensul că se realizează o reglare continuă, o ameliorare permanentă a funcționalității sistemului ».

R. Lindeman (1979) relevă trei elemente definitorii ale actului de evaluare :

- a) o anumită formă de evaluare trebuie să constituie parte din modul de funcționare al oricărui sistem care funcționează bine. Dacă sistemul are obiective și dacă operatorii sistemului sunt preocupați de realizarea obiectivelor, este logic să se folosească o formă de evaluare periodică, astfel încât realizatorii să fie siguri că obiectivele sunt pe cale să fie realizate.
- b) procesele evaluative oferă jaloarele de control pentru întregul sistem, că și pentru porțiuni individuale ale sistemului.
- c) aceste procedee asigură menținerea unei maxime eficiențe în funcționarea sistemului.

Gescalon (1980) distinge trei mari planuri de inserție epistemică a conceptului de evaluare :

- a concepe o evaluare ;
- a face o evaluare ;
- a exprima o evaluare.

D.L. Stoffelebeam și colab. (1980) propun trei grupe de definiții pentru evaluare :

Evaluare – Masura. Definițiile descrise de evaluare-măsurare conduc la avantajele că se sprijină direct de o măsură precisă, sunt obiective și fidele, datele pot fi prelucrate matematic, iar din acestea se trag norme și concluzii ferme. Că dezavantaje, presupune o cercetare strict instrumentală, aduce o inflexibilitate datorită costurilor cu producerea de noi instrumente, judecățile și criteriile pe care se bazează sunt problematice și elimină sau nu iau în seamă variabilele care nu pot fi măsurate.

Evaluare – Congruență. Aceasta prezintă următoarele avantaje : se referă la acțiunea puternic ancorată în planul de învățământ, furnizează date asupra elevului și a programului deopotrivă, retroacțiunea este imediată, referințele sunt directe la obiective și la criteriile inerente, pot furniza date atât asupra procesului, cât și a produsului final. Dezavantajele ar fi riscul evaluatorului de a juca un rol mai mult tehnic, centrarea este restrânsă, fac din comportament criteriul ultim al gestului educațional și determină evaluarea să fie mai mult o acțiune secvențială, terminată.

Evaluare – Judecare. Aceasta are următoarele avantaje : recurge la concretizări practice ușoare, permite o largire a variabilelor avute în vedere, sunt permisive la experiențe și expertize, nu conduc la pierderi de timp în analiza datelor. Dezavantajele sunt : se sprijină pe rutină și pe fapt empiric neverificabil, au fidelitate și obiectivitate contestabile, datele și criteriile sunt ambigue, riscurile unor generalizări pripite sunt destul de mari.

Prezentăm în continuare câteva *caracteristici* ale evaluării în sistem de relații educaționale :

- este un act necesar și obligatoriu în conducerea unui sistem care are obiective clare și precise, este procesul prin care se delimitează, se obțin și se utilizează informații utile privind luarea unor decizii ulterioare ;

- este o parohie de analiză a obiectivelor, ea este o condiție de ameliorare continuă a procesului ce trebuie evaluat ;

- este un feedback în cadrul sistemelor bio-psiho-sociale, deoarece se prezintă că o preocupare continuă a tuturor celor angajați în activitatea respectivă, de a recepta efectele acțiunii, profesorii și elevii dobândind confirmarea prestației lor pe parcursul procesului. Fiind efectuată în interiorul sistemului generează anumite informații care au funcție de autoreglare pentru creșterea eficienței.

- Printr-o strategie globală asupra formării este o cale de perfecționare a procesului structurilor și a produsului ;

- Este parte integrantă a unui sistem de relații educaționale (v.fig.nr.1).

Plecând de la definițiile pe care le-am prezentat, putem aprecia că majoritatea au un conținut asemănător

Facând trimitere la obiective (scopuri), la evaluare produsului, la ameliorarea funcționalității sistemului și luarea deciziilor necesare reglării acțiunii sistemului.

În urma rezultatelor activităților de cercetare din ultimele decenii, se înregistrează unele reconsiderări de accent în ceea ce privește evaluarea. La originea acestor deplasări de accent și reconsiderări se află regândirea raportului dintre principalele componente ale sistemului de relații educaționale (v.fig.nr.1)

Pana nu demult evaluarea era redusa la estimarea rezultatelor prin raportarea al norme implicite și explicite. De aici, o inevitabila înțelegere a acțiunilor evaluative că procese exterioare, « juxtapuse » proceselor instructiv-Educațive. Abordari mai noi ale procesului instructiv-Educațic din perspectiva analizei de sistem au pus în evidența necesitatea de a stabili legătura dintre acțiune și evaluare, mai precis coerenta dintre scopuri, acțiune și rezultate.

În aceste sens, evaluarea performanțelor elevilor, desi necesara într-un demers didactic, nu este însă și suficienta, prin ea însăși, pentru ameliorarea acesteia. Bucla conexiunii inverse, menita sa sugereze posibilitățile de ameliorare a activității de la un segment la altul, este necesar sa cuprinda informații cu privire atat la rezultat, cat și la acțiunile care l-au produs. În acest sens, se ajunge la înțelegerea evaluării că o operatie menita sa obțină informații în vederea luării unor decizii vizand ameliorarea activității (Stufflebeam, 1980, Crombach, 1986), precum și la relevarea funcțiilor pe care evaluarea le exercita asupra diferitelor momente ale acțiunii. În consecința, fără a nesocoti necesitatea cunoașterii cat mai exacte a performanței elevilor, evaluarea este menita sa orienteze acțiunea de predare și sa sustina reglarea sistematica a acesteia, sa orienteze și sa stimuleze activitatea de invatare, facandu-le pe amandouă mai eficiente.

Aspectul de fond ce se degaja din acest mod de a privi problemele actului evaluativ este de a defini modurile de realizare a acestuia, astfel apare necesitatea unor reconsiderari. Iata cateva dintre aceste reconsiderari :

- integrare adecvata a proceselor evaluative în actul didactic, astfel încât sa se realizeze verificarea sistematica a performanțelor elevilor, sa depisteze operativ eventualele lacune ce pot frana procesul evaluat, sa identifice dificultatile în invatare și sa furnizeze operativ informații cu privire la calitatea demersului didactic, în vederea ameliorării acestuia.

- Promovarea evaluării de tip informativ, susceptibila sa elimine « caracterul de sondaj » al modelului traditional, sa tina « sub control » atat procesele de predare, cat, mai ales, activitatea de invatare, favorizand reglarea și sustinerea acestora. Utilizarea acesteia nu presupune abandonarea evaluarilor de bilant și, cu atat mai putin a celor initiale, ci presupune complementaritatea lor în scopul creșterii eficienței evaluării.

- Realizarea evaluării de o maniera care sa dezvolte și sa sustina interesul elevilor pentru activitatea desfășurata, sa-i ghideze în activitatea de invatare. Aceasta presupune elementelor stresante pentru elevi.

- Utilizarea în aprecierea progresele școlare a unui complex de criterii. Pe lângă raportarea performanțelor la obiectivele avute în vedere, nu trebuie să fie ignorate nivelul general al grupului de elevi și nici progresele elevilor în evoluția lor. Funcția stimulativă a evaluării nu este anulată de cerința realizării unei evaluări obiective atât timp cât se susține ideea că evaluarea este menită să susțină și să potențeze învățarea.

- Extinderea proceselor evaluative asupra procesului instructiv-Educațiv, prin excelența că demers autoevaluativ făcut de profesor.

Condițiile unei evaluări reușite sunt :

- stabilirea criteriilor de apreciere ;
- exactitatea măsurării ;
- priceperea evaluatorului în efectuarea măsurărilor ;
- capacitatea evaluatorului de a interpreta și aprecia datele obținute.

În final vom prezenta câteva din principiile evaluării utilizare de **Adult educație**

Association :

- a) evaluarea în interiorul grupului este mai bună decât cea din afara lui ;
- b) evaluarea trebuie să înceapă gradual, de la un potențial mai mic spre unul mai mare și să se desfășoare un timp mai îndelungat ;
- c) o evaluare bine făcută cuprinde atât procesul, produsul cât și structurile. Lipsa oricărui dintre aceste elemente diminuează valoarea rezultatelor obținute.
- d) Totalul produselor educației, neputând fi cuprins datorită varietății efectelor, trebuie luate în principalele sfere reprezentative ;
- e) Obiectivele educaționale prezente să fie corelate cu cele viitoare.

Evaluarea se realizează la diferite niveluri.

Există o evaluare la nivelul sistemului din care face parte procesul instructiv-Educațiv respectiv, o evaluare la nivelul subsistemelor, o evaluare a instituțiilor și o evaluare a procesului instructiv-Educațiv concret.

Referirile următoare vizează doar ultimul nivel.

1. Fazele evaluării

Evaluarea la nivelul procesului instructiv-Educațiv de educație fizică implică următoarele trei faze sau elemente componente : verificarea, aprecierea și notarea sau acordarea de calificative. Conținutul și metodologia celor trei faze sau elemente componente se pot sintetiza în felul următor :

- a) Verificarea este procesul actual sau acțiunea prin care subiectul este supus unei probe, adică este pus să execute ceva precizat de conducătorul procesului de practicare a exercițiilor fizice. Când este vorba de elemente cantitative, verificarea este însoțită de măsurare, sau uneori, verificarea se face prin măsurare (de ex. : verificarea nivelului de dezvoltare fizică prin măsurarea indicilor somatici și funcționali).
- b) Aprecierea urmează obligatoriu după orice verificare. Această fază aparține cu precădere conducătorului procesului instructiv-Educațiv. Ea se poate realiza și de membrii grupului de subiecți sau de către subiectul supus verificării (autoapreciere), dacă capacitatea respectivă s-a format și dezvoltat în procesul respectiv, putându-se valorifica mai ales în activitatea independentă a subiecților. Orice apreciere obiectivă presupune judecări de valoare adică o analiză în conștiința celui care o realizează a ceea ce se execută subiectul.

În funcție de proba care se verifică, aprecierea are grade diferite de complexitate. În acest sens se pot desprinde cel puțin următoarele trei situații posibile :

1. Dacă proba efectuată de subiect este măsurabilă și există deja norme prestabilite la nivel național, județean sau local, atunci aprecierea nu implică nici un efort din partea celui care o face.

2. dacă proba efectuată de subiect este măsurabilă și nu există norme prestabilite atunci aprecierea implică un efort din partea celui care o face. Aceasta trebuie să stabilească norme (baremurii) pentru diferite valori cifrice, care vor fi următoarele note sau calificative.

3. Dacă proba efectuată de subiect nu este măsurabilă ci doar observabilă, atunci aprecierea devine relativ dificilă. Deci în acest caz, aprecierea pe care o face conducătorul procesului instructiv-Educațiv depinde de nivelul capacității profesionale, de competența profesională.

La educația fizică aprecierea trebuie să fie realizată nu numai în urma verificării ci și a oricărei execuții de acte și acțiuni motrice.

c) Notarea este o rezultantă a celor două operații anterioare (verificarea și aprecierea). Ea este prezentă în situația în care se face verificarea subiecților. Notarea se realizează în principal, conform planificării trecerii probelor de control. Notarea se realizează prin cifre de la 10 la 1.

Nota trebuie să fie cât mai obiectivă adică să concorde cu aprecierea lipsită de subiecțivism. De asemenea, nota trebuie să fie publică și să îndeplinească următoarele 3 funcții principale :

1. Funcția didactică, adică să exprime adevăratul nivel al intrinsecii, deci să răspundă la întrebările : cât a înșușit, cum a înșușit subiectul ? Evident, aceste întrebări o implică și pe cea care se referă la : Cum a realizat predarea conducătorul procesului ? în consecință, nota trebuie să reflecte exact faza în care se află subiectul cu înșușirea deprinderilor și priceperilor motrice cu dezvoltarea calităților motrice sau alte obiective prevăzute în programa de specialitate.

2. Funcția educațională, adică să determine o atitudine activă și conștientă a subiectului și nu să-l îndepărteze pe acesta de educația fizică. Pentru îndeplinirea acestei funcții trebuie să cel care conduce procesul respectiv și face notarea să explice, să justifice nota. Trebuie să arate care au fost și care sunt perspectivele pentru subiectul notat.

3. Funcția socială, adică să orienteze cu coeficient de reușită, evoluția ulterioară pe plan profesional al subiecților. Orice elev, de exemplu, care primește nota 10 la educație fizică în toate clasele de liceu ar trebui să poată erusi oricând și oriunde la probele practice în cadrul examenului de admitere în instituțiile de învățământ superior de profil. Dacă nu promovează probele practice respective înseamnă în condiții normale că nota la educație fizică nu și-a îndeplinit funcțiile anterior menționate, inclusiv pe cea socială.

2. Criteriile de evaluare

Criteriile de evaluare decurg din sistemul obiectivelor educației fizice de la un nivel (subsistem) sau altul. Dacă atare, criteriile trebuie să se adreseze tuturor obiectivelor și componentelor modelului de educație fizică. Principalele criterii de evaluare sunt următoarele :

- a) performanța motrică, adică rezultatul la probele de motricitate măsurabile ;
- b) progresul realizat de subiect între verificarea inițială și cea finală ;
- c) nivelul însușirii conținutului programei de specialitate ;
- d) capacitatea de generalizare a subiectului, adică de aplicare a celor învățate în condiții variabile , uneori « competiționale » ;
- e) « atitudinea » față de disciplina educația fizică (pentru subiecții din sistemul de învățământ) ;
- f) Modul de îndeplinire a unor sarcini de natură organizatorică sau metodică ;
- g) Cunoașterea unor aspecte de bază privind practicarea exercițiilor fizice, aspecte apreciate după nivelul cunoștințelor teoretice de specialitate.

Tuturor criteriilor să li se acorde aceeași importanță fără nici o prioritate.

3. Metodele de evaluare

Aceste metode sunt constituite tot în sistem fiind însă grupate în funcție de fazele evaluării. Ele sunt dependente de criterii și de aici și unele concluzii. Există următoarele două categorii de metode :

1. metodele de verificare

1.a. Trecerea unor probe de control, stabilite oficial de catre fiecare specilaist pe componentele modelului de educație fizică specific pentru grupul respectiv de subiecți.

1.b. Efectuarea unor deprinderi și priceperi motrice în condiții analoge probei ramurii sau activității respective.

1.c. Efectuarea unor deprinderi sau priceperi motrice în condiții concrete de intrecere tip competițional, pe baza de regulament oficial.

1.d. Indeplinirea unor sarcini speciale de natura organizatorica, didactica sau metodica.

1.e. Anchetă pe baza de chestionar privind nivelul însușirii cunostintelor teoretice de specialitate sau colocviu pentru clasele speciale de educație fizică unde sunt lecții teoretice de specilaitate.

2. Metodele de apreciere și notare

2.a. Aprecierea verbala, insotita de calificative.

2.b. Aprecierea și notarea pe baza unor norme sau baremuri prestabilite la nivel local, zonal, sau național. Se mai numește și metoda absoluta.

2.c. Aprecierea și notarea în fnctie de rezultatele grupului, rezultatele ierarhizate și comparate. Se mai numește și metoda relativa sau comparativa și este foarte buna dacă în actul de evaluare se afla doar un singur grup de subiecți.

2.d. Aprecierea și notarea pe baza progresului realizat de subiecți, progres individual calculat statistic.

2.e. Aprecierea și notarea nivelului de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice în condiții analoge sau concrete de competitie.

ERORI ÎN EVALUAREA DIDACTICĂ

Idealul obiectivitatii evaluarii este afectat de anumie circumstante care pot induce variatii semnificative, relevate fie la acelasi evaluator în momente diferite (variabilitate intra individuala), fie la examinatori diferiti (variabilitate inter-individuala). Vom prezenta în mod succint cateva din cele mai des intalnite efecte și șituații perturbatoare.

Efectul “Halo”. Aprecierea se realizează prin extinderea unor calități depistate în anumite momente la întreaga conduita a elevului. Spre exemplu aprecierea rezultatelor la educația fizică poate sa fie influențata de rezultatele obținute la alte discipline (matematica, limba romana).

Cei ce realizează evaluarea în virtutea unor judecati anticipate, nu mai observa eventualele carente ale elevilor buni, dupăcum nu sunt dispusi sa constate unele progrese ale elevilor slabi. în evaluarea conduitei se pot intalni două variante ale efectului « halo » și anume :

Efectul “Bland”, caracterizat prin tendinta de a aprecia cu mai multa înțelegere pesoanele cunoscute în comparatie cu cele necunoscute.

Eroarea de generozitate care intervine când evaluatorul are anumite motive de a fi indulgent, tendinta de a prezenta o realitate la modul superlativ (vezi șituația școlară de la educația fizică, unde în majoritatea cazurilor elevii au note numai de noua și zece), dorința de a masca o stare de lucruri necorespunzatoare, etc.

Efectul Pygmalion sau efectul Oedipian. Aprecierea rezultatelor obținute de un individ este influențata de parerea pe care și-a facut-o cel ce evalueaza despre capacitățile acestuia, parere care a devenit relativ fixa.

Predictiile evaluatorilor nu numai că anticipa dar și faciliteaza apariția comportamentelor invocate.

Ecuatia personala a evaluatorului. Fiecare evaluator isi structureaza criteriile proprii de apreciere. Unii fiind mai generosi utilizeaza valorile de « sus » ale scarii valorice (șituații foarte frecvent intalnite și la profesorii de educație fizică), altii sunt mai exigenti, exploatand cu precadere valorile intermediare sau de jos.

O ipostaza a parte a efectului discutat este exigenta diferita pe care o manifesta evaluatorii.

Efectul contrast. Se face prin accentuarea a două însușiri contrastante care survin una după alta. În mod curent există tendința să se opereze o comparație și o ierarhizare a însușirilor. Este frecvent întâlnită situația că același rezultat să primească o apreciere (o notă) mai bună decât urmează după evaluarea unui rezultat mai slab, sau să primească o apreciere inferioară valorii reale decât urmează imediat după un rezultat excelent.

Efectul ordine. Datorită unor fenomene de inerție, evaluatorul menține cam același nivel de apreciere pentru o suită de răspunsuri care, în realitate prezintă Diferențe calitative.

Eroarea logica. Constă în substituirea obiectivelor și parametrilor importanți ai evaluării prin obiective secundare. Aceste erori pot apărea și în evaluarea de la educație fizică școlară mai ales datorită faptului că sunt foarte multe aspecte care când sunt evaluate presupun o apreciere subiectivă, care depinde în principal de competența examinatorului.

Erori în evaluare apar și atunci când sunt implicați anumiți factori de personalitate care tin să fie de personalitatea profesorului fie de cea a elevului.

Oboseală, starea de moment și alți factori accidentali pot determina anumite distorsionări asupra rezultatelor evaluării.

PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

1. Considerente generale

Planificarea și evidența sunt activități specifice omului conștient de scopurile, urmările și de necesitatea eficienței maxime în tot ceea ce face.

Și în educația fizică eficiența este condiționată de planificare și evidență. Există, în practica curentă și mai multe situații în care educația fizică se desfășoară la întâmplare, fără nici o planificare și nici o evidență. Eficiența în aceste situații este foarte slabă și nici cei care conduc procesul de practicare a exercițiilor fizice, fie că nu sunt specialiști în domeniu, fie mai grav nu-și onorează statutul și rolul de specialiști în domeniu.

2. Planificarea

Este o activitate umană care constă în prevederea științifică a conținutului, desfășurării și finalizării unei acțiuni. La educația fizică planificarea este o activitate cu grad ridicat de complexitate, comparativ cu planificarea la alte acțiuni umane.

Gradul sau ridicat de complexitate, în sensul efortului pe care îl solicită când se vrea să fie eficientă este determinată de o multitudine de variabile dintre care menționăm pe următoarele :

a) perioada de timp pentru care se elaborează.

Este mai ușor să fie făcută pe o perioadă mai scurtă de timp, numindu-se planificare pe « termen scurt » decât pe o perioadă mai lungă de timp când se numește planificare pe « termen lung ».

b) gândirea (concepția) de tip cibernetic care trebuie să stea la baza elaborării ei.

Această concepție determină și unele neclarități provocate de noutatea unor termeni și insuficiența lor adaptate la specificul educației fizice.

c) natura componentelor modelului de educație fizică.

La educația fizică natura componentelor modelului este extrem de diversă. Fiecare componentă se regăsește în documentele de planificare într-o pondere mai mare sau mai mică. Oricum în proiectul didactic (planul de lecție), se regăsesc toate componentele modelului de educație fizică.

Există componente care vizează calitățile motrici și deprinderile sau priceperile motrice dar și componentele care se adresează direct organismului uman (dezvoltării fizice a acestuia) sferei intelectual-psihoice cu precădere (cunoștințele teoretice de specialitate), capacității de organizare și capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice. Fiecare componentă își are specificul sau privind legătura cu efortul fizic și cu cel psihic, deci particularități de învățare sau de dezvoltare. În consecință și metodologia de planificare a lor trebuie să fie diferită.

d) locul de desfășurare a activității de educație fizică

Educația fizică spre deosebire de alte activități cum ar fi de exemplu cele de tip intelectual se poate desfășura atât în spații din interior (sali de educație fizică, cabinete sau sali de gimnastica de intretinere, sali de pregătire fizică, culuare, coridoare, etc.) sau spații din exterior (terenuri de educație fizică, stadioane, curți amenajate, etc.), numite și spații în “aer liber”. Prin prisma eficienței sunt preferabile spațiile din exterior, din aer liber. Chiar există recomandări speciale de a se desfășura educația fizică în aer liber ori de câte ori este posibil fără a avea efecte daunatoare. Toate recomandările în sensul menționat decurg din unele cercetări științifice privind efectul practicării exercițiilor fizice asupra organismului subiecților.

Complexitatea pentru planificare rezulta în primul rând că există două variante de desfășurare a educației fizice : în interior și în aer liber. Problema nu ar fi extrem de diferită dacă ar exista condiții uniforme, egale de practicare a exercițiilor fizice în toate zonele și localitățile țării pentru cele două variante. Noi nu dispunem în domeniu de Sali standard și nici complexe standard pentru educația fizică în interior sau exterior (în care intra după exemplele din alte țări și bazinele de înot, terenuri de jocuri sportive, inclusiv de tenis, piste de atletism, etc.)

e) componenta grupului de subiecți după criteriul sexului.

În majoritatea situațiilor educația fizică se desfășoară pe grupuri mixte, subiecții, provenind din ambele sexe.

În consecință, dacă se lucrează cu grupuri mixte de subiecți, la educația fizică trebuie obligatoriu planificare separată pentru cele două sexe. Nu se poate, este nemelodic și în ultima instanță neuman să lucreze la fel persoanele de sex feminin cu cele de sex masculin. În majoritatea situațiilor educația fizică se desfășoară pe grupuri mixte provenind din ambele sexe. Nici în unitățile de învățământ nu s-a găsit soluția pentru că lecțiile de educație fizică să se facă în grupuri de elevi demixate.

Pedagogi și psihologi chiar insistă pe avantajele unei activități identice și comune pentru ambele sexe dar aceștia niciodată nu au ținut cont de specificul educației fizice, necunoscându-l și unii nedorind să îl cunoască.

În consecință dacă se lucrează cu grupuri mixte de subiecți la educația fizică trebuie obligatoriu planificare separată pentru cele două sexe. Nu se poate, este nemelodic și în ultima instanță neuman să lucreze la fel persoanele de sex feminin și cele de sex masculin, cel puțin din punct de vedere al dozării efortului, că să nu socotim celălalt punct de vedere, cel al conținutului instruirii. Aceasta dificultate nu este valabilă pentru alte activități (intelectuale, artistice, etc.)

f) componenta grupului de subiecți după criteriul nivelului de pregătire fizică și motrică.

În diferență în ce condiții pentru educația fizică niciodată nu vor fi aceleași și nici relativ aceleași caracteristici de pregătire ale subiecților cu care se lucrează.

Subiecții constituiți în grupuri provin din locuri diferite, condiții materiale diferite, exigente profesionale diferite, posibilități somatice funcționale și motrice diferite.

Deci, în diferență de alți indicatori, în orice grupare care efectuează educație fizică se impune necesitatea constituirii cel puțin a două categorii de subiecți: buni sau mai puțin buni. Niciodată la educația fizică nu avem subiecți “slabi”, “rai”, “incapabili”, etc., din moment ce ei sunt “apți” pentru efort. În planificarea activității trebuie să se stabilească conținuturi și metodologii diferențiate pe grupele de nivel valoric stabilite, ceea ce complică destul de mult acțiunea a celor care conduc procesul de practicare a exercițiilor fizice.

În planificarea activității trebuie să se stabilească conținuturi și metodologii diferențiate pe grupele de nivel valoric stabilite ceea ce complică destul de mult acțiunea a celor care conduc procesul de practicare a exercițiilor fizice.

g) componenta grupului de subiecți după criteriul vârstei

Acest criteriu este valabil pentru educația fizică desfășurată sub forma de gimnastica de intretinere, activitate turistică, activitate competițională, etc. Deci nu se pune problema în mod deosebit pentru educația fizică școlară de exemplu, unde criteriul vârstei este fundamental pentru constituirea claselor de elevi. Conform acestei variabile trebuie să se elaboreze documente de planificare pe grupe de vârste.

h) Ocupația subiecților.

Aceasta variabila determina Diferențieri semnificative în privinta conținutului instruirii și al planificării acestuia. dacă subiecții grupului cu care se face educația fizică au aceeași ocupație, problema nu prezintă un grad mare de complexitate (cum este cazul educației fizice cu elevii, studenții și militarii în termen). Dacă subiecții cu care se face educația fizică au ocupații diferite, problema se complică destul de mult și trebuie reflectată inclusiv în conținutul documentelor de planificare. Există, desigur și alte variabile care influențează planificarea la educația fizică în sensul de a o face complexă, dificilă, cu referire de exemplu, la acele variabile care vizează mediul de proveniență a subiecților (din mediul rural sau mediul urban, din zona de ses, de deal sau de munte, etc.), tradiții, obiceiuri. În practică este foarte greu să se respecte toate aceste variabile, dar nu imposibil.

Planificarea la educația fizică este un indicator principal și pentru aprecierea nivelului de conducere a activității respective. Dacă planificarea este realizată la nivelul parametrilor științifici previzibili sunt toate condițiile create că și realizarea efectivă, desfășurarea activității și deci, conducerea ei să fie științifică și nu întâmplătoare.

Pentru planificarea educației fizice în ordine de subsistem al sau sunt valabile unele cerințe generale, necesar a fi respectate în viziunea aceluiași criteriu suprem : eficiența maximă.

Cerințele generale sunt următoarele:

- concordanța cu programa de specialitate, corespunzătoare sistemului respectiv de educație fizică;

- concordanța cu particularitățile subiecților din toate punctele de vedere;

- concordanța cu specificul de zonă geografică, social economică și climatică;

- concordanța cu baza materială concretă, cu posibilitățile materiale de practicare a exercițiilor fizice;

- concordanța cu tradițiile din zonă sau unitatea respectivă în privința practicării unor probe sau ramuri de sport și a unor forme specifice (culturism, gimnastică aerobă, etc.);

- concordanța cu opțiunea subiecților pentru unele forme de practicare a exercițiilor fizice, dacă aceștia au vârsta de peste 10-11 ani.

Rezultatul acțiunii de planificare se concretizează în documente de planificare. Există două categorii de documente:

a) documente la nivelul colectivului de specialiști (catedra, comisie metodică, etc.);

b) documente ale fiecărui specialist.

La nivelul colectivului de specialiști se elaborează în cele mai multe cazuri, planul anual de activitate, cu capitole pentru “activitatea didactică”, “activitatea metodică-științifică”, “activitatea competițional-sportivă”, “activitatea administrativă”, “activitatea educativă”, “activitatea social-obștească”, etc.

La nivelul fiecărui specialist trebuie să se elaboreze trei documente de planificare:

- planul tematic anual;

- planul calendaristic;

- planul didactic.

EVIDENȚA

Evidența este activitatea specialiștilor care stă la baza unei planificări corecte și eficiente . Conținutul său se concretizează în consemnarea sau înregistrarea de regulă prin modalitatea scrisă nefiind excluse cele video și audio a rezultatelor din activitatea planificată sau a altor aspecte care o preced o însoțesc sau o urmează.

Evidența este o activitate relativ ușoară pentru specialiști și își îndeplinește rolul sau de cel mai bun aliat al planificării dacă corespunde următoarelor condiții:

a) să fie obiectivă, deci adevărată, exactă, corectă, etc.;

b) să fie realizată la timp, condiție care implică consecvență și sistematizare, organizare și control.

Avem trei forme sau tipuri de evidență:

1. Evidența preliminară, care este formată din toate datele prealabil necesare elaborării oricărui document de planificare: numărul subiecților, sexul acestora, vârsta, nivelul de pregătire motrică (ca urmare a trecerii unor probe de control), nivelul de pregătire intelectuală, starea de sănătate, etc.
2. Evidența curentă, care este formată din toate datele concrete ale activității de educație fizică, absenți și prezenți la activitate, rscutiți medical de zi sau pe anumite perioade rezultate la probe de control, note curente și periodice, rezultate competițional-sportive, observații curente, etc.
3. Evidența bilanț, care cuprinde notele și mediile pentru anumite perioade de pregătire (trimestre, semestre, sezoane, an, etc.) și o caracterizare a grupului de subiecți privind modul de însușire a programei respective. Întotdeauna evidența bilanț din anul curent sau perioada curentă de pregătire se transformă în evidența preliminară pentru anul următor sau perioada următoare de pregătire.

Există mai multe documente de evidență. Conținutul și forma acestora depind de subsistemul de educație fizică. În educația fizică școlară, sunt consacrate două documente:

- catalogul, care este documentul oficial în care se consemnează notele și absentele elevilor;
- caietul profesorului care cuprinde toate datele ce se referă la educația fizică cu elevii; acest caiet nu are o formă standardizată la nivelul național sau județean.

CONȚINUTUL ȘI METODOLOGIA ELABORĂRII DOCUMENTELOR INDIVIDUALE DE PLANIFICARE

PLANUL TEMATIC ANUAL

Este documentul care vizează conținutul general tematic al activităților de educație fizică pe perioada unui an de zile. În consecință el se adresează numai componentelor tematice, ale modelului de educație fizică, adică calitățile motrice și deprinderile și priceperile motrice de bază, utilitar-aplicative sau specifice probelor și ramurilor de sport.

Pentru fiecare componentă tematică a modelului de educație fizică se stabilesc trei elemente:

1. numărul de activități în care se abordează;
2. amplasarea acestor activități în anul respectiv de pregătire;
3. timpul (în minute) care revine componentei respective în contextul duratei integrale a activității (50', 60', 100', etc.).

Se recomandă mai ales din considerente metodice, că fiecare componentă să fie abordată într-o succesiune mai mare sau mai mică neîntreruptă de activități, succesiune numită "ciclu tematic". Marimea ciclurilor tematice este condiționată de o multitudine de variabile între care dificultatea componentei abordate și nivelul de pregătire al subiecților se află pe primul plan.

Fiindcă se elaborează numai sub formă grafică acest document de planificare se mai numește și "graficul anual de esalonare a ciclurilor tematice".

Se pot desprinde următoarele trei variante mai des întâlnite în practică:

1. activități în care se abordează doar o singură temă, de regulă într-o probă sau ramură de sport. Din punct de vedere metodic este varianta cea mai rentabilă fiindcă se lucrează o singură problemă dar temeinic prin numărul mare de repetări. Dacă problema (tema) nu este atractivă, varianta nu are prea mare succes cu subiecții. Din punct de vedere al dotării materiale în relație cu densitatea activităților de educație fizică, varianta aceasta este detul de rar întâlnită în practica specifică din țara noastră.
2. activități în care se abordează două teme, timpul distribuindu-se în funcție de complexitatea fiecărei teme și de nivelul "cunoașterii" ei de către subiecți. Dacă se lucrează cu subiecți împărțiți pe două grupe atunci obligatoriu se va alocă același timp pentru fiecare temă grupele "schimbându-se" sau "rotindu-se" în timpul respectiv. Dacă se lucrează frontal, timpul se poate distribui

și inegal între cele două teme. Este varianta cel mai frecvent folosită în practica specifică din țara noastră. Cele două teme pot fi numai din deprinderile sau priceperile motrice, numai din calitățile motrice (mai rar în sezonul erce și în situații de dotare materială necorespunzătoare) sau una din deprinderile și priceperile motrice și alta din calitățile motrice nu contează ordinea de abordare.

3. activități în care se abordează trei teme. În educația fizică școlară este varianta cea mai răspândită din necesitatea obținerii unei densități motrice corespunzătoare în condițiile dotării materiale slabe din unitățile noastre de învățământ. Cele mai frecvent sunt întâlnite următoarele combinații cu trei teme:

- a) – o calitate motrică (viteza sau îndemănare);
 - o deprindere sau pricepere motrică;
 - o deprindere sau o pricepere motrică;
- b) – o deprindere sau o pricepere motrică;
 - o deprindere sau o pricepere motrică;
 - o calitate motrică (forța sau rezistența).

Există și posibilitatea abordării în aceeași activitate a trei deprinderi sau priceperi motrice dacă dotarea materială este foarte bună. Niciodată la educația fizică nu pot fi abordate trei teme din calitățile motrice în aceeași activitate (lecție, sedință de pregătire, etc.)

Este foarte important de reținut faptul că timpul alocat temelor, numit “timp tematic”, nu poate epuiza în mod logic, activitatea respectivă. Mai este necesar și un “timp matematic” pentru organizarea grupului de subiecți, încălzirea organismului, revenirea după efort și aprecierea asupra activității subiecților. De regulă între timpul tematic și cel netematic este cu aproximație de 60% - 40%; dacă activitatea durează 50 minute, cum este cazul lecției de educație fizică școlară, atunci timpul tematic este de 30-35 minute; dacă activitatea durează 80 minute, atunci timpul tematic este de 50-60 minute, pentru activitatea de 100 minute, timpul tematic este de 70-75 minute. Că forma, planul tematic anual se poate prezenta astfel:

Anexa 1.

În planul tematic anual nu apar mijloacele, adică sistemul de acționare și nici verificările făcute pentru evaluarea nivelului de pregătire a subiecților.

Aceeași componentă a modelului de educație fizică poate să fie abordată în timp diferit pe parcursul anului și ciclurilor tematice sau într-un timp constant.

Exemplu în acest sens:

- viteza	10'	15'	20'
- forță	20'	20'	20'
- săritura în lungime	25'	15'	
- fotbal	30'	30'	

Combinarea temelor, esalonarea lor pe parcursul anului și repartizarea timpului pentru fiecare temă aparțin că acțiuni sau operații, exclusiv celui care conduce activitatea respectivă de educație fizică.

PLANUL CALENDARISTIC

Se elaborează pentru perioade mai scurte de timp, comparativ cu planul anual. Cel mai frecvent se elaborează plan caracteristic pe câte trei luni succesive, întâlnindu-se în literatura de specialitate denumirea acestui document că plan calendaristic trimestrial, vizându-se desigur doar educația școlară. Dar acest document că plan calendaristic semestrial, valabil de exemplu pentru educația fizică din învățământul superior sau pe mai mult de patru luni. În consecință, cel mai corect este să denumim acest document doar plan calendaristic, fără nici o adaugire.

Planul calendaristic derivă din planul tematic anual și că atare, se adresează aceluiași componente tematice ale modelului de educație fizică. De aceea, nu se justifică includerea în acest document și a unor componente netematice ale modelului de educație fizică, capacitatea de organizare, dezvoltare fizică armonioasă, capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice.

Planul calendaristic are două forme de elaborare:

- descriptiva;
- grafica.

Mai veche este forma descriptiva. Ambele forme au avantaje și dezavantaje. Forma descriptiva este specifică și altor activități. Forma grafica, cu o vechime de aproape trei decenii, este mai puțin răspândită, dar este necesară și chiar obligatorie în situațiile de examen. În ambele forme se întâlnesc aproape aceleași elemente componente.

Forma descriptiva se prezintă în felul următor:

(vezi anexa 2)

La rubrica “Teme și Obiective” se consemnează prin cuvinte, ce calități sau deprinderi și [riceperi motrice se abordează și care sunt sarcinile sau obiectivele operationale pentru activitatea respectiva (lecție, activitate de întreținere, etc.)

Această formă descriptivă de planificare calendaristică este acceptată de majoritatea unităților de învățământ sau alte instituții, asociații, cluburi, etc., cu atribuții în domeniul educației fizice.

Dezavantajul acestei forme este acela că solicită mult efort din partea celui care o elaborează dar și mai mult efort din partea celor care controlează activitatea și implicit planificarea acesteia.

Forma grafică, cuprinde aceleași elemente de conținut, dar altfel consemnate. Este vorba de următoarele elemente: indicatori de recunoaștere și analiză, componentele tematice ale modelului de educație fizică, sistemele de acționare codificate, numărul curent al activităților din perioada respectivă, esalonarea sistemelor de acționare și dozarea lor conform ciclurilor tematice din planul anual, probele de control care rezultă din legenda planului din anexa acestuia.

Forma grafică a planului calendaristic prezintă astfel: (vezi anexa 3).

Sunt necesare câteva precizări, sub forma de reguli pentru această formă grafică.

Specific pentru această formă este că nu se operează cu cuvinte ci doar cifre și alte simboluri.

Primul element de apreciere a calității unui plan calendaristic sub această formă este modul de esalonare a sistemelor de acționare.

- Într-o activitate se pot programa atâtea sisteme de acționare care prin dozare să justifice timpul rezervat temei respective prin planul anual. Timpul consemnat cu o repetare pentru fiecare sistem de acționare rezultă din descrierea prevăzută în anexa planului calendaristic.

- De obicei, se consideră că o calitate motrică trebuie abordată special în minimum 6-8 activități succesive ajungându-se până la cicluri de 12-14 activități. Deprinderile și priceperile motrice se pot aborda separat adică independent în activități mai puține, 4-6 sau chiar 8-10. Totul este dependent de variabilele concrete.

- Orice ciclu tematic trebuie să se încheie mai ales la deprinderi și priceperi motrice cu verificare problema fiind logică atât din punct de vedere al stabilirii calității învățării dar și al predării.

În diferență de formă, orice plan calendaristic presupune existența unei anexe. Anexa planului calendaristic cuprinde sistemele de acționare, exercițiile, mijloacele. Eficiența acestor sisteme de acționare trebuie dovedită pe cale experimentală și pe esanșionare semnificative de subiecți.

Sistemele de acționare sunt de două feluri sau categorii: simple și complexe.

Sistemele simple sunt formate dintr-o singură structură motrică, dintr-un singur act motric. sistemele complexe sunt formate din două, trei sau mai multe acțiuni motrice sau structuri motrice, mai multe acte motrice, incluse în același cod cifric. Condiția este că toate să realizeze același obiectiv. În practica cele mai folosite sunt sistemele complexe, dar cele simple nu pot fi evitate mai ales în primele etape ale învățării motrice.

În diferență de tipologie, orice sistem de acționare trebuie să fie precis descris. În acest sens, că elemente în descriere trebuie cuprinse următoarele: denumirea acțiunii, structurii sau actului motric, poziția inițială intermediară sau finală a corpului executantului; semnalul la care se declanșează mișcarea; distanță; durata sau încărcătura efortului; timpul de execuție; numărul de repetări cu limita inferioară și superioară pentru întregul sistem de acționare și fără limite pentru fiecare structură din sistemul de acționare complexe; durata pauzei între interpretări și natura acestei pauze, cu pauze active se menționează și conținutul; formații de lucru și modalitatea concretă de exersare.

PROIECTUL DIDACTIC

Acest document de planificare se elaboreaza pentru activitatea curenta concreta. Cel mai frecvent aceasta activitate se desfășoara sub forma de lecție, de aceea în majoritatea cazurilor acest document este numit **plan de lecție**. Dar activitatea curenta se poate desfășura și sub alte forme : sedinte de pregătire, activitate de intretinere, activitate competițională, activitate de educație fizică pentru toti de tip necompetițional, etc.

Acest document este rezultatul unei gandiri profunde, în detaliu a conținutului și metodologiei activității curente care se va desfășura, gandire multipla numita practicarea didactica.

Practicarea didactica presupune un sistem de intrebari logice și legic inalntuite, la care trebuie date raspunsuri cat mai corecte, în sens de eficienta, de catre cel care va efectua activitatea viitoare. În funcție de intrebari și de raspunsurile sau solutiile propuse pentru rezolvarea intrebărilor se vorbeste de etapele și operatiile unei proiectari didactice în număr de patru. Aceste intrebari și solutiile de rezolvare a acestora, deci raspunsurile de natura praxiologica, ar fi următoarele:

1. Ce vreau sa ealizam?

- precizarea sarcinilor concrete ale activității adică a obiectivelor care se subordoneaza unor teme programate prin planul anual și planul calendaristic.

2. Cu cine și cu ce vom realiza cele propuse?

- analiza obiectiva a resurselor umane și materialelor sau instalațiilor de care se dispune la care se pot adauga unele posibilități incerte că prevedere pe termen lung din punct de vedere climatic.

3. Cum vom proceda pentru realizarea obiectivelor propuse?

- elaborarea strategiilor de acționare pe planul conținutului (selecționarea mijloacelor), dozarii efortului, formațiilor de lucru și modalitatilor de exersare concreta, indicatiilor metodice, etc.

4. Care este posibilitatea sau care sunt posibilitățile de cunoastere dacă ceea ce a fost propus pentru a fi realizat s-a și realizat?

- stabilirea uni sistem concret de evaluare a indeplinirii obiectivelor activității respective.

Fiecare din cele patru etape are operatii specifice, unele suprapunandu-se peste solutiile sau raspunsurile propuse. Iata care sunt aceste operatii la educația fizică:

Etapa 1:

a) stabilirea cu precizie a obiectivelor specifice fiecărei teme, obiective masurabile și posibil a fi realizate în timpul alocat activității respective, deci obiective realiste.

Etapa 2:

a) analiza colecțivului de subiecți, număr, repartizare în funcție de sex, cunoasterea deprinderilor sau priceperilor motrice care sunt teme, pregătirea psiho-individuala, etc.

b) Analiza posibilităților materiale, baze sportive, instalații, aparatura, materiale didactice, etc.

Etapa 3:

a) repartizarea timpului pentru verigile netematice, pentru cele tematice repartizarea s-a facut în planul anual;

b) stabilirea ordinei de abordare a temelor;

c) selecționarea mijloacelor pentru verigile netematice, pentru verigile tematice mijloacele se preiau din anexa planului calendaristic; în consecinta noi presupunem sa se elaboreze și o anexa a planului su proiectului activității, în care sa intre exerciții de front și formații, complexe de dezvoltare fizică, exerciții pentru revenirea organismului, etc., numai apoi se poate discuta de asa numita schita a planului sau proiectului activității.

d) Selecționarea metodelor și procedeele metodice pentru toate verigile

e) Stabilirea dozarii pentru mijloacele preconizate a fi folosite în verigile netematice

f) Stabilirea dozarii pentru metodele și procedeele metodice preconizate a fi folosite în toate verigile;

g) Stabilirea formațiilor de lucru pentru mijloacele din verigile netematice fiindca pentru cele din verigile tematice formațiile de lucru sunt trecute în anexa planului calendaristic;

h) Stabilirea modalitatilor concrete de exersare pentru verigile netematice, cele tematice sunt trecute în anexa.

Etapa 4:

a) elaborarea modalitatilor de verificare și apreciere a modului în care s-a realizat ceea ce s-a propus; aceasta presupune stabilirea unor probe de control, clasice, jocuri bilaterale, concursuri, executii tehnice, parțiale sau globale, combinații de elemente, etc.

Planul activității concrete, numit frecvent proiect didactic este finalitatea proiectării pe termenul cel mai scurt. La educația fizică forma acestui document de planificare se prezintă în felul următor (vezi anexa 4)

Consideram necesare unele precizări referitoare la elaborarea acestui document operativ de planificare.

- la indicatori de recunoaștere și analiză trebuie să fie consemnate și cele mai mici amănunte ca : efectivul subiecților pe sexe, dimensiunile spațiului de lucru, numărul materialelor și instalațiilor, etc., aceste amănunte sunt importante chiar dacă ele în practică sunt cunoscute.

- În formularea temelor nu apar probleme deosebite dacă se reține ideea că acestea sunt calități motrice și deprinderi sau priceperi motrice. în consecință: atletismul, gimnastică, jocurile sportive, etc. Nu sunt teme ci domenii din care se iau temele din deprinderi și priceperi motrice: ștafetele, parcursurile aplicative, jocurile de mișcare, etc., nu sunt teme ci mijloace sau modalități de realizare a unor teme, circuitul, izotermia, intervalul, etc., nu sunt teme ci procedee metodice de dezvoltare – educare a unor calități motrice.

- Pentru calități motrice, obiectivele vizează “dezvoltarea-educarea”, “îmbunătățirea” sau “verificarea” unia sau mai multor forme de manifestare, stabilindu-se și nivelul de localizare (membre, trunchi, abdomen, întregul corp, etc.). Pentru deprinderile și priceperile motrice, obiectivele trebuie să precizeze etapa învățării motrice (însușirea primare sau inițiere, consolidare, perfecționare și verificare și accentul care se pune pe una sau mai multe faze din execuția biomecanică a actului sau acțiunii motrice respective. (Exemple în bibliografie)

- Timpul pentru fiecare verigă trebuie să fie precis, astfel încât prin însumare să rezulte durata integrală a activității respective, 50, 80, 100min.

- Pentru sistemele de acționare care presupun deplasarea în spațiu se recomandă dozarea prin repere speciale (lungimi, lățimi, diagonale, tururi,etc.)

- Formațiile de lucru se pot specifica prin cuvinte (linie pe un rând, coloană câte unul, coloană câte doi, cerc, etc.) sau prin schițe, desene, scheme, etc.

- Indicațiile metodice nu trebuie să fie confundate cu execuția corectă din punct de vedere biomecanic mai ales ci la tratarea diferențiată a unor subiecți, unele manevrări speciale ale grupului de subiecți pe parcursul activității, etc.

- Rubrica “Observații” se completează numai dacă este cazul după desfășurarea activității respective, de către cel care conduce lecția de educație fizică.