

METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Balint Lorand

Bădicu Georgian



EDITURA
UNIVERSITĂȚII
TRANSILVANIA
DIN BRAȘOV

2023

Cuprins

Unitatea de învățare 1.	9
Sistemul principiilor de instruire în educația fizică și antrenamentul sportiv	9
U.1.1 Introducere.....	9
U.1.2 Competențele unității de învățare	10
U.1.3 Principiul participării conștiente și active (“principiul conștientizării și activizării”).....	10
U.1.4 Principiul intuiției.....	12
U.1.5 Principiul accesibilității (“al tratării diferențiate”).....	13
U.1.6 Principiul sistematizării și continuității	15
U.1.7 Principiul legării instruirii de cerințele activității practice (“principiul legării teoriei de practică”).....	16
U.1.8 Principiul însușirii temeinice (“al durabilității”).....	17
U.1.9 TEST DE AUTOEVALUARE	18
Unitatea de învățare 2.	19
Sistemul metodelor de învățământ folosite în educație fizică și antrenamentul sportiv	19
U.2.1 Introducere.....	19
U.2.2 Competențele unității de învățare	20
U.2.3 Metode de instruire și educație.....	20
U.2.3.1. Metode verbale	21
U.2.3.2. Metode intuitive	23
U.2.3.3. Metode de exersare motrică efectivă (metoda practică).....	26
U.2.4 Procedee metodice pentru educarea / dezvoltarea calității motrice viteza	28
U.2.5 Procedee metodice pentru educarea / dezvoltarea calității motrice îndemânarea.....	30
U.2.6 Procedee metodice pentru educarea / dezvoltarea calității motrice rezistența	34
U.2.7 Procedee metodice pentru educarea / dezvoltarea calității motrice forța.....	37
U.2.8 Procedee metodice pentru educarea / dezvoltarea calității motrice suplețea / mobilitatea.....	46
U.2.9 Metoda exersării motrice prin joc (“metoda jocului”)	48
U.2.10 Orientări metodologice de instruire-educație	52
U.2.11 TEST DE AUTOEVALUARE	61
Unitatea de învățare 3.	62
Metode de asigurare și sprijin în timpul exersării motrice; Metode de corectare a greșelilor de execuție motrică; Metode de evaluare - de verificare și apreciere	62
U.3.1 Introducere.....	63
U.3.2 Competențele unității de învățare	63
U.3.3 Metode de asigurare și sprijin în timpul exersării motrice.....	63
U.3.3.1. Asistența în timpul exersării motrice.....	63
U.3.3.2. Asigurarea în timpul execuției motrice	64
U.3.3.3. Ajutorul și sprijinul din timpul execuției motrice.....	64
U.3.4 Metode de corectare a greșelilor de execuție motrică	64
U.3.4.1. Intervenția verbală	65
U.3.4.2. Intervenția prin gesturi și semne	65
U.3.4.3. Intervenția directă (nemijlocită)	65

U.3.4.4. <i>Intervenția indirectă</i>	66
U.3.5 Metode de evaluare - de verificare și apreciere.....	66
U.3.5.1. <i>Probele de control a nivelului de manifestare a diferitelor componente aparținând capacității motrice umane</i>	67
U.3.5.2. <i>Testele de capacitate motrică</i>	68
U.3.5.3. <i>Activitățile motrice integrative (activitățile practice globale)</i>	69
U.3.6 TEST DE AUTOEVALUARE	70
Unitatea de învățare 4.	70
Sistemul formelor de organizare a procesului instructiv - educativ specific activității de educație fizică și sportivă școlară	70
U.4.1 Introducere.....	71
U.4.2 Competențele unității de învățare.....	72
U.4.3 Lecția de educație fizică și sportivă	72
U.4.3.1. <i>Conceptul de lecție</i>	72
U.4.3.2. <i>Aspecte ale taxonomiei lecției de educație fizică și antrenament sportiv</i>	74
U.4.3.3. <i>Conținutul lecției de educație fizică și sportivă</i>	77
U.4.3.4. <i>Structura lecției de educație fizică și sportivă</i>	78
U.4.3.5. <i>Structura lecției de antrenament sportiv</i>	83
U.4.4 Sistemul formelor de organizare și dispunere a colectivului de elevi	84
U.4.4.1. <i>Formații de exersare în cadrul lecției de educație fizică și sportivă/antrenament sportiv</i>	84
U.4.5 Efortul în lecția de educație fizică și sportivă	87
U.4.6 Algoritmii pregătirii și conducerii lecției de educație fizică și sportivă / antrenament sportiv.....	91
U.4.7 TEST DE AUTOEVALUARE	95
Unitatea de învățare 5.	96
Proiectarea lecției de educație fizică școlară	96
U.5.1 Introducere.....	96
U.5.2 Competențele unității de învățare.....	97
U.5.3 Etapele proiectării didactice	97
U.5.4 TEST DE AUTOEVALUARE	100
Unitatea de învățare 6.	101
Programarea și planificarea în educația fizică școlară și în antrenamentul sportiv	101
U.6.1 Introducere.....	101
U.6.2 Competențele unității de învățare.....	103
U.6.3 Documentele individuale de planificare în educația fizică școlară (adaptat după Cârstea, 2000 și ghidurile metodologice de aplicare a conținuturilor programelor de specialitate).....	103
U.6.3.1. <i>Eșalonarea anuală</i>	103
U.6.3.2. <i>Eșalonarea calendaristică</i>	106
U.6.3.3. <i>Proiectarea unităților de învățare</i>	108
U.6.3.4. <i>Proiectul didactic (planul de lecție)</i>	109
U.6.4 Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv	112

U.6.5 TEST DE AUTOEVALUARE	114
Unitatea de învățare 7.	115
Evaluarea în activitatea de educație fizică și sport.....	115
U.7.1 Introducere.....	115
U.7.2 Competențele unității de învățare	116
U.7.3 Evaluarea în educația fizică școlară	116
U.7.4 Evaluarea în antrenamentul sportiv	120
U.7.5 TEST DE AUTOEVALUARE	121
Bibliografie.....	122
ANEXE.....	124

Introducere

Didactica → „parte a pedagogiei care se ocupă cu principiile și metodele predării materiilor de învățământ și cu organizarea învățământului” [1].

Didactica își propune să studieze și să fundamenteze pe baze științifice - analiza, proiectarea, desfășurarea și evaluarea procesului de învățământ, ca proces de instruire și educare. *Didactica generală a educației fizice și sportului* (DEFS) reprezintă o „disciplină pedagogică care studiază legile specifice ale instruirii și educației în domeniul educației fizice și sportului (principii, metode, sisteme de evaluare, conținut, organizare etc.)” [5].

În raport cu „Teoria educației fizice și sportului” care integrează sistemul de idei ce asigură interpretarea funcțiilor și scopurilor educației fizice și sportului, ca părți componente ale vieții noastre sociale, problematica „Didacticii generale a educației fizice și sportului” este strâns legată de procesul de predare și învățare, de activitatea cadrului de specialitate (profesor sau antrenor) și de cea a subiectului (elev / sportiv) care abordează un anumit parcurs școlar sau / și de instruire sportivă (Dragnea și colab., 2000; Șiclovan, 1979).

În literatura de specialitate, DEFS se regăsește și sub alte denumiri: **„Metodica educației fizice și sportului”**, „Teoria instruirii”, „Teoria predării exercițiilor fizice”, etc. Indiferent de denumire însă, această disciplină vizează - cu prioritate - *realizarea în mod eficient a obiectivelor instructiv-educative specifice procesului de practicare sistematică și științifică a exercițiilor fizice sub forma educației fizice (și sportului – n.n.)* (Cârstea, 1999.). Pentru îndeplinirea acestui deziderat, didactica educației fizice și sportului teaurizează (stochează) pe de o parte, experiența valoroasă acumulată în decursul desfășurării întregului proces de învățământ din domeniul motricității dirijate, iar pe de altă parte, oferă cadrelor de specialitate posibilitatea de a-și forma/perfecționa competențe de operare cu principiile metodice și cerințele organizatorice general valabile în cadrul unui proces de instruire, indiferent de subsistemul în care are loc acțiunea de predare-învățare (în educația fizică și sportivă școlară → la nivelul învățământului pre-primar, primar, gimnazial, liceal, profesional, superior etc. sau/și în antrenamentul sportiv → la nivelul stadiilor de inițiere, avansați, de performanță sau înaltă performanță / ramuri de sport).

Din cele menționate rezultă *caracterul de sinteză, de generalizare* al didacticii. De partea de *predare și învățare propriu-zisă* a conținuturilor specifice, se ocupă *metodicile școlare particulare* (metodica educației fizice studiate în învățământul preșcolar, metodica educației fizice și sportive studiate în învățământul primar, gimnazial etc. → ca ramuri ale

didacticii generale a educației fizice și sportului). Același înțeles trebuie acordat și generalizărilor referitoare la antrenamentul sportiv, deoarece aspectele concrete ale pregătirii copiilor, juniorilor și seniorilor sunt studiate de *metodicile fiecărei ramuri de sport*.



Obiectivele cursului

Principalele obiective ale prezentului curs sunt următoarele:

- clarificarea conceptelor cu care operează didactica / metodică educației fizice și sportului;
- cunoașterea principiilor de instruire aplicate în mod adaptat domeniului „Educație fizică și sport”;
- cunoașterea sistemului metodelor de învățământ cu care se operează în activitatea de educație fizică și sport;
- cunoașterea și aplicarea adecvată a cerințelor care guvernează procedeele metodice, în funcție de categoriile de conținut motric abordate în cadrul procesului instructiv-educativ specific.
- cunoașterea sistemului formelor de organizare a procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport;
- cunoașterea elementelor esențiale care definesc lecția de educație fizică și sportivă (definiție, tipologie, conținut, structură) ca formă de bază a practicării exercițiilor fizice;
- cunoașterea determinării, dirijării și a dinamicii efortului în lecția de educație fizică și sportivă precum și a modalităților de obiectivizare a densităților (motrică, pedagogică, funcțională) din cadrul acesteia;
- cunoașterea formelor de exersare utilizate în activitatea de e.f.s. și a algoritmilor specifici pregătirii și conducerii lecției de e.f.s.;
- cunoștințe privind metodologia proiectării didactice.
- cunoașterea documentelor de evidență (tipuri, conținut) utilizate în activitatea de e.f.s.;
- cunoașterea conținutului evaluării și a criteriilor care stau la baza unei evaluări obiective.



Competențe conferite

La sfârșitul acestui curs studentul va fi capabil să:

- să cunoască principiile didactice;
- să cunoască sistemul metodelor de învățământ utilizate în educație fizică și antrenament sportiv;
- să cunoască sistemul formelor de organizare a procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport;
- să definească lecția de educație fizică, tipologia, conținutul și structura acesteia;
 - să cunoască dinamica efortului în lecția de educație fizică și sportivă precum și modalitățile de obiectivizare a tipurilor de densitate (motrică, pedagogică, funcțională);
 - să cunoască formele de exersare utilizate în activitatea de e.f.s. și a algoritmilor specifici pregătirii și conducerii lecție de e.f.s;
 - să cunoască metodologia proiectării didactice;
 - să cunoască conținutul evaluării și a criteriilor care stau la baza unei evaluări obiective.



Resurse și mijloace de lucru

Parcurgerea părții teoretice din materialul de curs și a exemplelor oferite, rezolvarea testelor de autoevaluare și a temelor de control necesită efectuarea activităților de tip SF programate în semestrul II.



Structura cursului

Cursul este structurat pe 7 unități de învățare, unitățile de învățare conținând atât partea teoretică cât și exemple, teme de control și teste de autoevaluare.

Răspunsurile la *Testele de Autoevaluare* se regăsesc în materialul unității de învățare respective.

Materialul de curs conține o temă de control a cărei rezolvare este obligatorie. Tema de control va fi predată individual de către fiecare student în parte cadrului didactic, la activitățile asistate programate pe parcursul semestrului II, la o dată anunțată ulterior. Comunicarea tematicii acestei teme de control se face pe platforma e-learning.



Durata medie de studiu individual

Fiecare unitate de învățare este astfel structurată încât, parcurgerea părții teoretice și rezolvarea testelor de autoevaluare să poată fi realizate în 2, maxim 4 ore.



Evaluări pe parcurs și evaluarea finală

Evaluările pe parcurs sunt reprezentate de cele două teme de control care reprezintă fiecare 10% din nota finală a disciplinei.

Evaluarea finală constă într-un examen scris, susținut după încheierea seminariilor față în față (SF), în perioada de sesiune, ponderea acestuia în nota finală fiind de 90%.

Unitatea de învățare 1.

Sistemul principiilor de instruire în educația fizică și antrenamentul sportiv

Cuprins

Unitatea de învățare 1. Eroare! Marcaj în document nedefinit.

Sistemul principiilor de instruire în educația fizică și antrenamentul sportiv.....Eroare! Marcaj în document nedefinit.

- U.1.1 Introducere..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.2 Competențele unității de învățare..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.3 Principiul participării conștiente și active (“principiul conștientizării și activizării”) **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.4 Principiul intuiției..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.5 Principiul accesibilității (“al tratării diferențiate”)..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.6 Principiul sistematizării și continuității..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.7 Principiul legării instruirii de cerințele activității practice (“principiul legării teoriei de practică”)..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.8 Principiul însușirii temeinice (“al durabilității”)..... **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**
- U.1.9 TEST DE AUTOEVALUARE **Eroare! Marcaj în document nedefinit.**



U.1.1 Introducere

Principiile de instruire (didactice, de învățământ) sunt categorii metodologice, cerințe generale ale organizării și desfășurării procesului de învățământ. Ele trasează (orientativ) liniile normative necesare pentru acțiunea corelată a tuturor laturilor prezente în procesul de predare-învățare, asigurând - prin respectarea lor - eficiența acțiunii cumulative de modelare a personalității elevului, în conformitate cu scopurile educative formulate de comanda socială (vezi idealul educațional din Legea învățământului - 1995).

Fiind elaborate pe baza unei practici îndelungate, principiile au o anumită încărcătură de *esențialitate* și, deși nu trebuie identificate cu legile care guvernează activitatea socială, ele exprimă într-un fel existența acestor legi (Șerdean, 2002). Profesorii care își desfășoară activitatea didactică după principiile de instruire, lucrează de fapt în spiritul unei anumite legități, având astfel garanția realizării optime a obiectivelor instructiv-educative proiectate.



U.1.2 Competențele unității de învățare

După parcurgerea acestei unități de învățare studentul va fi capabil să:

- să prezinte esența și modul de realizare a fiecărui principiu didactic;
- să prezinte cerințele aplicării fiecărui principiu de instruire.



Parcurgerea unităților de învățare presupune atât familiarizarea cu noțiunile teoretice cât și rezolvarea aplicațiilor de tip *To Do*, sau a *Testelor de autoevaluare*. Astfel, durata medie de parcurgere a unității de învățare este de 2 ore.

U.1.3 Principiul participării conștiente și active (“principiul conștientizării și activizării”)

În condițiile accentuării caracterului formativ al învățământului contemporan, interesează în mai mare măsură implicarea elevului de-a lungul propriului parcurs școlar. Acest fapt se poate realiza în mod eficient, prin acționarea asupra elevului / sportivului ce se instruieste, cu *motivații intrinseci* de învățare și renunțându-se în mare măsură la stilul de predare-învățare prin intermediul unor cerințe externe. Se încearcă pe această direcție, stimularea în mod deosebit a activității independente a elevului / sportivului, sprijinirea eforturilor pe care acesta le depune în cadrul învățării prin descoperire, al autoconducerii și autoorganizării activității, cu scopul principal de formare - prin intermediul procesului instructiv-educativ - a unui comportament autonom (în conformitate cu actuala comandă socială - vezi idealul educațional).

Esența acestui principiu se exprimă prin necesitatea ca în procesul didactic, elevul / sportivul să aibă o atitudine conștientă (să realizeze înțelegerea materiei supuse învățării și a motivelor învățării) și să participe activ la propria devenire. El trebuie să-și mobilizeze (angajeze) toate cunoștințele și capacitățile creatoare, inclusiv cele motrice, în efortul propriu de însușire a conținuturilor specifice domeniului nostru de activitate, cu scopul de a-și influența pozitiv propria dezvoltare fizică și ameliorarea comportamentului motric (Cârstea, 1999).

⇒ Aplicarea acestui principiu impune respectarea următoarelor *cerințe*:

- *înțelegerea corectă de către elev / sportiv a scopurilor și obiectivelor urmărite în procesul de practicare a exercițiilor fizice* → această cerință contribuie substanțial la accelerarea procesului de formare a convingerilor și motivațiilor elevilor / sportivilor cu privire la necesitatea practicării sistematice a exercițiilor fizice. În acest sens, cadrul didactic de