

Dan PĂUN

FOTBAL.

**Jocuri dinamice în lecția de
educație fizică**



**Editura
Universității
Transilvania
din Brașov**

2023

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: 500091 Brașov,
B-dul Iuliu Maniu 41A
Tel.: 0268-476050
Fax: 0268 476051
E-mail : editura@unitbv.ro

Copyright © Autorul, 2023

Editură acreditată de CNCSIS

Adresa nr.1615 din 29 mai 2002

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PĂUN, DAN

Fotbal. Jocuri dinamice în lecția de educație fizică /
Păun Dan. - Brașov : Editura Universității "Transilvania"
din Brașov, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1679-5

796.332.012.5

CUVÂNT DE AUTOR

Materialul propus reprezintă rezultatul unei experiențe didactice de peste 20 de ani, care vine în sprijinul tinerelor cadre didactice, la început de drum. Materialul se adresează de asemenea studenților și masteranzilor din cadrul facultăților de educație fizică și sport, precum și tinerilor antrenori care activează la nivelul copiilor și juniorilor cu specializarea fotbal.

Noile tendințe din educația fizică școlară aduc în centrul instruirii jocul în lecția de educație fizică, iar jocurile dinamice, cele de mișcare, parcursurile aplicative sau chiar ștafete, constituie o soluție în acest sens.

Problemele de densitate, complexitate și intensitate pot fi rezolvate prin aceste jocuri dinamice, mai ales că, ele au în conținut, tehnica

jocului de fotbal, fotbal care știm bine ce cote de popularitate are.

Sper ca acest material să fie de folos celor interesați, evident cu îmbunătățirile cuvenite.

Vă mulțumesc!

Nota

Desene realizate de :

Lector. Univ. dr. Cătună George Cristian

CUPRINS

CAPITOLUL 1 _____ 9

REPERE TEORETICE SPECIFICE DOMENIULUI

EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

- 1.1. Repere conceptuale privind educația fizică _____ 9
- 1.2. Funcțiile educației fizice _____ 14
- 1.3. Obiectivele educației fizice _____ 18
- 1.4. Formele de organizare a educației fizice _____ 20
- 1.5. Componentele procesului instructiv–educativ _____ 21
- 1.6. Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice _____ 29
- 1.7. Evaluarea în educație fizică Proiectarea activității de
educație fizică _____ 38
- 1.8. Proiectarea activității de educație fizică _____ 47

CAPITOLUL 2 _____ 53

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

- 2.1. Principiile de organizare și desfășurare a activității de
educație fizică _____ 53
- 2.2. Lecția de educația fizică – formă organizatorică de
bază _____ 55
- 2.3. Tipuri ale lecției de educație fizică _____ 58
- 2.4. Structura lecției de educație fizică _____ 61

2.5. Metoda exersării în lecția de educație fizică _____	69
2.6. Efortul în lecția de educație fizică _____	76
2.7. Particularitățile biologice, psihomotrice ale elevilor din gimnaziu _____	82

CAPITOLUL 3 _____ 91

JOCUL DE FOTBAL

3.1. Jocul de fotbal – repere conceptuale _____	91
3.2. Evoluția jocului de fotbal _____	94
3.3. Tehnica și tactica jocului de fotbal _____	102
3.4. Predarea fotbalului în învățământul gimnazial (cls.V-VIII)	165

CAPITOLUL 4 _____ 176

JOCURILE DINAMICE

4.1. Repere generale _____	176
4.2. Sistematizarea jocurilor dinamice _____	184
4.3. Rolul jocurilor dinamice în lecția de educației fizică _	189
4.4. Jocurile dinamice din perspectivă fiziologică _____	198
4.5. Jocurile dinamice din perspectivă psihologică _____	200
4.6. Jocurile dinamice din perspectivă socială _____	202
4.7. Jocurile dinamice din perspectivă metodologică ____	205
4.8. Dirijarea efortului prin utilizarea jocurilor dinamice _	208

CAPITOLUL 5	230
MODELUL ȘI MODELAREA ÎN JOCURILE SPORTIVE	
5.1. Repere generale	230
5.2. Modelul și modelarea în activitatea sportivă de performanță	232
5.3. Modelarea și modelul de joc pentru jocul de fotbal	236
CAPITOLUL 6	242
JOCURI DINAMICE DIN FOTBAL PENTRU LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ	
6.1. Aplicații practice	242
BIBLIOGRAFIE	295

CAPITOLUL 1

REPERE TEORETICE SPECIFICE DOMENIULUI EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

1.1. REPERE CONCEPTUALE PRIVIND EDUCAȚIA FIZICĂ

Ca structură lexicală educația fizică reprezintă un concept asociat alcătuit dintr-o noțiune superioară „educația” și o noțiune de asociere adjectivală, fizică, în cadrul căreia:

Educația, în conformitate cu o sinteză a enunțurilor incluse în mai multe lucrări de referință^{1, 2} reprezintă:

- în sens extensiv, fenomen social, constituire a oamenilor ca subiecți ai acțiunii, cunoașterii și valorilor prin comunicare și exercițiu, prin modelarea comportamentului lor și integrarea în activitate și relații sociale;

¹ Popescu-Neveanu, P., (1978), Dicționar de psihologie, București, Editura Albatros;

² Dicționarul explicative al limbii române, (1996), București, Editura Univers Enciclopedic;

- în sens restrictiv, sistemul de circumstanțe și acțiuni dirijate conștient și organizat în vederea determinării formației reprezentanților noilor generații, în raport cu obiectivul ideal și în conformitate cu cerințele actuale și de perspectivă;

- în termeni operaționali, reprezintă acțiunea globală exercitată de comportament și personalitate formate, asupra unor comportamente și personalități în curs de formare;

- din punct de vedere etimologic are semnificația de creștere, de cultivare, care se produc însă spontan și implicit în condițiile activității, sub influența modelelor culturale, în procesul adaptării sociale, deci în relații vitale și accidentale cu mediul educogen și sistematic dirijat finalist în familie, în școală, în organizații și în viața publică;

- transmiterea unui sistem de cunoștințe, aspirații, idealuri sau scopuri și formarea de atitudini, comportamente și obișnuințe care se încadrează în ceea ce reprezintă regulile, normele, condițiile și cerințele pentru viața individuală, viața în familie și în societate în formarea și afirmarea personalității profesionale;

Educația fizică, în conformitate cu aceste enunțuri incluse în lucrările menționate, reprezintă: